



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

*Análisis de un proceso psicoterapéutico de
orientación humanista-existencial, desde la mirada
teórica del eneagrama de la personalidad.*

Memoria para optar al título de psicólogo

Autor: Francisco Ignacio Pino Flores

Profesor Patrocinante: Dr. Pablo Herrera Salinas

Santiago – Chile

2018

Contenido

Resumen	6
Introducción	7
Eneagrama y psicología	8
El eneagrama en psicología laboral, desarrollo organizacional, marketing, y coaching. .	8
El eneagrama en psicología clínica	9
Acerca de la investigación científica sobre el eneagrama	9
¿La parte versus el todo?	10
Estudios que tienen un enfoque comprensivo	10
El problema	11
Marco metodológico.....	13
Pregunta de Investigación	13
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Diseño de investigación	14
Análisis de contenido	14
Estudio de caso.....	15
¿Cómo aplica a esta investigación?	16
Marco teórico	16
Psicoterapia Humanista	16

Acompañando un proceso psicoterapéutico desde el enfoque humanista-existencial	16
Diagnóstico en Psicoterapia humanista	19
Eneagrama	19
Historia.....	21
El Eneagrama de Gurdjieff.....	23
El Eneagrama de Ichazo.....	25
Contribuciones a la teoría del eneagrama posteriores a Naranjo.....	29
Modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial utilizando el eneagrama de la personalidad.....	29
Triadas	30
Apego, vínculos tempranos y pauta familiar	31
Rasgo Característico Principal	34
Niveles de desarrollo del tipo. 6.....	43
Rasgos de Dirección de desintegración del eneatispo 6.	45
Rasgos de la dirección de integración del eneatispo 6.....	46
Rasgos de las alas del tipo principal	46
Rasgos de la variante instintiva del tipo.....	48
Aspectos relacionados al eneagrama de la esencia	50
Presentación del Caso.....	51
Mapa Psicológico	51

¿Quién es la paciente?	51
¿Qué le pasa?	52
¿Cómo es la persona?.....	53
¿Qué se trabajó?	54
Análisis descriptivo.	55
Categorías	55
Pauta familiar, tipo de apego, vínculos tempranos.....	55
Triadas o centros	57
Rasgos característicos de los eneatisos.....	62
Rasgos de los Niveles de Desarrollo	71
Rasgos Variantes Instintivas del Eneatipo 6	76
Alas del tipo seis.....	80
Dirección de desintegración del tipo 6	83
Dirección de integración	87
Eneagrama de la esencia	88
Idea Santa del eneatiso 6	88
Virtud del eneatiso 6.....	89
Análisis comprensivo	90
Resumen del proceso de cambio en psicoterapia	94
Discusión, análisis crítico, y conclusiones.....	95
Referencias	98

Anexos	105
Sesión 1	105
Sesión 2	136
Sesión 3	153
Sesión 4	183
Sesión 5	201
Sesión 6	239
Sesión 7	258
Sesión 8	281

Resumen

Esta investigación corresponde a un estudio de caso clínico de un proceso psicoterapéutico con un enfoque humanista-existencial utilizando un modelo de observación y diagnóstico desde la teoría del eneagrama. Este modelo fue generado a partir de la sistematización e integración de distintos abordajes del eneagrama, para luego ser analizado críticamente por medio del estudio de caso. Se concluye la relevancia de la teoría para un proceso de cambio en psicoterapia, y la necesidad de mayor investigación acerca del tema para corroborar su utilidad.

Palabras clave: eneagrama, personalidad, proceso psicoterapéutico

Introducción

El eneagrama es una compleja y dinámica teoría de la personalidad (Riso & Hudson, 2000). Aunque tiene diversos usos, está poco explorada empíricamente (Bland, 2010; Sutton, 2012). Esto principalmente porque su origen no tiene que ver con la tradición científica de la psicología, sino que emerge como una madeja de conocimientos acerca del comportamiento humano proveniente de diversas tradiciones religiosas y filosóficas que se han ido transmitiendo con el tiempo (Riso & Hudson, 2000). Su completa descripción acerca de nueve formas de relacionarse con el mundo, ha llamado la atención de distintos investigadores que han intentado corroborar su utilidad (Bland, 2010; Sutton 2012). Los resultados de las investigaciones son variados: por una parte reconocen el valor de la herramienta aplicada en distintas disciplinas y contextos, y por otra, enfatizan la necesidad de mayor revisión tanto a un nivel cuantitativo como cualitativo (Bland, 2010; Sutton, 2012). En ese contexto emergió esta investigación para aportar al cuerpo de conocimientos dentro del área de la psicología clínica, generando un modelo de observación y diagnóstico en procesos psicoterapéuticos de enfoque humanista-existencial, y ejemplificándolo analíticamente por medio de un caso clínico.

A pesar de que este es un acercamiento inicial, esta memoria es relevante puesto que sigue sumando al trabajo de integración y sistematización de distintos abordajes de la teoría. La generación del modelo en sí es novedosa, y la aplicación contempla una mirada crítica al mismo. Además, es una teoría comprensiva que aúne otros planteamientos como muestra las investigaciones de Arthur (2008) y Arthur, & Allen (2010) respecto a los nueve estilos interpersonales y sus respectivos tipos de apego, o lo revisado por Sutton, Allinson, & Williams (2013) acerca de que cada eneatiipo tiene rasgos, valores personales, y motivaciones implícitas propias que han sido corroboradas cuantitativamente.

De manera consiguiente, como parte de los resultados, la teoría del eneagrama fue compatible con el trabajo terapéutico del caso estudiado. Esto da un antecedente de cómo el eneagrama puede mostrar elementos correspondientes a la situación terapéutica, como por ejemplo, la detección temprana de procesos psicopatológicos, o el nivel de rigidez de cada consultante en su relación con el mundo.

Eneagrama y psicología

Al momento de reunir información que relacionara el eneagrama con la psicología, me encontré con que las publicaciones formales eran escasas. Luego de chequear los distintos estudios que referían a esta teoría, me topé con las revisiones bibliográficas de Bland (2010), y Sutton (2012) que agrupaban la mayoría de las investigaciones acerca del eneagrama hasta esas fechas. Complementaré sus trabajos con aquellos que no fueron incluidos, ilustraré cómo se ha estado utilizando el eneagrama en psicología y el estado actual de la investigación científica de esta teoría. A partir de esto, narraré cómo apareció mi necesidad de ejemplificar a través de un caso clínico las distintas dinámicas propuestas desde el eneagrama que modulan nuestro tipo de la personalidad, y por tanto, la manera que tenemos de relacionarnos con el mundo y nosotros mismos. Por último, comentaré cómo esta necesidad fue requiriendo un ejercicio de integración y sistematización de distintos acercamientos teóricos acerca del eneagrama para establecer una propuesta de uso de esta teoría en el contexto de acompañamiento de un proceso psicoterapéutico.

El eneagrama en psicología laboral, desarrollo organizacional, marketing, y coaching.

Riso, & Hudson (2011), quienes fueron de las primeras personas que escribieron y sistematizaron la información acerca de la teoría del eneagrama, enfatizaron que su utilidad está en la facilitación del autoconocimiento y el conocimiento de los demás, con el fin de tener relaciones más armoniosas. Sutton (2012) consideró esto para pensar el eneagrama como una teoría con gran potencial para seguir siendo estudiada y aplicada por disciplinas enfocadas a la comprensión de la personalidad y los vínculos humanos.

En lo que respecta a psicología laboral y desarrollo organizacional, Bland (2010) muestra a partir de los trabajos de Colina (1998); Kale, & Shrivastava (2003); Palmer (1991); y "What Makes" (1997) cómo esta tipología puede usarse para generar lugares de trabajo más gratos y productivos. Bland (2010), por medio del trabajo de Perry (1997), sugiere la relación que el eneagrama puede tener con el liderazgo transformacional, y desde la publicación de Ormond (2007) grafica la manera en que esta teoría puede ser usada como herramienta para la conformación efectiva de equipos.

Sutton (2012), por su parte, por medio del trabajo de Brugha (1998), sugiere el eneagrama a modo de propuesta para guiar la toma de decisiones en *management*. Y a partir de lo publicado por Kamineni (2005), Sutton (2012) expone cómo el eneagrama puede utilizarse en la segmentación de productos para generar distintas estrategias de marketing

dependiendo del tipo de personalidad de los consumidores. Sutton, Allinson, & Williams (2013) también desarrollaron un modelo exploratorio de aplicación del eneagrama que vincula los tipos de personalidad y los resultados relacionados al trabajo.

Finalmente, y como la única investigación científica chilena en lo que respecta al uso del eneagrama en psicología, Bravo (2012) configura una propuesta de aplicación de esta teoría en el proceso de coaching por medio del modelo de etapas.

El eneagrama en psicología clínica

En cuanto a la psicología clínica, Bland (2010) recoge la aplicación del eneagrama como teoría de la personalidad en distintos modelos y formatos terapéuticos como en la resolución de conflictos y prevención de crisis interpersonal (Baron & Wagele, 1995; Talley, 2005), terapia familiar y de parejas (Eckstein, 2002), terapia con adolescentes (Callahan, 1992), análisis transaccional (Matise, 2007), terapia gestáltica (Naranjo, 2005), psicología profunda y análisis de sueños (Nayak, 2004; Twomey, 1996; Wyman, 1998), hipnosis clínica (Grodner, 2002), y la rehabilitación de 12 pasos (Huber, 1999; Mortz, 1994).

A esto agrego el trabajo de Arthur (2008) y el de Arthur, & Allen (2010) en los que se integra la teoría de los estilos de apego y el eneagrama para ser usadas en terapia familiar, o de parejas. El de Brito (2013) que introduce el eneagrama como herramienta para el trabajo psicoterapéutico apuntando a la integración del sí mismo. Y el de Tapp, & Engebretson (2010) que propone un formato de utilización del eneagrama en *counseling*.

Acerca de la investigación científica sobre el eneagrama

A pesar de las distintas aplicaciones que se le ha dado al eneagrama, Bland (2010), y Sutton (2012) enfatizan que la investigación científica respecto de esta teoría está en una fase inicial, por lo que es difícil y problemático afirmar con certeza la utilidad de esta herramienta

Una parte de los estudios recopilados por Bland (2010) acerca del eneagrama (Dameyer, 2001; Edwards, 1991; Gamard, 1987; Newgent, Parr, Newman, & Higgins, 2004; Randall, 1980; Sharp, 1994; Thrasher, 1994; Twomey, 1996; Wagner, & Walker, 1983; Warling, 1995; Wolf, 1992) han tenido como objetivo el desarrollo de tests para la identificación del tipo de personalidad base, y otra (Gamard, 1986, Daniels and Price, 2000; Wagner, 1999; Wagner, 1981; Brown and Bartram, 2005, Sutton, Williams, & Allinson, 2009) revisada por Sutton (2012), se ha enfocado en formular un criterio estandarizado para cada tipo.

Esto último surge como una necesidad a partir de los resultados que mostraron altos niveles de confiabilidad de los tests revisados por Bland (2010) pero dudosa validez del tipo reconocido; en ocasiones no correspondían con el tipo real (correspondiente, el que da cuenta de su manera de relacionarse con el mundo) de quienes respondían las encuestas. Sutton (2012) explica que eso tiene que ver con la falta de un criterio estandarizado que permita identificar cada tipo de personalidad. En una publicación más reciente se expone cómo eso ha ido mejorando al notar de manera clara cómo el modelo del eneagrama reúne tipos que tienen rasgos, valores personales, y motivaciones implícitas claras y distintas entre cada cual (Sutton, Allinson, & Williams, 2013). Esto podría mejorar el desarrollo de futuros instrumentos al poder centrarse, por ejemplo, en estas tres variables.

¿La parte versus el todo?

Existe cierta tensión entre las posturas de Sutton (2012), y Bland (2010) respecto de ese tipo de investigaciones. Mientras que Sutton (2012) plantea que la teoría del eneagrama permite ser estudiada desde una metodología cuantitativa como cualitativa, Bland (2010) enfatiza en que la operacionalización del eneagrama en términos tan concretos lo reduce y no da cuenta de toda su complejidad. Es por este motivo que sugiere la necesidad de mayor investigación desde una metodología cualitativa con un acercamiento fenomenológico para captar la esencia de la teoría como catalizadora de insights, autoconsciencia, y desarrollo personal.

Estudios que tienen un enfoque comprensivo

Bland (2010) recogió tres estudios en los que se utilizaba una metodología comprensiva. El primero correspondió al trabajo de Perry (1997, en Bland, 2010), que utilizó un análisis narrativo de discurso para explorar los potenciales de cada tipo para el liderazgo efectivo. En segundo lugar, Tolk (2006, en Bland, 2010) investigó la implementación clínica del eneagrama, explorando su conexión con la schema therapy. Finalmente, Matise (2007, en Bland, 2010) sugirió modalidades terapéuticas ideales para cada tipo dependiendo del nivel de desarrollo en el que se encontraban.

Sutton (2012) menciona el estudio de caso de Ormond (2007) en el que se registró la efectividad del trabajo en equipo, inteligencia emocional, y habilidades interpersonales en un grupo que estaba comenzando su aprendizaje acerca del eneagrama.

A estas publicaciones agrego la de Bartlett (2010) que es un estudio de caso clínico en el que se explora los efectos de una intervención que tenía como trasfondo la mirada del

eneagrama en una terapia familiar, la tesis doctoral de Nayak (2004) que por medio de una metodología mixta encontró contenido simbólico similar en sueños entre personas del mismo centro de inteligencia (triadas), e identificó información cualitativa relevante en torno a la temática de “Ideas Santas” del eneagrama, y finalmente los retratos que hace Naranjo (1995; 2005; 2012) de los procesos de cambio en psicoterapia de distintas personas refiriéndose a sus tipos principales, y sus variantes instintivas.

El problema

Aun cuando ponen su foco en distintas direcciones de la investigación acerca del eneagrama, tanto Sutton (2012) como Bland (2010) consideran que todavía falta mucho trabajo para la aceptación del eneagrama en los distintos campos de la psicología.

Las dinámicas del eneagrama son un ejemplo de aquello que falta por explorar: aunque hay estudios acerca de la dirección de integración, y punto de estrés cada tipo (Trasher, 1994; Twomey 1995, en Sutton, 2012), todavía no hay información clara ni lo suficientemente testeada al respecto (Bland, 2010; Sutton, 2012).

Para cerrar esta idea, comparto lo concluido por Bland (2010) en el sentido de que es necesaria tanto la investigación cualitativa que permita profundizar en el entendimiento sobre el eneagrama, como la revisión cuantitativa del modelo, y el refinamiento de tests que miden elementos de esta teoría, para dar espacio al eneagrama de la personalidad en psicología y sus distintas aplicaciones.

Considerando todo lo anterior, me gustaría rescatar algunas ideas respecto a cómo el eneagrama ha sido estudiado y aplicado por la psicología clínica y coaching que llevaron a la construcción del problema de esta investigación.

1. En Arthur (2008) se muestra comparativamente que hay distintas definiciones teóricas para cada eneatispo, y se sintetiza una propuesta acerca de cuáles son los componentes base de cada uno.
2. Similar es el caso de Brito (2013) en el que se introduce el eneagrama como herramienta para uso psicoterapéutico enfocada en la comprensión por parte del terapeuta del eneatispo base, sus componentes, el subtipo o variante instintiva, y los aportes del eneagrama de la esencia con el objetivo de trabajar hacia lo que él llama “un sí mismo integrado”. Para hacerlo ordena y resume

elementos relacionados a los componentes de cada eneatispo, los subtipos o variante instintivas, y aportes del eneagrama de la esencia.

3. Referente a los estudios de Huber (1999); Eckstein (2002); Talley (2005); Tapp, & Engebretson (2010), y Bravo (2012) en general el foco de la aplicación del eneagrama está en el reconocimiento del eneatispo principal del consultante por parte del terapeuta, para trabajar los patrones de conducta y pensamiento que limitan al paciente de responder de manera abierta y creativa a las necesidades que emergen en cada situación. En cada trabajo se describe algunas dinámicas internas del eneagrama, pero en ninguno de ellos se detallan en profundidad o ejemplifican para dar cuenta de su utilidad.
4. En el caso de Matisse (2007), además de lo anterior, retrata brevemente a través de un ejemplo las siguientes dinámicas del eneagrama: triadas, ala, dirección de integración y punto de estrés. En el caso de Naranjo (1977) muestra los procesos de cambio en psicoterapia de ciertos eneatispos en particular, enfatizando en la modulación que hace la variante instintiva para cada caso.
5. En el trabajo de Nayak (2004) por medio de análisis de contenido onírico se reconoce la particularidad de cada triada de eneatispos, y emerge la importancia de las “Ideas Santas” para cada participante de la investigación a partir de sus sueños. Vale decir que el concepto de “Ideas Santas” no corresponde a una dinámica interna del eneagrama de la personalidad, sino a un concepto del “Eneagrama de las Ideas Santas”. Explicaré estas diferencias en otro apartado.

Considerando estas ideas, aparece un primer problema: pareciera que hay distintas líneas teóricas del eneagrama como teoría de la personalidad lo que conlleva que haya elementos que varían entre cada una. Esto se ve reflejado en los estudios citados a lo largo de la problematización; no todas las investigaciones se refieren a los mismos conceptos. Aunque hasta ahora se ha hecho un trabajo importante por integrar la información, pareciera que es

necesario continuar aportando teóricamente para poder utilizar el eneagrama en psicoterapia de una mejor manera.

Como segundo problema, por ahora las investigaciones se han enfocado principalmente en el eneatis base. Algunos estudios se refieren a ciertas dinámicas o subtipos distintos a los de otros, y sólo un número muy reducido de papers ha retratado cualquiera de ellos por medio de un estudio de caso.

Respondiendo a estas problemáticas, esta investigación se enfocó en el trabajo de seguir sistematizando e integrando distintos elementos y líneas teóricas del eneagrama para conformar un modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial que sintetice la información con la que disponemos. También se ejemplificará el uso de dicha herramienta por medio de un estudio de caso clínico. Finalmente, se discutirá los resultados para hacer un análisis crítico del eneagrama como teoría de la personalidad. Así, también se espera aportar con un estudio empírico de metodología cualitativa, tipo de investigación particularmente escasa relativa a esta teoría.

A modo de apoyo a esta propuesta, se tomó en cuenta lo revisado por Sutton (2012) referente a los estudios de Trasher (1994) y Gamard (1986) en los que se afirma que a mayor familiaridad tanto con la teoría del eneagrama como con el paciente que es acompañado en un proceso terapéutico, mayor es la probabilidad de que la identificación del tipo principal sea la que corresponde. Siendo esta la mejor manera conocida de evaluar el tipo de personalidad hasta ahora.

Marco metodológico

Esta investigación corresponde a un estudio de caso único y exploratorio. Para ser analizado requirió de la sistematización de teoría y conceptos relacionados al eneagrama. Así, se generó el modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial utilizando el eneagrama de la personalidad. Posteriormente, por medio de un análisis de contenido, dicho modelo fue testeado de manera deductiva, descriptiva, y comprensiva. Finalmente, se hace un ejercicio crítico del análisis del caso, y se vuelve a la teoría.

Pregunta de Investigación

¿Cuál sería el correcto análisis teórico de un proceso psicoterapéutico de orientación humanista desde la mirada del eneagrama de la personalidad? .

Objetivo General

Analizar teóricamente un proceso psicoterapéutico de orientación humanista desde la teoría del eneagrama de la personalidad.

Objetivos Específicos

Sintetizar los distintos planteamientos respecto del eneagrama de la personalidad.

Ordenar y sistematizar los distintos abordajes del eneagrama de la personalidad.

Describir las dinámicas internas del eneagrama como la variante instintiva del eneatis principal, su ala, dirección de integración, desintegración, y nivel de desarrollo.

Describir las categorías relacionadas al eneagrama de la esencia del eneatis principal: ideas santa, y virtud.

Proponer un modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial utilizando el eneagrama de la personalidad en un proceso psicoterapéutico.

Ejemplificar el uso del modelo en un proceso psicoterapéutico de orientación humanista-existencial.

Analizar críticamente los distintos aspectos de la teoría del eneagrama utilizados para ejemplificar el uso de dicho sistema.

Diseño de investigación

Este trabajo ocupó una metodología empírica y cualitativa. En el cual se sistematizó información en modo de categorías (el modelo de observación y diagnóstico) para ser aplicadas por medio de un análisis de contenido, a un estudio de caso.

Análisis de contenido

Según lo recopilado por Cho & Lee (2014) en el paper de Hsieh & Shannon (2005) el análisis de contenido es una técnica de investigación para la interpretación subjetiva del contenido de la información en forma de texto, a través de un proceso de clasificación, codificación, e identificación sistemática de temáticas o patrones. Schreier (2012), por su parte, refiere que el análisis de contenido es una técnica para describir sistemáticamente el significado de material cualitativo.

Como características de esta técnica está, en primer lugar, la flexibilidad de poder usar un acercamiento deductivo, inductivo, o una combinación de ambos en el análisis de la

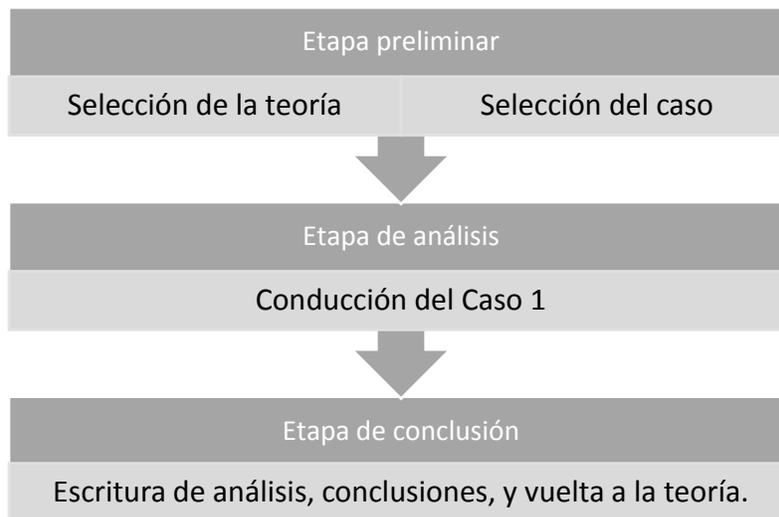
información (Cho & Lee, 2014). En segundo lugar, permite extraer el significado de contenido latente y manifiesto (Cho & Lee, 2014).

Para el caso de esta investigación se utilizó un acercamiento deductivo con categorías preconcebidas resultantes del modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial utilizando el eneagrama de la personalidad. Este acercamiento es apropiado cuando el objetivo es estudiar una teoría existente, o volver a testear información existente en otro contexto (Cho & Lee, 2014).

Estudio de caso

El estudio de caso es una estrategia específica de investigación cualitativa, y tiene como objetivo la comprensión de un fenómeno utilizando una, o múltiples fuentes de evidencia según el tipo de estudio (Mohd, 2008). Para esta memoria, se estudió sólo un caso, lo que Según Mohd (2008) corresponde a un estudio de caso exploratorio, asunto que llama a mayor investigación desde esta metodología para precisar de mejor manera el modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial.

Vale decir que el estudio de caso comparte la visión epistemológica del diseño cualitativo descrito anteriormente: constructivista (Mohd, 2008). Así, Para Anderson (1993, en Mohd, 2008) el estudio de caso tiene su foco en el “cómo”, y el “por qué” , permitiendo al investigador/a acercarse a las situaciones contextuales con una teoría o hipótesis y chequear qué era lo planeado, y qué fue lo que pasó, de manera comprensiva. Ejemplo del diseño de esta memoria:



Si bien el estudio de caso ha sido criticado por su falta de rigurosidad y confiabilidad, por medio de un análisis, permite generar una mirada holística de un fenómeno, evento, o serie de eventos (Mohd, 2008). Mohd, (2008) agrega que el uso de múltiples casos sí puede contribuir con algún tipo de generalización teórica.

¿Cómo aplica a esta investigación?

Análisis de contenido: se aplicó deductivamente del modelo de observación y diagnóstico para procesos de psicoterapia humanista-existencial. Así, se da cuenta de cada categoría en un análisis descriptivo.

Estudio de caso: aplicación y ejemplificación del modelo por medio de un análisis comprensivo. La muestra corresponde a un caso en un contexto de psicoterapia individual en un box de un programa de apoyo psicológico de un establecimiento de educación superior. La investigación contempla el análisis de ocho sesiones, siendo la primera el inicio del proceso terapéutico. Éstas sesiones fueron grabadas previo consentimiento de la consultante. Posteriormente transcritas, y analizadas por quien fue el investigador y terapeuta del caso. Así, se ejemplificó el modelo por medio del estudio de caso. Se analizó comprensivamente, se construyeron conclusiones, y se hizo una revisión crítica al volver al modelo de observación y diagnóstico.

Marco teórico

Psicoterapia Humanista

Acompañando un proceso psicoterapéutico desde el enfoque humanista-existencial

En este apartado describiré brevemente qué significa acompañar en psicoterapia a un paciente en el marco de una psicoterapia humanista-existencial, a propósito de que es en este contexto en el cuál emergieron los contenidos para ser analizados desde la teoría del eneagrama de la personalidad.

En primer lugar, como bien rescata Kriz (2001), la psicología humanista reúne distintos abordajes psicoterapéuticos que están unidos por una imagen de hombre y principios relacionados al trabajo terapéutico en común. Nos encontramos frente a una corriente que tiene homogeneidad paradigmática y metodológica, pero que es heterogénea en el desarrollo de su(s) teoría(s). Las bases filosóficas y metodológicas que se relacionan a este

enfoque son el existencialismo, la fenomenología, el humanismo clásico, y el humanismo socialista (Kriz, 2001).

Riveros (2014) especifica que la psicología humanista surgió como una apuesta por desarrollar una disciplina que comprendiera al ser humano como un ser total, superando las dicotomías presentes en la psicología tradicional: por ejemplo, mente, cuerpo, individuo, ambiente, etcétera. Este mismo autor (2014) sintetiza de manera clara las bases filosóficas de la psicología humanista en su texto *“La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia”* refiriendo que :

El conocimiento nace de la experiencia humana (Dilthey, Husserl) y el ser humano es un ser-en-el-mundo (Heidegger), es decir una existencia que se hace al andar (Machado), al ser una existencia, el ser humano es un proyecto de mundo, una trayectoria responsable de descubrir y desarrollar su propio potencial auténtico y singular (Heidegger, Nietzsche), una caída desde el nacimiento hacia la muerte a través del concepto de caída luminosa (Nietzsche), el ser humano es un ser relacional (Buber) (Riveros, 2014, pp. 144-145).

Así, aplicado al contexto de psicoterapia, el psicólogo clínico humanista acompaña a los pacientes en sus procesos de desarrollo y descubrimiento del propio potencial, relacionándose con ellos tanto de una manera auténtica y abierta (relación yo-tú), como apoyada por el cuerpo de conocimientos y teorías psicológicas a disposición (relación yo-ello) (Buber, 1923, en Sassenfeld, & Moncada, 2006). El terapeuta humanista, al reconocerse en la relación terapéutica, intenta acercarse a la experiencia del cliente tal como es, por lo que debe poner entre paréntesis sus juicios y presuposiciones respecto de él (epoché). Esta actitud depende del lugar experiencial del terapeuta, es decir, aquello que en ese momento está disponible en su consciencia para ser puesto entre paréntesis. (Sassenfeld, & Moncada, 2006)

Sub-enfoques utilizados en este proceso

Este proceso se acompañó utilizando principalmente elementos del modelo de psicoterapia gestáltica fundamentados en las bases filosóficas mencionadas en el apartado anterior. La terapia gestáltica comprende al ser humano como un organismo que está en constante interacción con el ambiente, por lo que es parte de un campo dinámico en movimiento (teoría de campo) (Yontef, 1995). Así, cada momento en el que el organismo se relaciona con el ambiente hay una situación en la que emerge una necesidad que conlleva una

respuesta. Para la gestalt dicha respuesta es saludable en tanto que es abierta, creativa, útil para satisfacer la necesidad de la situación (ajuste creativo) (Yontef, 1995). Por lo tanto, los problemas relacionados a salud mental aparecen cuando una respuesta se torna rígida, y el organismo es incapaz de adaptarse a lo que exige dicha circunstancia. Yontef (1995) describe cómo esto último genera una dicotomía, en la que un individuo deja activamente de considerar una parte de sí para satisfacer la necesidad del momento (Polarización).

En la escuela de la gestalt, la noción de aquello que somos - el "sí mismo" - es procesual. Aparece en tanto que se relaciona con el ambiente. El sí mismo es aquello que nos diferencia de lo que está fuera, y aunque es naturalmente dinámico y flexible (autorregulación organísmica), puede rigidizarse (Herrera, 2016). Este autor comenta que esta tendencia a perder nuestra capacidad de autorregulación está arraigada en las formas de vinculación tempranas que tenemos como seres humanos, en las que siendo niños rechazamos partes percibidas como negativas de nosotros mismos para mantener el amor de nuestras figuras parentales (Herrera, 2016).

Considerando esto, la terapia gestáltica tiene como foco de trabajo el "continuo del darse cuenta", es decir, la facilitación de una manera de vivenciar en la que hay una conexión flexible y dinámica del individuo con el ambiente, que tiene como resultado la integración o solución de un problema dado por una situación. Esta conexión no es sólo cognitiva, sino que tiene apoyo sensorio-motor, emocional, y energético. Es experimentar la comprensión; el calce que permite una resolución (Yontef, 1995).

De esta manera, todo lo que se "cristaliza" en términos de patrones de conducta, o de vinculación puede amenazar el bienestar de un individuo, porque puede no responder a una necesidad novedosa de manera creativa. Esto pasa cuando se presenta un conflicto en el que para superarlo, se requiere de aquella parte con la que uno no se identifica, o no está disponible para la consciencia, por lo tanto, la respuesta está polarizada y no se puede resolver, pasar a fondo. Por eso, el trabajo fundamental de esta terapia es el proceso continuo del darse cuenta, de manera que el paciente tome conciencia de aquello que le sucede para identificar lo que necesita sin limitar sus respuestas.

Las intervenciones terapéuticas utilizadas en este proceso psicoterapéutico también forman parte de este modelo, corresponde a las preguntas al paciente, y autorrevelaciones del terapeuta. Como técnica de trabajo, se utilizó el mapa de polaridades (Johnson, 1992) y un ejercicio de silla vacía, en donde la paciente habló con su síntoma (Perls, 1976) para

potenciar el darse cuenta, y apoyar la capacidad del consultante para experimentar la parte de sí rechazada que sirve para responder a la necesidad de la situación.

También se usó elementos de la psicoterapia experiencial, utilizando principalmente reflejos empáticos (Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2007).

Diagnóstico en Psicoterapia humanista

El problema de tipificar en este modelo es un asunto epistemológico: las tipificaciones de personalidad y funcionamiento psicológico son constructos sociales. No "son"; no existen en la realidad como tales (mirada positivista), y emergen siempre en un contexto relacional (Winkler, & Chacon, 1991). La concepción que proponen estas autoras (Winkler, & Chacon, 1991) permite no considerar a las personas como "portadoras" de una estructura que no es dinámica, y que por tanto no puede cambiar (Winkler, & Chacon, 1991). Aun así es importante el uso de categorías de manera comprensiva, que faciliten el entendimiento de los elementos presentes en el procesos psicoterapéutico como: aspectos relacionales, transferenciales y contratransferenciales, características del paciente y del terapeuta, entre otros (Winkler, & Chacon, 1991).

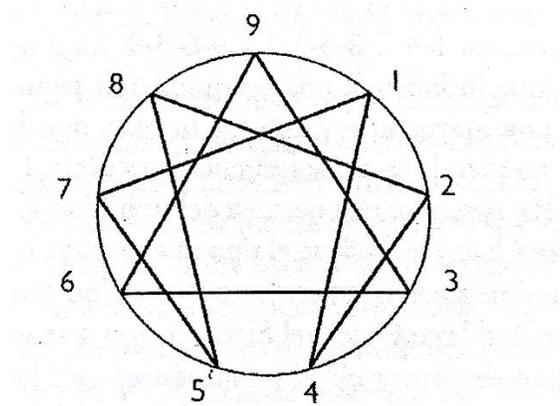
El uso del diagnóstico desde esta mirada

En ese sentido, el eneagrama puede servir como un sistema diagnóstico que permita comprender aquellos elementos que se ponen en juego en la situación de terapia, para así facilitar la empatía y el acompañamiento en el trabajo clínico (Winkler, & Chacon, 1991). Además, pareciera que la confiabilidad y validez del eneagrama permite considerarlo como una teoría de la personalidad correcta, pero en desarrollo (Sutton, 2012).

Eneagrama

La palabra eneagrama proviene del griego ennea "nueve", y grammos "figura", por lo que significaría "figura de nueve puntas" (Riso & Hudson, 2000) Para Riso & Hudson (2011) el eneagrama es un sistema dinámico de tipología de la personalidad que describe nueve modos de estar en el mundo. Adicionalmente, este símbolo grafica las interacciones entre cada orientación del carácter (eneatipo) ubicadas en los vértices de la figura (Riso & Hudson, 2000). Los eneatisos del eneagrama representan los patrones centrales según los cuales se organiza e interpreta la experiencia (Riso & Hudson, 2011). El conocimiento de dicho patrón de personalidad permite progresar más rápidamente en el crecimiento

psicológico y espiritual (Riso & Hudson, 2011). Aunque los eneatis tipos tienen aspectos en común, se diferencian en la expresión de actitudes, conductas, reacciones, defensas, motivaciones, y hábitos (Riso & Hudson, 2011). Asimismo cada uno tiene su propia fórmula para el crecimiento (Riso & Hudson, 2011). A continuación la imagen del eneagrama extraída de Riso, & Hudson (2011):



Según Riso & Hudson (2011) las dos áreas fundamentales en las que se puede utilizar el eneagrama son el autoconocimiento, y el conocimiento de los demás. Cuando se identifica el propio eneatis tipo propio es posible maniobrar desde una perspectiva más amplia (en la misma idea que el ajuste, o respuesta creativa mencionada en párrafos anteriores). Algunos aspectos del funcionamiento habitual se relajan, mientras que aparecen otros que se mantenían desconocidos (Riso & Hudson, 2011). Cuando se conoce el eneatis tipo de los demás se puede comprender mejor el funcionamiento del otro, por lo que las relaciones se pueden entablar de una manera más armoniosa (Riso & Hudson, 2011).

A continuación describiré cada eneatis tipo del eneagrama de la personalidad por medio de descriptores de sus rasgos característicos (Naranjo, 1994)

Eneatis tipo I: iracundo, crítico, exigente, dominador, perfeccionista, hipercontrolador, disciplinado.

Eneatis tipo II: orgullosos, necesitados de amor, hedonistas, seductores, asertivos, tendencia a cuidar y tener falsa abundancia, histriónicos, emocionalidad impresionable.

Eneatipo III: necesidad de atención y vanidad, orientados al logro, sofisticados y con habilidad social, cultivan su atractivo sexual, engañan y manipulan su imagen, orientados a los demás, pragmáticos, vigilantes de manera activa, superficiales.

Eneatipo IV: envidiosos, concentrados en el sufrimiento, con necesidad de conmover, pródigos, emocionales, arrogantes competitivamente, refinados, interesados en el arte,, fuerte superyó.

Eneatipo V: Retentivas, les cuesta “dar”, desapego patológico, miedo a ser engullidos, autónomos, insensibles emocionalmente (en tanto a reacciones emocionales), aplazan el actuar, orientados al conocimiento, tienen sentimientos de vacío, culposos, fuerte superyó, negativos, hipersensibles.

Eneatipo VI: miedosos, cobardes, y ansiosos, tienen una hiperintencionalidad vigilante, orientados a la teoría, amistad congraciadora, orientados hacia la autoridad y los ideales, acusan a sí mismo y a los demás, dudan y son ambivalentes.

Eneatipo VII: buscadores de experiencias nuevas, hedonistamente permisivos, rebeldes, faltos de disciplina, satisfacen imaginariamente el deseo, complacientes de manera seductora, narcisistas, fraudulentos.

Eneatipo VIII: actitud castigadora, rebeldes, dominadores, insensibles, embaucados, cínicos, exhibicionistas (narcisistas), autónomos, con predominio de lo sensorio.

Eneatipo IX: inertes respecto de su propia psicología, sobreadaptados, resignados, generosos, mediocres, propensos a hábitos robóticos, distraídos.

Historia

El actual eneagrama de la personalidad es un híbrido de varias tradiciones antiguas combinadas con la psicología contemporánea (Riso, & Hudson, 2000). Riso & Hudson (2000) plantean que es necesario hacer la distinción entre el símbolo del eneagrama, y los nueve tipos de personalidad. Mientras que la figura tiene aproximadamente 2500 años de antigüedad, el desarrollo de la psicología de los eneatis tipos data del siglo IV . Riso, & Hudson (2000) plantean que la combinación de dichas fuentes es reciente.

El origen exacto del símbolo del eneagrama es desconocido. Se cree que se originó en Babilonia alrededor del año 2500 a.C con pocas pruebas que acrediten dicha conjetura.

Riso, & Hudson (2000), y Riso (1993) plantean que sus raíces podrían estar en los descubrimientos matemáticos del pensamiento griego clásico, ya que comprende ideas de Pitágoras, Platón, y algunos filósofos neoplatónicos en su teoría.

Riso (1993) considera que el eneagrama fue transmitido a occidente entre los siglos XIV y XV junto a otros conocimientos griegos y árabes por los mahometanos, siendo utilizados principalmente por místicos islámicos de la época, los sufíes. Riso (1993) considera que el eneagrama pudo presentarse a los sufíes como lo conocemos hoy, o lo podrían haber desarrollado en la medida que se descubrían cosas por la matemática arábiga. Lo usaban para promover el autoconocimiento de individuos en las hermandades secretas, y para establecer armonía en la sociedad.

En línea con esto Palmer (2006) considera que el eneagrama del misticismo sufi se utilizaba para cartografiar procesos cosmológicos (etapas del progreso de un evento en el mundo material) y el desarrollo de la consciencia humana.

Estos autores (2000) creen que el eneagrama forma parte de aquella tradición occidental que originó al judaísmo, cristianismo, al islam. También a la filosofía hermética y gnóstica; presentes en estas tres grandes religiones (Riso & Hudson, 2000)

Palmer (2006) hace el paralelo del sistema del eneagrama sufi con las enseñanzas del Árbol de la vida de la cábala, sugiriendo que tienen importantes similitudes; pareciera que el eneagrama describe el mismo terreno que esas antiguas enseñanzas, pero carece de documentación escrita.

Tanto Riso, & Hudson (2000;2011), Palmer (2006), Riso (1993), y Naranjo (1990;1994) consideran que el místico armenio Gurdjieff fue el responsable de acercar el eneagrama al mundo occidental contemporáneo.

Según Riso (1993) el uso del eneagrama era fundamental en la filosofía de Gurdjieff, pero que hay poco escrito que sugiera que fue él quien desarrolló las descripciones de los nueve tipos de personalidad como se conocen hoy.

Riso, & Hudson (2000) describen cómo Gurdjieff se topó con el símbolo del eneagrama como miembro del grupo SAT (Seekers after Truth), quienes tenían como objetivo la recolección de sabiduría antigua y conocimiento esotérico que estuviese relacionado con los procesos de transformación de la psique humana.

Según estos autores, el eneagrama que enseñaba Gurdjieff era principalmente un modelo de procesos naturales y no una tipología psicológica; lo utilizaba para ayudar a sus estudiantes para comprender su lugar en el universo y su sentido de vida.

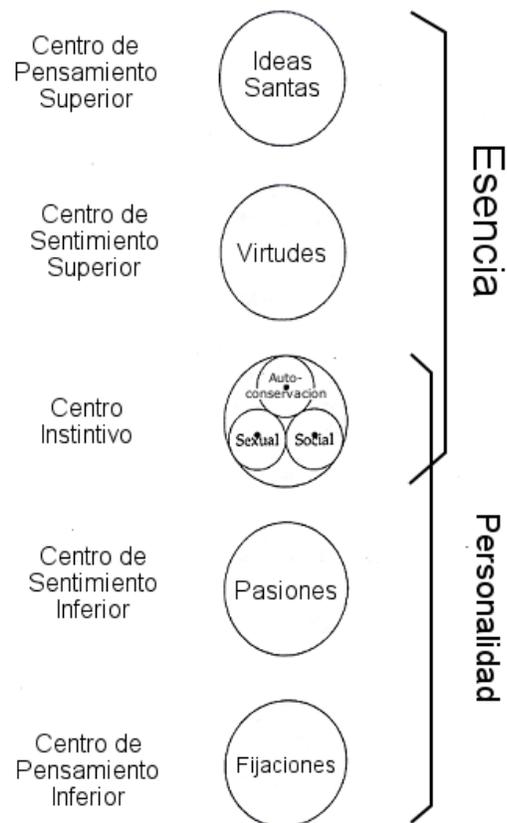
El Eneagrama de Gurdjieff

Gurdjieff fue la primera persona que trae el trabajo desde el eneagrama al mundo occidental (Riso, & Hudson, 2000). El eneagrama aquí es un símbolo de cómo los procesos naturales transcurren en el mundo material; el trabajo con él es a partir principalmente de danzas, también para promover el desarrollo de la consciencia (Riso, & Hudson, 2000).

Aunque no hay registro explícito de uso del eneagrama, en Palmer se habla de los amortiguadores psicológicos que Gurdjieff utilizaba para confrontar a los participantes de sus grupos de trabajo psico-espiritual para que tuvieran insights de cómo eran.

En *Enneatype Structures* Naranjo (1990) comenta que Gurdjieff trabajaba con la psicología del Cuarto Camino. Desde ahí, diferenciaba la esencia (quienes realmente somos) de la personalidad (quienes estamos acostumbrados a ser). El trabajo psico-espiritual de esta tradición consistía en dejar de operar desde la personalidad, para hacerlo desde la esencia. Naranjo (1990) enfatiza en la idea de, desde la filosofía del cuarto camino, el ser humano es también un proceso. Cosa que tiene en común con los planteamientos de Herrera (2016) descrito en párrafos anteriores. Esto conlleva que operar esencialmente no es “operar de una manera”, sino que implica libertad para el actuar. Estar libre de “ego”, en contraste con la esencia. Cuando uno funciona desde la esencial es capaz de responder creativamente, ya que desde el ego, o una personalidad rígida, podemos rechazar partes de uno necesarias para ciertas situaciones.

Según lo revisado por Naranjo (1990) desde la Filosofía del Cuarto Camino de Gurdjieff en la que se enmarca el uso del eneagrama como figura, el proceso humano funciona por medio de cinco centros como se muestra en la siguiente imagen extraída del libro “*Enneatype Structures self analysis for the seeker*” de Naranjo (p.5, 1990):



Los centros de funcionamiento activos de cada individuo dependen de si la persona está operando desde su personalidad (ego), o desde su esencia (Naranjo, 1990). Así, el centro emocional y de pensamiento inferior estarían activados funcionando desde la personalidad, y el centro emocional y de pensamiento superior se activarían funcionando desde la esencia. El centro emocional inferior se expresa en las pasiones, que corresponden a la disposición afectiva, motivacional, que tiende a configurar al individuo, mientras que el centro de pensamiento inferior sería su manera de ver el mundo tendiente a la rigidez. En el caso del funcionamiento esencial, las ideas sagradas serían los conceptos que con consciencia pueden ayudar a elaborar la parte rechazada de sí, mientras que las virtudes serían los estados emocionales que se desarrollan en la práctica a partir del cultivo de las ideas santas (Riso, & Hudson, 2011). Respecto del centro instintivo, Naranjo (1990) comenta que al funcionar desde la personalidad la “neurosis” se transfiere también a esta esfera, alterando aspectos sociales, sexuales, o de autoconservación. Así, cuando se opera desde la esencia, este ámbito se considera libre, con un funcionamiento fluido. Se describirá esto último con mayor detalle en párrafos posteriores.

Para finalizar, es importante recalcar la idea de que la teoría del eneagrama se basa usualmente en el eneagrama de la personalidad (Naranjo, 1994; Riso, & Hudson, 2011; Palmer, 2006), pero el eneagrama de la esencia es el que contiene los elementos de las ideas santas y virtudes, por lo que en rigor no son lo mismo, y deben describirse de manera separada (Naranjo, 1990; Riso, & Hudson, 2011)

El Eneagrama de Ichazo

Óscar Ichazo era un chámán boliviano fundador del instituto Arica de trabajo con el eneagrama en 1968 (Naranjo,1990). En Enneatype Structures Naranjo explica que este chamán había adquirido su teoría a partir de una visión intuitiva y vivencial, y no experimental. Compartía las ideas de la psicología del Cuarto Camino, pero se refería al “ego” en vez de la “personalidad” de la que hablaba Gurdjieff, y hace explícita la relación entre la figura del eneagrama y los eneatis de la personalidad.

Ichazo se refería a los nueve eneatis de la personalidad con el nombre de “ego” más las primeras letras de su fijación. Según Naranjo (1990) Ichazo definía las fijaciones como defectos cognitivos principales, o facetas de aspectos delirantes del ego. Mientras las fijaciones están para él en la esfera del centro de pensamiento inferior, las pasiones están en el centro emocional inferior. Siguiendo la idea, Naranjo (1990) describía que las pasiones tienen que ver con los estados emocionales base, que generan daño, pero a la vez son la “bencina para la máquina” y se tiene una actitud pasiva frente a ellas.

Naranjo (1990) remite que el eneagrama tiene una relación con la religión cristiana-gregoriana. El eneagrama de las pasiones en particular es equivalente a los siete pecados capitales de dicha tradición, más dos que Naranjo (1990) comenta que fueron invisibilizados.

Estos son los nueve eneatis, y lo que Ichazo consideraba como eneagrama de las pasiones y fijaciones (Naranjo, 1994):

Eneagrama de las pasiones:

Eneatis I	Ira
Eneatis II	Orgullo
Eneatis III	Vanidad

Eneatipo IV	Envidia
Eneatipo V	Avaricia
Eneatipo VI	Miedo
Eneatipo VII	Gula
Eneatipo VIII	Lujuria
Enneatipo IX	Indolencia (Pereza)

Eneagrama de las Fijaciones:

Eneatipo I	Resentimiento
Eneatipo II	Adulación
Eneatipo III	Vanidad
Eneatipo IV	Melancolía
Eneatipo V	Tacañería
Eneatipo VI	Cobardía
Eneatipo VII	Planificación
Eneatipo VIII	Venganza
Eneatipo IX	Indolencia

Siguiendo el carácter religioso del eneagrama para Ichazo, Naranjo (1990) describe que para Ichazo el trabajo con el eneagrama estaba constituido en tres fases: protoanálisis (auto-observación y confrontaciones para tener insights respecto del ego), la “guerra santa” (esfuerzos para dejar hábitos compulsivos del ego, y poder empezar a cultivar las virtudes), y la etapa contemplativa de las ideas santas para experimentar aquello que podía liberar fijaciones o pasiones.

Entonces, para Ichazo es un sistema basado en lo religioso. No sólo se ve en lo revisado en los párrafos anteriores, sino también en el valor que otorgaba a los elementos que

conforman el eneagrama como figura: “la ley de tres”, y “la ley de siete”, que interpreta como símbolos religiosos basados en la matemática. Siguiendo esa idea, el trabajo con el eneagrama para él tiene que ver con el movimiento de lo demoniaco versus lo santo, siendo la personalidad demoniaca, y la esencia algo divino. La etapa de “la guerra santa” del análisis tiene que ver con llevar a cabo dicha empresa, para volver a Dios. Cada eneatispo por consiguiente puede ser un proceso demoniaco o sagrado.

Aportes de Claudio Naranjo

Claudio Naranjo es un médico psiquiatra chileno que se encontró con el eneagrama en un retiro junto a Óscar Ichazo en Arica tiempo antes de la fundación del instituto. Siguió desarrollando la teoría del eneagrama e integrándola con la teoría psicológica y psiquiátrica contemporánea. Aunque comparte la mayor parte de los conceptos con el chamán, Naranjo enfatiza y reconstruye parte de ellos.

En primer lugar, Naranjo (1990) prefiere referirse al ego como carácter, ya que engloba una noción de aquello que está grabado en los individuos de manera condicionada; y estable. También, porque de esta manera no hay confusión conceptual con la teoría psicoanalítica.

Según Naranjo (1990) propone que la teoría de la neurosis (psicopatología) en el eneagrama tiene que ver con la disminución (u oscurecimiento) de conciencia y automatización del funcionamiento en respuesta al dolor temprano en el contexto familiar. Por esto, Naranjo (1990) enfoca su mirada en des-condicionarse de aquello que fue nuestra mejor estrategia cuando niños (y que seguimos amando/odiando) para poder responder creativamente a las situaciones emergentes.

En su trabajo de integración, Naranjo (1994) plantea que la teoría del eneagrama es congruente con los planteamientos Freudianos y Reichianos en cuanto al bloqueo y reducción del instinto. En conexión con lo anterior, también comenta que comparte y la concepción de salud en base a la auto-regulación compartidos por autores humanistas como Perls y Rogers (Naranjo, 1990).

En el caso de cómo él trabaja con el eneagrama, Naranjo (1990) se enfoca específicamente en el eneagrama de la personalidad considerándolo como la base para comprender la psicopatología neurótica. Así, como bien se revisó en los párrafos anteriores, el eneagrama de la personalidad comprende las fijaciones (defectos cognitivos), y las pasiones (estados

emocionales, motivación afectiva) que cristalizan los estilos interpersonales de cada persona.

A partir de la descripción de fijaciones de Ichazo, Naranjo (1990) se refiere a un aspecto de las fijaciones cognitivas que denominó “rasgos característicos principales revisados” de cada eneatispo para que hubiera mayor claridad entre la diferencia entre pasión, y fijación. Naranjo (1990) consideraba que esta categoría comprendía mejor los dos aspectos a los que las fijaciones remitían: el rasgo de un individuo que más se destaca, y el hecho de que la fijación es inseparable de una operación cognitiva.

En “Carácter y neurosis, una visión integradora” Naranjo (1994) traduce los rasgos característicos al español siendo para cada eneatispo los siguientes:

Eneatispo I	Perfeccionismo
Eneatispo II	Falso Amor
Eneatispo III	Engaño
Eneatispo IV	Insatisfacción
Eneatispo V	Desapego
Eneatispo VI	Acusación
Eneatispo VII	Indulgencia
Eneatispo VIII	Castigo
Eneatispo IX	Olvido

Naranjo se refiere a otras dinámicas del eneagrama que se expresan en su figura, y afectan los rasgos de cada eneatispo principal, pero no profundiza en ello (Naranjo, 1990;1994; 2005; 2012)

También se refiere a lo escrito sobre el eneagrama por distintos posteriores a él, destacando el trabajo de Palmer, pero cuestionando, sin especificar, lo que leyó de Riso, & Hudson (Naranjo, 1990).

Contribuciones a la teoría del eneagrama posteriores a Naranjo

Una parte importante de las contribuciones posteriores a Naranjo corresponde al trabajo de los estadounidenses Helen Palmer, Richard Riso y Russ Hudson.

Los jesuitas Riso, y Hudson (2011), y Palmer (2006) describen y sistematizan información que no se vio presente en lo escrito por Naranjo acerca del eneagrama de la esencia (las virtudes e ideas sagradas), los subtipos del eneatis principal, las alas de cada eneatis, los niveles de desarrollo, y sus direcciones de integración, o desintegración.

Vale decir que Riso, y Hudson (2011) no se refieren a la teoría del eneagrama tradicional de Ichazo y el método Arica, sino que hablan del eneagrama de tipos de la personalidad. Este sistema considera cada "tipo" de la personalidad conformado por un miedo básico y un deseo básico generado en la edad temprana (similar en ambas teorías). Lo que estos autores consideran que los diferencia con la teoría de Naranjo (y el método Arica), es que para ellos cada tipo tiene un nivel identificable de cristalización, entonces el mecanismo de defensa cambiaría dependiendo de su nivel de salud. En Naranjo (1990), en cambio, puede interpretarse como una característica fija.

Modelo de observación y diagnóstico en psicoterapia humanista-existencial utilizando el eneagrama de la personalidad.

Parte de los objetivos de esta investigación es la sistematización e integración de la teoría del eneagrama en un modelo de observación y diagnóstico. Se espera que permita estudiar casos clínicos y que sirva de herramienta para uso en psicoterapia. La identificación del eneatis principal está dictada por aquellos elementos que han sido revisados extensamente de manera cualitativa y/o cuantitativa, como es el caso de los rasgos característicos principales (Naranjo, 1994; Sutton 2013), triadas (Riso, & Hudson, 2000; Nayak, 2004; Palmer, 2006), pautas de apego (Arthur, 2008; Arthur, & Allen, 2010; Brito, 2013) y aspectos del eneagrama de la esencia (Nayak, 2004)

Vale decir que por la cercanía con la teoría original del eneagrama, en este trabajo se optará con trabajar los rasgos característicos principales, y no con la definición central de los "tipos de personalidad" de Riso & Hudson (2011).

Posterior a la identificación del eneatis principal, se describe las características del eneatis VI en sus dinámicas de: alas del eneatis, variantes instintivas, niveles de

desarrollo, dirección de integración y desintegración, Ideas Santas, y Virtudes. Definidas y descritas por Riso, & Hudson (2000).

A continuación, se describirá cada categoría del modelo para ser aplicado posteriormente al caso elegido, de manera descriptiva, y comprensiva.

Triadas

Las triadas son las principales maneras en el que ser humano se ha alejado de su característica de proceso flexible y dinámico (el yo esencial versus el yo ego). Las triadas especifican dónde está el foco del desequilibrio y representan los tres grupos centrales de problemas, defensas del ego, y maneras en que nos rigidizamos (Riso, & Hudson, 2000). Este anclaje tiene consecuencias en la salud mental y física, ya que dichos centros, parte “La filosofía del cuarto camino”, funcionan también como los denominados “chakras” de tradiciones orientales. Esto quiere decir que las problemáticas de cada eneatispo no son sólo psicológicas, sino que también están conectadas a una dimensión espiritual y física (Riso, & Hudson 2000).

	Ego-Personalidad	Esencia
Triada del Pensamiento	Charla mental Imaginar soluciones Estrategias, dudas (no tener claridad) Ansiedad y miedo Expectación <i>(Orientación al futuro)</i> <i>(falta de orientación propia)</i>	Mente callada Orientación interior Conocimiento, claridad Apoyo y estabilidad Receptividad al momento presente <i>(Aquí y ahora).</i>
Triada del Sentimiento	Imagen propia (como conciencia de la imagen, buena, mala, y “construida”) Historias Emotividad Aferramiento a estados de ánimo. Adaptación para influir en otros <i>(Orientación hacia el pasado)</i> <i>(mantener una imagen propia).</i>	Autenticidad Veracidad Compasión-comprensión Perdón y fluidez Dirigidos por el interior <i>(Aquí y ahora).</i>
Triada del Instinto	Límites (hacia fuera, o hacia dentro) Tensión, aturdimiento	Conexión el presente

	Defensa Disociación (no sentir lo que pasa) Irritación <i>(Resistencia al presente)</i> <i>(Mantener sentido del sí mismo)</i>	Percepción relajada, receptiva Fuerza interior Conexión Aceptación <i>(Aquí y ahora).</i>
--	--	--

Apego, vínculos tempranos y pauta familiar.

El origen de los eneatis como tales, está basado en los conceptos de apego, vínculos tempranos, y pautas familiares. Estos tres aspectos tienen en común el grado de sostén, de seguridad, de cuidado y de amor con que los niños y niñas son criados/as en su infancia temprana, hasta los 5,7 años. Estos vínculos tempranos dan forma a la atmósfera emocional y existencial desde la que se dan los variados y complejos modos de ser y, sobre todo, los patrones de relación con nosotros mismos y con el mundo (Brito, 2013).

Vínculos Tempranos Eneatis I	Infancia caracterizada por un ambiente tenso, en el que estaba la ira latente de alguno de los progenitores de el/la niño/a. Padres trabajajicos y controladores, por lo que el infante tiene que hacerse cargo de sí prematuramente y aprende a controlar sus impulsos. También puede ocurrir que no se reconozcan sus logros, cosa que lleve a la constante búsqueda de perfección.
Vínculos Tempranos Eneatis II	Infancia caracterizada por la satisfacción constante de deseos del/la niño/a, y la escasez de frustraciones. Esto puede tener relación con el ser favorito o favorita de uno de sus padres. Contrariamente el infante también puede adquirir esta actitud caprichosa y demandante en un ambiente frustrante para probar el cariño de sus padres. La dinámica que suele haber es la de un progenitor seductor, y el otro amigo/a, que transmiten al niño ser especial y no tener imperfecciones. Favoritismo asociado a sobreprotección en el propio hogar,

	donde la única socialización tiende a ser los hermanos. "Aquí lo tienes todo".
Vínculos Tempranos Eneatipos III:	Infancia caracterizada por la ignorancia de los progenitores del niño hacia las necesidades y actitudes narcisistas de el/la niño/a. A pesar de sus esfuerzos por llamar la atención, ninguno de sus padres lo miró. Es por esto que aprenden a que nunca es suficiente el esfuerzo para atraer las miradas. Temen a ser ignorados. Suelen crecer en ambientes en donde decir la verdad es castigado, o donde se aparenta una imagen que no se tiene. Se propone que el eneatispo III surge principalmente por identificación con los padres.
Vínculos Tempranos Eneatispo IV:	Infancia caracterizada por un contexto, o experiencia de abandonos y/o carencias tempranas. Negligencia parental que trae como consecuencia que el infante aprenda que sólo es querido y cuidado cuando está enfermo o sufriendo, ya que usualmente es ignorado. También puede haber límites laxos y relaciones incestuosas que no se viven traumáticamente, pero confunden. Usualmente hay una madre débil y un padre muy dominante. Reina una atmósfera de descuido, con roles confusos. Puede haber presencia de múltiples hermanos en el que sobresale alguno, floreciendo la envidia temprana.
Vínculos Tempranos Eneatispo V:	Infancia caracterizada por la soledad y falta de amor demostrado. Suele haber figuras parentales frías o ausentes. El/la niño/a va aprendiendo silenciosamente que el amor es una experiencia desconocida, por lo que va desarrollando una autonomía austera, que tiene como principio que en el mundo hay poco para él, y debe conformarse con eso. Crece en una cultura familiar informativa por sobre expresiva.
Vínculos Tempranos Eneatispo VI:	Infancia caracterizada por la presencia de un padre duro y autoritario, y una madre sobreprotectora e hipercuidadosa. Se transmite la idea de que el mundo es un lugar peligroso, y que los propios deseos deben ser silenciados. El/la niño/a crece

	<p>sintiendo culpa y temor al castigo. La figura de autoridad (usualmente el padre) es sentida como buena y mala a la vez. Ambiente inestable en lo emocional que llega a ser impredecible; puede estar como cimienta para la duda y la urgente necesidad de certezas de este eneatiipo.</p>
<p>Vínculos Tempranos Eneatiipo VII:</p>	<p>Infancia caracterizada por haber recibido mucha atención y cariño desde el nacimiento por parte de los padres, por ejemplo, a través de una lactancia prolongada y muy acogedora, que pierden abruptamente. La experiencia es vivida como traumática y queda una fijación con la búsqueda de aquello para toda la vida, en una especie de nostalgia de este tiempo de plenitud, negándose a crecer y a asumir la vida adulta. Suelen tener una madre preocupada en lo que concierne al hogar, pero de contacto emocional superficial, y un padre miedoso, dependiente de esta madre. Desde pequeños aprenden a salirse con la suya manipulando sutilmente, sin armar escándalos, ya que sus padres suelen ser condescendientes con ellos.</p>
<p>Vínculos Tempranos Eneatiipo VIII:</p>	<p>Infancia caracterizada haber recibido un trato brutal por parte de sus padres o figuras “cuidadoras”. Vienen de un ambiente familiar en donde predomina una cultura de la violencia y del egoísmo hedonista. Uno de sus padres suele desquitarse con el/la niño/a por sus frustraciones. De este modo, el infante aprende a endurecerse y a defenderse para sobrevivir sobre todo al dolor emocional que implica el ser maltratado por las personas que se supone lo quieren. Es posible también que se haya criado en un entorno marginal, en una dinámica violenta y abusiva. Detrás del eneatiipo VIII agresivo, hay un/a niño/a que busca amor.</p>
<p>Vínculos Tempranos Eneatiipo IX :</p>	<p>Infancia caracterizada por la parentalización y por el descuido de los padres con el/la hijo/a ya que tuvieron mucho trabajo, o una familia muy numerosa. De niño/as tuvieron que aprender</p>

	<p>a hacerse cargo de sus hermanos y tareas domésticas, invalidando sus propias necesidades de niños relativas a recibir amor y cariño. Suele haber una dinámica de tensión entre ambas figuras cuidadoras de la que el niño no tiene control, y sobre la cual adquiere una actitud de resignación y pacificación. En esta situación la mejor manera de atraer el cuidado de los padres fue colaborando, cuidando, y no llamando la atención.</p>
--	---

Rasgo Característico Principal

Naranjo (1990) refiere que Ichazo definía las fijaciones como defectos cognitivos; una faceta delirante de la personalidad condicionada (ego). Naranjo (1990) se refiere a las fijaciones desde el énfasis que ponía Ichazo en los **rasgos característicos de cada eneatipo**. Para Naranjo, esta definición permite diferenciar la noción de fijación de la de pasión ya que comprende tanto un rasgo principal y al mismo tiempo una operación cognitiva para procesar la experiencia.

<p>E1/Estructura del rasgo: perfeccionismo</p>	<p>Ira: visible en formas de irritación, reproche, odio. No se suele expresar directamente a menos que se perciba como una causa justa.</p> <p>Crítica: acusación moral e intelectualizada para llevar el comportamiento de alguien en dirección de deseos propios.</p> <p>Exigencia: disciplina, inhibición del placer, demandan un trabajo duro y un cumplir excelente. Actitud correctora y controladora aún sin ser pedida (tendencia compulsiva).</p> <p>Dominación: estilo autocrítico, asertividad solemne y segura, concepto aristocrático de sí, desdeñoso.</p> <p>Perfeccionismo: formalidad, honrado, tendencia conservadora, justo, "niño/a bueno/a".</p> <p>Hipercontrol: falta de espontaneidad, rigidez, pensamiento ceñido a las reglas, bloqueo o alienación de la experiencia emocional.</p>
---	--

	<p>Autocrítica: menosprecio a sí mismo poco visible, constante búsqueda de la virtuosidad.</p> <p>Disciplina: esfuerzo a expensas del placer. Trabajador, disciplinado, y excesivamente serios</p>
<p>E2/Estructura del rasgo: falso amor</p>	<p>Orgullo: exaltación del propio valor y atractivo. Ser "princesa/príncipe", exigir privilegios, centro de atención.</p> <p>Necesidad de amor: el valor, sentirse especial es a través del amor. Sensibilidad delicada, intolerancia de límites, invasión. Supercomprometidos, posesivos.</p> <p>Hedonismo: foco en el placer; ser amados eróticamente por medio de la ternura. Ser amados es equivalente a ser complacidos. Puede emerger furia si no son consentidos/as.</p> <p>Sedución: interesados/as en ser atractivos, se esfuerzan por ello, afectuosos, pueden ser cálidos, solícitos, enfáticos, pero se les puede ver como superficiales, inconstantes, e inestables. Seduce histriónicamente por el amor. Incapacidad de entrega "porque sí", generosidad tipo "dar para recibir". Es el amigo o amiga que ofrece apoyo emocional.</p> <p>Asertividad: dominación en forma de asertividad atrevida por su buena autoimagen, se "sale con la suya" aunque implique escena dramática. Es aventurado/a e impetuoso/a.</p> <p>Tendencia por cuidar y falsa abundancia: siempre está bien, se ve como un/a "dador/a"; tan lleno de amor que desborda de generosidad. Satisface así su necesidad de amor.</p> <p>Histrionismo: se despliega como alguien "feliz", autoimagen idealizada, rebelde de manera pícara y humorística, intensos/as. Ocupan el ingenio como medio para atraer la atención. Son presumidos de manera histriónica.</p> <p>Emocionalidad impresionable: tipo/a sensible, generalmente con poco interés intelectual.</p>

<p>E3/Estructura del rasgo: engaño</p>	<p>Necesidad de atención y vanidad: exhibicionismo por medio del cultivo de la apariencia. Se sienten queridos/as a través de sus logros. Teme mostrarse sin "máscara". Deseo general de complacer y atraer, refinamiento, generosidad, impulso por triunfo, habilidad social, etc.</p> <p>Orientación al logro: esforzados/as por el logro, éxito, y status. Hacen cosas rápidas y eficientemente. Están enfocados en lo práctico y racional. Cientificistas. Agradables pero fríos, calculadores; pueden ocupar a los demás para escalar ellos. Control sobre sí y otros ("las cosas se hacen así..."). Competitivos; manipulan su imagen. Ansiedad y tensión por esfuerzo exagerado por el éxito. Sanguíneos.</p> <p>Sofisticación y habilidad social: entretenidos/as, entusiastas, efervescentes, chispeantes, de conversaciones activas, agradables, ingeniosos, con necesidad de alabanza. Actúan socialmente y son brillantes en ello.</p> <p>Cultivo del atractivo sexual: autoembellecimiento, foco en conservar atractivo sexual, belleza "de porcelana fría", formalista, emocionalmente vacíos (poco acceso consciente a la dimensión de las emociones).</p> <p>Engaño y manipulación de la imagen: pasión por exhibirse, se convierten en su máscara, falso/as, farsantes. Se autoengañan. Tienen el don para presentar, y presentarse como objetos.</p> <p>Orientación hacia los demás: rige cómo piensa, siente, o actúa por los demás en pos de encajar con la personalidad ideal (de moda). Adaptable.</p> <p>Pragmatismo: racionales, ordenan sistemáticamente las cosas como tendencia. Autocontrol, organizado, "ingeniero/a", "empresario/a".</p>
---	--

	<p>Vigilancia activa: incapaz de rendirse, requiere tener todo bajo control, hiperactivo/a, tenso-nervioso, desconfianza de que cosas funcionen sin su control; ansiedad de que cosas marchen bien.</p> <p>Superficialidad: sensación de poco acceso a sus sentimientos profundos.</p>
<p>E4/Estructura del rasgo: insatisfacción</p>	<p>Envidia: contradicción entre necesidad extrema, y prejuicio en contra de ésta. Envidia, verguenza. Tiene mala autoimágen.</p> <p>Concentración en el sufrimiento: lamentación, queja, desánimo, autocompasivos/as, románticos, puede ser visiblemente lánguidos, o verse llorosos. El "llanto" como manera para recibir amor.</p> <p>Necesidad de conmovedor: dificultad para cuidarse a sí mismo/a, generar "protección" en la relación, para sentirse cuidado y/o amado.</p> <p>Prodigalidad: personas que "dan" mucho. Comprensivas dispuestas a pedir perdón, tiernas. Actitud cuidadora desde la necesidad de otros, pero también exigente. Generan dependencia.</p> <p>Emocionalidad: muy emocionales, intensos, con intereses intelectuales también, dramatizan el sufrimiento, adicción al amor, y la ira.</p> <p>Arrogancia Competitiva: compensan su mala autoimagen devaluando, odiando a otros. Se ponen en una posición de superioridad, aunque se odian a sí mismos. Desarrollan rasgos como ingenio, conversación amena, imaginación para "llamar atención".</p> <p>Refinamiento: con estilo, artístico, puede ser arribista, elegantes para compensar pobre autoimagen.</p>

	<p>Intereses Artísticos: idealizan, y transmutan el dolor por medio del arte.</p> <p>Fuerte Superego: exigente, pero tiene que ver con lo estético. Tenaz, orientado a las normas (por lo refinado), es disciplinado (por culpa y auto-odio).</p>
<p>E5/Estructura del rasgo: tacañería.</p>	<p>Retención: falta de generosidad en general, mezquinidad insensible a las necesidades de los demás.</p> <p>No dar: evitación del compromiso como forma de no entregar ni hoy, ni en futuro. Requiere permanecer libre.</p> <p>Desapego patológico: tendencia al aislamiento, indiferencia emocional, represión de la necesidad de relacionarse, inhibición de propias necesidades.</p> <p>Miedo a ser engullido por el otro: temor por posible dependencia en relaciones; pueden interferir la manera en que viven su vida.</p> <p>Autonomía: no pide ayuda externas. Represión de deseos de relacionarse.</p> <p>Insensibilidad emocional: supresión de ira y emociones en general. Poca consciencia de sus sentimientos. Anhedonia. Indiferentes, fríos, faltos de empatía. Guardan distancia con otro.</p> <p>Aplazamiento de la acción: poco impulso por hacer. Excesiva reserva.</p> <p>Orientación al conocimiento: tendencia intelectual, puede reemplazar el vivir por leer u otra actividad simbólica, se preparan para la vida sin vivirla. Tendencia a clasificar la experiencia.</p> <p>Sentimiento de vacío: falta de sentido, "sequedad", apagados. Se ponen en lugar de crítico desde fuera por su empobrecimiento emocional y tendencia intelectual.</p>

	<p>Culpa: vaga sensación de inferioridad, vulnerabilidad ante la intimidación, sentimiento de inadecuación y timidez, tendencia a ocultarse.</p> <p>Fuerte superego: exige mucho a sí mismo y los demás, pero no lo hace de manera visible..</p> <p>Negativismo: falta de motivación frente a tareas que pueden ser incluso de su propio deseo; "son obligaciones".</p> <p>Hipersensibilidad: sensación de debilidad, vulnerabilidad en el contacto con un otro.</p>
<p>E6/Estructura del rasgo: cobardía</p>	<p>Miedo, cobardía, y ansiedad: ansiedad como miedo congelado; no hay peligro que amenace. Tiene miedo en general, al cambio, a cometer errores, actuar espontáneamente, etcétera. Paralización por duda. Exceso de cuidado y precaución, pérdida de contacto con el impulso. Evitación de decisiones. No confía en su propio poder, sí en otros. Miedo a ser; consecuencias futuras.</p> <p>Hiperintencionalidad supervigilante: actitud suspicaz y cauta. Al acecho de significados ocultos, pistas, extrañezas, tendencia rígida por estar interpretando la realidad constantemente (ya que es potencialmente peligrosa). Confía en decisiones racionales.</p> <p>Orientación teórica: espera estar seguro/a para actuar, siempre quiere tener más certeza. Necesita guía, o de un sistema lógico que lo oriente. Es el/la más intelectual. Cuestionador, filósofo, con esto soluciona sus problemas. Carácter paranoide, al acecho de problemas, de averías, dificultad para superar papel de paciente. Indirectos, se refugia en lo intelectual, dificultad para ser directo.</p> <p>Amistad congraciadora: puede ser cálido/a para sentirse seguro (incluso con enemigos, para llevar ansiedad), buen anfitrión, hospitalario, generoso, fidelidad por individuos y</p>

	<p>causas, amables, considerados, obsequiosos. Ofrecen apoyo y validación a los "cobardes más inseguros".</p> <p>Rigidez: obedientes a la ley para sobrellevar ansiedad, devoción por cumplir responsabilidades tal cual como son puestas por ella. Le temen, y temen cometer errores. Controlados, correctos, bien informados, trabajadores, puntuales, precisos, responsables.</p> <p>Belicosidad: Otra alternativa para llevar ansiedad es ocupar una posición de autoridad para sentirse seguro/a y obtener lo que quiere. Competencia con la autoridad, para ocupar su lugar. Contestatario, crítico, escéptico, cínico. "Creen que conocen el camino correcto", fuertes, valientes, grandiosos, presionan a los demás para que se adapte, fanfarrones.</p> <p>Orientación hacia lo autoridad y los ideales: temor a ser castigado/a conduce a miedo, dulzura, o desafío. Ambivalencia frente a la autoridad, idealización de esas figuras, lo "grande y fuerte", o una "grandeza impersonal".</p> <p>Acusación de sí mismo y los demás: Culpa acompañada por proyección a enemigos exteriores. Ahí aparece la duda. Es duro/a consigo mismo y los demás.</p> <p>Duda y ambivalencia: Duda de sí mismo/a, y es suspicaz con los demás. Incertidumbre crónica; puede ir al otro polo de estar seguro de todas las cosas, fanático. Admira e invalida.</p>
<p>E7/Estructura del rasgo: planificación</p>	<p>Gula: entusiasmo que busca desaparecer la experiencia de frustración. Interés por lo que está "más allá". Compensa la insatisfacción.</p> <p>Permisividad Hedonista: tendencia a evitar el sufrimiento, consentidos/as, "basta con disfrutar", autoindulgentes, permisivos. Actitud optimista que hace que "el mundo esté bien".</p>

	<p>Rebeldía: "ideólogos/as de las revoluciones", críticos a los prejuicios convencionales, lo hacen por medio de un tono humorístico. No hay autoridad buena, tiene un enfoque igualitario, diplomático. No se toma autoridad en serio, pero tampoco se presenta ante los demás como una. Falta de culpa.</p> <p>Falta de disciplina: inestabilidad, falta de compromiso, actitud diletante; interés por no posponer el placer. Aplazamiento de placer como ausencia de amor.</p> <p>Satisfacción imaginaria del deseo: fantasía y orientación a la planificación; se aferran a un mundo dulce y no frustrante. Orientación futurista; viven imaginariamente en sus planes, más que en la realidad terrenal.</p> <p>Complacencia seductora: feliz, y afable. Satisface la gula de los que quiere seducir. Eminentemente seductor. Tendiente a complacer, cálido/a, solícito, amistoso, servicial, desinteresado. Generosidad como parte de la seducción; puede comprar amor. Sentirse bien, y hacer sentir al otro bien, alegre, con buen humor. Busca refugio en el placer.</p> <p>Narcisismo: exhibicionista, sabelotodo, seduce desde su lugar intelectualmente superior. Puede venir apoyado de una imagen angelical, relaciones fraternales, pero con una superioridad implícita.</p> <p>Persuasión: charlatanería para cumplir planes del/la persuasor/a (sentir placer). Influyente sobre los demás, gran habilidad verbal, e inteligencia.</p> <p>Fraudulencia: complacencia que esconde ansiedad, suavidad que esconde agresión.</p>
<p>E8/Estructura del rasgo: venganza</p>	<p>Lujuria: placer por la satisfacción de los impulsos. Lucha por el placer. Por lo "malo", lo "prohibido". Pasión por la intensidad con un triunfo implícito: el otro es víctima.</p>

	<p>Actitud Castigadora: castigador/a, sádico, explotador, hostil, brusquedad, sarcasmo, ironía, intimidante, humillante, frustrante. Airado. No intimidado por ira. Vengativo abiertamente.</p> <p>Rebeldía: activista revolucionario, no intelectual. Menosprecio por la autoridad/lo paterno. No esperan nada bueno de ellos.</p> <p>Dominación: arrogantes, añoran poder, necesitan triunfar, poner a los demás por debajo, competitivos, actúan como alguien superior para no estar en posición de vulnerabilidad. Toma justicia por sus manos.</p> <p>Insensibilidad: estilo de vida agresivo incompatible con debilidad, miedo, o pena. Intimidante, confrontacional. Corre riesgos exagerados.</p> <p>Embaucamiento y cinismo: duros/as, hipócritas, viven la vida como una "pelea". Puede ser descaradamente engañador.</p> <p>Exhibicionismo (narcisismo): entretenidos/as, ingeniosos, encantadores, seducción y fanfarronería manipuladoras para ganar influencia y poder.</p> <p>Autonomía: autoconfianza porque otros son competidores, o para ser explotados.</p> <p>Predominio Sensomotor: acción sobre intelecto. Aferramiento lujurioso al presente.</p>
<p>E9/Estructura del rasgo: indolencia</p>	<p>Inercia Psicológica: escasez de experiencias interiores, falta de pasión. Narcotización, insensibilización, falta de querer estar en contacto con la experiencia, pérdida de apertura a lo nuevo, foco en lo práctico.</p> <p>Sobreadaptación: desatención de las necesidades propias, control sobre propias necesidades excesivos. Concienzudo/a, responsable, con tendencias a excesos en comida y alcohol ("</p>

	<p>lo terrenal"). Lleva cargas sobre sus hombros. Pospone su propio bien hacia las necesidades de los demás.</p> <p>Resignación: se ve en pereza con las propias necesidades. Juega a estar muerto estando vivo.</p> <p>Generosidad: amable, bondadosos, abnegados, sociable, cordial, amistoso. Se aliviana para no ser un peso para los demás. Se da con los niños, comprensivo, confortador, puede ser compasivo.</p> <p>Mediocridad: modestos, poco interés por sobresalir y brillar, pueden descuidar su aspecto personal. Sencillos, simples. Viven simbióticamente; se desarrollan a través de los demás.</p> <p>Propensión a hábitos robóticos: conservadores/as, tradicionalistas, incluso rígidos. Enfocados en preservar su equilibrio, alienados.</p> <p>Distracción: busca no querer ver, sobre-simplifica las cosas, disminución de capacidad de penetración psicológica, y pereza intelectual. Concretos y literales. Distráidos, confusos, a veces con mala memoria</p>
--	--

Niveles de desarrollo del tipo. 6

Si el eje horizontal del eneagrama corresponde hacia dónde se mueve (direcciones de integración, desintegración, alas, subtipos), los niveles de desarrollo son el eje vertical de análisis de cada eneatispo. Corresponde entonces a las diferencias de cada tipo respecto de sí, y su nivel de rigidización, polarización, e identificación con el ego. Considerando que mientras mayor rigidez, mayor daño hacia sí mismo y/o a los demás (Riso, & Hudson, 2000).

<p>Sano</p>	<p>Son capaces de obtener respuestas emocionales intensas de los demás. Encantadores/as, amistosos, juguetones, y halagadores. Son de fiar, y dignos de confianza. Es cuestionador de las personas y situaciones, como también precavido, y apto para la resolución de problemas. Comprometidos y leales con aquellos que se han identificado y les dan un sentido de "pertenencia": su familia y amigos. Son prácticos, perseverantes, y firmes al enfrentar desafíos. En su mejor estado se vuelven autosuficientes y confían en su orientación interna, aunque están dispuestos a ayudar a quien lo necesite. Toman una actitud heroica y de liderazgo al confiar en la vida.</p>
<p>Medio</p>	<p>Empiezan a dudar de sí mismos/as, y enfocan su energía en cualquier cosa que les brinde confianza y seguridad. Su ansiedad los hace estar hipervigilantes y anticiparse a los problemas. Oscilan entre estar convencidos en una creencia (o el respaldo ajeno), y dudar de ella. Su confusión interna los hace actuar de manera ambivalente e impredecible (sarcásticos, beligerantes, malhumorados); con el fin de superar esta tensión se tornan reaccionarios y rebeldes. Categorizan a las personas en amigos, o enemigos. Se vuelven cada vez más cerrados y autoritarios.</p>
<p>Insano</p>	<p>Al temer haber arruinado su seguridad entran fácilmente en pánico y se vuelven muy inseguros/as. Tienen sentimientos de inferioridad, se vuelven depresivos, y tienen crisis de pánico. Al considerarse indefensos buscan una autoridad más fuerte que resuelva todos sus problemas (creencias fanáticas, o drogas). Aumenta su paranoia, se pueden sentir perseguidos por los demás. El miedo a ser abandonados puede hacer que se humillen y denigren ante una figura para ser rescatados. Para evitar el castigo se vuelven autocastigadores,</p>

	autodestructivas, y con tendencias suicidas. Puede haber alcoholismo severo, paranoia extrema, y conductas masoquistas graves.
--	--

Rasgos de Dirección de desintegración del eneatispo 6.

Corresponde a aquella dinámica del eneagrama que grafica cómo al forzar al máximo la estrategia de nuestro tipo de lidiar con una situación, adoptamos la del eneatispo siguiente (en el orden de la desintegración) inconscientemente sin bajar a un nivel necesariamente en los niveles de desarrollo (Riso, & Hudson, 2011).

Dirección de Desintegración del Eneatispo 6 al 3 (Medio)	Viven el estrés como modo de vida, ya que tienden a ser ansiosos/as e inseguros/as. Cuando sus defensas habituales no les son suficientes, se mueven hacia el Tres. Se esconden en el trabajo desde una actitud valiente (¡No se preocupen!). Como respuesta al miedo al abandono y a la ineptitud, se vuelven más distantes emocionalmente. Así, esconden su angustia a los demás. Al sentir su seguridad amenazada, pueden volverse competitivos de manera oculta como los Tres; también se pueden tornan más oportunistas, y calculadores.
Dirección de Desintegración del Eneatispo 6 al 3 (Insano)	Se sienten extremadamente ansiosos/as y se vuelven masoquistas. Con potentes sentimientos de inferioridad. Cuando van al tres pueden no tener escrupulos en mantener su posición. Los seis muy insanos pueden arremeter (al igual que el tres) violentamente con los demás para superar sus sentimientos de incompetencia, o al sentir que alguien les haya traicionado. Pueden cometer actuar la violencia (asesinatos), o adoptar una personalidad falsa y encantadora para castigar o atacar.

Rasgos de la dirección de integración del eneatipo 6.

Esta dinámica es una elección consciente para integrar aquello de nosotros que negamos. Tiene que ver con la apertura a experimentar el mundo desde ese lugar. También cuando estamos más presentes (y no en el delirio del ego) tendemos a vivir naturalmente desde aquellas cualidades positivas del tipo de la dirección de integración (Riso, & Hudson, 2000)

Dirección de Integración	Cuando pasan al Nueve, encuentran un sentido estable de apoyo en sí mismos/as que les permite relajarse y ser más abiertos/as con el mundo y los demás. Se vuelven más arraigados; aprenden a encontrarse con el aquí y el ahora, ayudando a calmar su mente, por lo que la ansiedad disminuye. Son mucho más estables emocionalmente, receptivos, y confiados con respecto a los demás. Se vuelven personas que pueden ayudar a otros y tranquilizarlos; brindan estabilidad y madurez. Se muestran pacíficos, seguros, generosos y relajados.
---------------------------------	---

Rasgos de las alas del tipo principal

Dinámica del eneagrama que tiene que ver con la tendencia (en términos de rasgos de personalidad) que marca el tipo adyacente a nuestro tipo principal. Reconocer el ala dominante ayuda a individualizar los nueve tipos del eneagrama. Permite centrar mejor los problemas que se ha de enfrentar en el desarrollo psico-espiritual (Riso, & Hudson, 2000).

Seis con ala Cinco: "El Defensor".	Sano: suelen sobresalir en lo que respecta a conocimiento técnicos; son buenos/as resolviendo problemas. Se sienten atraídos por los sistemas de conocimientos que tienen reglas bien establecidas (matemáticas, ciencias, por ejemplo). Suelen tener gran capacidad de concentración (más que el otro subtipo), aunque tengan un número de intereses más acotados. Es de su interés lo relacionado a las causas políticas y servicios a la comunidad. Pueden servir de portavoces o defensores de grupos, o personas marginadas.
---	--

	<p>Medio: tienden a ser más independientes y serios/as que el otro subtipo; acuden menos a los demás en busca de consejo, y suelen ser más solitarios. Encuentran seguridad en sistemas y credos, aunque se mantienen escépticos. Tienden a considerar al mundo peligroso, lo cual los lleva a posturas reaccionarias. Aunque se declaran rebeldes y antiautoritarios, paradójicamente, adscriben sistemas, alianzas y creencias que tienen elementos autoritarios claros. Son reactivos y agresivos, y tienden a fenunciar o creerse víctimas de amenazas a su seguridad.</p>
<p>Seis con ala Siete: "El Amigote".</p>	<p>Sano: tienden a ser simpáticos y divertidos/as. Tienden a evitar temas densos, y la necesidad de seguridad está enfocada en cosas más concretas. Son serias en sus compromisos y se sacrifican por el bienestar de sus cercanos. Les gusta estar en buena compañía, hacer bromas, y cuidar sus relaciones. En sus cualidades relacionales se encuentra el humor, energía, y entusiasmo. Suelen ser modestos y transforman sus miedos en ocasiones para bromear y crear amistad.</p> <p>Medio: les gusta agradar y ser aceptados/as, pero son reacios a hablar de sí. Son sociables, pero muestran su inseguridad, y necesitan el aliento de cercanos para tomar decisiones importantes. Tienen dificultad para comenzar proyectos, y suelen aplazar decisiones. Pueden buscar fuentes de diversión para calmar la ansiedad: deportes, conversaciones, comprar. Es posible que caigan en conductas adictivas. No tienen un interés particular en política, pero pueden ser dogmáticas y mostrar abiertamente aquello que les gusta o molesta. Pueden caer en depresión por sus la ansiedad relacionada a fracasos personales, o relaciones importantes.</p>

Rasgos de la variante instintiva del tipo

Esta dinámica tiene que ver con la esfera de los instintos básicos de la naturaleza humana desde la mirada del eneagrama. Cada tipo, si es que funciona desde el ego, tiene un instinto más distorsionado que otro, lo que lleva a tomar conductas obsesivas y particulares en esa área. Riso & Hudson (2000) plantean que este anclaje se desarrolla en la infancia, y Naranjo (2005) comenta que la "neurosis" puede desplazarse posteriormente a otro instinto distorsionado, es decir, el foco puede cambiar con el tiempo, la situación, y las decisiones que vaya tomando la persona.

Autoconservación	<p>Medio: calman su ansiedad trabajando mucho; generando seguridad mediante responsabilidad mutua. Buscan relaciones seguras, pero les toma tiempo ya que van "chequeando" si son dignos de confianza. Tienden a ser más hogareños/as que las otras variantes, y se ocupan de manera importante de la estabilidad en su vida familiar (facturas, impuestos, cuentas, etc). No suelen disimular su ansiedad fácilmente; pueden aprovechar su vulnerabilidad para conseguir a quienes puedan apoyarlos. Se inquietan por cosas menores, y se imaginan escenarios catastróficos con facilidad. Se preocupan mucho por los asuntos económicos.</p> <p>Insano: son muy dependientes y asustadizos/as. Se mantienen en relaciones y situaciones de mucho desgaste, por miedo a quedarse sin apoyo. Se aferran a dichas relaciones con ansiedad; alejando a quienes quieren. Paranoia muy presente; puede promover conductas agresivas ya que exageran los peligros, y atacan a sus enemigos por posibles amenazas. Esto puede destruir sus sistemas de seguridad</p>
Social	<p>Medio: sobrellevan la ansiedad buscando seguridad y apoyo en sus amigos y aliados. Proyectan amistad, vinculándose a los otros desde su humor y simpatía. Se burlan de sí mismos/as a la vez que ofrecen apoyo; son los más interesados en encajar. Idealistas, les gusta sentirse como</p>

	<p>parte de algo más grande que ellos, un grupo, etc. Están dispuestos a hacer sacrificios para mantenerse ahí.</p> <p>Adhieren a protocolos, formalidades, leyes. Buscan seguridad mediante acuerdos acerca de que no se aprovecharán de su trabajo. Cuando se sienten inseguros, tienden a buscar ayuda en espacios grupales de ayuda mutua. Trabajan mucho por su grupos, pero les cuesta desarrollarse personalmente. Esto conlleva a que por ansiedad prime el consenso antes que su decisión; también la ansiedad puede hacerlos imaginar las posibles reacciones de los demás. Esto les genera una sensación ambivalente (irritabilidad) hacia su dependencia a tales grupos/autoridades por temor a perderlos. Cuando se frustran pueden tener actitudes pasivo-agresivas hacia la autoridad, grupos, amigos. Estresados fácilmente se sienten presionados, explotados, poco valorados; pueden ser negativos y pesimistas.</p> <p>Insano: se sienten atraídos/as por creencias, y grupos fanáticos. Se sienten parte de "algo" en contra un entorno hostil. Es posible que adhieran a una creencia dogmáticamente (aún si otros la ponen en duda) y actúen de manera servil a una autoridad, mientras están muy paranoides a aquellas autoridades que no comparten su creencia</p>
<p>Sexual</p>	<p>Medio: desarrollan fuerza física, poder y/o atractivo físico para sentirse seguros/as. Algunos, más agresivos, recurren a fuerza o despliegues de dureza. Los más fóbicos recurren a su coquetería y sexualidad para atraer el apoyo de otros. Disimulan sus inseguridades por medio de una máscara de firmeza y desafío a la autoridad, o coqueteo y seducción.</p> <p>Cuidan mucho sus atributos físicos, con el objetivo de aumentar su fuerza y atractivo. Desean atraer a una pareja poderosa y capaz; evalúan su carácter y fortaleza. Tienden a</p>

	<p>ser más abiertamente desafiantes a la autoridad que las otras variantes, sobretodo cuando están nerviosos. Suelen ser de igual manera los que más dudan de sí, y de los demás. Cuando sus inseguridades quedan al descubierto, tienen reacciones emocionales explosivas. Frente a la ansiedad, se defienden poniéndose en contra de quienes los apoyan, en lugar de ocuparse de la causa de qué es lo que los tiene así. Tratan de sabotear a otros propagando rumores.</p> <p>Insano: tienden a ser depresivos/as y volubles, especialmente si sienten que han echado a perder una relación íntima con algunas de sus reacciones impulsivas o explosivas. Hay comportamiento impulsivo, autodestructivo pero también da "golpes "a diestra y siniestra". Puede aparecer episodios de paranoia con un matiz obsesivo; dirigida a enemigos personales.</p>
--	---

Aspectos relacionados al eneagrama de la esencia

Según Riso, & Hudson (2011) Las ideas santas corresponden a perspectivas específicas por las que la mente se relaciona con la realidad tal como es (sin la noción de dualidad, es decir, que estamos separados de un todo dinámico) (sin una idea delirante respecto de quienes somos, o qué es la realidad). Por medio de la aceptación y contacto con las Ideas Santas se puede actuar esencialmente. Vendrían siendo como "mantras" que motivan el actuar esencial para cada tipo. Es decir, cuando se opera esencialmente, se opera reconociendo la Santa Fe para el caso del eneatiipo VI.

Las virtudes corresponden a cualidades experimentadas de forma directa por una persona que opera desde la esencia. Las virtudes son las manifestaciones naturales, espontáneas del "corazón despierto", de la adaptación creativa a las situaciones emergentes. Se cultivan conectándose con la Idea Santa de cada eneatiipo (Riso, & Hudson, 2000).

Idea Santa: Santa Fe	Tiene que ver con la toma de consciencia de la idea del auto-sostén. Con la falta de necesidad de buscar apoyo fuera porque se encuentra dentro, así hay libertad interior para responder
-----------------------------	---

	espontáneamente a cualquier situación. Sin límites. Sin "miedo". En la idea de proceso.
Virtud: Coraje	Corresponde a la experiencia afectiva de estar presente y consciente del momento. Cuando se vive desde la esencia aparece la fuerza interna y apoyo que necesitamos. Se experimenta la vivencia del proceso sin límites, aceptando el desconocimiento de los resultados. Se confía en el "aquí y ahora". Confianza en el devenir.

Presentación del Caso

Para presentar el caso, se utilizará el mapa psicológico diseñado por Winkler, & Chacon (1991). A continuación, las autoras dan cuenta de la función del mapa, y de cómo implica una mirada procesual en terapia:

En la situación terapéutica, hacer el mapa de un paciente implica construir una representación tomando los aspectos esenciales de él y de las relaciones existentes entre ellos, tanto, en su mundo interno como externo. Esta representación orienta al terapeuta en lo que hace, le permite establecer concordancia entre lo que hace en un momento y lo que hace en otro y le deja ver las implicaciones de su accionar. En términos generales, el mapa necesita ser modificado constantemente para hacerse más exacto. Debido a que la realidad cambia y, debido a que ciertas representaciones sirven para algunos y no para otros. En situación de terapia, mediante el mapa se formula una imagen explícita del paciente que se va chequeando y cambiando a través del proceso terapéutico. Se puede avanzar gracias a la imagen pero el avance implica cambiarla. Entonces esta imagen necesaria para ordenarse, debe ser flexible y modificable. En concreto, se puede construir una representación única de cada paciente que guíe la acción, respondiendo a las siguientes cuatro preguntas: ¿quién es el paciente?, ¿Qué le pasa?, ¿cómo es él? y ¿qué hacer? (Winkler, & Chacon, 1991, p. 21).

Mapa Psicológico

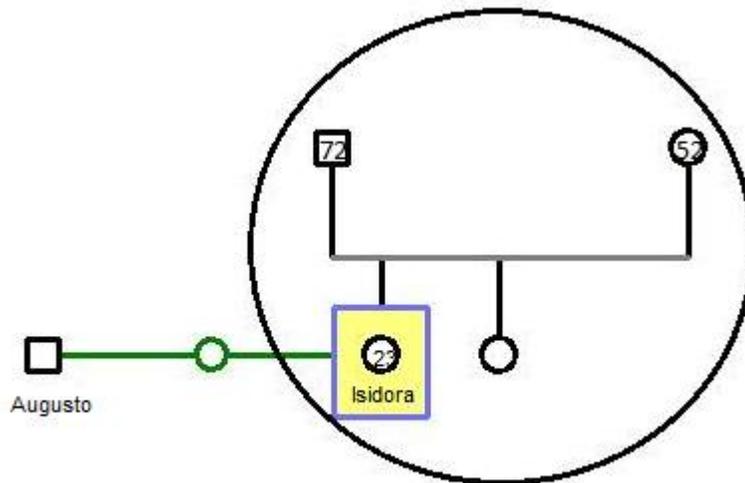
¿Quién es la paciente?

Nombre: Isidora

Edad: 23.

Profesión/Escolaridad: ingeniería relacionada a las ciencias económicas en una universidad de prestigio, 5to año.

Diagrama Familiar básico: El papá es técnico eléctrico, y su mamá le ayuda a veces en el trabajo (dueña de casa). La hermana es menor, y también estudia en su mismo establecimiento educativo superior. Se desconoce su situación socio-económica con exactitud. Vive en Peñalolén, Santiago de Chile. Augusto es su pareja desde hace dos años, es egresado de derecho.



¿Qué le pasa?

Motivo de consulta:

Isidora consultó a principios del año 2016 ya que experimenta crisis de pánico. Esto comenzó cuando hizo su primera práctica profesional en un banco (en verano, febrero del 2016); los viajes en metro hacia su trabajo le generaban “crisis”; sobre todo cuando se encontraba cerca de llegar a su destino. Comentó que había tenido un par de episodios cuando era más pequeña (en su adolescencia temprana), pero que jamás con la frecuencia que tuvo al momento de iniciar nuestro proceso. Sus crisis se caracterizaban por

sensaciones de agobio, aceleración del corazón; “como si hubiera corrido”, y sensación de debilidad. Cuando Isidora consultó, ya se había hecho un chequeo médico que apoya su hipótesis de que “es algo psicológico”. Sólo le detectaron una pequeña arritmia cardiaca que no debería generar los síntomas que experimenta cuando siente ansiedad. Isidora me comentó que las crisis son invasivas, y que tiene mucho susto que vuelvan a ocurrir; se predispone y la hace estar más atenta y nerviosa. Sobretudo porque ya no eran exclusivas a viajes en metro. En la medida que avanza el proceso, Isidora asiste a psiquiatra – el mismo al que fue su pareja por otros motivos, y poco a poco disminuyen los episodios.

Vale decir que por esa misma etapa también le ocurre en el cine, y hasta en la establecimiento de educación superior en el que cursa su carrera, cosa que la asusta mucho. Recurre a mí cuando me vio en el casino, puesto que la consulta es parte de la institución. Al final del proceso (meses luego de las ocho sesiones analizadas en esta investigación) se conversa acerca de una derivación dado el fin de mi pasantía como psicólogo en dicho establecimiento. **Por la fecha en la que acordamos tal derivación vuelve a tener un par de episodios de crisis**, aunque habían sido casi nulos en el segundo semestre.

¿Cómo es la persona?

Isidora llegaba a terapia bien presentada y aseada, mide aproximadamente 1.65-70, y tenía una contextura corporal delgada. Presentaba una postura un poco curva hacia delante. Tendía a asistir a sesiones con vestimenta en tonalidades oscuras.

Experiencias relevantes en su historia

Características de los cuidadores: Padre cariñoso, pero no le cuenta las cosas. Siempre la trató como “su princesa”. No cree en “las cosas psicológicas/psiquiátricas”. Mamá es “alharaca”. Isidora me contó que ambos siempre la han protegido mucho, y que cuando ella intentaba hacer alguna actividad fuera del margen de lo que los papás querían, le decían “te puede pasar algo”. Isidora me relató que tienen una noción de que “toda la gente de fuera es mala”. Sus papás, particularmente su madre, compartía “esto de estar alerta todo el tiempo”. Isidora enfatizaba que su mamá tiende a hacerla sentir culpable “Si sales con

Augusto, nos vas a dejar sola y vamos a estar tristes”. Decía que en general hablar las cosas con ellos no sirve de mucho “¿Para qué lo voy a hacer?”.

Tumor cerebral de su hermana (2010), y Accidente Cardiovascular de su papá. Isidora me comentó que sentía mucha ansiedad cuando recordaba estos episodios ya que fueron muy críticos; decía que no supo cómo lidió con ellos, pero que lo logró. Me enfatizó que le daba mucho miedo los asuntos médicos, y que siempre se anticipaba a lo peor. Le preocupaba que su padre no se cuidara de sus temas médicos.

Hipótesis de funcionamiento

Isidora, según ella estaba siempre “alerta y nerviosa”; rumiando acerca de cómo los demás la percibían. Parecía que en su proceso se ponía en juego este “adaptarse; deber ser”, versus escuchar su cuerpo y actuar desde lo que ella quería. Las crisis de pánico ocupaban ese lugar: la obligaban a “mostrarse”, a “rebelarse”, sin que pudiera controlarlo a propósito del efecto que causaban en los demás. Isidora se castigaba mucho al momento de tenerlas, temía por lo que los otros podían hacer o decir, asunto que recuerda a cómo fue criada, y su relación con sus figuras parentales. Asimismo, aparecía la culpa en forma de “no molestar a los demás”, y la rabia consigo misma al no poder manejarlas y mantener el status quo.

Otro asunto que se desprende de su manera de relacionarse con el mundo, y su manera de vinculación temprana, es como Isidora vive las relaciones en forma de sumisión-dominación de manera alternada. Era natural en su discurso escuchar “él me tiene así”, “yo le he hecho esto”, como si fueran objetos que se poseen, y aunque a veces le molestara, también era de su agrado, pues era la forma conocida de relacionarse.

Es importante mencionar que la mayoría de las relaciones que Isidora tenía en ese momento eran dependientes. Ella no se sentía con la libertad de hacer lo que su voluntad quería sobretodo con su madre, porque ponía el vínculo en una zona de peligro. Nuevamente esto evoca a su historia.

¿Qué se trabajó?

- Se trabajó la temática de estar alerta, siempre temía un miedo posible aunque no hubiera estímulos amenazantes alrededor.
- Trabajamos en base a su relación con Augusto, como él representa ese “lado Punk”, “reaccionario”, “en contra de las reglas” que Isidora creía “carecer”. Se lo fue permitiendo con el tiempo.
- Trabajamos la polaridad de “Isidora Cabeza”, e “Isidora Cuerpo”, en la idea de aquella que cumplía con el deber ser, y aquella que era como su cuerpo “reacciona” respectivamente. Se fue permitiendo encontrarse con su polaridad rechazada de a poco (descansando, no cumpliendo, hasta faltó una vez a sesión hacia el final del proceso; cosa que no había hecho nunca).
- Se trabajó como a veces lo que ella pensaba y temía del otro, no es necesariamente lo que el otro estaba sintiendo.
- Hemos trabajado la toma de consciencia del círculo: “no hago algo porque me angustia, pero tengo ganas de hacerlo”; y cómo aparece la frustración muy rápido.
- Ha ido aprendiendo a regularse mejor, aceptando de que estar nerviosa es normal, que no es algo que se pueda “sacar”; que su lado ansioso es parte de ella, y que también tiene su aspecto positivo.
- Se trabajó la idea de la crisis de pánico como expresión de su personalidad, y no como algo “dentro” de cuerpo que hay que “sacar”. Ha sido posible en la medida que se permitió contactarse con aquella parte rechazada.

Análisis descriptivo.

Categorías

Pauta familiar, tipo de apego, vínculos tempranos.

Vínculos tempranos eneatipo 6

“(continuación): Mi mamá igual es super nerviosa, mi papá...no es nervioso, pero es demasiado preocupado, es demasiado sobreprotector con nosotras, entonces como que, no sé...si yo...ehh me ahoga un poco el tema de mis papás

cuando...ehh no sé. Si es que llega a saber porque no sé..., cuándo me dio esta crisis en la casa y él supo, como que le dijo: - sí, llévala a médico al tiro. ¿Qué no? ¿Qué te pasa?” (sesión 6, p. 244).

En este párrafo se puede ver a Isidora hablando acerca de las características de su padre en relación con ella y sus hermanas. Su padre correspondía a alguien descrito como sobreprotector, ahogante, y que tuvo un tono amenazante con su madre al esperar llevar a su Isidora al médico. Se consideró esta cita porque Isidora se refiere a esta situación como usual. “Son” así. Como una característica estable que de cuenta de un patrón que ha perdurado en el tiempo.

“F: me da la impresión que la historia se repite, como el de la gente. Como que algo malo podría pasar...

I: (se ríe) Es que mi mamá toda la vida; toda la gente que está fuera es mala... y mi papá ... igual. Y mi mamá dice, como que da la excusa por ejemplo, que ella... yo tenía que [xxx] porque a ella le da miedo la salida del metro, porque yo igual es oscuro, y el barrio tampoco es muy bueno. Pero o creo, porque ella decía si viviera en Salvador, en Providencia, sería distinto. Pero yo creo que sería lo mismo. Pero como que siempre que la gente es mala, o ... Mi mamá siempre cuando se va, hasta el día de hoy me dice: NO LE VAYAS A ABRIR LA PUERTA A NADIE... Y CIERRA CON CUIDADO LAS PROTECCIONES CUANDO SALGAS. Entonces como ...ve la gente mala, hasta el día de hoy, las dos con mi hermana, tenemos eso en mente: gente mala. Incluso las dos hemos comentado, que íbamos en el metro, y alguien mira feo y ya es como una alerta así... que no me vayan a seguir, que me van a decir algo...”. (Sesión 2, p. 143).

En este extracto Isidora relata cómo su madre piensa que todo lo que provenga de fuera de su hogar es malo. También se nota a partir de la caracterización de Isidora, a una madre nerviosa por el tema de la seguridad. Así, se relaciona con la pauta infantil del eneatispo VI.

Vínculos tempranos eneatispo 9

“I: Eeeh, quizáaaaas, pero igual, no sé, yo, llevo años siendo como el pilar de mi familia, entonces, me causa mucha extrañeza que me pase de un día para otro...”.

“I: Siendo que siempre fui un pilar y nunca me pasó nada...puede ser que el pilar caiga en algún momento.” (Sesión 8, p. 293).

Isidora relata cómo fue quien sostenía a su familia, y que ya no podría sostenerlos más por el desgaste que le causaba. Esto lo relaciona con el comienzo de sus crisis de pánico. La parentalización además, es característica de la pauta infantil del eneatipo IX.

Triadas o centros

Triada del pensamiento

“I: A veces pienso que es como que...que yo misma me autooo...eeeeh me pongo nerviosa y yo misma sola, y hago que me aparezcan las crisis

F: Como que te anticipas a la peor posibilidad.

I: Si, algo así,(...)”. (Sesión 1, p. 110)

En esta cita se observa a Isidora reflexionando acerca de su ansiedad y cómo ocurre el círculo vicioso del miedo por el miedo y las crisis de pánico. Este miedo expectante, y el rumear son parte de la triada del pensamiento.

“F: me da la impresión... no sé un poco para lo vayamos pensando más adelante... como que si tu cuerpo te obligara a no saber algo... como que te pusiera una trampa... esa impresión me da.

I: como? Que me pusiera una trampa?

F: como si dijera: CHUTA PARECE QUE A LA ISIDORA SIEMPRE LE GUSTA SABER LAS COSAS, Y SE PREOCUPA MUCHO... sí? Y parece que eso le genera algo, será lo que tendremos que trabajar? Para [xxx] como si te estuviese recordando siempre... como a partir del cuerpo, te hace algo de sentido?

I: puede ser... yo nunca sé lo que le pasa a mi cuerpo... siento tal cosa, pero no sé por qué. Y después empiezo a buscar una respuesta como pa quedare tranquila. Yo...

F: claro de eso hablo un poco, por eso estaba pensando. Pareciera que la Isidora siempre estuviese buscando, la respuesta, no cierto? Como de algo, como anticipándote, como que tu cuerpo transformara lo mismo no?: NO SÉ

QUE ME ESTÁ PASANDO, ME SIENTO ENFERMO, PERO NO SÉ QUE ME ESTARÁ PASANDO...

I: es cómo: no sé qué me pasa, y no sé que es lo que me va a pasar... y entonces como que

F: y qué podría estar diciendo? Si sabes que no te va a pasar nada?

I: no sé, es que no estoy segura que no me va a pasar nada, como que igual no sé si alguien me podría asegurar que no me va a pasar nada... no sé...

F: pareciera que por ahí está el punto... no? Esa impresión me da...

I: porque el tema de pensar que me puede pasar algo a partir de eso me da miedo... el empezar a sentir el corazón tan acelerado... eee... me asusta... no sé que pueda pasar después.

F: Me da la impresión de que eso es algo que podemos trabajar en este proceso... la alerta, el saber y no saber... y como eso se está presentando desde lo más cercano... en el fondo tu cuerpo... Sí?" (Sesión 2, p. 146).

En esta cita se puede observar como Isidora responde a las intervenciones del terapeuta en la línea de la certidumbre e incertidumbre. Isidora no tiene ninguna seguridad de que algo le pueda pasar, cosa que la lleva a sentirse ansiosa, y desemboca en una crisis de pánico.

Triada del sentimiento

"F: Se me formó en la cabeza, esto, hemos llevado como esta es la tercera sesión, lo que pasa es que yo como que soy súper visual

I: Bien

F: Entonces a veces me imagino cosas, se me aparecen así imágenes, me apareció en la cabeza la imagen como de tu familia, de tus papás, pasándote como un palito de posta

I: Ya

F: Como; toma, tienes ese poder tú, tienes algo que hacer con eso, ¿Se entiende, como esto de la imagen, las expectativas,

I: Ay, sí

F: Como que igual eso me representa, me llega a mí como algo potente, no?, como una carga, ¿puede ser, no? ¿Tú lo ves como una carga?

I: Eeeeeeeeh, mm, puede ser, pero, no es algo que me pese, o quizás si me puede pesar algo, en realidad porque el hecho de lo que piensen los demás

F: Mm

I: De mí, me importa, porque no me gustan que me vean como alguien tonta, eeee, quiero que me tomen en cuenta mi opinión

F: Mmm". (Sesión 3, pp. 160)

En este extracto se aprecia a Isidora aceptando la imagen que algunas personas depositan en ella. No lo problematiza particularmente, y se siente cómoda con corresponderla. Es un lugar seguro en el que está ella frente a los demás. Esa consciencia de imagen es propia de la triada del sentimiento.

"I:(Continuación)... soy demasiado sensible parece....

F: cómo así?

I: a ver... la 1ra discusión fue: que fueron dos... la 1 fue porque estábamos hablando por Skype en la noche y eee... yo estaba trabajando, jugando en el computador. No sé en qué estaba... y como yo estaba trabajando. Hablábamos, pero hubo un momento en que dejamos de hablar. Entonces me dijo: OYE SABES QUE MEJOR CORTEMOS ESTO PORQUE NO ESTAMOS HABLANDO NADA, Y YO NO ESTOY AQUÍ PA ESTAR EN SILENIO EN SKYPE. MEJOR LO CORTAMOS. Y yo le dije: PERO PA QUE TAN AGRESIVO, ASI COMO... YA SI YO ESTABA ESTUDIANDO NO MAS PO, O SEA IGUAL ESTABAMOS HABLANDO POCO... PERO LLEVABAMOS 20 MINUTOS SIN HABLAR. Entonces ahí a mí me da una especie de ... de pena, como... el que me haya hablado como más pesado... entonces ahí yo me aburro. Y él dice: YA PERO PA QUE VAMOS A PELIAR POR ESTO, SI ES QUE ME MOLESTO ESTO NO MA...pero yo ahí me amurro y como que no salgo de ese... como de ese ambiente de tristeza...

F: Ya y como es esa tristeza?

I: Es como: pucha que lata, me hablo mal... y estábamos tan bien, entonces no se como que lo agarro como un amurramiento de niña pequeña... que si le levantan la voz, como que se enoja o es una pena y enojo, como que alguien me reto. Pero eso es todo. Pero después al otro día lo conversamos y... se arregló.

F: y tú lo sentiste como un reto?

I: sí, como un reto, como un nose, el me dijo: YA PO YO NO ESTOY AQUÍ PA ESTAR TOA L NOCHE SIN HABLAR NA... como que muy ... yo dije fue un reto: ah me reto!

F: y eso lo conversaron después?

I: si después dijimos: NO FUE UNA TONTERA, Y EL AUGUSTO ME DIJO: ES QUE TU ESTAS MUY REGALONA, ERES MUY ENGREIDA. Igual me dice: es culpa mía, porque yo te acostumbre a que te trate bien siempre, a hablarte bien siempre. Y cuando hay un momento en que él se enoje, al tiro yo...

F: y él lo tomo como un reto, o tú crees que para ti fue un reto?

I: no, pa mi fue el reto, para el no ue un reto, fue omo un...

F: una opinión?

I: sí, una opinión... y... dijo: PERO SI NI SIQUIERA TE TRATE MAL, NADA SOLAMENTE TE DIJE QUE NO, QUE NO QUERIA ESTAR SIGUIENDO AHÍ, PARA QUE NO HABEMOS NADA, MEJOR TU ESTUDIAS MÁS CONCENTRADA, Y YO SIGO EN LO MIO. Pero yo igual quería que el estuviese ahí, aunque no estuviéramos hablando, pero quería que estuviera ahí..."
(Sesión 4, p. 184).

En este apartado se puede ver a Isidora sintiéndose como niña pequeña, pasada a llevar por la discusión que tuvo con su pareja. No podía salir de ahí, su emotividad primaba en ese momento, se quedaba en esa situación y en lo que le genera la regresivamente la

experiencia de un reto. Este quedarse en la emoción también es característico de la triada del sentimiento.

Triada del instinto

"F: me da la impresión de que igual te llega harta carga como pa dentro, como de lo que te pasa. Cuando te dan la crisis..."

I: como que trato de guardar..."

F: me da esa sensación" (Sesión 2, p. 139).

Acá Isidora muestra cómo retiene lo que le pasa. Los límites están puestos hacia dentro: guarda, que pareciera termina por explotar por medio de las crisis. La retención es característica de la triada del instinto.

"F: Mm

I: Siendo que en ese período que me dio fuerte, no tenía ninguna preocupación demasiado grande para que cayera, alguna, no sé, algo demasiado preocupante si too estaba relativamente bien

F: Mm

I: Mi papá había salido, mi hermana estaba sana, mi mamá tenía ese problema, pero ella..."

F- Mm

I: Se supone que es algo sencillo...a mí me causa mucha extrañeza que hay surgido así de repente,

F: Mm

I: Siendo que siempre fui un pilar y nunca me pasó nada...puede ser que el pilar caiga en algún momento. Pero,

F: Mm

I: No sé porque en ese momento y por qué sigue cayendo ese pilar una y otra vez

F: A mí me pareció que mencionaste hartas cosas que se relaciona con esto

I: Mm

F: Si, no puede ser que una parte tuya considerara las crisis como algo que tiene sentido, y esta parte dijera no, en verdad no...". (Sesión 8, p. 293).

En esta cita se puede ver a Isidora hablando de cómo es un pilar, de cómo la familia se sostiene en ella, y cómo ella recibe sin más. Hasta que el pilar se empezó a caer con el inicio de las crisis de pánico. Nuevamente ella es receptora, que no tiene filtro de lo que entra, pero sí un bloqueo de lo que sale. Aparece de nuevo el concepto de retención y falta de límites hacia lo externo propio de la triada del instinto.

Rasgos característicos de los eneatis.

Eneatis III

"F: Isidora... esa alerta era cómo respecto de lo que los demás podían pensar de ti?

I: Sí, porque por ejemplo igual la gente dice: a mí lo que me importa que piensen los demás, a mí si me importa lo que piensen los demás, aunque no me influya, no me digan nada, igual me importa lo que digan de mí o de mi familia, o de mi hermana, o de cualquier persona...

F: Qué crees tú que te importa de eso?

I: eh... no sé como me vean, como me traten, entonces eeh.. si hago algo no se antes, que ninguna niña me agarrara cuando yo todavía no pololeaba en, en media, como que no quería que ninguna niña me agarrara de atrás y que estuviese así conmigo y después, como habían muchas lesbianas en el colegio, no sé yo prefería no tomar a a niña para que yo no me viera como lesbiana, por ejemplo... ahora ya no, ahora ya me da lo mismo, pero en ese tiempo eeh, no sé, era como el: qué diran? Qye van a pensar de mí, como me van a tratar... y...

F: me da la impresión que también debe haber sido un poco cansador como tan pendiente de mantener esta imagen

I: Sí, como una imagen no sé, más seria, de la matea, porque era como que, no sé siempre me iba bien en el colegio, todos los años de básica, de kínder

tuve los 1ros lugares, mis premios. Y si fallaba alguna vez, era me descompensaba... me acuerdo que una vez: en básica no tuve ningún lugar, porque según la profesora se habían equivocado, y yo merecía solamente el 1ro ni 2do el 3er y se equivocó según ellos ... y ese mismo día de la premiación que yo no fui, me dio fiebre, por ejemplo. Entonces como que deber ser es una frase como que está siempre en mí... o en responder con mi misma, responder con mi mamá, responder como amiga, como polola” (Sesión 2, p. 149).

En estos párrafos aparecen dos ideas que están relacionadas al rasgo característico del eneatispo III. En primer lugar, a Isidora no le gusta que la vean mal adaptada al contexto en el que se encuentra. Por eso evita tomar actitudes que la evidencien en un lugar incómodo, que no esté de “moda” para el grupo en el que se desenvuelve. En segundo lugar, aparece esta idea de “se es lo que se hace” con la somatización que hace su cuerpo al enterarse de que no mantendría el primer puesto y la imagen asociada a ser “matea” que conlleva aceptación y valor puesto desde fuera.

“I: Mmm, sí...es que tengo expectativas de todos lados, de mis amigos, de mis padres, de mi hermana, del pololo, bueno, igual, quizás toda la gente tiene eso, pero, es que lo mío como que es más carga aún, el tema de siempre es ese: la niña buena que va a sacar sus estudios adelante, que va a trabajar y que no va a tener problemas económicos y que va a ser independiente, ya que mi mamá siempre me decía, si tu pareja se te va, tú no vas a quedar sin dinero

F: Mmm

I: Si no que te vas a mantener sola, vas a ser independiente..

F: Me da la impresión, como de que te pusieron un sticker

I: Si

F: Si

I: Jajajaja

F: Tienes que ser esto

I: Si, así es, que tengo que ser buena hermana, si, oo, hay mucha gente que me dice que me dé lo mismo, ya que la hermana va a ser la vida sola, independiente, los papás van a estar trabajado, y no salen de la casa, pero no,

no, yo igual tengo esa carga, que siempre tengo que estar cuidando a mi hermana, desde que le pasó esto, con mayor razón,

F: Mmm

I: Siempre cuidarla por si le pasa algo, en la universidad, que la acompañe a almorzar, que está sola, que si se va tarde la acompañe...

F: Mmmm

I: Que me vaya bien en la universidad, porque esperan que yo un día sea inteligente y...

F: Seguir sosteniéndose en ti

I: Si

F: Si,

I: Si, el sticker” (Sesión 3, p. 177).

En estos párrafos Isidora habla con el terapeuta acerca de las “cargas” que tiene por parte de sus cercanos. Llegan a la conclusión de que tiene un sticker que sostiene una imagen en particular. Isidora no tiene una actitud particularmente crítica en este diálogo, por lo que el sentido de imagen está asociado al eneatispo III.

Eneatispo IV

“F: cómo así?

I: a ver... la 1ra discusión fue: que fueron dos... la 1 fue porque estábamos hablando por Skype en la noche y eee... yo estaba trabajando, jugando en el computador. No sé en qué estaba... y como yo estaba trabajando. Hablábamos, pero hubo un momento en que dejamos de hablar. Entonces me dijo: OYE SABES QUE MEJOR CORTEMOS ESTO PORQUE NO ESTAMOS HABLANDO NADA, Y YO NO ESTOY AQUÍ PA ESTAR EN SILENIO EN SKYPE. MEJOR LO CORTAMOS. Y yo le dije: PERO PA QUE TAN AGRESIVO, ASI COMO... YA SI YO ESTABA ESTUDIANDO NO MAS PO, O SEA IGUAL ESTABAMOS HABLANDO POCO... PERO LLEVABAMOS 20 MINUTOS SIN HABLAR. Entonces ahí a mi me da una especie de ... de pena, como... el que me haya hablado como más pesado... entonces ahí yo me

aburro. Y él dice: YA PERO PA QUE VAMOS A PELIAR POR ESTO, SI ES QUE ME MOLESTO ESTO NO MA...pero yo ahí me amurro y como que no salgo de ese... como de ese ambiente de tristeza...". (Sesión 4, p. 184)

En este párrafo se observa a Isidora muy afectada por su interpretación del corte de comunicación con su pareja por Skype. Isidora se siente muy afectada y lo hace ver. Esta dramatización es propia del eneatispo IV.

"F: y eso lo conversaron después?

I: si después dijimos: NO FUE UNA TONTERA, Y EL AUGUSTO ME DIJO: ES QUE TU ESTAS MUY REGALONA, ERES MUY ENGREIDA. Igual me dice: es culpa mía, porque yo te acostumbre a que te trate bien siempre, a hablarte bien siempre. Y cuando hay un momento en que él se enoje, al tiro yo...

F: y él lo tomo como un reto, o tú crees que para ti fue un reto?

I: no, pa mi fue el reto, para él no ue un reto, fue omo un...

F: una opinión?

I: sí, una opinión... y... dijo: PERO SI NI SIQUIERA TE TRATE MAL, NADA SOLAMENTE TE DIJE QUE NO, QUE NO QUERIA ESTAR SIGUIENDO AHÍ, PARA QUE NO HABLEMOS NADA, MEJOR TU ESTUDIAS MÁS CONCENTRADA, Y YO SIGO EN LO MIO. Pero yo igual quería que él estuviese ahí, aunque no estuviéramos hablando, pero quería que estuviera ahí..." (Sesión 4, p. 184).

En este párrafo se observa a Isidora relatando una discusión que tuvo con su pareja Augusto. Desde él, aparece elementos directivos como "yo te tengo muy regalona", y de Isidora, su sufrimiento asociado a las ganas que tenía de que Augusto siguiera conversando con ella. Esta situación genera un conflicto que puede pensarse desde la dependencia emocional por parte de ambos. Esa exigencia por parte de Isidora, y el lugar en que la pone Augusto (por sobre ella), corresponde a algo que puede pensarse desde el eneatispo IV.

Eneatispo V

"I: Que tengo hartos ramos, pero en los demás en todos estoy como sola

F: Mmm

I: Y en la vida cotidiana, no, yo creo que ahí tengo un problema, jajajaja”.

En este extracto se observa a Isidora hablando de su relación con otras personas, sintiéndose sólo, lo que lleva a pensar en un rasgo característico del eneatispo V. El desapego.

“D: ay me gusta venir jajaja

F: que bueno que te guste venir.

I: como que no me gusta estar mucho rato con la gente, así que eres como un desahogo (risa)” (Sesión 2, p. 152).

Poco contacto con la gente.

Nuevamente Isidora hace referencia a que no le gusta estar mucho rato con la gente, y que el terapeuta funciona como un “desahogo” – recordando las crisis de pánico – por el primer motivo se relacionó al rasgo característico del eneatispo V, el desapego.

Eneatispo VI

“F: Mm, ¿Qué hubiese pasado si tú le hubieses dicho, por ejemplo a tu mamá cuando te estaba comenzando la crisis? ¿La hubieses llamado y le hubiese dicho? ¿Qué crees tú que habría pasado?

I: Bueno, me hubiese puesto más nerviosa yo

F: ¿Por qué crees que te hubieses puesto más nerviosa?

I: Es que en pensar, en pensar que mi mamá iba a estar, iba a saber, le iba a contar a mi papá, mi papá no está bien de salud, le iba a contar a la Jose, la Jose que es nerviosa igual, las tres somos nerviosas en realidad

F: Mm

I: En todo lo que sea enfermedad somos muy nerviosas, y.....no quería preocuparla más, además que no tenía sentido para mí, contarle si no iban, no iban a poder hacer nada por mí

F: Mm

I- Entonces, por eso no le quise contar” (Sesión 5, p. 208).

En este extracto se aprecia cómo Isidora habla de lo que pasaría si le cuenta a su madre que tiene una crisis de pánico. Se anticipa a lo que va a pasar, e hipotetiza que aumentaría su miedo, nerviosismo y ansiedad. También se anticipa a lo que le ocurrirá a los demás miembros de la familia. Esto forma parte del rasgo característico principal del eneatispo VI.

“F: Me da la impresión que, me hace hartos sentido esto como de adaptarse a las emociones del otro y como muy tirado al nerviosismo

I: Sí, yo toda la vida he sido muy nerviosa,

F: ¿Te hace como sentido eso, como ese nerviosismo que a mí me llega?

I: Eeh, sí, me da que al ponerme nerviosa, me viene el miedo, el miedo a no sé que, que me vaya a pasar algo, como por ejemplo

F: Mm

I: Después que me dio esto, he andado, bueno, pase como un día después en cama

F: Mm

I: Como durmiendo, como que el diasepam como que me dejó...

F: Mm

I: Pero, después andaba como nerviosa por lo que me pueda pasar, incluso he andado pendiente, como no sé porque, tengo una, como un tema con esto del corazón, no sé si me quedó por lo de mi papá, como, que si no lo siento, me pongo nerviosa de no sentirlo, como que se me pueda parar el corazón

F: Mm

I: No es que ande sintiendo el corazón todo el día, pero, no sé, estoy aquí hablando contigo y me pongo así yyy, no lo siento, ya me comienzo a poner nerviosa

F: Mm

I: Y después pienso, ya po, si no me tengo que poner nerviosa, y estos días he andado así como casi retándome a mí misma, como que, para de pensar en eso, pero no puedo

F: Mm

I: Como que es que tengo un miedo que me pase algo

F: Mm

I: Y el corazón ahora, na que ver, yo mostré todos los exámenes,

F: Mm

I: Mi mamá los mostró porque...

F: Mm

I: En la mañana mostró los exámenes del Hoter, del Ten, del electro y todas esas cosas, eeeh, y un cardiólogo lo vio y dejo que estaba todo normal, excepto estas pequeñas arritmias que tengo, pero, como dentro de lo normal

F: Mm

I: Entonces, como que el corazón no tiene nada, pero, lo que yo pienso, es que en algún momento se me va a parar” (Sesión 5, p. 214).

En este extracto aparece Isidora hablando de cómo siente miedo sin estímulos comprobables, aun atendiendo a fuentes médicas que a ella le dan mucha seguridad. Esto es fundamental para la comprensión del eneatispo VI: la presencia de miedo y ansiedad sin un motivo aparente.

Eneatispo VIII

“I: Ayer íbamos con mi hermana en el metro, estábamos entre la puerta, en la mañana y una señora estaba empujando a mi hermana para entrar primero y sentarse

F: La señora esperó [xx], jajajaja

I: Sí, fácil, y yo, a mí de verdad me da una rabia

F: Jajaja

I: Y yo de verdad al contarte vuelvo a vivir el sentimiento, yo siempre como que vuelvo a vivirlo, y...hoy día una señora como que me empujaba, y yo lo que hice fue

F: Mm

I: Atascar a la señora para que no pasara,

F: Mm

I: Y así bajó un poco la ira, pero, siento como una energía dentro de mí, ooooooh que rabia j

F: ¿Cómo fue eso que la detuviste de alguna manera?

I: Siii, jajaja, iba a pasar por entremedio de mi hermana y yo, u otra persona, no se quien estaba al lado,

F: Mm

I: Pero, abrieron las puertas, y ella quería entrar, y yo la aplasté como bollo para que no entrara y dejar que otra gente se sentara, igual se sentó porque quedó un asiento, pero, mm...

F: Jejeje

I: Jejeje, igual la traté de aplastar

F: ¿Por qué?

I: Por último, le costara llegar

F: Mm

I: Porque me dio rabia

F: Ahí como que salió muy como de las entrañas tu...

I: Sí

F: Tu lado más comoo

I: Como agresivo

F: Expresivo

I: Sí, es que el metro es, ooh, no se” (Sesión 3, p. 169).

En esta situación Isidora aparece desde un lugar desafiante, confrontacional, que no deja pasar una situación que le parece justa. Esta actitud “hacia fuera” poniendo límites es clave en la comprensión del eneatipo VIII.

Eneatipo IX

“F: me da la impresión de que igual te llega harta carga como pa dentro, como de lo que te pasa. Cuando te dan la crisis...”

I: como que trato de guardar...

F: me da esa sensación

I: sí, es que no me gusta molestar a otra gente... que, no tendría por qué estar despertándose en la noche, no me gusta... y si pudieran hacer algo por mi tampoco me gustaría estar despertándolos toda la noche porque a mi me dio esto.

F: me da la impresión Isidora, que en algunos momentos. Esto es algo para que lo pensemos en el proceso. Como que tú te has preocupado mucho de los demás... sin, pero como que no dejaras que los otros se preocupen de ti...

I: sí... o sea es que me preocupo pero, me preocupo yo sola, porque tampoco hago mucho por cuidarlos. Bueno tampoco puedo hacer... tanto... pero como me preocupo como pensando solamente, pero no puedo hacer nada por cuidarlos... entonces.... Y tampoco... es que no me gusta que eee... ser un cacho para alguien, como que AY COMO QUE LA LE DIO LA TONTERA, VAMOS A TRANQUILIZARLA, tampoco eso no.... Como que... pero sí, es verdad que me preocupo mucho, y no sé por qué” (Sesión 2, p. 139).

Sobretudo en la primera parte de este párrafo se puede observar el carácter retentivo del eneatipo IX, expresado en palabras de Isidora como “guardar”, “no molestar a los demás”, como si su propia experiencia no fuera digna de recibir ayuda o atención. Esto lo hace ser parte del rasgo característico del eneatipo IX; retención sin permitirse su impulso, y su necesidad de ayuda,

“I: Como que, que no hago, este, este año especialmente, bueno, el tema es que se fue mi amigo, si estuviera mi amigo, quizás estaría con todos, él es como el pegamento y ahí están sus amigos y ahí estoy yo entonces, jejejejeje

F: Eeeeh, jejee”.

I: Jajaja, y ahí estoy yo entonces, pero ahora, precisamente no.....” (Sesión 1, p. 118).

En este párrafo se puede observar a una Isidora que se desarrolla por medio del otro, si su amigo no está ella tampoco. Isidora tiene una actitud pasiva respecto de sus amistades. El funcionar por medio de otro es fundamental en la caracterización del eneatispo IX.

Rasgos de los Niveles de Desarrollo

Sano

“I: es que eso era antes, yo esta en primero de universidad, yo cedía un poco también. Me decían: NO LLEGUES TAN TARDE. Aunque... NO PUEDES LLEGAR TAN TARDE, y eran las 930 cuando llegaba, y sigue siendo tarde... pero después de que empecé a pololear, que bueno igual fue mi primer pololo.... Me.. hace 2 años mas o menos. Despues de eso, yo me puse como entre comillas rebelde. Porque mi mama es que si yo le digo a todas las partes que voy... mi mama me diría: NO NO VAYAS, PORQUE TE PODRÍA PASAR ESTO. Entonces prefiero hacerlo, y después contarle... ya lo hice ... porque contarle antes, yo no hubiese conocido nada. Es que yo no conocía nada tampoco, mi mama no me dejaba salir. Nose una vez le dije mama vamos a ir al cerro. Le conté. VAMOS A IR AL CERRO CON MI POLOLO. Iba a ir con mi hermana, pa invitarla y comer algo... pero me decía: PERO COMO VAN A IR AL CERRO SI HACE TANTO FRIO, Y DESPUES NO SE QUÉ. Ya al final yo hago todo e incluso a veces ni le cuento lo que hago. Porque me va a decir: PERO PORQUE FUISTE A ACAMPAR, PA QUE FUISTE AL MALL A ANDAR CAMINANDO TOODOO EL DÍA, SI ESTAY TAN CANSA Y TENIS QUE DORMIR TEMPRANO. Y ahora ultimo yo eee... como que no le hago caso. Como que me dice: LLEGA TEMPRANO A LAS 8. Y le digo yo: NO MAMA NO QUIERO LLEGAR A LAS 8, QUIERO LLEGAR A LAS 9... y llego a las 930. Como que ya en ese sentido no le hago mucho caso”. (Sesión 2, p. 142)

En este extracto se observa a Isidora hablando de la relación que tiene con su madre y los límites que le son impuestos para sus actividades recreativas. Al ser muy rígidos, Isidora decide confrontar a la autoridad sin dejar espacio para ser transgredida, logrando llegar a la hora que para ella le parece pertinente. Por este motivo, por cómo pudo empoderarse, corresponde al nivel sano de desarrollo del eneatipo VI.

"F: Voy a tirar....hay un dicho con esto, parece que también te lo mencioné en otra sesión, no sé cuál es el dicho..."

I: Ya

F: Pero te voy a.....se me vino esto a la cabeza, veamos si tiene algo de sentido....que me da la impresión por lo que hemos conversado con las relaciones, a veces hay ciertas relaciones tuyas, cercanas que son un poco pa ahogarte

I: Mm, Yo

F: ¿Puede ser? Pensando en que quizás, por ahí hay una necesidad también de espacio

I: ¿En cuanto a relaciones?

F: Claro,

I: Mm, si, puede ser...porque mi relación con mi pololo es igual, para mí no es asfixiante, para él yo sé que tampoco, porque a los dos nos gusta estar mucho juntos, como que, momento que tenemos a estar juntos, pero, a mí, nunca me ha asfixiado mi pololo, a mí lo que me pasa es que, eh, cuando pienso en la relación que tenemos, tan como compenetrada, tan como así, como uno el sitio del otro como para estar bien" (Sesión 5, p. 222).

A partir de una intervención del terapeuta, Isidora responde comentando lo comprometida y leal que es su relación Augusto. Sin sentirse ahogada. Las características de su relación y cómo la relata Isidora hacen que pueda pensarse desde un nivel sano de desarrollo para su eneatipo VI.

Medio

I: O que no sé, voy en el metro igual voy atenta a, pensamientos comunes; no me vayan a tocar

F: Mmmm

I: No sé, no me vaya a pasar en metro, jejeje, no sé, igual

F: Mmm,

I: Igual ando como súper alerta.

F-Mmm,

I: O por lo menos, no sé, casi me caigo por ejemplo, me acelero mucho, cuando me acuerdo.

F: Mmm

I: Entonces igual soy como bien nerviosa,

F: Mmmm” (Sesión 1, p. 115).

En esta interacción entre el terapeuta e Isidora se muestra sus pensamientos anticipatorios, y se describe la sensación de ansiedad y “nervio”. Propio de nivel medio de desarrollo para el eneatispo VI.

“F: ¿Cómo te sientes tú, con eso Isidora, de que, de pronto no te dan permiso para irte a la playa, te es cómodo, no te es cómodo, es un problema?,

I: No, no, no, mira a ver, eeeh es como mita y mita, tampoco es como que me gusta salir tanto, aparte que esos amigos de mi amigo que es bien amigo, tampoco tengo tanta cercanía, y, pero si me hubiese gustado salir a la playa un día con ellos, me da rabia, yo he tenido muchas discusiones con mi papá por esto, por el mismo tema, no sé, a veces hay una fiesta y, no es gusta que me quede en otra casa, prefieren que yo me venga en taxi o en lo que sea para la casa, pero en otra casa no, como que ellos lo ven como algo feo, no sé, le digo, pero mamá quizás es más seguro estar en una casa y no salir de noche, que andar por ahí con gente curá...” (Sesión 1, p. 117)

Respecto de las condiciones que tiene Isidora para ir o no ir a un paseo por parte de su familia, ella toma una postura ambivalente. Pareciera que la ley le ayuda y le afecta al mismo tiempo. Si va genera caos, si no va, se queda sin la experiencia. Esta duda y ambivalencia es característica del nivel medio de desarrollo del eneatipo VI.

Insano

“F: podríamos explorarlo también en relación a las pre crisis, cierto? Qué es lo que podría no estar saliendo cuando te da una crisis por ejemplo? Que te pones más alerta...”

“I: Mmm... no sé que yo veo un problema de lo que me está pasando con las crisis... yo no sé si esto que me pasa va a desencadenar en otras cosas... eso es como desconocido para mí. No sé si eso es realmente sugestión o qué... que no sé, que yo me llego a imaginar que tan fuerte que me late el corazón y en algún momento se va a parar... o me voy a desmayar, o no sé. Eso es lo que no sé lo que va a pasar. Igual me dijeron que esto de la arritmia es [xxx] que no me iba... era como un ritmo no continuo al corazón... o sea tenía un ritmo constante, pero dijeron que no podía pasar nada... y que no era grave, ni nada, pero igual no sé...” (Sesión 2, p.146).

En este extracto, para Isidora la aparición de una crisis de pánico es tan amenazante que piensa que se le va a parar su corazón. Asimismo, el control que tiene sobre ella es nulo. No sabe lo que le va a pasar. Esta sensación de pérdida de seguridad corresponde al nivel insano de desarrollo del eneatipo VI.

“I: sí, hay otra cosa es... lo encuentro el punto, no sé, es una característica muy importante de los periodos que me da mucha pena, especialmente ahora ultimo cuando discuto con el Augusto, aunque son muy pocas las ocasiones en las que hemos discutido, pero, es cuando me da pena, me da un dolor... interno en el cuerpo, como que... me duele... no sé si los demás sentirán eso, pero... cuando tengo mucha pena, y es culpa mía, o pienso que el Augusto me podría... hasta dejar por mi forma de actuar, me da una pena muy grande y que me duele... no sé cómo explicarlo, como interno, no sé cómo explicarlo, que yo lo siento. Y es como que me doliera hasta la punta de los dedos... como un dolor... no sé, y que a veces... eh... no sé... no sé conscientemente lo he querido sentir, pero cuando me da esta pena, ya me dio un periodo. Discutimos, y me da harta

pena, en las noches sobre todo, me da ese dolor, y como que lo vuelvo a sentir, y cuando se me va, empiezo a pensarlo de nuevo, y me pasa de nuevo el dolor. No sé si lo hago conscientemente, que me duela de nuevo el cuerpo, como si me gustara en cierto sentido, o no. Pero me da ese dolor... de que oh...

F: como es ese dolor? Cómo yo podría describir...

I: es... a ver. Primero es distinto de la pena... de una pena como más superficial. Una pena no sé, no sé un caso super burdo. No sé, en la tele salió un niño que está abandonado. Me da una pena... pero esa pena es como de llorar. Pero no tanto. La otra es... un dolor interno en todo el cuerpo. Eh... como parecido al dolor, cuando uno está.. Parecido no más, esta resfriado y te duele el cuerpo internamente?, así, pero distinto, algo así. Que me da mucha pena, y la vez que discutí con Augusto, la segunda vez, no por Skype, sino porque me rechazo, me vino esa pena...

F: cuando te rechazo?

I: sí, o sea yo me sentí un poco rechazada... como... porque yo quería, yo le dije ya: yo te alegro, yo te voy a hacer todo pa que estemos contentos este día, y el como que me rechazo, y más encima me dice que no quería estar con nadie y me fue a buscar. Entonces yo dije: para que me va a buscar si no quiere estar con nadie.

F: me llega como el rechazo, como si fuera algo importante en ti. Me doy cuenta que a mi me pasa eso. No sé como lo ves tú.

I: si, por el mismo tema de que me importa cómo me vean los demás, yo creo para ser aceptada, y que no me rechacen. Y como en el mismo camino del saber ser, de cumplir las expectativas...

F: es como... que me llega con esto... voy a tirar un poquito más lejos las piedras. Como que el cariño estuviese muy asociado a la aceptación, no sé, del cumplimiento de expectativas, se entiende? Como de adaptarte...

I: sí... esta bien ligado al cariño, tanto de mis papás, como mi pololo, no sé. Especialmente mi pololo, si no, si hay un día en que anda más... serio, yo lo noto al tiro. Y yo digo ah, y empiezo a pensar: habré hecho algo malo yo? Me

equivoque en algo que lo haya hecho sentirse así? Ahí le pregunto, me dice que no, y entonces digo, quizás sí... quizás hice algo... como que necesito el cariño de los demás igual". (Sesión 4, p. 197).

Acá se puede observar en principio a una Isidora triste por las discusiones, por la posibilidad de perder su relación con Augusto. Se traspasa al cuerpo; esa idea es muy amenazante para su seguridad. También se nota cómo se culpabiliza y se sitúa en una posición desventajosa, inferior en su relación con Augusto. Relación a la que tampoco pone límites en las cosas que le afectan. Todo lo anterior corresponde a un nivel de desarrollo insano del eneatispo VI.

Rasgos Variantes Instintivas del Eneatispo 6

Autoconservación

"F: Me imagino que tiene que haber sido un período intenso para ti también po? Como acompañando....."

I: Si,

F: Acompañando todo eso...

I: Si, a todos lados, creo que, que fue el 2010, estaba en cuarto medio y jejeeje, estaba haciendo preuniversitario y mi colegio estaba en toma, no tuve cuarto medio y aahí aprovechaba todos los día de ir a ver a mi hermana al hospital..."

(Sesión 1, p. 111).

Acá se puede observar el aspecto medio de la variante instintiva de autoconservación, ya que Isidora, aún sintiendo lo intenso de la carga de ir a ver a su hermana todo los días al hospital, decide hacerlo. Asunto que es compatible también con una relación comprometida. Esta dualidad es importante a la hora de calificar la cita como de autoconservación.

"I: A mi mama, mi mama es solamente dueña de casa, y ahora último está ayudando a mi papa en el trabajo. Cuando tiene que salir, ella va al local y atiende el local. Pero siempre ha estado pa nosotras, con ella tenemos mas confianza.... Pero nunca he sido de contarle cosas a ella... 1, porque si yo le cuento cosas mi mamá es muy... como... alaraca... como que todo lo.... Lo agranda, entonces ponte que le diga: OH SABES QUE EN MI CURSO, NOSE EN MI COLEGIO.... HAY UN NIÑO QUE, NOSE FUMA, PERO CIGARRO... mi

mama dice: NO PERO NO TE TIENES QUE JUNTAR CON EL... entonces... no es que no pueda contar con ella.... Yo no voy a fumar nomas. O en la universidad, al principio me decía: eeeh.. no se íbamos al departamento de un amigo a haer tareas, y me decía: PERO TEN CUIDADO CON EL AMIGO... Y TE PUEDE HACER ALGO, QUE TE PISO ES? El 21 NO PERO ES QUE TE PUEDE PASAR ALGO, PORQUE NO VAN A LA U. Entonces como que yo empezarle a contar mis cosas pa que me empieze a retar? O como a decirme que tengo que hacer... prefiero no contarle” (Sesión 2, p. 141)

Se "guarda" prefiere mantener estabilidad pero no confronta, o corta relación de dependencia con la madre.

En este apartado Isidora por mantener la estabilidad guarda aquello que quiere decir, o las opciones que quiere tomar fuera de lo que su madre impone. Frente a la falta de confrontación está presente una relación de dependencia con la madre que limita su actuar. Esto es característico de la franja insana de la variante instintiva de autoconservación.

Social

“F: me da la impresión que también debe haber sido un poco cansador como tan pendiente de mantener esta imagen

I: Sí, como una imagen no sé, más seria, de la matea, porque era como que, no sé siempre me iba bien en el colegio, todos los años de básica, de kínder tuve los 1ros lugares, mis premios. Y si fallaba alguna vez, era me descompensaba... me acuerdo que una vez: en básica no tuve ningún lugar, porque según la profesora se habían equivocado, y yo merecía solamente el 1ro ni 2do el 3er y se equivocó según ellos ... y ese mismo día de la premiación que yo no fui, me dio fiebre, por ejemplo. Entonces como que deber ser es una frase como que está siempre en mí... o en responder con mi misma, responder con mi mamá, responder como amiga, como polola” (Sesión 2 p.149).

En esta cita se observa a Isidora somatizando no cumplir con la imagen que ella cree es. La rigidez, el cumplir con los estándares de “ser matea” es algo que afecta a su cuerpo de sobremanera, llegando al punto de darle fiebre el día de la premiación de los primeros lugares en los que ella no estuvo cuando cursaba su enseñanza básica. El hecho de sentir que no forma parte del grupo de lo serio, de lo mateo, la descompensa y la saca de su lugar

de seguridad, de su zona de confort protegida, donde no hay ansiedad ni incertidumbre. Propio de la variante instintiva social del eneatipo VI; refugiarse en un grupo, en una categoría que sirva de protección.

F: Mmm

I: Y...Entonces relajada, me enojé con algunos grupos de trabajo, bueno,

F: Mmmm, ¿Por algo en particular?

I: Ah, es porque siempre tienen cosas que hacer, siempre, nos vamos a juntar, no sé, día lunes a las 9, y no sé, una niña dice que se le cruzó una persona viajando en tren y no tiene como llegar, va a llegar tarde a su casa y no puede llegar a la 9:40, después el otro niño dice, a ya, junémonos después en la tarde, a h, no puedo por la tarde,

F: Mmmm

I: Quedó para hoy día, después la niña se enfermó, entonces yo no sé si es verdad o es mentira, ah

F: Y cómo te hace sentir eso?

I: Me estresa, me enoja porque tampoco, eeh,

F: Mm

I: Si po, no les alego mucho por eso, tampoco me gustaría tener una relación distante, no me gustan los grupos de trabajo que se tengan mala entre ellos, por eso..." (Sesión 3, p. 153).

Acá Isidora decide no mostrar su molestia respecto de la situación de su grupo de trabajo. Tiene sentimientos ambivalentes hacia ellos: se sacrifica por estar ahí, pero al mismo tiempo siente tensión por asuntos en los que está en desacuerdo. Así, siente ansiedad, estrés, antes de resolver la situación de una manera más asertiva. Prefiere mantenerse dentro del grupo. Es por resto que es parte de la variante instintiva social.

Sexual

"I: (Continuación...) Y ahora ultimo yo eee... como que no le hago caso. Como que me dice: LLEGA TEMPRANO A LAS 8. Y le digo yo: NO MAMA NO

*QUIERO LLEGAR A LAS 8, QUIERO LLEGAR A LAS 9... y llego a las 930.
Como que ya en ese sentido no le hago mucho caso” (Sesión 2, p. 142).*

En esa cita Isidora adquiere una actitud que es abiertamente desafiante con su madre. Este aspecto se relaciona con variante instintiva sexual del eneatipo VI.

F: Mmm

I: En el metro también, ooh, con la gente

F: Mm

I: Ayer íbamos con mi hermana en el metro, estábamos entre la puerta, en la mañana y una señora estaba empujando a mi hermana para entrar primero y sentarse

F: La señora esperó [xx], jajajaja

I: Sí, fácil, y yo, a mí de verdad me da una rabia

F: Jajaja

I: Y yo de verdad al contarte vuelvo a vivir el sentimiento, yo siempre como que vuelvo a vivirlo, y... hoy día una señora como que me empujaba, y yo lo que hice fue

F: Mm

I: Atascar a la señora para que no pasara,

F: Mm

I: Y así bajó un poco la ira, pero, siento como una energía dentro de mí, ooooooh que rabia j

F: ¿Cómo fue eso que la detuviste de alguna manera?

I: Siii, jajaja, iba a pasar por entremedio de mi hermana y yo, u otra persona, no se quien estaba al lado,

F: Mm

I: Pero, abrieron las puertas, y ella quería entrar, y yo la aplasté como bollo para que no entrara y dejar que otra gente se sentara, igual se sentó porque quedó un asiento, pero, mm...

F: Jejeje

I: Jejeje, igual la traté de aplastar

F: ¿Por qué?

I: Por último, le costara llegar

F: Mm

I: Porque me dio rabia

F: Ahí como que salió muy como de las entrañas tu...

I: Sí

F: Tu lado más comoo

I: Como agresivo” (Sesión 3, p. 169)

En este caso, emerge un impulso agresivo de Isidora hacia señora que les interrumpía a ella y a su hermana el paso al vagón del metro. Isidora no razona mucho su actitud, y la retiene en la puerta. Esto se puede considerar como un despliegue de dureza imponente, que forma parte de las características de la variante instintiva sexual del eneatispo VI.

Alas del tipo seis

Seis con ala Cinco

“I: Yo no entiendo muy bien, no sé, por los estudios, no sé, yo pensaba antes que ir a un sicólogo era como, para que me va a servir siii, lo puedo hacerlo sola

F: Mm

I: Después me di cuenta que ayuda mucho” (Sesión 1, p. 120)

Isidora remite a su independencia, y a que antes tendía a no buscar ayuda o consejo. Esto es fundamental para considerar esta cita como un eneatispo seis con ala cinco.

"F: te causa sentido a ti?"

I: sí... me causa sentido. Es que nunca me ha gustado estar sola en lugares como que, me da miedo, entonces como que me sugestiono sola cuando estoy en la casa, pienso que puede llegar alguien a robar y eso. Pero es porque no estoy acostumbrada a estar sola. Siempre yo estoy saliendo de la casa cuando no hay nadie, pero prefiero salir.

F: cuando estas sola, me comentabas que sensaciones te daban , por ejemplo...

I: eeee, como que me puede pasar algo, pueden entrar a robar, eee... mas eso como que pueden entrar a robar. Además que en algún sector donde yo vivo como que se da... o sea igual es tranquilo, pero más arriba hay casas chubi, hay al frente hay unos departamentos que la gente... son departamentos pequeños... la gente entra con autos de lujo, entonces como que me pongo a pensar que son como traficantes... bueno también cuando voy al paradero, no se... eeh personas que fuman marihuana ahí, entonces. No es tampoco un sector como Providencia, que tal vez es más tranquilo que yo me pueda sentir más segura... entonces igual cuando estoy sola en mi casa, como que me da susto" (Sesión 2, p. 137).

En esta cita, Isidora tiende a considerar tanto "el mundo", como el sector donde vive posiblemente peligroso, y toma posturas reaccionarias a ello como evitar salir sola, o no hacerlo. Esta dinámica es clave en el eneatispo seis con ala cinco

Seis con ala Siete

"F: O algún comentario que se haya quedado en el tintero, alguna sensación de la sesión, o cómo te sentiste, que tú quieras comentar

I: Me sentí bien

F: Si?

I: Sí. Como que boté hartas cosas

F: Jejejejejejeje

I: Jajajajaja, es que estas cosas no las suelo conversar con mi gente porque, con amigos, no, cero posibilidad, soy súper cerrada en ese sentido, en el sentido que no me gusta contar todo

F: Mmm

I: Mi familia, como que no me gusta contarle estas cosas, porque, porque los preocupo más

F: Mmm

I: Eeeeh, mi pololo también, a él suelo contarle lo que me pasa, pero no todo

F: Mmmm

I: Entonces, pero con él como que tengo más libertad para contarle” (Sesión 1, p. 134)

En este caso, Isidora narra cómo el espacio terapéutico es una instancia en donde ella puede “botar cosas”, mientras que en otras relaciones o espacios prefiere no hacerlo, y toma una actitud reacia a hablar de sí. Esto último hace considerarla como seis con ala siete.

“I: Si, una parte de mí. Entonces, ahí yo creo que le gusto, eeeh, cuando soy capaz de compatibilizar las distintas partes como de mi misma, así...cuando puedo salir con mi pololo, pero a la vez hago feliz a mi hermana, así hacer unos cuantos

F: Mm

I: Cuando puedo estar con todos felices y les doy buenas noticias a mis papás de mis buenas notas, cuando, no sé, soy capaz de estudiar sola sin pensar que siempre he estudiado con alguien, cuando soy capaz de estudiar sola y soy capaz de sacarme una buena nota, por lo que yo hice y no necesitar ayuda de los demás, siento que se siente contenta,

F: Mm

I: Porque, que yo crea, o sea, ella se siente contenta cuando yo creo que soy capaz de hacer cosas...

F: Mm

I: Sin necesidad de otra, cuando me siento segura, cuando no le tengo miedo a nada, que de pensar que hay cosas peores en la vida que quizás tener

F: Mm

I: Este medio que me vaya a pasar algo, si te pasa algo te va a pasar igual, no sé, cuando me pongo en esa mentalidad, creo que le agrado ella.

F: Mm, me parece que sabes cómo podrían llevarse bien” (Sesión 5, p.233).

En esta cita se puede observar a Isidora narrando todos los aspectos que corresponden a un eneatispo seis con ala siete sano. La tendencia a lo alegre, divertido. El foco de su seguridad en cosas más concretas; cuando se siente capaz de hacer cosas por sí misma, y de dar buenas noticias que no irrumpen con sus límites. También se observa la relevancia que le da a sus vínculos sociales más íntimos y cómo pone de su parte para cuidarlos de manera comprometida.

Dirección de desintegración del tipo 6

Dirección de desintegración del tipo 6 al tres medio

“F: me da la impresión de que igual te llega harta carga como pa dentro, como de lo que te pasa. Cuando te dan la crisis...

I: como que trato de guardar...

F: me da esa sensación

I: si, es que no me gusta molestar a otra gente... que, no tendría por qué estar despertándose en la noche, no me gusta... y si pudieran hacer algo por mi tampoco me gustaría estar despertándolos toda la noche porque a mi me dio esto.

F: me da la impresión Isidora, que en algunos momentos. Esto es algo para que lo pensemos en el proceso. Como que tú te has preocupado mucho de los demás... sin, pero como que no dejaras que los otros se preocupen de ti...

I: sí... o sea es que me preocupo pero, me preocupo yo sola, porque tampoco hago mucho por cuidarlos. Bueno tampoco puedo hacer... tanto... pero como

me preocupo como pensando solamente, pero no puedo hacer nada por cuidarlos... entonces.... Y tampoco... es que no me gusta que eee... ser un cacho para alguien, como que AY COMO QUE LA LE DIO LA TONTERA, VAMOS A TRANQUILIZARLA, tampoco eso no.... Como que... pero si, es verdad que me preocupo mucho, y no sé por qué” (Sesión 2, p.139).

En este diálogo se observa cómo Isidora prefiere guardar aquello que le pasa en relación a sus crisis para no generar caos. Cree que los demás no pueden hacer mucho por ella, los considera ineptos para tal tarea, y toma una actitud valiente auto-valente hacia sí misma. Este último punto, considerado como ¡No se preocupen! Y negar la evidente necesidad de contención, y ayuda posiblemente médica en una crisis, es característica de la dirección de desintegración del eneatis tipo seis al tres.

“F: Me parece que te podría servir...

I: No quería llegar a eso desde un principio, porque, pensaba que, arreglándome la cabeza psicológicamente, como que iba a poder controlar yo, y no me gusta tanta la idea e tener que tomar una pastilla pa que me quite algo que no hago yo y no lo puedo controlar yo.

F: Mm, pero, es un proceso, que se van articulando las dos partes finalmente

I: Mm, igual me da como, mmm, no quería, pero ya veo que no puedo sola”
(Sesión 5, p. 217)

Similar al diálogo anterior, Isidora nuevamente remite a la posibilidad de “arreglárselas sólo”, pero a medida que avanza el proceso psicoterapéutico nota que la medicación puede ayudarla a no transitar esto de una manera que le genere aún más daño. Esa negación de la ayuda (nuevamente el “yo puedo”) es característica de la desintegración del eneatis tipo seis al 3.

Dirección de desintegración del tipo 6 al tres insano

“I: En el metro también, ooh, con la gente

F: Mm

I: Ayer íbamos con mi hermana en el metro, estábamos entre la puerta, en la mañana y una señora estaba empujando a mi hermana para entrar primero y sentarse

F: La señora esperó [xx], jajajaja

I: Sí, fácil, y yo, a mí de verdad me da una rabia

F: Jajaja

I: Y yo de verdad al contarte vuelvo a vivir el sentimiento, yo siempre como que vuelvo a vivirlo, y... hoy día una señora como que me empujaba, y yo lo que hice fue

F: Mm

I: Atascar a la señora para que no pasara,

F: Mm

I: Y así bajó un poco la ira, pero, siento como una energía dentro de mí, ooooooh que rabia j

F: ¿Cómo fue eso que la detuviste de alguna manera?

I: Siii, jajaja, iba a pasar por entremedio de mi hermana y yo, u otra persona, no se quien estaba al lado,

F: Mm

I: Pero, abrieron las puertas, y ella quería entrar, y yo la aplasté como bollo para que no entrara y dejar que otra gente se sentara, igual se sentó porque quedó un asiento, pero, mm...

F: Jejeje

I: Jejeje, igual la traté de aplastar

F: ¿Por qué?

I: Por último, le costara llegar

F: Mm

I: Porque me dio rabia

F: Ahí como que salió muy como de las entrañas tu...

I: Sí

F: Tu lado más comoo

I: Como agresivo

F: Expresivo

I: Sii, es que el metro es, ooh, no se

F: Mm

I: No sé si pueda decir, pero el metro, le hace mucho daño a la gente

F: Mm

I: Incluso una vez, hace mucho tiempo fue, bueno, harto tiempo, como dos años atrás, un señor entró al metro y me pegó con la mochila, tenía la mochila puesta, la colgué y le eché café, llegó y me empujó, fuerte, hacia atrás, y me dio una rabia, así como un impulso y le voté la mochila del, del brazo

F: Mm

I: El gallo miró para atrás, pero n se si se habrá dado cuenta de que yo le volé la mochila o pensó que alguien se la votó, porque lo rozó,

F: Mm” (Sesión 3, p. 170)

En este diálogo, Isidora termina por arremeter violentamente contra una señora y un señor en el metro cuando siente su seguridad amenazada. Ahí emerge algo instintivo, que desde lo insano de la dirección de desintegración del eneatispo seis al tres tiene que ver con un despliegue impulsivo dado un sentimiento de incompetencia: no puede hacer nada más para controlar la situación, por lo tanto explota.

Dirección de integración

Rasgos dirección de integración (6 sanos)

F: igual me parece importante, no sé si a ti, que lo sigamos mirando. Hoy día como que... que no fue nuestro protagonista la crisis, sino que conversamos de otras cosas que nos permitió explorar otros lugares también. Pero cuando tú quieras te propongo conversar de eso. Tematizarlo, recordarlo, conectarlo.

I: sí... igual quería mencionar que como me he sentido tan aliviada este mes, creo... que no he tenido esas crisis.

F: que bueno

I: he podido dormir bien en las noches, no me ha dado en el metro. También me he empezado a medir, y empiezo a pensar cosas... no sé, quizás son tontas, pero me ayudan, digo, ya; porque me va a pasar esto en el metro si es un transporte como todos, todos vamos a trabajar, a estudiar. Y ya me tranquilizo sola. Trato pensar en cosas.

F: que bueno que hayas encontrado tu método de estar más tranquila” (Sesión 4, p. 199).

En este diálogo se puede ver a Isidora, como dice ella, más aliviada. Conectándose con el presente cuando dice “es un transporte como todos”, “me tranquilizo sola”, y dejando de lado su predisposición a la catástrofe. Está más confiada en su sostén interno. Estos puntos son importantes a la hora de considerar los rasgos de dirección de integración del eneatispo seis al nueve.

F: ¿Cómo te llevo su reacción a ti? A mí no me parece que haya sido algo así como particular en ustedes...

I: no, no fue como grave, sino porque me vio bien en ese momento, y yo le baje el perfil; le dije: no es que me dio como una tontera... y me dijeron ya. Pero no le di más importancia porque igual me vio bien en ese momento. Y a parte yo le di a entender que estaba yo mejor, y que me iba a ir a clases, y que después nos íbamos a juntar. Y volví a clases. Y ahí no me paso más. justo a parte el profe, ese día no fue, o sea ayer no fue nadie, y dio 3 7 en control, una cosa así. Y dije: o menos mal que vine” (Sesión 7, p. 259)

En este apartado, Isidora se muestra más tranquila respecto de sí. Emocionalmente más estable. Puede dárselo a entender a su hermana, sin ponerse nerviosa o anticiparse a qué podría pasarle a ella. Este aspecto calmo es propio de la dirección de integración del eneatis seis al nueve.

Eneagrama de la esencia

Idea Santa del eneatis 6

F: Intenta mirarla....sea como sea....¿Qué crees tú que está necesitando de tí? ¿De qué te das cuenta?

I: No, no sé, ahora lo veo como que si fuera una persona, una persona mala, eeh, no sé si, a veces como que pienso que, solamente pa hacerme daño y no es que quiera algo de mí

F: Mm

I: Si trato de verlo así, quizás quiera que esté más relajada, más eeh, como que pare un poco, que no solamente mi educación, no sé, pienso que no me encasille como un mono, que viva también otras cosas, quiere que tenga más seguridad en mi misma porque, como se me fue mi mejor amigo y él siempre me apoyaba en todo. Yo...al primer semestre, como...al comienzo pensaba que no iba a ser capaz de pasar los ramos,

F: Mm

I: Porque no estaba mi amigo que siempre me ayudaba, si no entendía algo yo, lo entendía él y así iba

F: Mm

I- Así me iba, siempre era un apoyo, entonces ahora...

F- Mm

I: Yyyy, el hecho de que no esté, tenía siempre temor de que me fuera mal y echarme todos los ramos y las demás personas me iban a ver que yo me echaba los ramos porque no estaba él, tal vez quiere que sea más segura de mí misma” (Sesión 5, p. 227).

Aquí se ve un pequeño atisbo de la idea de la Santa Fe. A partir de un ejercicio terapéutico de conversar con el síntoma en silla vacía (Perls, 1976), Isidora poco a poco va tomando consciencia de su auto-sostén; que no necesita de nadie para ser ella misma.

I: (continuación..)cuando, no sé, soy capaz de estudiar sola sin pensar que siempre he estudiado con alguien, cuando soy capaz de estudiar sola y soy capaz de sacarme una buena nota, por lo que yo hice y no necesitar ayuda de los demás, siento que se siente contenta,

F: Mm

I: Porque, que yo crea, o sea, ella se siente contenta cuando yo creo que soy capaz de hacer cosas...

F: Mm

I: Sin necesidad de otra, cuando me siento segura, cuando no le tengo miedo a nada, que de pensar que hay cosas peores en la vida que quizás tener

F: Mm

I: Este medio que me vaya a pasar algo, si te pasa algo te va a pasar igual, no sé, cuando me pongo en esa mentalidad, creo que le agrado ella.

F: Mm, me parece que sabes cómo podrían llevarse bien” (Sesión 5, p. 233).

Nuevamente en el contexto del ejercicio de conversar con la crisis de pánico en silla vacía (Perls, 1976), Isidora se da cuenta de que su crisis le recuerda, o pide que la seguridad está en ella. Como también el potencial para realizar todo lo que ella quiere. Eso es la Santa Fe; el creer en sí misma.

Virtud del eneatispo 6

I: (continuación)y la crisis que está ahí siempre, quizás yo no la puedo manejar, y, no sé, cómo que le hablaba así, como: qué quieres que haga, no sé... pero... como preguntándole, no sé, como que conversaba con ella mentalmente...

F: sientes que te ayuda?

I: sí, si a tranquilizarme... como a verlo de una forma distinta, como, desde fuera, viéndome a mí, a la crisis, y viendo que es algo no tan grave. Y eso me

tranquiliza mucho, me tranquiliza, yo podría hacer las paces un poco con la crisis... algo así, así lo veo. Me ayuda a tranquilizarme” (Sesión 6, p. 256).

Poco a poco aparece la sensación y el sentimiento de tranquilidad, y aceptación, cuando Isidora se relaciona con sus crisis para comprender qué exige de ella. Así, se experimenta con mucha más calma, y conectada con el momento presente. Isidora entonces, está cultivando la virtud del coraje en este diálogo.

“F: Como has tenido que matar ese miedo, por ejemplo, estando en una relación y haciéndote tú más presente ¿no?

I: Sí, porque ya el hecho de yo tener una relación tuve que matar varios miedos

F: Mm

I: Como enfrentarlos, como enfrentarlos, hacer las cosas y ver qué pasaba” (Sesión 8, p. 312).

Nuevamente aparece la virtud del coraje en la necesidad de Isidora de experimentarse más presente. Al momento de enfrentar sus miedos quita sus prejuicios, y por tanto se experimenta de una manera más auto-sostenida y con mayor calma en su vínculo sentimental. También se nota la relación con la Santa Fe, en el sentido de que se permite dar “el salto al vacío” en su relación de pareja.

Análisis comprensivo

Según la teoría del eneagrama, el proceso de Isidora en psicoterapia corresponde a un eneatispo VI con ala V de autoconservación, y transitó principalmente los niveles de desarrollo medio e insano. Hacia el final de la terapia apareció más aspectos sanos que referían a menor rigidez a la hora de relacionarse con el mundo (menor temor a mostrarse tal como es, y menor frecuencia en sus crisis de pánico). Asimismo, se movió frecuentemente hacia la desintegración del eneatispo III (tomando una actitud distante, de “yo puedo sólo”), que a la integración del eneatispo IX (relajarse y seguir orientación interna). Hubo momentos puntuales en los que conectó con la Idea Santa de la Santa Fe (orientación interna), y la Virtud del Coraje (confiar en el aquí y ahora), ambos conceptos del eneagrama de la esencia.

El eneatispo VI emergió en psicoterapia a partir del relato de Isidora respecto de su miedo irracional sin estímulos amenazantes constante que desataba crisis de pánico, su relato

confuso en torno a la aparición de las mismas, su ansiedad, y su postura ambivalente en torno a diversas temáticas (como rebelarse/someterse, opinar/acatar, etcétera). Hacia el final del proceso, y con ejercicios vivenciales, Isidora comprende que sus crisis de pánico tienen que ver no seguir sus deseos, y que una parte de ella quiere mostrarse y le pide ser más segura. En este ejercicio se conceptualizó su parte racional, correcta, que se atiene a las leyes y expectativas ajenas (Isidora Cabeza), y su parte expresiva, que toma partido, es segura, y se expresa (Isidora Cuerpo). Desde aquí conecta sin tanta consciencia con la idea de la Santa Fe; seguir la propia orientación a la hora de relacionarse en el mundo, y con la virtud del Coraje: confiar en su respuesta a la situación contingente. Dado que Isidora emerge en terapia como eneatispo VI, el foco de sus problemáticas y su manera de relacionarse con el mundo tiene que ver con la triada del pensamiento, esto porque la rigidez o la “neurosis” está asociada a una fijación con el futuro que genera ansiedad, charlas y estrategias mentales constantes para lidiar con la incertidumbre. Vale decir que cuando Isidora contacta con flexibilizar la rigidez de su tipo, aparece una mente tranquila y callada, relacionable con la triada del pensamiento en su funcionamiento esencial (es decir, respondiendo a las necesidades de la situación de manera abierta y creativa).

Se desprende de su eneatispo emergente VI que su estilo de apego inseguro y ansioso responde a una madre dura, autoritaria, y un padre sobreprotector. Ambas figuras parentales le repiten desde muy pequeña que el mundo de fuera es peligroso y que debe cuidarse de él. También enfatizan en la importancia de cumplir ciertas expectativas por sobre los deseos propios de Isidora, y le dificultaban su experiencia de explorar el mundo, cosa que sirve de hipótesis para explicar la dependencia de Isidora (y por lo tanto, su subtipo de autoconservación). El subtipo de autoconservación de Isidora, aparece en forma de estar inquieta por cosas menores constantemente, que la llevan a un aura de crisis de pánico. Anticipa escenarios catastróficos, y vive muy nerviosa, asustadiza, e hiperalerta. A diferencia de otros subtipos, ella muestra su susto y alerta, pero sólo con quienes tiene un lazo fuerte. Se preocupa mucho por ellos (familia, pareja), es hogareña, y de pocos amigos. Estos lazos suelen ser de dependencia, ya que en un principio se siente casi incapaz de lidiar con su ansiedad sólo, y le cuesta mucho poner límites a exigencias externas para mantener los vínculos que le dan seguridad. Un hito importante al respecto ocurre cuando Isidora sufre una crisis de pánico en el establecimiento en el cual la atendía; en vez de acercarse a alguno de sus compañeros/as a hablar de su crisis, me busca (como lazo seguro) para que yo la ayudase. En ese sentido, Isidora y yo teníamos un buen vínculo

terapéutico, pero la pauta de dependencia se repitió: aunque no aparece en las sesiones registradas, para ella fue muy difícil cerrar el proceso psicoterapéutico, ya que relacionarse y explorar el mundo por sí misma es muy amenazante. Como parte de la manera en que suele formar lazos fuertes aparece el humor, cosa que se dio espontáneamente en nuestro proceso, y es característico de este subtipo.

En cuanto al ala, que es otro modificador del eneatis principal en relación a sus adyacentes en la figura del eneagrama, Isidora emerge como un eneatis VI con ala V, esto principalmente porque le gusta encajar pero es reacia a hablar de sí misma. Bromea acerca de su ansiedad, nervios, y su relación de pareja como medio de relajación. Algo que aparece en su relato como fundamental son las distracciones para llevar la ansiedad (correspondiente al ala VII, menos frecuente, pero cualitativamente importante), a veces con cosas concretas como mantener la atención/mente ocupada, otras conversando o haciendo actividades más complejas. Un marcador distinto para el ala V, es que se sacrifica por el bienestar de sus cercanos, y a pesar de su inseguridad, tiene opiniones dogmáticas respecto de temáticas como la actitud pasiva de su hermana con su familia que refleja algo que ella ha ido trabajando con el tiempo, los cambios que ha tenido a propósito de su relación de pareja (ser más “seria”, “amargada”), entre otros. Cuando se da cuenta a partir del ejercicio de silla vacía con su síntoma hacia el final de la sesión que su crisis de pánico le permite mostrar su opinión, se lo toma con humor y bromea al respecto. Se siente relajada.

Ahora bien, respecto de los aspectos más dinámicos del caso de Isidora, su nivel de desarrollo principal transita por el medio. Esto se expresa en su constante duda acerca de sí misma, su miedo anticipatorio, su postura ambivalente respecto a la autoridad (querer a sus padres y someterse, versus rebelarse, seguridad en los médicos, pero miedo a la enfermedad, vivir su relación de pareja con una dinámica de poder implícita de quien se somete, y quien “reta” o toma un rol autoritario/protector, etcétera). En segundo lugar, y también con una alta frecuencia, transita por el nivel de desarrollo insano, en donde se sitúan las crisis de pánico muy invasivas con una periodicidad de cada tres semanas, terror a la incertidumbre (prefiere morirse antes que no saber qué le ocurre), y recurrentes sentimientos de inferioridad (“yo no puedo”, “no sé si soy capaz”, “no sé si soy tan inteligente”, etcétera). A partir del ejercicio de silla vacía con su crisis de pánico, se da cuenta de que la aterroriza, y le cuesta mirarla, puesto que es incontrolable e impredecible, cosa que relacionamos posteriormente con su “Isidora Cuerpo”. También fundamental

dentro del rango insano, es que Isidora hacia el final de las sesiones registradas, se da cuenta de su rasgo narciso, y cómo muchas veces el temor anticipatorio tiene que ver más con sus proyecciones que con lo que está pasando o pensando las personas del entorno con las que se relaciona. Finalmente, Isidora transita el rango sano cuando se siente autosuficiente, asunto que ocurrió muy poco en el proceso, pero un ejemplo de ello es la seguridad con que enfrenta los desafíos académicos que sólo dependen de ella. También un aspecto sano corresponde a su compromiso con la terapia, y su disposición al encuentro conmigo como terapeuta.

Siguiendo la idea de los aspectos dinámicos, cuando el proceso de Isidora se movió en dirección de desintegración o al punto de estrés hacia el eneatispo III se caracterizó por la distancia emocional escondiendo al mundo sus nervios y crisis de pánico por miedo al abandono, con un sentimiento de vergüenza de fondo. La dirección de integración hacia el eneatispo IX, en cambio, se dio en un comienzo con muy poca consciencia sobre sus propios momentos de tranquilidad, confianza en su orientación interna, y una seguridad que brinda alivio. Esto ocurrió principalmente cuando se refirió a temáticas de desafíos académicos individuales, cuando habló en retrospectiva acerca de cómo había seguido su propio estilo estético en octavo básico y su enseñanza media, y cuando a partir de ejercicios se conectaba con el aquí y el ahora la hacían sentir relajada. Hacia el final del proceso, Isidora logra emitir sus opiniones en ocasiones como el disgusto que sintió al trabajar con un grupo de trabajo; aquí se muestra este aspecto de integración hacia el eneatispo IX: pudo ser asertiva de manera pacífica, confiando conscientemente en sí misma. Asimismo, distingue conscientemente cuándo y con quién quiere acompañarse y brindar ayuda, desenmarcándose de relaciones sólo de dependencia.

Otros hitos fundamentales para el proceso de cambio de Isidora fueron:

- Explicitar al comienzo del proceso su necesidad de certidumbre y su relación con las crisis de pánico.
- El fijar los objetivos terapéuticos en relación al deber ser/no deber ser, y cómo esto se relaciona el vínculo con sus padres. Si es rebelde, no será aceptada ni querida, puesto que recibe retos, y vive las desaprobaciones de manera muy traumática. Por lo mismo, ha tomado el rol de ser la “correcta”.
- Crea su manera de meditar en el mes cerca de la sesión cuatro, cosa que hace conscientemente y baja la frecuencia de las crisis.

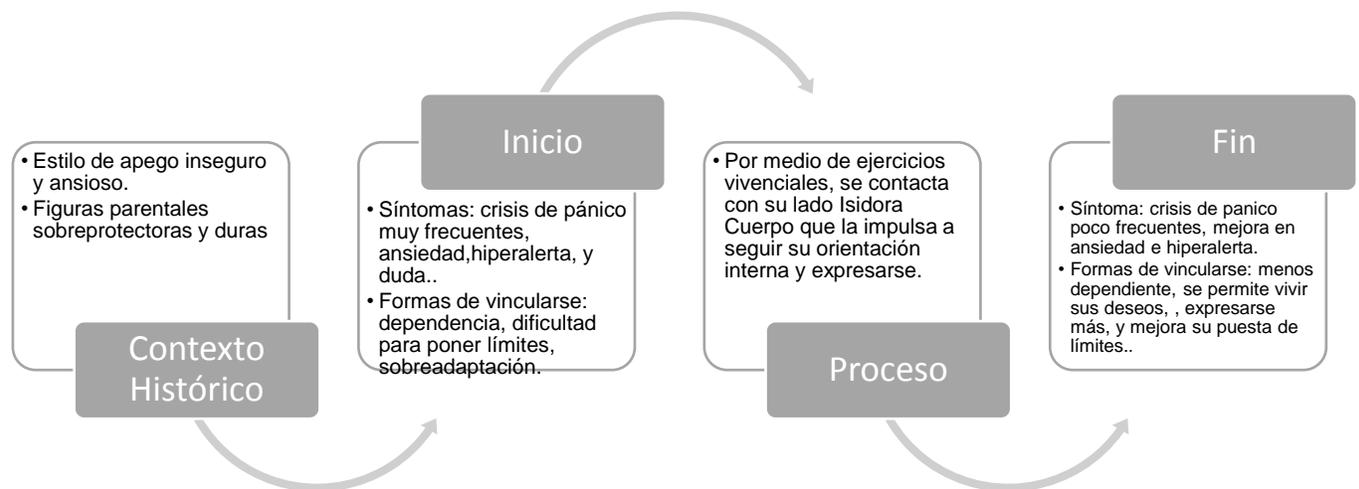
Otros facilitadores:

- Le gustó ir a terapia. Hubo muy buena relación terapéutica.
- Accedió a trabajar con interconsulta psiquiátrica que dio buenos resultados acompañando al proceso.

Otros obstaculizadores:

- Isidora mucho tiempo culpó a la crisis como algo externo, médico, como una cosa que hay sacar, aún con el diagnóstico de un trastorno de pánico, psicósomático.

Resumen del proceso de cambio en psicoterapia



Esta figura enfatiza el proceso de cambio de Isidora en psicoterapia. A partir del ejercicio de mapa de polaridades, en un inicio Isidora conecta conscientemente sólo con Isidora cabeza (aquella racional, que se atiene a las normas, y es nerviosa), mientras que Isidora cuerpo (quien la lleva a sentirse más segura, empoderada, pero que muestra sus emociones) había sido relegada, apareciendo en forma de crisis de pánico, como un volcán

que no puede contener más a sus emociones, y se desborda. En el proceso, Isidora fue conociendo más aquella parte de sí misma, y los elementos positivos de Isidora Cuerpo: su seguridad, y capacidad de expresarse. Cuando esto ocurre, la sintomatología comienza a disminuir, e Isidora se relaciona de una manera menos dependiente.

Discusión, análisis crítico, y conclusiones

Resumiendo los resultados de esta investigación, se generó un modelo de observación y diagnóstico utilizando la teoría del eneagrama para estudios de casos clínicos de orientación humanista-existencial. Según este modelo las principales variables que configuran cada tipo de personalidad son: el estilo de apego, la triadas del eneagrama en la que está cada tipo, rasgos característicos del eneatispo principal, variantes instintivas, alas, niveles de desarrollo, dirección de integración, dirección de desintegración, ideas santas, y virtudes. Las primeras tres son particularmente importantes, puesto que han sido estudiadas tanto cualitativa como cuantitativamente, y se han reconocido como características estables y únicas en el desarrollo de la personalidad (Arthur, 2008; Nayak, 2004; Sutton 2017). Por este motivo se optó por conocer el eneatispo principal analizando estos tres factores de inicio: eneatispo VI. Luego, se revisó el subtipo de la variante instintiva, el ala, y las distintas dinámicas de la figura del eneagrama de la personalidad, y de la esencia, descritos por Riso, & Hudson (2011).

En relación al análisis del estudio de caso ocupando el modelo, el estilo de apego del eneatispo VI apareció claramente por sobre otros. La identificación del patrón de vinculación temprana inseguro y ansioso de Isidora es fundamental en la configuración de su eneatispo basado en el miedo.

En cuanto a las triadas, se analizó primordialmente la del pensamiento por la frecuencia con que apareció en psicoterapia. (Naranjo, 1994). Las triadas sirven para tener una idea que acerque al eneatispo principal a estudiar, puesto que cada triada reúne tres eneatispos con temáticas en común. Dentro de la triada del pensamiento está el eneatispo VI, que fue identificado por la descripción de los rasgos característicos principales de Naranjo (1994)

A partir del relato de Isidora emergieron diferentes rasgos de eneatispos, siendo el VI el más frecuente. Los que siguieron, que serían el III, y el IX, pueden relacionarse a la cualidad dinámica del eneagrama, en el que cada eneatispo también transita rasgos de los otros tipos, pero que no están rigidizados en la personalidad. Otra alternativa corresponde a los

movimientos de desintegración (al eneatispo III), e integración (al eneatispo IX) descritos por Riso, & Hudson (año). Vale decir que estas direcciones están asociadas a niveles de desarrollo específicos: el eneatispo VI en dirección de integración hacia el IX está sano, mientras que el eneatispo en dirección de desintegración al III estaría en la franja media e insana, también descritas por Riso, & Hudson (2000). Esto explicaría por qué aparecieron en ese orden, pero dado que escapa a la metodología del estudio, y a la cantidad de información necesaria, no es posible determinar si esta situación es generalizable para el resto de los casos.

Retomando la idea anterior, la identificación del eneatispo principal es de utilidad en psicoterapia porque reúne de manera muy completa formas de vincularse con el mundo, que además tienen sub-especificaciones que ayudan a comprender mejor la situación terapéutica.

A la hora de revisar la variante instintiva del eneatispo de Isidora, apareció claramente la de autoconservación. También se movió frecuentemente al subtipo social, y respecto del sexual, sólo apareció en una historia, cosa que calza con la idea de Naranjo (2005) de que hay un subtipo predominante, pero que puede cambiar según la situación que se encuentre la persona como proceso. En el caso de Isidora, la identificación del subtipo de autoconservación especifica la manera en que lidia con el miedo : con calidez, actitud sumisa, y generando lazos de dependencia. Esto puede servir para fijar objetivos terapéuticos claros que se conecten con dichas temáticas.

En cuanto a las alas del eneatispo principal, hubo una tendencia clara hacia el eneatispo VI con ala V, cosa que iría en línea con lo descrito por Riso, & Hudson (2000) acerca de que hay un ala primaria. No se encontró mayor información respecto al movimiento de un eneatispo entre un ala y otra. Para el proceso de cambio de Isidora, el ala dio información adicional acerca de su forma de relacionarse parecida a la del eneatispo V (tendiente a retraerse, contener, etcétera). Esto permite precisar el diagnóstico, tanto para re-afirmar el tipo principal.

Respecto de los niveles de desarrollo, como se revisó en el apartado interior, el proceso de Isidora transitó principalmente por los niveles medio, e insano. La información brindada por Riso, & Hudson (2000), respecto al nivel de desarrollo puede ser fundamental para la detección y diagnóstico de psicopatologías. Las crisis de pánico y el grado de ansiedad

sufridas por Isidora concuerdan con las descripciones de los niveles de desarrollo medio e insano.

Finalmente, en cuanto a las Idea Santa y las Virtud, apuntan al darse cuenta de la confianza en la orientación interna, como el cultivar una actitud que permita tal seguridad. Esto se puede relacionar claramente con los objetivos terapéuticos que tuvo el proceso de Isidora en psicoterapia, por lo que también puede ser una guía importante luego de la identificación del eneatispo principal para el trabajo terapéutico.

Como se revisó principalmente en Bland (2010), y Sutton (2012), aún cuando el eneagrama como teoría de la personalidad se ocupa en distintos modelos y formatos terapéuticos, las publicaciones científicas que dan cuenta de su utilidad son pocas. En ese sentido, esta memoria tuvo como objetivo aportar un modelo de observación y diagnóstico de casos en terapias de orientación humanista-existencial. Además de eso, se dio cuenta del modelo por medio un estudio de caso en el que no sólo se analizó el eneatispo principal, sino también la utilidad de las dinámicas del eneagrama referidas anteriormente que están aún menos estudiadas (Sutton, 2012). Este acercamiento comprensivo, cualitativo y empírico, es un aporte para cuerpo de conocimientos creciente. Siguiendo la línea de pensamiento de Bland (2010) y Sutton (2012), esta tesis sirve para aumentar el entendimiento sobre el eneagrama en su complejidad, puede dar paso a nuevas preguntas que perfeccionen su utilidad en distintos ámbitos, y contribuir a la aceptación de esta teoría en la comunidad científica.

Referencias

- Arthur, K. B. (29 de Agosto de 2008). Attachment Styles and Enneagram Types: Development and Testing of an Integrated Typology for use in Marriage and Family Therapy. *Dissertation submitted to the faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy In Human Development*. Blacksburg, Virginia.
- Arthur, K., & Allen, K. (2010). The nature of love: understanding the enneagram types as nine expressions of attachment. *The Enneagram Journal*, 6-22.
- Baron, R., & Wagele, E. (1995). *Are you my type, am I yours? Relationships made easy through the enneagram*. San Francisco, CA: HarperCollins.
- Bartlett, C. (2010). Viewing therapy through a new lens. *The Enneagram Journal*, 23-32.
- Bland, A. (2010). The Enneagram: A Review of the Empirical and Transformational Literature. *Journal of HUMANISTIC COUNSELING, EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 49, 16-31.
- Bravo, I. M. (2012). Usos y potencialidades del eneagrama en el proceso coaching. Santiago.
- Brito, R. (2013). Introducción al eneagrama: una contribución a la integración de sí mismo. *Psiquiatria Universitaria*, 373-402.
- Brown, A., & Bartram, E. (2005). *Relationships between OPQ and Enneagram Types*. Londres: SHL Group plc.
- Brugha, C. M. (1998). The structure of development decision-making. *European Journal of Operational Research*, 104, 77-92.
- Callahan, W. J. (1992). *The enneagram for youth*. Chicago, IL: Loyola University Press.

- Cho, Y. Y., & Lee, E.-H. (8 de 11 de 2014). Reducing Confusion about Grounded Theory and Qualitative Content Analysis: Similarities and Differences. *The Qualitative Report, 19*(32).
- Colina, T. (1998). Nine ways of looking at work. *Journal for Quality and Participation, 21*, 56-60.
- Dameyer, J. (2001). Psychometric evaluation of the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies). *International: Section B. Sciences and Engineering, 62*(02), 1136.
- Daniels, D. N., & Price, V. A. (2000). *The Essential Enneagram*. San Francisco: HarperCollins.
- Eckstein, D. (2002). The Couple's Enneagram Questionnaire. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 10*, 101-108.
- Edwards, A. C. (1991). Clipping the wings off the enneagram: A study in people's perceptions of a ninefold personality typology. *Social Behavior and Personality, 19*, 11-20.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2007). Emphaty and exploration: the core of process-experiential therapy. En *Learning emotional-focused therapy* (págs. 111-140). Washington: American Psychological Association.
- Gamard. (1986). Interrater reliability and validity of judgements of enneagram personality types. PhD, California Institute of Integral Studies.
- Gamard, W. S. (1987). Interrater reliability and validity judgments of enneagram personality types (Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering, 47*(07), 3152.

- Grodner, B. (2002). *Using hypnotic language patterns to enhance energy psychotherapy*. In F.
- Herrera, P. (2016). The construction of gestalt-coherent outcome measure. En J. Roubal, *Towards a Research Tradition in Gestalt Therapy* (págs. 157-177). Cambridge.
- Hsieh, H-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277-1288.
- Huber, M. G. (1999). Myers-Briggs Type Indicator correlations with enneatype-6 alcohol or other drug clients in clinical settings in southeastern Wisconsin. *Journal of Ministry in Addiction and Recovery, 6*, 75-100.
- Johnson, B. (1992). *Polarity Management*. Amherst: Human Resource Development.
- Kale, S. H., & Shrivastava, S. (2003). The enneagram system for enhancing workplace spirituality. *Journal of Management Development, 22*, 308-328.
- Kamineni, R. (2005). The Next Stage of Psychographic Segmentation: Usage of the Enneagram. *Journal of American Academy of Business, Cambridge, 6*, 315-320.
- Kriz, J. (2001). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Matise, M. (2007). The enneagram: An innovative approach. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory, and Research, 35*, 38-58.
- Mohd, K. (2008). Case Study: A Strategic Research Methodology. *American Journal of Applied Sciences, 1602-1604*.
- Mortz, M. E. (1994). *Overcoming our compulsions: Using the twelve steps and the enneagram as spiritual tools for life*. Liguori, MO: Triumph.

- Naranjo, C. (1990). *Enneatype Structure. Self-Analysis for the Seeker*. Nevada City, CA: Gateways.
- Naranjo, C. (1994). *Carácter y Neurosis. Una visión integradora*. Santiago: Comunicaciones Noreste.
- Naranjo, C. (1995). *Enneatypes in Psychotherapy*. Prescott, AZ: Hohm Press.
- Naranjo, C. (2005). *Autoconocimiento transformador: los eneatis en la vida, la literatura, y en la clínica*. México, D.F: Saga Ediciones.
- Naranjo, C. (2012). *27 personajes en busca del ser: experiencias de transformación a la luz del eneagrama*. Barcelona: Ediciones La Llave.
- Nayak, S. J. (2004). Enneagram dreams: Personality styles reflected in dream content (Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 65(04), 2136.
- Newgent, R. A., Parr, P., Newman, & Higgins, K. (2004). The Riso-Hudson Enneagram Type Indicator: Estimates of reliability and validity. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 36, 226-237.
- Ormond, C. H. (2007). The effects of emotional intelligence and team effectiveness of a newly formed corporate team learning the enneagram (Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 68(04), 2699.
- Palmer. (1991). *The enneagram: Understanding yourself and the others in your life*. San Francisco, CA: Harper Collins.
- Palmer, H. (2006). *El eneagrama. Un prodigioso sistema de identificación de los tipos de personalidad*. Buenos Aires: Ediciones Continente.

- Perls, F. S. (1976). *EL enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Perry, A. K. (1997). Leading with skill and soul: Using the enneagram and the Brent Personality Assessment System (Doctoral dissertation, Seattle University). *Dissertation Abstracts. International: Section B. Sciences and Engineering*, 57(12), 7768.
- Randall, S. (1980). The development of an inventory to assess enneagram personality type (Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 40(09), 4466.
- Riso, D. R. (1993). *Tipos de personalidad. El eneagrama para descubrirse a a sí mismo*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Riso, D. R., & Hudon, R. (2000). *La sabiduría del eneagrama. Guía completa para el desarrollo psicológico y espiritual de los Nueve Tipos de Personalidad*. Barcelona: Urano.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (2011). *Comprendiendo el eneagrama. Guía práctica de los tipos de personalidad*. Madrid: La Esfera de los Libros, S.L.
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186.
- Sassenfeld, A., & Moncada, L. (2006). Fenomenología y Psicoterapia Humanista-Existencial. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 15(1), 89-104.
- Sharp, P. M. (1994). A factor analytic study of three enneagram personality inventories and the Vocational Preference Inventory (Doctoral dissertation, Texas Tech University).

Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences, 55(05), 1228.

Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Sutton, A. (2012). "But is it real?" A review research on the enneagram. *The Enneagram Journal*, 5-19.

Sutton, A., Allinson, C., & Williams, H. (2013). Personality type and work-related outcomes: An exploratory application of the Enneagram model. *European Management Journal*, 31, 234-249.

Sutton, A., Williams, H., & Allinson, C. (2011). Is ignorance bliss? The relationship of self-awareness to job well-being and coping strategies at work. *Performance and Reward Conference*. Manchester.

Talley, K. (2005). Would you like to get along with difficult people? Pick a number. *Exchange: The Early Childhood Leaders' Magazine*, 166, 58-64.

Tapp, K., & Engebretson, K. (2010). Using the Enneagram for Client Insight and Transformation: A Type Eight. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5, 65-72.

Thrasher, P. (1994). The enneagram: Movement between types, an inventory, and a criterion measure (Doctoral dissertation, Loyola University). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 55(03), 1217.

Twomey, J. A. (1996). The enneagram and Jungian archetypal images (Doctoral dissertation, Chicago School of Professional Psychology). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 57(02), 1490.

- Twomey, J. A. (1996). The enneagram and Jungian archetypal images (Doctoral dissertation, Chicago School of Professional Psychology). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 57(02), 1490.
- Wagner, J. P. (1981). A Descriptive, Reliability and Validity Study of the Enneagram Personality Typology. PhD, Loyola University of Chicago.
- Wagner, J. P. (1999). *Wagner Enneagram Personality Style Scales Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Wagner, J. P., & Walker, R. E. (1983). Reliability and validity study of a Sufi personality typology: The enneagram. *Journal of Clinical Psychology*, 712-717.
- Warling, D. L. (1995). An examination fo the external validity of the Riso Hudson Enneagram Type Indicator. MSc, University of Guelph.
- What makes your boss tick? (1997). *Getting Results*, 42, 6-7.
- Winkler, M. I., & Chacon, M. (1991). Diagnóstico en el Enfoque Humanista: Una Visión Crítica. *Revista de Terapia Psicológica*, 9(16), 41-55.
- Wolf, K. H. (1992). Concatenation diagrams in personality typology: Examining enneagrams. *Social Behavior and Personality*, 20, 101-109.
- Wyman, P. (1998). Integrating the MBTI and the enneagram in psychotherapy: The core self and the defense system. *Journal of Psychological Type*, 46, 28-40.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica. Ensayos de Terapia Gestaltica*. Santiago: Cuatro Vientos.

Anexos

Sesión 1

Isidora = D

Terapeuta = F

F: Ahí está. ¿Te parece ahí?

D: Si, ya

F: Ya, ven..., yo ahí te voy a estar contando, ¿si tú quieres cualquier información de tu diagrama ya? también me puedes preguntar... ah, jaja, bueno ya, esto te la quedas tú, jejejeje, por si te queda alguna duda.

D: Ah, ya

F-Quizás te pase uno por si acaso por si llegase a necesitar otro, como antecedente, ¿sí? Ya, es para que tú tengas la información.

D: Ya

F-Bueno, cuéntame un poquito de ti,

D-Ya

F: Quería conocerte, y...saber que trae por acá...

D: Bueno, estoy en quinto año de, de la carrera de ingeniería en información y control de gestión

F: Ya,

D: Y...Tengo una hermana, vivo con mis padres y ella

F: Ya

D: En Peñalolén

F: Mmm

D: Yyy...estoy pololeando, ya hace dos años

F: Mmm

D: Eeh...Y mi pololo es egresado de derecho

F: Mmmm, ¿de la autónoma también?

D: No, de la Alberto Hurtado

F: Mmmm, ¿hace cuánto me contaste que estás emparejada?

D: Dos años

F: Dos años

D: Yyyy, bueno, tengo un círculo de amigos, más o menos eh, pocos, no, no son tantos no soy de tantos amigos yyy...que más te puedo contar, yyy, bueno, vengo a esto porque, eee

F-Mmm

D: Eeh, yo estaba haciendo mi práctica

F: Mmmm,

D: En el Banco Santander en el verano, iba súper bien, había empezado en enero y mi práctica terminaba en febrero, a fines de febrero, yy fue un día después de haber tenido un fin de semana relajado en los Andes porque tengo familiares allá, en la mañana, o sea en la noche no había dormido muy bien, pero, en la mañana desperté medio extraña y cuando iba en el metro, me sentí mal, no, no por el atochamiento de gente, porque iba en la estación Baquedano, pero iba en bien no iba apretada ni nada, porque muchos me preguntaron en ese momento en estación si iba con mucha gente, si era el atochamiento de gente a mí no me causa nada eso, conscientemente no me produce nada y me pasaron a picar las manos, el cuerpo, sentía como mal la cabeza, bueno y en ese, en ese momento me iba a juntar con

mi pololo en la mañana que tenía unos 15 minutos antes de entrar a la práctica yo y él iba a trabajar entonces me bajé, nos íbamos a juntar en Baquedano, entonces me bajé y ahí me empezó todo, me subió la sed, la presión, me vino como un debilitamiento a las piernas.

F: ¿Cuándo te bajaste?

D: Si...

F: ¿O en el transcurso también?

D: En el transcurso también, yo lo tenía como más como controlado, pero cuando me bajé fue

F: Mmmm

D: Fue como que lo boté

F-Mmmm

D: Y mi pololo me ayudó, dijo que respirara ya que también le gusta el tema de la psicología...

F: Mmmm

D: Y...estaba así tiritando, mal y del corazón como con taquicardia, después me vinieron a ver un mmmm, un paramédico del metro

F: ¿Qué te dijo?

D: Me tomaron el pulso, temperatura, presión, todo eso...y yo los tenía dentro de rangos normales, solo eso, igual me fui acostar a una camilla, me quedé un rato acostada, después se me pasó

F: Para relajarte un poco

D: Ya ahí se me pasó después, volví al trabajo más tarde, igual quedé en ir a trabajar, y, estuve como todo el día un poco tensa con esa sensación que me podía venir de nuevo, más por el miedo que viniera otra vez, y así empezó esa vez, después, bueno, le conté esto a mi mamá y me dijo que me iba a llevar a un médico para descartar cualquier cosa...física y me empezaron hacer exámenes al corazón....y me encontraron...los primeros electrocardiogramas, me salieron buenos porque en ese momento me tomaban los electro y no tenía nada

F: Mmmm

D: Pero hubo uno que me dio, justo la crisis, una pequeña crisis, me detectaron una arritmia sinusal, y mmm, desde ahí, desde que me dijeron eso, las crisis comenzaron, jaja, fue como, no ee no sé si fue sugestión, pero me dan como un poco más seguidas, incluso una noche como que no podía dormir y me dio una crisis y estaba mal, y así tuve que ir a la posta, y...cundo yo llegué allá me tomaron un electro mientras estaba así y todos los signos vitales, me decían que todo estaba dentro de los rangos normales y que, hasta me empezaron a transpirar las manos

F: como bien...potentes

D: Si

F: Potentes las crisis

D-Si, eee

F: Insisto, son difíciles de ver crisis de pánico cuando uno entra en eso, es complicado

D: Es complicado, bueno yo...en ese momento yo siento como que me voy a morir y me da miedo esa sensación y mmm, bueno el enfermero que me atendió ahí ese día, esa noche, me dijo que era típico, de algo de estrés, algo estresante que me haya sucedido, porque los calambres eran por estrés, que la regla no me iba a provocar eeeh, calambres ni dolor de estómago ni otras cosas...

F: Justo te iba a preguntar eso, ¿qué te comentaron acerca de lo de la arritmia sinusal? ¿qué te dijeron que...

D: ¿Qué?

F: ¿Cómo se relacionaba con esto otro?

D: Me dijeron que esta arritmia era jajaja como lo más cercano a lo normal dentro de una enfermedad al corazón y que era lo más cercano a lo normal que uno puede tener y que mucha gente vivía con eso y que no pasaba nada, pero...pero me iban hacer unos estudios más en profundidad, ¿entonces me hicieron unnn...test til? Que nunca lo había escuchao

F: ¿Ya y como fue el resultado?

D: Test til

F: Ya

D: Ehh que te colocan un... a mí me metieron mucho miedo con ese examen, pero te acuestan en una camilla y te colocan como para tomarme un electro, más o menos, pero colocan todas las cosas en el corazón, eeh, ya, la maquinita que mide todo yyy...me poneennn, para tomarme la presión

F: Mmmm

D: Me acuestan en la camilla,

F: Mm

D: Me ponen como una correa por aquí, por acá y me ponen y me inyectan un contraste, entonces, después de esa camilla, se para, paso a estar así, parada, y ahí pasan como 40 minutos, 45 minutos, para, me van midiendo la presión cada diez minutos

F: Mmm

D: Bueno, y ahí me dio como un aceleramiento del corazón, como que me puse nerviosa, pero...nooo, nada fuera de lo normal y me dijeron que había salido malo....después...eeh...me hicieron eeehh un holter, pero ese todavía no tengo los resultados, así que en el holter me dieron crisis y todo, así, que si no me lo detectan ahí no sé cómo me lo pueden detectar, porque me dieron crisis y lo anoté incluso, pero todavía no tengo evolución

F: Me da la impresión de que, de que esto tiene hartito que ver con esta anticipación, anticipación de que pueda pasarte algo

D: Si, eso, es que la verdad no sé, yo creo que son traumas desde pequeña, porque mi mamá, eeeh, bueno, ha vivido con nosotras en los médicos, porque eeh, mis papás son súper protectores y too, pero, por ejemplo, yo siempre he sido flaca y siempre le pasado en nutricionista, mi hermana tuvo un tumor cerebral, mi papá ahora último tuvo un eeeeh, dime, que no son infarto, como se les llama esto, eeeh

F: Preinfarto,

D: Noo,

F: ¿Puede ser?

D: No, es, ¿cómo se les llama genéricamente?, accidente cardiovascular

F: Mmmm,

D: Que no fue infarto, pero, no sé si es infarto o no el nombre, se le cayó el lado de la caara, yo viví eso con mi hermana y mi mamá...eeh mi mamá también, ¿qué tiene mi mama? Lo del útero, entonces como que vivimos en los médicos siempre, mi hermana quedó con unas pequeñas secuelas después de la operación del tumor...yo he tenido que ponerme corsé porque tenía la espalda chueca, lo nutricionistas no me servían, como que siempre hemos estado en médicos y...mi mamá como siempre que te duele la cabeza, no te vaya a pasar algo jajaja, entonces...como que yo tengo un trauma de que sí, yo, cualquier cosa puede pasar o que si me duele algo me asusto

F: ¿Cómo?

D: A veces pienso que es como que...que yo misma me autooo...eeeeh me pongo nerviosa y yo misma sola, y hago que me aparezcan las crisis

F: Como que te anticipas a la peor posibilidad.

D: Si, algo así, pero hay veces que las crisis no son salen de la nada, sin que yo esté pensando conscientemente, por ejemplo, hoy día en el metro era como que venía.... Mmm...así como, respiraba profundo, fuerte, se me empezó acelerar el corazón muy rápido, y miii, era como un debilitamiento...

F: Mmm

D: Sentía como si estaba cansá...y empecé a decir, ya relájate, ya, relájate ya, o sea respira....

F: ¿Mmmmm?

D: Pero es peor controlarla, tratar de hacerlo yo sola y no apoyarme a nadie, porque si no después se me puede hacer costumbre.

F: ¿Sientes que te han ayudado estos patrones de respiración?

D: Si, si...mi pololo me dijo una técnica, que eran unos números 6, 7, 6, 4, 8 no me acuerdo como era la técnica de respiración, pero, con esa técnica no se respiran 7, mantengo el 6, no sé, voto el 4, el 8, pero, si me mantengo y aparte de pensar que es algo psicológico... digo ya, es psicológico, deja de pensar en cosas tontas y así trato de calmarme po

F: En ese sentido esa conexión que haces con esta historia familiar médica, compleja también

D: Si, no es eso, bueno, sí, de hecho, todas las cosas médicas me dan miedo, me dan no se siempre me da miedo a que me pase algo, no sé me da miedo que me pase algo al corazón, no sé, que me empiece a doler, que se me empiece a parar una parte del cuerpo como mi papá, entonces, me da susto,

F: Sí, claro que da susto,

D: Si

F: Sobre todo cuando, uno ha vivido esa experiencia como desde cerca, por decir

D: Si po, con mi hermana igual po, ella [xxx], fue el 2010, pero uno siempre tiene la sensación de que le puede pasar algotambién ella tuvo, ma o menos al borde de la muerte porque le dolía mucho la cabeza, un tiempo le daban remedios, ketoprofeno y todo eso, y... mm...mi mamá un día se decidió a llevarla porque tenía vómitos, no, no tenía vómitos, mucha dolor de cabeza, entonces, la tiraban igual a la casa y no le hacían nada, entonces, eeeh, no se ahí como que tenían consultas, fueron igual y le dijeron que no, váyase a la casa y la mamá dijo no, como vamos hacer eso, y mi hermana comenzó a tener convulsiones...seee, como que se desmayó, y tenía ese tumor, y si no la operaban en el momento se moría porque tenía una herida hidrocefálica, y ahí estuvo como un año en operaciones ..

F: Mmm

D: Como 7 operaciones

F: Me imagino que tiene que haber sido un período intenso para ti también po? Como acompañando....

D: Si,

F: Acompañando todo eso...

D-Si, a todos lados, creo que, que fue el 2010, estaba en cuarto medio y jejeeje, estaba haciendo preuniversitario y mi colegio estaba en toma, no tuve cuarto medio y ahí aprovechaba todos los días de ir a ver a mi hermana al hospital...

F: ¿Cómo te sientes ahora, recordando eso? Como alumna [xxx]

D: Me acelero, jaja,

F: Mmmm

D: Jajajaja, pensar eso es como.....

F: Mmmm

D: Igual cuando es mi papá, porque en un momento cuando íbamos a saber los resultados de la psu de mi hermana y mi papá no podía ver

F: Qué?

D: En serio, y no, no podía hablar nada, no, no, en serio, no podía leer y después se le empezó a caer la cara, no quería ir al médico, quería bañarse antes de ir al médico y las cosas tienen que ser rápidos...y yo veía como se le caía la cara, en el hospital no lo atendían nunca, le decían que no era de gravedad, entonces, ahora, lo veo, no sé, se le traba la lengua por ejemplo y ya me da como susto, no le irá a pasar algo? Pero mi mamá con mi papá igual es como bueno para conversar, por eso se le traba un poco la lengua, pero, jejejej, siempre estoy como alerta...sobre todo las cosas, dentro de esto, un conjunto con la universidad [xxxx] entonces....

F: Me da la impresión cuando te veo hablar de esto, tienes una tranquilidad también que...al menos como que...a mí me llega, ¿no? Tranquilidad, tienes una forma de hablar muy pausada,

D: No, sí, todos dicen que soy muy lenta para hablar, jajajaja, pero...., no igual ya pasó, como ya pasó, entonces tengo que seguir adelante y si le va a pasar, le va a pasar igual, yo no puedo hacer nada, pero, muchas veces como que me hago responsable de que, del, no sé, eeh, trato de estar lo más metida con mi hermana, pero, no sé, a veces no me puedo ir con ella, porque digo, ya, igual voy a salir con mi pololo, yyy

F: Si

D: Yyy si le pasa algo y yo no estoy con ella, fue culpa mía, y como que... a veces ella está estudiando y yo no estoy estudiando, pero a veces mi pololo me dice: pero tú no puedes hacerte responsable de todos, si

F: Mmm

D- No sé, la José que ha sido más sobreprotegida que yo, por todo lo que le pasó, por lo que yo le he contado, tiene que saber salir a la calle con algún amigo, porque ya mmmm, cuando le sacaron el tumor, eeh, estaba en la hipófisis?

F: Mmm

D: Donde está [xxx], entonces le dejó la impresión al lado derecho, entonces me da mucho miedo cuando va a cruzar las calles,

F: Mmm

D: O cualquier cosa, me da miedo, entonces como que ando pendiente si llegó o no llegó, si no le acompaño, si le pasa algo, jejeje, entonces

F: Jejeje

D: Como que con todos tengo, como una preocupación, por mi papá por lo que le pasó, por a mi hermana por el tema de que tampoco se maneja bien en la calle y mi mamá que tiene todo, y que la tiene que operar

F: Mmmm, que lata, de qué tienen que operar a tu mamá?

D: De unos miomas en el útero?

F: Mmmm

D: Estás como cansada de la vida de estar en todas, con todos, es harta tensión

F: Mmmm

D: Si

F: Para ti, me imagino, no se?

D: Si, igual, en realidad, yo soy bien nerviosa, haber, cuando me hacían exámenes del corazón, me decían , yapo, relájate, si no va a pasar nada, porque yo no sé, si estaba ahí, o si ya estábamos lista, eeeh, me decían no, relájate, nosotros te vamos hacer todo y te vamos avisar cuando esté listo, me decían tienes mucha ansiedad, eeeh, como que deberías relajarte un poco, es que con mi ritmo de vida es difícil, jajaa, cierto?

F: Mmm

D: Cierto?

F: Claro, más encima con tus propias preocupaciones, mmm?

D: Claro, también

F: Mmm

D: Para mí es un problema, bueno, obviamente es un problema, pero, estar así, sentir esa sensación, a veces, no saber de dónde viene

F: Mmmm

D: No me gusta

F: Mmmm...me parece importante en la medida que vaya apareciendo, cierto? Y que a ti también te sea relevante, en el literal sentido, de hecho, curioso y me llamó la atención como que la Isidora tan tranquila, con tanto movimiento interno, no?

D: Síiii....

F: Es como si, te llama la atención?

D: Sí, es que todos piensan que yo soy como muy tranquila y no sé a mí me gusta dormir harto, que soy muy relajada, quizás no estudio, pero, yo no soy de estudiar tanto, así como

F: Mmmm

D: Así de que ooh, que estudia, no sé, pero los días antes me pongo así como a estudiaaar

F: Mmmm

D: Y, pero no soy del estudio constante, entonces me dicen, ah, pero estudiai super relajado, todos los días

F: Aja

D: Y te va súper bien

F: Mmm

D: Pero, no saben que el día antes yo estoy súper nerviosa para la prueba estudiando, aunque, no sé, me hago el tiempo

F: Mmm

D: O que no sé, voy en el metro igual voy atenta a, pensamientos comunes; no me vayan a tocar

F: Mmmm

D: No sé, no me vaya a pasar en metro, jejeje, no sé, igual

F: Mmm,

D: Igual ando como súper alerta.

F-Mmm,

D: O por lo menos, no sé, casi me caigo, por ejemplo, me acelero mucho, cuando me acuerdo.

F: Mmm

D: Entonces igual soy como bien nerviosa,

F: Mmmm

D: Pero, todos me ven súper tranquila porque no soy...por ejemplo, no soy de ir a fiestas, de andar gritando ni saltando, no soy como....

F: Sabes que una parte de tu vida es tranquila y otra con más movimiento interno, más ansiosa...

D: Si, como que por fuera me veo tranquila, pero como que por dentro como ando todo el día así....

F: Mmm

D: Claro que también tengo momentos de relajación, cuando salgo con mi pololo, descansando, no, cuando

F: Mm,

D: Cuando es por los malls, en la casa igual,

F: Me da la impresión de que él, como que te ayuda hartito también a relajarte

D: Si

F: A relajarte.

D: Si, es que me da como cierta seguridad, jajaja,

F: Mmm

D: jaja, porque la primera vez que me dio esto fue hace como dos años atrás, no le di importancia porque estaba en período de solemnes, solemnes, me dio en el costanera y él me ayudó, me llevó a las terrazas y me marcó eso. Como que, desde ahí, él, es como es el que me ayuda a relajarme y todo eso

F: Mmm...entonces ahí tienes un apoyo importante también.

D: Si

F: Oye Isidora, con respecto a tus amistades, como, como son tus amigos, tienes amigos, amigas,

D: Sabes?, siempre he sido como de pocos amigos, pero, buenos amigos,

F: Mmm

D: No soy de esa gente que tiene como el clan,

F: Mmm

D: Que sus amigos que van todos a la casa, nop.... Yyy...siempre, como máximo he tenido cercano como cuatro o cinco amigos,

F: Mmm

D: Más de eso son conocidos o gente que me rodea, pero habitualmente, pero, amigos, amigos no, pero, ahora, eeeeh, bueno, cuando yo empecé en la universidad tenía como un clan pequeño de amigos, después se fue disolviendo por tema de [xxxx], gente que se fue a otra carrera y se disolvió, eeeh, al final quedamos tres?, eeeeh, pero, una compañera ya se fue, quedando atrás, muy atrás, casi uno o dos semestres atrás, y seguí solamente con un amigo bien cercano, toda la carrera

F: Mmm

D: El si tiene amigos como, como que sus amigos son mis amigos. Pero, yo nooo, como que no me hayo, no tenemos mucho tema de conversación, bueno, aparte que mi mamá, bueno, mis papás en realidad son como sobreprotectores, entonces no me dejan salir siempre, pero, yo no salgo a fiestas, porque a ella no le gusta,

F: Mmm

D: Yo tampoco como que quiero salir a muchas fiestas, pero, eeeh, pero me restringen a veces cuando hay, no se salida para la playa, que salen todos juntos,

F: Mmmm.

D: Mis amigos, no me dejan ir, entonces ellos se forman relaciones más fuertes, más fuertes, se cuentan cosas, pasan cosas que yo,

F: Mmm

D: Que después cuando volvemos a la universidad todos, ya que, no cacho de que hablaron, ya que todos están conversando temas que pasaron ya, por ejemplo, en la playa

F: Mmm

D: O en la fiesta

F: ¿Cómo te sientes tú, con eso Isidora, de que, de pronto no te dan permiso para irte a la playa, te es cómodo, no te es cómodo, es un problema?,

D: No, no, no, mira a ver, eeeh es como mita y mita, tampoco es como que me gusta salir tanto, aparte que esos amigos de mi amigo que es bien amigo, tampoco tengo tanta cercanía, y, pero si me hubiese gustado salir a la playa un día con ellos, me da rabia, yo he tenido muchas discusiones con mi papá por esto, por el mismo tema, no sé, a veces hay una fiesta y, no es gusta que me quede en otra casa, prefieren que yo me venga en taxi o en lo que sea para la casa, pero en otra casa no, como que ellos lo ven como algo feo, no sé, le digo, pero mamá quizás es más seguro estar en una casa y no salir de noche, que andar por ahí con gente curá...

F: Mmm

D: Y, pero no les gusta, entonces es como mitá y mitá, piensa que me gusta salir a veces, tampoco es como es como eeeh, o es una necesidad, porque tampoco son amigos tan cercanos como para juntarme con ellos. Perooo...por eso estoy en el grupo, más encima el amigo que tenía el que iba junto el que iba a todos los rounds,

F: Aja

D: Se fue a intercambio

F: Mmmmm

D: Entonces vuelve rápido, se fue un semestre no más, pero, este semestre he estado sola en cuanto a amigos

F: Como....

D: Especialmente en este semestre.

F: Cómo?, en lo más cotidiano también? Como estando en la universidad, por los ramos?

D: No, a ver, en que en los ramos, eeeeh, tengo pocas como gente amiga en mis ramos...

F: En general?

D: En general...es que yo no sé qué pasó, pero hubo un momento en que muchos se quedaron atrás, pero, era porque se echaban uno o dos ramos, pero ya, el tope de horarios hicieron que se quedaran más atrás

F: Mmmm

D: Entonces, yo estaba con mi amigo Juan, Juan se llama, eeeh, con él hacía todos los ramos, teníamos el mismo horario, todo, pero y los demás que estaban acá no son del curso, entonces, ahora no tengo a nadie con... no tengo a nadie como cercano, uno

F: Uno

D: Que tengo hartos ramos, pero en los demás en todos estoy como sola

F: Mmm

D: Y en la vida cotidiana, no, yo creo que ahí tengo un problema, jajajaja,

F: ¿Cómo así?

D: A ver, eeeh, porque cuando yo vengo a clases y tengo una ventana, yo prefiero esta ventana, obvio que si tengo prueba, yo prefiero estudiar, pero, si tengo esa ventana libre, prefiero estar con mi pololo que estar con esos amigos que quizáas eeeh, no son tan cercanas a mí, y que quizás no tenga otro tema de conversación

F: Mmmm

D: Entonces, como que yo el rato que pasó en la u y el tiempo que tengo para hacer otras cosas, estoy con mi pololo

F: Mmmm

D: Como que, que no hago, este, este año especialmente, bueno, el tema es que se fue mi amigo, si estuviera mi amigo, quizás estaría con todos, él es como el pegamento y ahí están sus amigos y ahí estoy yo entonces, jejejejeje

F: Eeeeh, jejee

D: Jajaja, y ahí estoy yo entonces, pero ahora, precisamente no.....

F: Mmm, también me llega como algo legítimo, no? Como el tiempo libre que tengas compartir con tu pareja.....

D: Si,... [xxx] me voy altiro donde mi pololo, entonces....

F: Isidora, como pa ordenarnos un poquito, te conocí un poquito más, cuando empezó esto de la práctica? ¿Hace cuánto tiempo?, eso se me olvidó preguntarte...

D: Este verano

F: Ah. Este verano?

D: Si, en verano, en enero

F: Ah....

D: En febrero pasó esto, como fuerte, pero ya antes había tenido como dos?, máximo tres episodios así, pero muy alejados

D: Noo, no sé, como la...mmmmm, en dos años creo que me dio tres veces

F: Mmmm

D: Peroo, no bien seguidas, sí que, no sé, en período solemne una, otra en verano otra, no es que tuvieran relación....

F: Pero eso fue anterior a la práctica?

D: Anterior a la práctica

F: Mm, hace cuánto tiempo ma o meno, calculándolo?

D: ...ahí a fines del 2014

F: Mmmm

D: Ahí, creo que fue laa primeraaa crisis que me dio, que nunca me había dado

F: Mmmm

D: Ah, y ahí hay hubo otras cosas antes...yo conocí a mi pololo en el verano deeeeel 2014, y...

F: Yaa?

D: Ese verano del 2014

F: Fue después que vinieran las crisis de pánico

D: No, lo conocí, o sea, empezamos a pololear, la crisis de pánico creo que fue ese mismo año

F: Mmm

D: Cuando ya llevábamos casi un año

F: Mmmm

D: Ya, y ahí hay un tema relevante

F: Mmm

D: Porque, eeeeh, mi pololo es Augusto, yy

F: Mmmm

D: Él también tiene problemas, o tenía, pero no dependiente, problemas sicológicos

F: Mmm

D: Yo no entiendo muy bien, no sé, por los estudios, no sé, yo pensaba antes que ir a un sicólogo era como, para que me va a servir siiii, lo puedo hacerlo sola

F: Mm

D: Después me di cuenta que ayuda mucho

F: Mm

D: Yyyy, igual, mi pololo tenía un problema deee, mm, como se llama esto..... eeh, oh, me dijo el nombre parece, que lo mencionara,

F: Mmm

D: Eeeh.....un narcisismoooo, no sé cuánto, algo que, pero algo de narcisismo obsesivo.....algo así

F: Mmm

D: Yyyyy, el primer año con él, discutíamos mucho, porque él como que quería controlar eeh, mi vida,

F: Mmm

D: Entonces, yo le decía (xxxxx) pero al final, que solo salir con un amigo o alguna cosa yo voy a salir y no tienen por qué enojarte o él pensaba que yo prefería mis amigos antes que él, En ese tiempo, teníamos un grupo de amigos

F: Mmm

D: Eh

F: En ese tiempo que estabas en al U también

D: Si

F: O cuando estaban más juntos, las personas

D: Cuando estábamos juntos a otras personas, eeh, éramos en verdad, un grupo de amigos, ahora en verdad que de ese grupo de amigos, yo estoy como aparte

F: Ejem

D-Eh, en ese tiempo, eeh, nos juntábamos harto con los amigos ymm, muchas veces dejé de lado los amigos en un principio por él

F: Mmm

D: Yyy, y aparte que él se enojaba y era como muy agresivo, como muy [xxxxx], era muy hiriente

F- Mm, con palabras

D: Y, en palabras

F: Mm

D: Y yo, en ese tiempo, bueno siempre he sido como un poco sensible, pero en ese tiempo era más sensible aún

F: Mmm

D: Entonces cualquier cosa que me dijera él, me dolía,

F: Mmm

D: Lloraba, y todo

F: Mmm

D: Entonces, bueno él, después de un tiempo, ah, fue a un sicólogo, pero no le resultó, parece que era malo el psicólogo, no sé, yyyyy, y le empezaron a dar crisis como de... no sé qué crisis, pro crisis de pánico, y también, no como las mías, pero, eran como peor, no see, no sé qué crisis era, pero tenía que [xxxx] [xxxx] y les pegaba a las paredes

F: Mmmm

D: Ymm, no sé, una vez como que apretaba mucho los dientes, y eeh, una vez, creo que hasta se mordió la lengua, era un tema,

F: Mmm

D: Mmm, pero yo nunca lo vi en esas crisis

F: Mmm

D: Pero eran bien fuertes

F: Él te las contaba?

D: Si, me las contaba

F: Mm

D: Que le daban generalmente en la noche

F: Mm

D: Y también escuchaba voces y cosas

F: Mm

D: Bueno, por todo esto, él decidió ir de nuevo a un psicólogo, y ese psicólogo lo ayudó

F: Mmm

D: Era psicóloga, le ayudó a...

F: Mmm

D: De ahí en adelante, como que ya no, ok, le ayudó hartito, pasaron hartos meses, le ayudó hartito, porque ya no se enojaba de la forma que se enojaba antes,

F: Mmm

D: Pararon las crisis, yyy, ya no teníamos casi discusiones

F: Mmm

D: Yyyy...

F: Cuánto tiempo estuvo él, en este caso?

D: Habrá sido poco menos de un año.....y lo derribaron también a un siquiatra

F: Mmm

D: Por tema de las voces que él oía

F: Mmm

D: Yyyyy, le pidieron un... no sé el nombre, pero era como un remedio que le dieron, tonina, mmm, centralina, centralina

F: Mmm

D: Yyy, bueno, ese período estaba..., al principio si, como medio maniaco, pero se le pasó, dejó de tomar, pero, no pudo volver al siquiatra porque era muy caro

F: Mmm?

D: Y el tema del psicólogo era por la universidad, pero el siquiatra tenía que pagar

F: Mm

D: No pudo volver después de haber tomado esas pastillas, pero después de haber tomado esas pastillas, quedó, quedó bien.

F: ¿Y él term, él cómo? ¿ las dejó de tomar como por su cuenta?

D: No, no, no le dijeron un mes, y él tomó un mes

F: Mmm

D: Después tenía que volver al psiquiatra, pero no pudo porque no podía, y con la psicóloga sí, sigue viniendo, yyy hace como un mes atrás tuvo una sesión...

F: Mmm

D: Estaba bien

F: Mmm, ¿Cómo fue para ti acompañar ese proceso? ¿Cómo te sientes ahora que recuerdas eso, quizás los cambios, el proceso mismo? ¿Cómo te sientes recordándote?

D: Eeeeh, tranquila, porque ahora está súper bien, no, tiene na

F: Mm

D: Aunque, últimamente, él igual ha escuchado voces y esas cosas, entonces como que le da miedo volver a lo mismo, quizás fue por el tema de no terminar el tratamiento con el psiquiatra.

F: Mmm

D: Perooo, por lo que yo recuerdo no fue un buen período en ese tiempo porque..

F: Mm

D: El tema era discusiones y que era raro, eeh, hiriente y agresivo, que, no sé, me hería mucho, era como, me daba mucha pena, hasta llegaba a pensar que no me amaba, y eso, entonces,

F: Mmm

D: Pero ya, de un tiempo ya me acostumbré, ya sé que cuando se enoja, hay que dejarlo, después puede decir cosas y quizás sean hirientes, pero, no es que él las quiera decir, como que, lo ignoro un poco. Y después vuelve todo a la normalidad, creo que aprendí a tratarlo.

F: Y tú igual, tenía que reconocer que ahí hay algo de agresivo

D: Si

F: Mmm

D: No si no, igual hay algo, eeeeh, agresivo, nunca pegó ni nada

F: Mmm

D: Yyym,

F: Igual en ese proceso?

D: Pero él tenía miedo, quizás de llegar a eso

F: Mmm

D: Porque...con la mamá también tenía probleemas...

F: Mmm

D: Pero después, igual descubrieron que era como un trauma de infaaancia,

F: Mmm

D: Él había sufrido muchos cambios después que la mamá lo dejó como...no sé cuánto tiempo, años, la mamá lo abandonó, lo dejó con el papá, entonces, se cambió de país, entonces..

F: Tuvo hartoo movimiento...

D: Hartoo movimiento cuando era pequeño

F: Mmm

D: Porque a él, cuando como los ,5 años, lo dejó la mamá y... cundo volvió fue a los 10.

F: Mmm

D: Entonces estuvo hartoo tiempo...ellos llevaban cambiando de casa, de entorno y de colegio y...al final descubrieron que era el tema por ahí

F: Mmmm, me imagino que eso, pudo haber sido complicado para él, bueno, debe ser, quizás, todavía

D: Si, todavía, un tema de que, le cambien las cosas, es bien eeh, por ejemplo es bien obsesivo, o sea, que esto tiene que estar ahí, y no se puede mover, jeje

F: Mmm

D: Si alguien lo mueve, se da cuenta que lo movió

F: Mmm

D: Pero, ahora y ha cambiado eso, pero igual es ordenado,

F: Mmm

D: Y si le cambian algún panorama, y sabes que en esto no pedo ir por...y el como que argg, le da una rabia, pero, lo aprendió a controlar

F: Mm

D: Antes, como que explotaba no más y

F: Cómo que puede comunicarse mejor ahora?

D: Si, si, antes como que explotaba altiro, y hería a toda la gente que estaba alrededor, no le importaba nada.

F: Mmm

D: Ahora, como que ya, como que me entiende, ya, si, si la Isidora no pudo venir por esto, ya no me tengo que enojar, entonces ya, (xxx) (xxx),

F: Mmmm

D: Entonces de ahí, yo no sé si fue que me lo pegó él, hay una cosa, que es como, yo creo que, yo vi sus, o sea no vi sus crisis, cuando a mí me contaba de sus crisis

F: Mmm

D: Quizás, no sé, por ahí se me pegó, no se....porque, nunca había tenido una crisis en mi vida deeee...

F: Mmm

D: Esto es como psicológico, con crisis de pánico,

F: Mmm, ¿Qué? ¿En qué consideras tú que se parecen? ¿En qué consideras tú que se diferencian con las crisis de él?

D: Eeeeeh, bueno, en la intensidad,

F: Mmm

D: Yyyyy, a él le daban muchas energías,

F: Mmm

D: Mi pololo me contaba esto

F: Mmm

D: Yyyyy, teni que botarla de alguna foorma, eeh, a mí no me da una energía, a mí, lo que me da es que se me acelera el corazón, me transpiran las manos, yyy, puedo crear, aparecer como una pequeña dificultad como para mantener la respiración...

F: Mmm.....como una sensación de agobio, desata la crisis, será algo así?

D: Si, es como agobio o algo así, como decaimiento del cuerpo, como, no sé cómo decir, como si corriera y se me acelera el corazón, pro sin correr y me canso.

F: Mmmm

D: O si hubiera corrido como....

F: Mmmm

D: como que quiero puro sentarme

F: Mmmmm

D- Pero, es extraño, es como si nunca fuera a pasar

F- Mmmm

D: Empecé, uf, yo sentía, uf

F: Mmmmm

D: Porque empieza de a poco

F: Claro, como que la sentiste venir

D: Si, si, no, esto dije, de nuevo no, y ya en el metro, relajándome y de la nada apareció un curao hablando con un guardia en el metro, después estaba un curao atrás mío, no me iba a concentrar, después el curao de sajó y yo seguía, Uff

F: Mmm

D: Totalmente ida, pillaron a un ladrón que estaba robando,

F: Mmmmm

D: Lo redujeron en el suelo y todo eso, y a mí se me pasó...todo

F: Mmm

D: Porque tuve una distracción...y se me pasó

F: Mmmmm

D: Y a veces trato de, trato de parar las crisis con alguna distracción

F: Mmm

D: Que yo pensé, en la noche cuando me da, digo ya, que puedo hacer para distraerme, como pensar en otra cosa, como, ya se, voy a jugar en mi celular,

F: Mmmmm

D: Me pongo a jugar, mientras estoy jugando siento la crisis igual,

F: Mmmmm

D: Pero es menos, paro de jugar, vuelve, vuelve, vuelve

F: O sea que la distracción es una palabra, como, importante

D: Si, como diría yo...no sé, ayer como me dio en el metro, iba con, mi hermana, no le dije nada a ella, nunca le digo nada a nadie, excepto a mi pololo cuando me pasan estas cosas, porque no me gusta preocupar a los demás,

F: Mmm

D: Y siento que no pueden hacer nada

F: Mmm

D: Para ayudarme, porque es algo como mío, entonces, digo, para que los voy a preocupar, si no me pueden hacer nada

F: Mm

D: Entonces, en las noches tampoco les digo, en realidad, ellos son mis papás, y lo que hablo con mi pololo eeeeh, por WhatsApp, piensan que me hizo

F: Mmm, nunca te han visto

D: Si

F: Cuál es la frecuencia que tienes de crisis, te están dando muy seguido?

D: Uy, a veces,

F: No tanto...

D:... A ver, cuando me dijeron recién lo de la arritmia, pasaron mmmm, como casi todos los días

F: Mmm

D: Durante una semana,

F: Mmm

D: Después paró,

F: Mmmm

D: Paró por haaarto tiempo, como tres semanas

F: Mmm

D: Despuéees, eeh, me dio una muy fuerte, pero, esa no fue, yo creo que fue por el tema de que un día yo me iba, no, me llegó la regla,

F: Mmm

D: Justo ese día...y, yooo, suelo, cuando me empieza a doler, el típico dolor de acá

F: Mm

D: Suelo tomar un ibuprofeno

F: Mmm

D: Tiene que pasar como una hora y media para que se me quite recién y me venga como un golpe de calor, pero, ese día no me tomé ningún ibuprofeno, nada antes,

F: Mmmm.

D: Entonces me vino un dolor muy fuerte en la u...yyy, de ahí me empezó una crisis de la cual era dolor, tiritaba,

F: Mmm

D: La respiración, el corazón, todo junto, pero era mucho acá el dolor

F: Mmm

D: Pero se combinó con esa crisis que vino de la nada, porque no es la primera vez que me doliera eso,

F: Mmm

D: Pero se combinó con la crisis...y.... fue esa vez, después se me pasó relajándome y todo...y ...fue esa vez y después pasó como un mes que no me dio.

F: Mmm

D: Hasta que tuve hora con el médico, con el cardiólogo y me pasó de nuevo

F: Mmm

D: O sea, yo iba al cardiólogo, entonces, jejeje

F: Mmm. jeje

D: Es que son como casi tres semanas, pero, esta vez, esta semana me ha pasado un poco más, porque he dormido muy poco...

F: Mm

D: Pero ayer, pasé de largo con un trabajo

F: Mmm

D: Yyy, después de eso, me han dado como dos, dos veces,

F: Mm, una frecuencia cada tres semanas y a veces un poquito menos

D: Si, y a veces

F: Tal vez donde estás durmiendo menos

D: Si

F: Más, con más cosas

D: Si

F: Entiendo

D: Pero, lo bueno dentro de todo, es que me dan las crisis y se me pasa en un período de tiempo corto, no es que me dure un día entero

F: Mm

D: Excepto la primera vez que me dio con...

F: Mmm

D: Con el tema de la práctica,

F: Mmm

D: Ahí incluso no pude haber ido a la universidad, porque estaba todo el día, toda la noche, así como....

F: Mm, si, entiendo...entonces, me queda, lo que puedo visualizar, mmm, esto de escuchar voces, ¿no lo has sentido tú?

D: No,

F: No?

D: No, gracias a dios, jejejejeje, con esto

F: Mm

D: No, nunca he sentido

F: Mm, comprendo, me da la impresión de que ya, dejamos como un panorama, como la primera misión

D: Mmmm

F: De lo que está ocurriendo, y ya hemos llegado al tiempo, así que aprovecho de contarte unas cositas también

D: Dime

F: Que no te había comentado, estas sesiones siempre duran 50 minutos

D: Ya

F: A veces son un poquitito menos, a veces un poquitito más si lo necesitamos, pero, al final siempre van a durar 50 minutos

D: Mmm

F: Ya?, bueno las primeras veces, en cuatro o cinco sesiones vamos a hacer como una especie de mapa

D: Ya

F: Si, mira. Juntamos información, y luego de eso entre los dos vamos a ver acordar ciertos objetivos

D: Ajam

F: Como para irlos trabajando

D: Ya

F: Siempre permeable sí, porque es importante lo que tú traes también como contingencia

D: Mmm

F: Ya? También si llegas a tener algún sueeeño, también lo podemos trabajar acá, cualquier enfoque como te comentaba...

D: Ya

F: Es algo que nos interesa también trabajar, si para ti es algo importante

D: Mmm, ya

F: También ocupamos, bueno, yo ocupo distintas técnicas, si, eeh, algunas entre comillas más teatrales, más vivenciales, otras como de pintar,

D: Ya, mm

F: Entonces, hay hartas cosas que nos pueden ir sirviendo, si es que te parecen, umm, te entresan, si te gustan o si te incomodan

D: Mmm, no, me gustan, me entretiene incluso, jajaja

F: Si

D: Si

F: Si, yo creo por ahí que hay algunas que nos podrían servir para, para relajación,

D: Si

F: Sí? entonces ahí las vamos a ir mirando o tu misma de acuerdo a como vamos necesiándola

D: Si, ya

F: Así como te comentaba, acá los procesos duran, mmm no tienen una duración con un número, se va viendo a medida como lo vayamos viendo nosotros

D: Mmmm, si

F: Este proceso es todo relevante, este proceso lo hacemos entre los dos, como dice la Xime, hacemos un trabajo arqueológico entre los dos, ahí....

D-Si

F: Recogiendo o conectando cosas, si

D: Mmm, jiji

F: Así quemmm, es un proceso de exploración

D: Si, ya me lo dijeron la primera vez que vine

F: Jjejejejejejeje

D: Que había que indagar en todo que hay en la mente, a veces como que la mente te dice esto y esto otro, estoy aquí, tómame en cuenta

F: Así que eso...tienes alguna duda, algo que te gustaría preguntaar,

D: Y, eemmm,

F: O algún comentario que se haya quedado en el tintero, alguna sensación de la sesión, o cómo te sentiste, que tú quieras comentar

D: Me sentí bien

F: Sí?

D: Sí. Como que boté hartas cosas

F: Jejejejejejeje

D: Jajajajaja, es que estas cosas no las suelo conversar con mi gente porque, con amigos, no, cero posibilidad, soy súper cerrada en ese sentido, en el sentido que no me gusta contar todo

F: Mmm

D: Mi familia, como que no me gusta contarle estas cosas, porque, porque los preocupo más

F: Mmm

D: Eeeeh, mi pololo también, a él suelo contarle lo que me pasa, pero no todo

F: Mmmm

D: Entonces, pero con él como que tengo más libertad para contarle

F: Mmm sí,

D: Yyy, Ah, me surgió una duda

F: Mmm

D: Este horario va a ser, de aquí como para siempre? Llego exacto

F: Te acomoda?

D: Sí, me acomoda, me acomoda, porque ese día no tengo clases

F: Ah, ya

D: Entonces no tengo problemas para eso

F: Ya sí, te estaremos esperando

D: Ya

F: Ah a propósito de eso también, si algún día no puedes asistir, nuestro medio de comunicación es el correo del [xxxx]

D: Ya

F: Ah, ya de la investigación, puedes enviarla ahí, es el correo de la investigación, ero nuestro correo cotidiano, respecto de nuestros procesos, es el correo del PAS

D: Ya

F: Respecto de nuestro proceso,

D: Mmm

F: Entonces, tu ahí pones el tips, con mi nombre Francisco, pones el correo

D: Ah, ya

F: Y me escribes, en caso de cualquier duda o lo que tú necesites, si no puedes venir

D: Ya

F: Me avisas, yo o estaré viendo, por lo tanto, no hay ningún problema

D: Mmm, ya

F: A propósito, otra cosa, también por reglas institucionales, si luego de dos sesiones sin justificar, se evalúa

D: Mmm

F: Si, que otra cosita más? Con la asistencia a eso, no es problema también, um, si necesitas cambiar, eeh, alguna hora, también lo podemos acordar, ver qué posibilidades hay, si hay alguna prueba, en el segundo semestre

D: Si, podría ser

F: Ahí lo vemos y lo coordinamos, ahí lo vamos conversando

D: Si...muy bien

F: ¿Ya, te parece?

D: Si, tienes disponible el martes, por la tarde, oh, tienes todo ocupado

F: Si, todo ocupado

D: Si, consulta no más

F: Bueno, nos vemos entonces la próxima semana

D: Nos vemos, muchas gracias

F: Yaa, chao, que estés muy bien

D: Chao, nos vemos

F: Que estés muy bien, cuídate

Sesión 2

Isidora = D

Terapeuta = F

F: escondida... jajaja no habías venido mucho a este lado del edificio?

D: no, no solamente estaba para inglés, pero ya terminé el 2do semestre, así que ya no voy más pa acá...

F: claro, de hecho, te dieron la noticia, no hay clases, parece que te había contado o no?

D: no...

F: sí, así que poquito que estamos nosotros.

D: Aaaah...

F: y como han estado tus ánimos?

D: bien, últimamente he andado media con... un poco de crisis, pero me xxx esas crisis, pero bien. ... con mi vida completa...

F: con la semana de pruebas y todo eso?

D: o sea igual terminé como el jueves, igual tuve que organizarme, estudiaba el lunes de las 8 hasta las 8... así super xxxx pero bien, no he tenido ningún problema.

F: lo entiendo, y las precrisis? Te dan en algún momento particular? Cuando las notas?

D: eee.. me dan más en el metro, y cuando estoy sola... claro que igual justamente ayer estaba pensado eso, cuando me daban...y ... por ejemplo me dan ee... en el metro, y cuando vengo a la u, por ejemplo ayer o anteayer... venía en el metro en la mañana a las 8... venía super bien, hasta que venía en Irarrázaval... y se me empezó a agitar el corazón, pero no sé... me faltaba un poquito el aire, igual venía el metro lleno... y dije yo, por lo menos falta una, sé que saliendo de la estación, saliendo del metro caminando.. se me quita... y me atrasé en llegar... pero no tenía nada en todo el día. Igual yo sé que es en el metro... eee... o cuando estoy sola ... también como que empiezo a respirar un poco más profundo... eso, más en el metro y cuando estoy sola.

F: mmm como que lo primero que se me viene a la mente fue con mucha gente o con poca, como que esa imagen se me formo...

D: como...

F: pareciera que

D: cuando estoy sola o con mucha gente, puede ser

F: te causa sentido a ti?

D: sí... me causa sentido. Es que nunca me ha gustado estar sola en lugares como que, me da miedo, entonces como que me sugestiono sola cuando estoy en la casa, pienso que puede llegar alguien a robar y eso. Pero es porque no estoy acostumbrada a estar sola. Siempre yo estoy saliendo de la casa cuando no hay nadie, pero prefiero salir.

F: cuando estás sola, me comentabas que sensaciones te daban, por ejemplo...

D: eeee, como que me puede pasar algo, pueden entrar a robar, eee... más eso como que pueden entrar a robar. Además, que en algún sector donde yo vivo como que se da... o sea igual es tranquilo, pero más arriba hay casas chubi, hay al frente hay unos departamentos que la gente... son departamentos pequeños... la gente entra con autos de lujo, entonces como que me pongo a pensar que son como traficantes... bueno también cuando voy al paradero, no se... eeh personas que fuman marihuana ahí, entonces. No es tampoco un sector como Providencia, que tal vez es más tranquilo que yo me pueda sentir más segura... entonces igual cuando estoy sola en mi casa, como que me da susto.

F: mmm... como si algo te fuese a ocurrir....

D: sí... entonces empiezo hacer cosas; me baño, y ya estoy pensando en salir rápido de ahí. Porque me quedo en la casa y ya siento como la crisis... como que la paro

F: La paras yendo a otro lugar?

D: si, distrayéndome, no sé... cómo te comentaba. El otro día cuando me daba también me da frecuente en el metro, cuando estoy sola y en la noche, cuando no tengo sueño... como que me quedo ahí pensando, y... siento el corazón, y me acuerdo lo que tengo en el corazón... y... como que hay empiezo de nuevo a generar una crisis. Y pero no, no se eso es cuando me dan más, pero solo me pasa cuando estoy sola, como que empiezo a darme a jugar en la noche cuando me da, juego en el celular...

F: cómo te sientes cuando estas en la noche? Qué ideas se te vienen a la cabeza, que te pones a pensar? Qué sientes?

D: eee... más en la noche lo 1ro que pienso es que me puede dar de nuevo... la crisis. Y eso me pone alerta... cuando estoy con gente hablando, se me va eso y ando [xxx], cuando estoy sola, tengo tiempo pa pensar que me puede dar y ya con la crisis que tuve bien fuerte... también fue en la noche, entonces como que recuerdo eso... y... al mismo tiempo empiezo a sentir el corazón y empiezo a decir: está latiendo bien? Veo medio extraño, o no me siento el corazón... y así empiezo a sugestionarme sola... y como no tengo sueño, no me puedo quedar dormida... entonces pienso en eso y digo: ya, no puedo pensar en el corazón, voy a pensar en otra cosa, pero me pongo nerviosa... y pienso que me va a dar algo, y como un dolor acá... y eso que me asusta. De ahí me empieza ... a dar de nuevo la cuestión, y ahí es cuando le hablo a mi pololo, o sea le hablo por whats app y empezamos a conversar ahí, y él me tranquiliza y hasta que me da sueño, y ahí puedo dormir.

F: ¿solo ahí se lo comentas a él no más?

D: sí, porque a mi hermana no me gusta despertarla, porque bueno, no me gusta preocupar a más gente... si la demás gente no puede hacer nada conmigo. Eeee... prefiero tratar de hacerlo yo sola y, no estar dependiendo de alguien más. Pero a mi hermana no, además que todos los días eeeh ella tiene que trabajar. Nono me gusta, a parte con lo que le paso a mi papá entonces, prefiero no darle preocupación, que no le vaya a dar algo al corazón. Entonces, pero no. Y mi mamá me pone más nerviosa aun, así que no le hablo, no le digo esas cosas. Desde que me dio la crisis fuerte, le dije, porque ya no

lo pude controlar con mi pololo por teléfono, le hablé a mi hermana, pero mi hermana estaba muy dormida y le dije a mi mamá. Y yo le dije a mamá: YA, PERO TRANQUILITA, QUE NO SE QUÉ y me dijo: YA TE VOY A LLEVAR A LA POSTA... entonces como que la veo nerviosa, y me pone más nerviosa... y no, prefiero que no. Y mi papá que es un poco alaraco... que si me vi así... no, que me quieren llevar a la posta, entonces se preocupan...

D: ¿tú dices como que sobre reaccionarían?

D: sí, es que eso es distinto a lo que hace mi pololo... mi pololo sabe, sabe lo que me pasa. O sea, mi mamá igual sabe, pero como que... mi mama piensa que es como: YA RELÁJATE ISIDORA, COMO TE VAS A PONER NERVIOSA POR ALGO ASÍ, CONTROLALO... y yo como si pudiera controlarlo.... Lo controlaría sola, pero no sé... cómo que mi mamá no entiende mucho lo que viene...

F: me da la impresión de que igual te llega harta carga como pa dentro, como de lo que te pasa. Cuando te dan la crisis...

D: como que trato de guardar...

F: me da esa sensación

D: si, es que no me gusta molestar a otra gente... que, no tendría por qué estar despertándose en la noche, no me gusta... y si pudieran hacer algo por mí tampoco me gustaría estar despertándolos toda la noche porque a mí me dio esto.

F: me da la impresión Isidora, que en algunos momentos. Esto es algo para que lo pensemos en el proceso. Como que tú te has preocupado mucho de los demás... sin, pero como que no dejaras que los otros se preocupen de ti...

D: sí... o sea es que me preocupo, pero, me preocupo yo sola, porque tampoco hago mucho por cuidarlos. Bueno tampoco puedo hacer... tanto... pero como me preocupo como pensando solamente, pero no puedo hacer nada por cuidarlos... entonces.... Y tampoco... es que no me gusta que eee... ser un cacho para alguien, como que AY COMO QUE LA LE DIO LA TONTERA, VAMOS A TRANQUILIZARLA, tampoco eso no.... Como que... pero si, es verdad que me preocupo mucho, y no sé porqué

F: ¿tú me decías que es algo más en tu cabeza por así decirlo?

D: sí, si... porque tampoco es que ... ejemplo yo me preocupo por mi papa, por lo que le dio, de... de esa parálisis ... a todo esto quedó bien y no tiene nada... como que 1ro que no podía hablar [xxx] ya quedó bien, habla bien y todo. Pero... por ejemplo como te comentaba, empieza a hablar raro y me preocupo, pero el... para él no le ha pasado nada, y es como una preocupación que como que yo la pienso no más. O sea, mi mama igual está bien, pero yo pienso en su operación, y estoy preocupada igual... tampoco puedo hacer nada, y tampoco ella se está sintiendo mal.

F: ¿es algo que tu verbalizas, algo que se lo compartes a alguien, esta preocupación tuya?

F: eeeh, a mi pololo, pero no, a nadie más, ni a mi hermana... no siento que la voy a poner más nerviosa, y entonces.... [xxx] y yo me preocupo por mi hermana, por lo que le pueda pasar. Como ella ha sido bien protegida, y, cuando sale a otra parte igual me preocupo, pero no la acompaño tampoco...pero igual estoy pensando en eso, y quizás para ellos no es un problema salir, no es un problema tener pruebas, pero yo estoy pensando: ¿AH SI LE VA MAL... cachai? Es un problema mío lo que verdaderamente está pasando en algún momento

F: pero en el fondo igual te afecta... siempre esa preocupación....

D: si, si....

F: ¿oye Isidora, y siempre como que te has guardado las cosas para ti, como ha sido eso históricamente?

D: si, nunca he contado muchas cosas, y.... es que, bueno mi papa. A ver... Mi papa siempre ha trabajado toda la vida... eh de 9 a 10 de la noche que llega a la casa... entonces yo con mi papa no estoy, excepto un día sábado que yo entro temprano y el día domingo.

F: ¿A qué se dedica el?

F: es técnico eléctrico, tiene un taller en Providencia... y, eeehh el arregla cosas, electrodomésticos, hacer instalaciones eléctricas, vende cosas también. Eh... pero él siempre ha estado... su vida como más trabajo y todo.... Él es super cariñoso con nosotros, nos compra cosas, y todo, ¿pero como confianza o contarle cosas a mi papa? No...

A mi mama, mi mama es solamente dueña de casa, y ahora último está ayudando a mi papa en el trabajo. Cuando tiene que salir, ella va al local y atiende el local. Pero siempre ha estado pa nosotras, con ella tenemos más confianza.... Pero nunca he sido de contarle cosas a ella... 1, porque si yo le cuento cosas mi mamá es muy... como... alaraca... como que todo lo.... Lo agranda, entonces ponte que le diga: OH SABES QUE, EN MI CURSO, NOSE EN MI COLEGIO.... HAY UN NIÑO QUE, NOSE FUMA, PERO CIGARRO... mi mama dice: NO PERO NO TE TIENES QUE JUNTAR CON EL... entonces... no es que no pueda contar con ella.... Yo no voy a fumar nomas. O en la universidad, al principio me decía: eeeh... no se íbamos al departamento de un amigo a hacer tareas, y me decía: PERO TEN CUIDADO CON EL AMIGO... Y TE PUEDE HACER ALGO, QUE PISO ES? EI 21 NO, PERO ES QUE TE PUEDE PASAR ALGO, PORQUE NO VAN A LA U. ¿Entonces como que yo empezarle a contar mis cosas pa que me empiece a retar? O como a decirme que tengo que hacer... prefiero no contarle.

F: ¿que pasaría si le contaras, como poniéndonos en ese lugar... que crees tú que pasaría contigo?

D: ¿contarle qué?

F: por ejemplo, no sé, decirle... eh, o más que contarle, porque tú le cuentas, sino más bien, que pasaría si tú le dijeras: mamá voy al piso 30, y ella te dijera: NO, TEN CUIDADO y tú le dijeras, NO VOY, ¿no?... ¿A que voy con esto? Que pareciera que dentro de todo que tú te llevas bien con tus papas, o puedes seguirle seguirle no cierto? Qué pasaría si en algún momento de estas situaciones ella te dijera: NO, NO SE QUE, y tú le dijeras como: ¡NO!

D: es que eso era antes, yo está en primero lo de universidad, yo cedía un poco también. Me decían: NO LLEGUES TAN TARDE. Aunque... NO PUEDES LLEGAR TAN TARDE, y eran las 930 cuando llegaba, y sigue siendo tarde... pero después de que empecé a pololear, que bueno igual fue mi primer pololo.... Me... hace 2 años más o menos. Después de eso, yo me puse como entre comillas rebelde. Porque mi mama es que si yo le digo a todas las partes que voy... mi mama me diría: NO NO VAYAS, PORQUE TE PODRÍA PASAR ESTO. Entonces prefiero hacerlo, y después contarle... ya lo hice ... porque contarle antes, yo no hubiese conocido nada. Es que yo no conocía nada tampoco, mi mama no me dejaba salir. No sé una vez le dije mama vamos a ir al cerro. Le conté. VAMOS A IR AL CERRO CON MI POLOLO. Iba a ir con mi hermana, pa

invitarla y comer algo... pero me decía: PERO COMO VAN A IR AL CERRO SI HACE TANTO FRIO, Y DESPUES NO SE QUÉ. Ya al final yo hago todo e incluso a veces ni le cuento lo que hago. Porque me va a decir: PERO PORQUE FUISTE A ACAMPAR, PA QUE FUISTE AL MALL A ANDAR CAMINANDO TOODO EL DÍA, SI ESTAY TAN CANSA Y TENIS QUE DORMIR TEMPRANO. Y ahora ultimo yo eee... como que no le hago caso. Como que me dice: LLEGA TEMPRANO A LAS 8. Y le digo yo: NO MAMA NO QUIERO LLEGAR A LAS 8, QUIERO LLEGAR A LAS 9... y llego a las 930. Como que ya en ese sentido no le hago mucho caso.

F: que crees tú que recuerdas que era distinto por ejemplo de cuando ibas en 1. Porque tu antes no le hubieses podido decir, por ejemplo: no yo llego a las 9... conversar más las decisiones, que crees tú que intentabas mantener o la palabra que te acomode más?

D: o sea no pelear con mi mama, por eso le hacía caso... como discutir. Eeeh... no hacerla rabiar... no se eso... mantener como la paz entre las dos... y aparte que no se preocupara... pero siempre tenía las ganas de decir: PUCHA SABIS TENGO GANAS DE SALIR MAS TARDE Y NO PUEDO, TENGO GANAS DE IR A TAL PARTE Y NO PUEDO...

F: como que me aparecen dos palabras en mi mente: como que me da la impresión por una parte de que podría estar relacionada al respeto, y por otra al cariño. ¿Te hace algo de sentido alguna de esas dos palabras?

D: si, es que yo respeto mucho a mi mama. Pero si ya después hay un momento en que dije: ya si yo también quiero salir, quiero hacer cosas. Y si le hago caso a mi mama no conozco nada, no salgo a ninguna parte. Ya llega el momento en que ya empezamos a alegar más. Incluso hasta el día de hoy seguimos alegando... pero a excusa que me da mi mama es que a ella le costó aceptar el tema del pololeo, porque ella nunca se imaginó que yo iba a pololear. Como que yo era una niña demasiado tranquila, como que tampoco andaba loca por los niños, ni nada, no sé. Si a mí me gustaba alguien yo no hacía na'. Pero mi mama nunca se imaginó eso, menos mi papá, mi papa menos, porque yo era su niñita, su princesa, como que era de él...

F: ¿me da esa impresión de que te tratan con mucho cuidado, puede ser?

D: sí, es que, los dos. Y sobre todo mi hermana, mi hermana sí que es... eee [xxx]. Pero igual la entiendo por el tema que le paso. Porque desde ahí empezaron a ser más

sobreprotectores con ella. Cualquier cosa que, no sé, ella se cae, mis papas se preocupan, últimamente se ha caído varias veces aquí en la universidad, y mis papas se preocupan... pero mucho... eso

F: y tú crees que esto, es como familiar, como que siempre han tenido ese trato, como de mucho cuidado, ¿con ustedes en general?

D: si, siempre, porque siempre nos han protegido mucho, y a veces demasiado... siempre nos han cuidado y ...

F: me llega a la cabeza también, o... o estaba pensando, sin hacer hacer un juicio al respecto. Sino que es una familia que uno podría decir como con el dicho popular, como a la antigua...

D: aah.. si

F: ¿puede ser un poco?

D: Sí, totalmente a la antigua. Es que mis papas eee... no fueron papas jóvenes... bueno mi mamá fue a los 30... igual es normal, pero en la... antiguamente tenían hijos parece más jóvenes, pero es que a mi mama le costó tenerlos... y mi papa es 20 años mayor que mi mamá.... Mi mamá tenía 30 cuando me tuvo, entonces mi papá me tuvo a los 50... Mi mamá no podía tener hijos porque no sé qué... al final le resultó. Y después con mi hermana fue más fácil... de tener. Mi papá ahora tiene 72 años y mi mamá 52, y ellos sí que son a la antigua y... mi abuela por parte de mamá, ella era como [xxx] súper estricta, no la dejaba juntarse con nadie tampoco, como que toda la gente era mala para ella y quedó viuda muy joven. Mi mamá quedo sin papá a os 13 años, entonces la mamá tuvo que poner el orden, y para poder el orden no te dejaban actuar mucho y nada.

F: me da la impresión que la historia se repite, como el de la gente. Como que algo malo podría pasar...

D: (se ríe) Es que mi mamá toda la vida; toda la gente que está fuera es mala... y mi papá ... igual. Y mi mamá dice, como que da la excusa, por ejemplo, que ella... yo tenía que [xxx] porque a ella le da miedo la salida del metro, porque yo igual es oscuro, y el barrio tampoco es muy bueno. Pero o creo, porque ella decía si viviera en Salvador, en Providencia, sería distinto. Pero yo creo que sería lo mismo. Pero como que siempre que la gente es mala, o ... Mi mama siempre cuando se va, hasta el día de hoy me dice: NO LE VAYAS A ABRIR

LA PUERTA A NADIE... Y CIERRA CON CUIDADO LAS PROTECCIONES CUANDO SALGAS. Entonces como ...ve la gente mala, hasta el día de hoy, las dos con mi hermana, tenemos eso en mente: gente mala. Incluso las dos hemos comentado, que íbamos en el metro, y alguien mira feo y ya es como una alerta así... que no me vayan a seguir, que me van a decir algo...

F: Crees que se relaciona con esto de que algo podría pasar también, como que me da la impresión que de que ver el mundo de esa manera es como estar muy atento, no? Debe implicar estar muy atento... crees que se relacione en algo?

D: Con las crisis?

F: Con las crisis, con que puede pasar algo, me parece que están conectadas eso

D: Sí, si... el miedo a que pase algo malo, como algo externo, o en este caso que me pase algo en el corazón, o algo como alguna enfermedad, que también es... no sé. Yo digo: prefiero no saber si tengo por ejemplo cáncer, prefiero no saberlo antes de que alguien me diga: oye tenís que vivir así. Prefiero morirme sin saber... no me gusta. Esto de las enfermedades, con el tema de los médicos... y aparte me da miedo igual la gente, por la enseñanza de mi mamá, que toda la gente de afuera puede ser mala... bueno mi papá también: QUE NO TE VENGAS TAN TARDE...

F: en ese caso prefieres no saber por ejemplo con las enfermedades

D: ay si!

F: todo eso

D: bueno sí, prefiero no saber porque no... no se después me pongo nerviosa, me da más miedo, y quizás después me termine enfermando sola... y eso... no me gusta hablar de enfermedades, claro que sí, me gusta que los demás sepan sus enfermedades pa' tratarlas antes... no sé la de mi hermana con el pulmón... como que igual fue relativamente a tiempo pero igual eee... se me pega un poco lo de mi mamá... esto de andar alerta, que dice a mi papá le duele no sé... el hombro... ya? Y digo a el hombro, y el corazón? Y si son es tal cosa? mejor que vaya al médico, entonces es igual ... como se me pega lo de mi mamá, como el de estar alerta a cualquier cosa...

F: Tú sientes que pasas mucho tiempo alerta?

D: Sí

F: cómo es estar alerta?

D: alerta.... Es en el médico... No... me levanto ya, uno pienso que ojalá tengo un buen día y no haga tontera durante el día. Eeehh... salgo de la casa y ya empiezo a mirar a gente, a gente extraña o incluso hasta a los perros que [xxx] eh... después metro; como siempre me da las tonteras en el metro... las crisis, igual atenta o respirando más tranquila, más profundo. La gente de metro igualmente, no vaya a venir un curao o cualquier cosa... eeh... después si voy a clases, ahí como que me relajo más en clases, excepto que sea un profesor que te este preguntando. O sea si hay un profesor que pregunte mucho estoy alerta, porque igual... no sé, no soy mucho de expresarme en público.

F: y cómo te sientes cuando estas alerta? , Cómo podrías describir lo que pasa en el cuerpo?, tus emociones por ejemplo, las sensaciones

D: eeeh.. un poco como de nerviosismo,

F: como es el nerviosismo?

D: eeeh, no sé me transpiran las manos, quizás tengo se me acelera un poco el corazón... eh... eso, bueno la preocupación siempre está, como de... me van a preguntar algo, me van a decir algo... si me toca... asi, pero no, no siento nada como un [xxx] me duele algo, o miedo fuerte... no

F: y te gusta estar alerta?

D. eeh... si y no...también. No me gusta que me pillen desprevenida, me cuesta contestar cuando estoy desprevenida, no soy como de respuestas rápida, entonces prefiero estar como ya preparada para algo... eeh... No sé lo mismo cuando presento. Me gusta estar preparada porque si me preguntan algo, quizás yo lo pueda saber, pero el hecho de que si me preguntan y sin yo haberme imaginado antes, como que me gusta responder de momento.... Pero no tengo una sensación con el médico.

F: Me da la impresión que cuando sientes que sabes algo estas más tranquila...

D: si, y en todo sentido: pruebas, presentaciones, eeh cualquier cosa, que si sé las cosas, más tranquilidad pa mi...

F: podríamos explorarlo también en relación a las pre crisis, cierto? Qué es lo que podría no estar saliendo cuando te da una crisis por ejemplo? Que te pones más alerta...

D: Mmm... no sé que yo veo un problema de lo que me está pasando con las crisis... yo no sé si esto que me pasa va a desencadenar en otras cosas... eso es como desconocido para mí. No sé si eso es realmente sugestión o qué... que no sé, que yo me llego a imaginar que tan fuerte que me late el corazón y en algún momento se va a parar... o me voy a desmayar, o no sé. Eso es lo que no sé lo que va a pasar. Igual me dijeron que esto de la arritmia es [xxx] que no me iba... era como un ritmo no continuo al corazón... o sea tenía un ritmo constante, pero dijeron que no podía pasar nada... y que no era grave, ni nada, pero igual no sé...

F: me da la impresión... no sé un poco para lo vayamos pensando más adelante... como que si tu cuerpo te obligara a no saber algo... como que te pusiera una trampa... esa impresión me da.

D: como? Que me pusiera una trampa?

F: como si dijera: CHUTA PARECE QUE A LA ISIDORA SIEMPRE LE GUSTA SABER LAS COSAS, Y SE PREOCUPA MUCHO... si? Y parece que eso le genera algo, será lo que tendremos que trabajar? Para [xxx] como si te estuviese recordando siempre... como a partir del cuerpo, te hace algo de sentido?

D: puede ser... yo nunca sé lo que le pasa a mi cuerpo... siento tal cosa, pero no sé por qué. Y después empiezo a buscar una respuesta como pa quedare tranquila. Yo...

F: claro de eso hablo un poco, por eso estaba pensando. Pareciera que la Isidora siempre estuviese buscando, la respuesta, no cierto? Como de algo, como anticipándote, como que tu cuerpo transformara lo mismo no?: NO SÉ QUE ME ESTÁ PASANDO, ME SIENTO ENFERMO, PERO NO SÉ QUE ME ESTARÁ PASANDO...

D: es cómo: no sé qué me pasa, y no sé que es lo que me va a pasar... y entonces como que

F: y qué podría estar diciendo? Si sabes que no te va a pasar nada?

D: no sé, es que no estoy segura que no me va a pasar nada, como que igual no sé si alguien me podría asegurar que no me va a pasar nada... no sé...

F: pareciera que por ahí está el punto... no? Esa impresión me da...

D: porque el tema de pensar que me puede pasar algo a partir de eso me da miedo... el empezar a sentir el corazón tan acelerado... eee... me asusta... no sé que pueda pasar después.

F: Me da la impresión de que eso es algo que podemos trabajar en este proceso... la alerta, el saber y no saber... y como eso se está presentando desde lo más cercano... en el fondo tu cuerpo... Si?

Isidora, y siempre haz estado alerta? Algo de esto ya conversamos hace algún ratito, pero... tu recuerdas como de niña estar alerta siempre, como...?

D: No, desde niña no... Alerta... 2 años creo... de media que viene esto, como desde que empecé a salir de la casa... porque hasta la básica 8 básico... yo [xxx] las personas. Entonces no tenía que estar mucho alerta. Y para mí la pruebas eran fáciles, no tenía que estudiar mucho, mi mama siempre me decía: tu no estudias nada, pero el día antes, una repasada antes, y listo... pero después eso cambió un poco porque tuve que empezar a movilizarme en metro, micro y yo nunca lo había hecho sola... y desde ahí como que empecé a estar más alerta. Bueno en este mismo periodo, final de octavo, primero medio, también tuve el tema del corsé... en la espalda, que era como un fierro así... igual alerta de que no me tocara nadie, porque si tocaban, iban a tocar puro fierro... tenía una cosa por acá, por el cuello, como que... desde allí anduve más alerta desde que empecé a salir más de la casa...

F: Sobre lo del corsé y lo de tocar no me quedó muy claro...

D: (risas) por qué? Ya me descubrieron que tenía, bueno en realidad es muy difícil ver... pero porque igual era súper así... entonces el doctor me dijo: YA TU TENIS QUE USAR CORCÉS O SINO HAY QUE OPERARTE... HAY QUE PONERTE 2 FIERROS EN LA ESPALDA... y yo no quería operarme, entonces me pusieron corse y una cosa de plástico acá... como un fierro hasta acá,, hasta el cuello... como así de aluminio y con 2 fierros acá en las paletas... entonces eso... tenía que estar todo el día. Entonces ya desde 8vo hasta 1 año, mis compañeros no sabían de eso... después se fueron enterando... entonces ellos me tocaban, y tocaban el fierro del corsé. Entonces a mi igual me daba vergüenza que me vieran asi, con ese fierro hasta acá

F: Pero pareciera que por hartoo tiempo no se dieron cuenta...

D: eee.. sipo, no todos me tocaban, y yo tampoco dejaba que me tocaran. Algunos quizás nunca supieron que yo andaba, porque igual fue a fines de 8 y después ya me cambie de colegio, entonces... después en media, en el otro colegio eran puras niñas... ahí no había tanto contacto ni nada, y al final estuve como un año con el corsé.

F: y porque te daba vergüenza el corse?

D: eee... usarlo, que me tocaran y supieran... obvio que supieran que tenía una enfermedad en la espalda... o que me empezaran a molestar, no sé... por los fierros... eso me daba miedo, me daba vergüenza... eeh y sobre todo los hombres en 8vo.. eso me daba mucha vergüenza, pero después en el colegio de niñas igual me daba vergüenza pero ya no tanto... niñas... no me importaba mucho... pero este tema ahí... ya mi mamá tuvo alerta ahí, y ahí empecé con eso de la alerta y...

F: como me da la impresión, que a mí me llega, como una alerta igual distinta...

D: sí, alerta de... si igual es distinta... estar pendiente de todo el mundo que me pasara algo, que se acercaran a mí solamente y me tocaran... pero esa alerta era distinta. Pero ya desde ahí bueno esa alerta era lo mismo en el metro, eeh.. como que desde ahí le empecé ahí..

F: Isidora... esa alerta era cómo respecto de lo que los demás podían pensar de ti?

D: Sí, porque por ejemplo igual la gente dice: a mí lo que me importa que piensen los demás, a mí si me importa lo que piensen los demás, aunque no me influya, no me digan nada, igual me importa lo que digan de mí o de mi familia, o de mi hermana, o de cualquier persona...

F: Qué crees tú que te importa de eso?

D: eh... no sé como me vean, como me traten, entonces eeh.. si hago algo no se antes, que ninguna niña me agarrara cuando yo todavía no pololeaba en, en media, como que no quería que ninguna niña me agarrara de atrás y que estuviese así conmigo y después, como habían muchas lesbianas en el colegio, no sé yo prefería no tomar a una niña para que yo no me viera como lesbiana, por ejemplo... ahora ya no, ahora ya me da lo mismo, pero en ese tiempo eeh, no sé, era como él: qué dirán? Que van a pensar de mí, como me van a tratar... y...

F: me da la impresión que también debe haber sido un poco cansador como tan pendiente de mantener esta imagen

D: Sí, como una imagen no sé, más sería, de la matea, porque era como que, no sé siempre me iba bien en el colegio, todos los años de básica, de kínder tuve los 1ros lugares, mis premios. Y si fallaba alguna vez, era me descompensaba... me acuerdo que una vez: en básica no tuve ningún lugar, porque según la profesora se habían equivocado, y yo merecía solamente el 1ro ni 2do el 3er y se equivocó según ellos ... y ese mismo día de la premiación que yo no fui, me dio fiebre, por ejemplo. Entonces como que deber ser es una frase como que está siempre en mí... o en responder con mi misma, responder con mi mamá, responder como amiga, como polola

F: será algo de eso también el.. el no decir lo que te pasa. El mantener una imagen... como [xxx] algo así?

D: Sí, tiene algo de eso... no me gusta sentirme como atacada, cosas así, pero también es un tema de no preocupar a la gente, no me gusta que la gente sufra por mi culpa.

F: Me da la impresión de que esto es mas [xxx]

D: sí, no preocupar a la gente, que no me vean así débil... que podría ser débil y a mí no me gusta. El tema es preocupar a la gente, que le pueda pasar algo, que puedan estar preocupadas de más... porque si yo le empiezo a decir todas las cosas que me pasan a mi mamá... mi mamá me estaría llamando todo el día. Si yo le digo: SABES MAMÁ ME SIENTO ASI EN EL MEOTR, Y NO SÉ ME SENTI COMO QUE ME IBA A DESMAYAR... mi mama me dice al tiro: NO QUIERES QUE TE ACOMPAÑE MAÑANA EN LA MAÑANA? Aunque igual es normal, pero no me gusta que este preocupada mucho

F: Lo entiendo, justo estaba pensando en algo por esa línea... qué, cómo te relacionas tú con los demás respecto... eeh la imagen de los otros, como ... recibes tú la imagen por ejemplo de tu mamá... eres exigente con que sea como a ti te gusta que sea tu mamá, o tu pololo, eres exigente con él?

D: Sí, o sea [xxx] como exigente, que le exijo cosas, no... Y a todos, no le había pensado... pero eh.. mi pololo es como un [xxx] no se... como que antes era un poco punk... bueno ya había dejado de ser punk, se cortaba el pelo distinto... me trataba de una forma distinta... y como que yo lo fui cambiando... eeh a mi hermana igual le digo: ay no Jose tienes que ser así, no puedes dejar de... no sé...

F: a mí lo que me llamo mucho la atención, que curioso que el haya sido punk siendo tú una niña tan tranquila...

D: sí ... yo me preguntaba todos los días lo mismo... como él es muy, demasiado diferente a mí... yo soy mucho más tranquila, y no sé, no me ando metiendo en problemas, o sea si puedo evitar problemas mejor... y el en su tiempo era punk se rapaba acá y me gusto así como era... pero de a poco yo quería cambiar esa forma por el tema también de la imagen, porque no sé mi familia igual es conservadora, en general... entonces ven un niño, que viene rapao acá con el pelo pa la caga, con chaqueta de cuero, ay no sé.. así.. era como raro, y más si era yo que era la niñita que nunca había hecho na y nunca había pololeado con nadie, así súper tranquila. ... eh... pero como que yo lo fui un poco cambiando a él. Ahora es una persona como... demasiado distinta, pero también fue... bueno no todo se lo cambie yo, pero igual fue como ... cambié algunas cosas... porque no no me gusta así, entonces la ropa no no me gusta, y de a poco el así fue cambiándola solo, tampoco no se le exigí pero era como ... como que lo fui cambiando yo, pero no como todo...

F: crees que tu cambiaste algo de ti?

D: eh... en la relación de pololos? O en general?

F: en general, como estamos hablando de la imagen...

D: sí, sí. Tuve un cambio tremendo cuando pase de 8vo a 1ro medio. Cuando iba en 8vo tenía una forma de vestirme; con jeans y polerón, pero no polerón así, distinto. No usaba bota, usaba zapatillas. Después cambie mi forma de vestirme. Después en la universidad cambie mi forma de hablar, de relacionarme... eh... mi forma de pensar... más abierta. Es como un proceso más o menos relativamente normal, cuando uno va avanzando a lo largo del tiempo. Pero eso he cambiado, más tolerante...

F: Crees que gracias a él también como que eh... lo haz tendido pensar en ese sentido?

D: Sí, pero es que el cambió para bien y para mal. No todo para bien, porque eh... el es bastante, no le gusta mucho la gente. Él se relaciona todo bien con la gente, la gente siempre lo ama a él, y no me ama a mí.. no sé. Pero a el no le gusta mucho la gente. Y me pego eso que no me gusta mucho la gente.

F: cuando me comentabas eso de los amigos o no? Por ahí?

D: sí, sí... también. A veces mis amigos encuentro que hablan cosas que para mí no son importantes... quizás tiempo atrás, pero a mí me causaba risa todas las cosas que hablaban, todas las tonteras, y muchas veces me gustaba, pero ahora, no todo me agrada, como que de pronto digo: OH LA TONTERA QUE ESTÁN HABLANDO.

Y como que me pongo como era el, que no le gustaba la gente, o que el... no sé decía: AY QUE TONTO LO QUE ESTÁ DICIENDO... y a mí se me pego eso un poco también... o lo mismo.. la gente del metro (risa) a él no le gusta, a mí después me empezó a gustar menos, tampoco me aceptaba tanto pero ... antes era cómo: AH ME VOY APRETA, ME VOY ASI NOMAS. Pero ahora con él es como: OH QUE LATA, ME CARGA OH NO ME GUSTA, ME CAE MAL... también ahí mismo, nosé alguien me toca la mano y yo, no sé saco la mano al tiro. Por eso he cambiado como pa mal, como que me he puesto más seria, o amargada, no sé...

F: te entiendo

D: como que igual ya no soy tan risueña como antes. Pero me gusta igual me río y todo, pero soy mas seria

F: Te entiendo, entonces han ido aprendiendo uno del otro... para bien y para mal según sus percepciones digamos

D: si, como que en general, yo estoy como más seria como con más amargura, no sé como decirlo, y yo le pegue más la ternura

F: mmm.. lo entiendo. Isidora, hoy día hemos explorado, y seguimos explorando, armando este mapita, no cierto? Eee... hicimos hartas conexiones hoy día también, Como te sentiste tu? Hay algo que se te quedo en el tintero? Porque ya estamos llegando al final... completando la sesión. Algo que te haya llamado la atención?

D: eeeh... el tema de la preocupación por los demás... y que no me gusta que se preocupen por mí. Ese es un tema que me llamo la atención. Eehhh no lo había pensado, osea no había hecho la analogía, se que no me gusta que se preocupen por mí. Se que me preocupo mucho por los demás, pero no había unido... eeh... el tema de estar siempre alerta bueno [xxx] eso no se me qued más, eso fue lo que mas me llamo la atención, la preocupación. Y de no saber las cosas, puede ser también que está asociado a que se me olvida algo, un nombre de una persona, y yo no puedo descansar hasta que me acuerde del nombre de esa persona. Como querer saber al tiro. Puede ser también porque soy muy ansiosa...

F: me quede también pensando en cómo su crianza, como familia, cierto? También las decisiones que tu haz ido tomando con eso... lo que tu haz ido aprendiendo, y como estás viendo el mundo ahora...

D: si, muy distinto... no sé, a mi me gustaría por ejemplo, que mi hermana tuviera eso mismo de cambiar su chip, de no.. no que vaya en contra de mi mamá, pero que se pelee con mi mama cuando le dice [xxx]

F: que le salga su lado punk.

D: claro que le falta su lado punk... (risas) no se, yo se que ella es mas complicado, pero que salga un poco de ese hogar como tan estable, que viva más porque está muy encerrada, lo mismo que si yo... porque mi mama ya no tiene mucho control sobre mí

F: desde ese lugar, y te tiro esa talla, porque cobra sentido en el fondo... a mi no me parece tan raro que sean pareja, no? Como que es muy buena, como podemos mirarlo, a propósito de todo lo que hemos conversado

D: si, me acuerdo de una analogía que hicieron los psicólogos de mi pololo en aquel tiempo conmigo, como que le dijeron que no les llamaba la atención que fuéramos pololo, porque éramos como la persona dominante, que sería el, y la persona dominada, que sería yo, y que a los 2 nos acomoda ese papel.... Como que a mi me gusta ser protegida y todo eso, como que no me gusta sentirme como expuesta, y a el le gusta como entre comillas dominarme, [xxx], entonces como que encajábamos

F: interesante como ya lo vamos conectando a hartas cosas... quedamos en eso por hoy, ya? Te tinca?

D: sí

F: seguimos explorando en la próxima sesión

D: ay me gusta venir jajaja

F: que bueno que te guste venir.

D: como que no me gusta estar mucho rato con la gente, asi que eres como un desahogo (risa)

F: ya Isidora que estés bien cuídate, nos vemos la próxima semana. Recuerda que cualquier cosa [xxx]

Sesión 3

Isidora = D

Terapeuta = F

F: Ya, pasa no más...toma asiento, está [xxx], Cómo estás?

D: Bien

F: Bien, se te nota alegre

D: Hay sí, es que esta semana no tengo tanta cosas, solo esta semana, después se viene la otra y uf,

F: Mmmm

D: Estoy relajada, al menos, dentro de todo

F: Mmm

D: Y...Entonces relajada, me enojé con algunos grupos de trabajo, bueno,

F: Mmmm, ¿Por algo en particular?

D: Ah, es porque siempre tienen cosas que hacer, siempre, nos vamos a juntar, no sé, día lunes a las 9, y no sé, una niña dice que se le cruzó una persona viajando en tren y no tiene como llegar, va a llegar tarde a su casa y no puede llegar a la 9:40, después el otro niño dice, a ya, juntémonos después en la tarde, a h, no puedo por la tarde,

F: Mmmm

D: Quedó para hoy día, después la niña se enfermó, entonces yo no sé si es verdad o es mentira, ah

F: Y cómo te hace sentir eso?

D: Me estresa, me enoja porque tampoco, eeh,

F: Mm

D: Si po, no les alego mucho por eso, tampoco me gustaría tener una relación distante, no me gustan los grupos de trabajo que se tengan mala entre ellos, por eso...

F: Mmm

D: Igual les digo, puchas, podrían haber avisado antes, pero de ahí nada más, con ponerme a discutir, no

F: Mmm, yyyyy, ¿te sientes bien con eso?, con decirlo de esa manera?

D: No, me gustaría decir más cosas

F: Si?

D: Si, no, es diría muchas cosas, pero no, me las guardo

F: Mmmm ¿Y cómo que cosas te gustaría decir?

D: Eeeeh. No sé, a la niña que está en mi grupo decirle que, como hasta cuando sigue con lo mismo, de que sigue faltando a reuniones, sé, no pone esfuerzo,

F: MMM,

D: En juntarse, no sé, si lo de la persona en tren es a las siete de la tarde no tiene por qué repercutir al día siguiente a las 9 de la mañana del otro día, hay cosas que encuentro lógica si hubiera sido en la mañana que le hubiera pasado eso, obviamente que no va a poder venir, pero, ya el día anterior y que no venga, esto debido a que, nos puede ayudar por internet, no se conectó, me gustaría decirle de todo, pero no.

F: Mm

D: También me gustaría decirle cosas al niño que le lleva el amén, siempre como que ah, como que son más amigos,

F: Mm

D: Yo no era del grupo de amigos, sino que fue al azar el grupo, así que, ellos se conocen más.

F: ¿Y qué crees tú que te detiene a decirles algo?

D: El hecho de que se forme un mmm, un mal ambiente de trabajo. Y

F: Ya

D: El hecho que después haya una evaluación grupal, entre pares

F: Ya

D: Eeeh, que obviamente, si ella es más amiga de ellos, aunque si, ella no haga mucho trabajo ellos igualmente le ponen quizás una buena nota, si yo me pongo alegar por eso, si no lo encuentran razonable, me van a bajar la nota

F: Como una medida para protegerte un poco

D: Claro

F: Mmm, oye Isidora, cómo sería según tú este mal ambiente de trabajo, en general cómo te lo imaginas tú?

D: Eeeh, que no tomen en cuenta mis comentarios

F: Mm

D: Es que a veces eso ha pasado, yo les digo no, saben que no me suena eso, a veces también me he equivocado yo, y,

F: Mmm

D: Generalmente, ya, si ellos son dos contra uno, me dicen no, escribamos esto, ya, déjenlo así, No sigo alegando más porque me canso, luego vienen las correcciones y no se po, hay cosas en las que yo estaba equivocada y cosas en que estaba bien yo po....pero, como que tengo miedo a que no me tomen en cuenta

F: ¿Y tú sientes que si tú tomas una postura como que discuten más?

D: Mmm

F: Tus comentarios no son tomados en cuenta?

D: Si...o siento que van a decir que, ay no, muy problemática, no, hagámoslo así no más, o quizás me van a dejar de tomar en cuenta en algunas situaciones

F: Mmm

D: Entonces prefiero...acatar, pero, igual no siempre acatar, sino cuando hay mi punto de vista, pero no ir más allá de darlo, discutirlo y si no lo quieren poner, no lo ponen no más po

F: ¿Y con esta situación, o sea con la situación de la niña esta que tuvo un problema y después tú, como que dudas un poco de la veracidad

D: Si

F: De su relato, ese es un caso que a ti te gustaría como....decir más cosas, cierto?

D: Si...el niño, como es más amigo, dice a todo ya, bueno, hagamos otra cosa, entonces no tengo [xxxx], tampoco lo reta, tampoco le dice que a, que acá...

F: Mm, Oye Dani, ¿cómo te sientes tú, cuando nos ponemos a imaginar el no sentirse tomado en cuenta? ¿Cómo es para ti no sentirse tomada en cuenta?, por ejemplo

D: Mmmmmm, bueno, en cuanto al grupo, eeh, me da como una especie de tristeza, o, ya no me toman cuenta, como que ah, mis comentarios no sirven, eeh, quizá, yo soy la que estoy mal y ellos siempre están bien....

F: Mmm

D: No sé...

F: Mmm ¿Cómo que empiezas a dudar un poco de ti?

D: Si

F: Esa sensación más bien?

D: Si alguien no toma mis comentarios en cuenta. Los demás deben pensar que o yo no soy tan como inteligente o que quizás eeeh, no sé mucho,

F: Y...

D: no me lo imagino

F: Y tú, ¿te imaginas como que eso es lo que piensan ellos o tú te pones a pensar eso de ti misma también?

D: Las dos cosas

F: Mmm

D: Tanto que ellos piensen que yo no soy como lo suficientemente inteligente y también yo empiezo a creer un poco en, no, puede que no sea tan inteligente o mi forma de decir las cosas, no sé, esa es la verdad

F: Mmm

D: Como con la seguridad que debería tener

F: Mmm, Entonces tiene relación como con la inseguridad?

D: Si, porque yo siempre he sido muy insegura

F: Mmm

D: Eeeh, todos me dicen además, pero si tú eres inteligente, si tú llegaste a la Chile es por algo, si te has mantenido, si estás pasando los ramos bien, es por algo, es porque sabes, porque eres inteligente, pero yo a veces pienso, mm, si sé que soy inteligente como dicen, pero sino que cualquier cosa que yo haga, o sea, cualquier persona lo puede hacer.....no soy tan extraordinaria, como....

F: Tú crees que no eres tan extraordinaria como algunas personas pensarían?

D: Claro, si

F: Pero me da la impresión que también ves a veces estas virtudes tuyas, ahí

D: Ah, sí, sí, puede ser.....pero, pero no sé si es mayor conocimieeeeento, no sé

F: Mmm

D: Es que, yo me comparo con otros, bueno, desde el principio de la universidad que, teniendo gente nueva, y, gente muy inteligente, brillante, no sé, hay cosas de matemáticas que yo ya las sé, pero, gente que se le ocurría todo para sí, en economía, yo nunca había visto economía antes, pero, gente que es muy buena en economía y yo no, entonces tampoco yo heee sido como sobresaliente en la universidad como si lo fui en el colegio

F: Mmm

D: Fue como un golpe...

F: Mmm, y, ¿cómo te hace sentir eso ahora que lo recordaste?

D: Eeeeeh mmmm, me da como un poco de lata, puchas, no pude seguir como con ese rendimiento alto que tuve una vez en el colegio

F: Mm

D: Pero, tampoco me bajoneo, sino que digo ah,

F: Mm

D: Ah, no me da la cabeza para más, estoy en el promedio, quizás sobre el promedio de lo normal,

F: Mmm, ya

D: Más allá del sobresaliente...

F: Y es importante para ti sobresalir?

D: Mmmm, no, noo, no es importante, pero, eeeem, no me gusta ser de la que no le gusta el estudio, pero me gustaba ser más del promedio,

F: Mmm

D: Pero más de lo que soy ahora

F: Mmmm

D: Pero, no sobresalir, porque igual me gusta pasar como desapercibida. Emn todo ámbito, no me gusta...

F: Mm, ¿por qué no te gusta ser como dijiste de las personas que no les va tan bien, cómo?

D: Noo

F: ¿Cómo eso, por qué no te gustaría ser como ellos? ¿Y cómo son esas personas?

D: Eeeeh, es que para mí las personas que les va mal, una puede ser que no eligieron bien la carrera o no les gusta lo que hacen, pero, hay otro tipo de personas que...

F: Mmm

D: No les va bien porque no estudian, porque no se esfuerzan

F: Mmm

D: Toman todo a la ligera, yo no soy de esas personas queeee, eeeeh, toman todo a la ligera, sino que igual estudio, igual me preocupo de las notas, pero ya el hecho de haber, de tener mis peores notas, igual tu círculo te empieza a clasificar de cierta forma

F: Mmm

D: Te empieza a ver de forma distinta, no se sí, em, incluso, yo misma lo hago, si hay gente que en la universidad es como conocida como gente, no sé floja o que se saca malas notas, ya las personas empiezan a ser

F: Mmm

D: Grupo, no con ellos, si no que con otras personas

F: Mmm...es más bien por lo que conlleva sacarse mala nota?

D: Si, por el hecho de que no me gusta, me siento rara, y me sientooo, como tonta, como si todos pueden yo no voy a poder sacarme buenas notas

F: Mm, ¿Y alguna vez como que has dejado de hablarle a alguien que le ha empezado a irle mal, por ejemplo?

D: No, nunca, nop...

F: Mm

D: Nooo, mis amigos, incluso, los que tenía al principio, como te contaba antes,

F: Mm

D: Se han quedado atrás por el hecho de echarse ramo

F: Mmm, ya

D: Y, pero no, yo sigo igual con ellos, si puedo ayudarlos los ayudo

F: Mm

D: De esos no, nop, pero ellos, en general mis amigos no han sido porque eran flojos, sino que les cuesta más, entonces

F: Mmm

D: Porque para ellos dar un percepción [xxx], eeeh, yo igual los veo trabajar y too, y, pero les cuesta, entonces,

F: Mm

D: Es quizás un prejuicio en cuanto a los demás, en cuanto a los demás no los conozco, no sé cómo es su forma de estudiar

F: ¿Qué pasaría si ya tus amigos efectivamente fueran como de flojos, cómo te sentirías tú con ellos?

D: Noo, muy mal, noo, no me gustaría estar rodeada de gente floja, porque, una me hundo yo, y dos, si es floja se empieza a echar ramo y para mí avanzar y pasar mis ramos, aunque sea raspando,

F: Mmm

D: Para mí es importante

F: Mm

D: No, no me gusta na

F: Mmm

D: Quizás yo me hubiese cambiado de grupo, buscar gente más como, más parecida a mí

F: ¿Y qué pasaría sí, pongámonos a ver como en una situación imaginaria, tú estuvieras en ese grupo, como que, que te empieza a ir mal, te da lata estudiar

D: Aha

F: ¿Cómo te sentirías tú? ¿Qué te podría pasar? ¿Qué te imaginas?

D: Eeeh, uuu, tendría un autoestima por el piso, porque, sentiría que no sirvo para esto, para nada, no sé, como no voy a ser capaz de estudiar y dejar de lado las tragedias, si por algo entre acá, porque, me sentiría remal, aparte que decepcionaría a mis papás

F: Mm

D: Que es otra cosa, porque, es, bueno, toda mi familia siempre ha tenido como muchas expectativas en mí, porque siempre fui buena alumna y porque, en todo.

F: Mm

D: Entonces, ya el hecho que me eche o que fuera mal en la PSU, o que tuviera un mal NEM en el colegio, o porque me echaran de la universidad por alguna cosa o que me echara ramos y quedara como defraudármelos...

F: Se me formó en la cabeza, esto, hemos llevado como esta es la tercera sesión, lo que pasa es que yo como que soy súper visual

D: Bien

F: Entonces a veces me imagino cosas, se me aparecen así imágenes, me apareció en la cabeza la imagen como de tu familia, de tus papás, pasándote como un palito de posta

D: Ya

F: Como; toma, tienes ese poder tú, tienes algo que hacer con eso, ¿Se entiende, como esto de la imagen, las expectativas,

D: Hay, si

F: Como que igual eso me representa, me llega a mi como algo potente, no?, como una carga, ¿puede ser, no? ¿Tú lo ves como una carga?

D: Eeeeeeeeh, mm, puede ser, pero, no es algo que me pese, o quizás si me puede pesar algo, en realidad porque el hecho de lo que piensen los demás

F: Mm

D: De mí, me importa, porque no me gustan que me vean como alguien tonta, eeee, quiero que me tomen en cuenta mi opinión

F: Mmm

D: Y el hecho que a mi mamá le importa mucho como la ve la gente eeeeh,... la verdad es que eeeh, no se po, mi papá, bueno, a él le da lo mismo, pero a mi mamá sí, no, a mí me importa lo que piensen, no defraudar a la gente, que piensa que me va a ir bien, que voy hacer exitosa, pero, el hecho de defraudar a la gente,

F: Me da la impresión de lo que podríamos explorar, es esto de la Isidora que dignifica de alguna manera a sus padres, y esa Isidora que a veces ha tenido como que rebelarse

D: Si,

F: ¿Puede ser?

D: Si, es como un conflicto constante, porque, mi mamá, bueno igual le gustaba por ejemplo ir a reunión, eso de ser la mamá del año, de que las niñas mateas, cuando íbamos en el colegio, mi papá que siempre habla de nosotras con mi hermana de que estamos en la Chile, de que estamos estudiando, mi papá siempre nos recuerda de que no vayamos a

quedar embarazada, no vaya a dejar la carrera, de postergarla, es como que dicen: no nos defrauden

F: Mmm, me da la impresión de que igual te exigen hartas cosas?

D: Eeeeh, no se

F: Quizás no, no en palabras así de exigir, pero me llega como que...

D: ¿Esperan de mi mucho?

F: Claro, como que tienen muchas [xxx], así en temática, como eso de no te vayas a quedar embarazada, hasta que quizás otras cosas, como: no llegues tarde, se entiende? Como que hay muchas... ¿qué palabra le podrías poner a eso?...

D: Eeeeh

F: Muchas peticiones?

D: Si, peticiones, como.....mmm, no sé, como expectativas de que yo haga algo

F: Mmm

D- Como que responde de cierta forma, como a ellos les gustaría

F: Mmm, ¿Qué pasaría si tú no respondes? Pongámonos en el caso así, como extremo. ¿Qué pasaría contigo? ¿Y con ellos si tú no respondes, ponte tú a estas expectativas?

D: Yyyy

F: Qué le dijeras, ponte tú, mañana me voy a ir a vivir a una casa ocupa

D: Oh, se mueren, oh, se mueren, qué pasaría? Mmmm, y, bueno, una me empezaría a retar, es lo primero, mi mamá sobre todo

F: Mmm

D: Y antes de llegarle le información a mi papá, pasaría por mi mamá primero

F: Ah, um

D: Pero si ella pude controlarla todo, más ahora con el tema de mi papá po, que no puede solicitar tanto, yyyymm, me empezaría a retar yyy, tendríamos una discusión muy grande, y si yo me fuera, como realmente, quizás hasta me dejaría de hablar por un tiempo, no creo

que para siempre, pero igual, por un tiempo muy largo, perooooo, si se enojaría mucho, no sé, mas encima que mi mamá es súper preocupada de mí, entonces que yo me vaya a otro lugar y en esas condiciones, no sé, no creo que me pueda detener tampoco

F: Mmmm...y, ¿Cómo te sientes con este tipo de retos si cuando tú no cumples estas expectativas

D: Yyyy. Me choca todo un poco a mí, el hecho de llegar temprano. Nunca cumplo con eso, mi mamá siempre me dice, llega a las 8 y yo siempre llego a las 9 y media, igual me siento un poco mal porque digo,

F: Mm

D: Igual podría hacerle caso, no si, para estar con mi pololo tengo toda la vida, yno sé me da lata, me echa la culpa a mí, pero no lo reconozc delante de mi mamá

F: Mmm, ¿Por qué no lo reconoces?

D: No, jeje, no sé, no, porque...es como el orgullo

F: Mmm

D: Mi mamá también, no sé cómo, ella comete algún error, después nada, pero nunca lo reconoce, aunque sea conversando, nunca dice, ya Dani, perdóname...y yo también soy, soy como de esa forma

F: Mmm

D: Quizá me equivoqué, pero no lo digo

F: Mmm

D: En ciertas ocasiones si, lo digo, pero...a mi hermana si, sabes que me equivoqué perdóname, lo paa con mi pololo, no sé si es orgullo o que...ah, me equivoque, debo reconocer que me equivoqué...

F: Mmm, vas teniendo como un tema encubierto

D: Si,

F: Oye Isidora, estaba pensando, se me vino a la cabeza que, meda la impresión de que, tenemos harta información hasta ahora

D: Mmm

F: Eeem, y se me ocurrió, que podríamos de pronto, acordar entre los dos, los objetivos que podrían ser en la terapia

D: Ya,

F: Si, a mí, que estaba pensando y viendo a propósito de las sesiones, me acordé algo de lo hemos estado conversando, se me ocurre, como te comentaba, esto de la Isidora que respeta las leyes por así decirlo...

D: Si, el deber ser, siempre

F: Versus aquella que se rebela, no? Cómo a veces el deber ser, eeh, puede afectarte también

D: Si, porque me guardo muchas cosas

F: Mmm

D: Que a veces, quisiera explotar y decir todo, pero...no, no voy hacer esto porque puede tener consecuencias en la universidad

F: Podríamos dejar, como, trabajar esas dos polaridades, el decir por ejemplo o el hacer por ejemplo lo que tú quisieras, versus a atenerse a alguna expectativa

D: Si, ayer justamente me pasó un caso particular, mm, tenía clases yo hasta las 8 y mi hermana tenía hasta las 5,

F: Mmm

D: Pero mi hermana e iba a esperar hasta las 8 y de ahí, iba a estudiar, no sé lo que iba hacer, pero, me suspendieron la clase, era la última clase, así que, salía a la misma hora que ella, a las 5...yyy, yo lo primero que hice, siempre que tengo tiempo libre, yo le aviso a mi pololo, y le dije, oh, sabes que, me suspendieron esta clase, uy, ya amor, voy a dejar todo ordenado, tú me dices si salimos o no, ya, pero, ahí dije, y la Jo, mi hermana, me iba a esperar las 8, como la voy a dejar sola, irse sola, me dije, ¿queé hago? Y ahí yo creo que estuve una hora pensando en qué hacer

F: Mmm

D: Y con ella, porque yo le decía, en la duda, que tenía? si irme con ella a la casa de mi pololo y estar como tres horas con ella, o irme con ella a la casa de mi mamá, y me decía, no se po, yo obviamente quiero que te vayas conmigo, pero tú tienes una cara de que te quieres ir donde el Augusto mi pololo...y, que quieres?

F: ¿Cuál es el deber ser de ahí? Si pusiéramos el deber ser versus lo que tú querías, cuál es el deber ser?

D: El deber ser era acompañar a mi hermana eeh, hasta la casa, irme con ella, porque ella me iba a esperar hasta las 8, yo no le pedí que me esperara tampoco, pero, como ha espérame, sino que ella me dijo, ah, pero yo te espero, para que nos vamos juntas y y yo igual tengo que leer

F: Mmm

D: Entonces, es que a ella le gusta irse conmigo, de que saliera temprano, y ella me dijo, oh, tú vas a salir temprano, porque también le dije, voy a salir temprano, que iba a salir temprano, y ella puso una cara como tan de contenta, puso una carita de felicidad, dije,

F: Mmm

D: De verdad que estuve como una hora

F: El deber ser tiene que ver con hacer felicidad en los otros, como que esas cosas son medidas

D: Si, también

F: Pero, será siempre así?

D: No, no siempre, a veces es como para mantener un ambiente grato con el grupo, porque para ser feliz al grupo, porque es para mantener un equilibrio en el grupo, para que las relaciones sean más fluidas, no haya discusiones, creo que es más difícil trabajar con gente que ya toman mala, entonces...

F: Es para tener un ambiente grato..... ¿Crees tú que hay personas que les dalo mismo el estar en un ambiente no grato?

D: Si, hay gente que le da lo mismo, yo creo, que quizás a esa niña, a esa niña, yo creo que obviamente todos deben preferir trabajar en un ambiente que todos se lleven bien, pero hay niñas que quizás no,

F: Mmm

D: Que dicen ah si llego tarde, si no voy da lo mismo, eeeeh, si me retan, da lo mismo, entonces no sé si...

F: Cómo que no le afecta se ambiente, ¿Cómo crees que tú que podrías definir un ambiente no grato? Cuáles serían sus características?

D: Deee, no sé, trata un ambiente no grato, pesado, de eeeh, no tomar en cuenta las opiniones porque te cae mal el otro, eeeh, de pensar que todo lo que dice el otro hay que contradecirlo, quizás puede estar bien, pero, lo vas a contradecir, porque no puede tener la razón..

F: Mmm

D: Eeeh, no sé, así yo me lo imagino

F: Mmm

D: A ya puede ser esto, hay sí pero, mejor así, no, no, no me tinca lo tuyo, o, poco interés

F: Mm..... ¿Qué sientes tú Isidora que te brinda el deber ser? Eeeeh, si me explico, como que beneficios te trae el actuar por el deber ser, por ejemplo?

D: Eeeh, ser más aceptada

F: Mmm,

D: Yyy, poder llevarme con varias gentes, como con varios tipos de gente, eeeh, no sé, simpatizar con gente, eeeh, simpatizar con gente,

F: Mmm

D: Eeeeh, quizás enganchar menos, que te lleguen menos retos

F: Como adaptarse?, esa palabra me surgió

D: Como adaptarse a distintos tipos de gente, no se po, mi mamá es de distinta forma, mis amigos de otras, pero también, no sé, como aceptarlos, porque si yo me pongo a ser rebelde, me pongo a decir todo lo que yo quiero, a mucha gente le va a caer mal eso y me van a ir eliminando

F: Entonces si eres rebelde, no eres aceptada

D: Si, yo creo que sí, porque mi mamá igual me acepta y todo, pero igual tiene esa, puchas ánimo, no me hacis caso, incluso duda de mi cuando le digo que tengo que ir hacer un trabajo, incluso duda si voy hacer el trabajo o me voy a juntar con Augusto,

F: Mmm

D: Pensará que a mí me encanta que duden cuando yo digo algo, pero ya empieza a dudar más de mí por el hacho de yo haberle fallado antes

F: Se me conectó al tiro lo que estábamos conversando como una hipótesis que después vamos a seguir trabajando con el tema de las crisis de pánico, estas tan atenta a cómo adaptarme al entorno, cierto?

D: Si

F: Me da la impresión que debe generar tensión también

D: Mmmm, si, también, porque cuando voy caminando en la calle en algún lugar peligroso,

F: Mmm

D: Ya, me empiezo a colocar una capa más deeee, no sé, no sé si me resulta, pero, más de seguridad, de que nada me da miedo yy, pasé

F: Mmm

D: Es típico, de que siempre es a los más pollitos, porque demuestran más debilidad, entonces [xxxx] yo trato de demostrar como si fuera otra persona en la calle

F: Mmm

D: Como enojada...

F: Mmm

D: O como que no me interesan las cosas, no sé, si alguien me mira feo, como no demostrar que me da miedo

F: Mmm, interesante la conexión, cierto?, como que apareció un hilo que podríamos seguir explorando, ¿te hace sentido a ti también?

D: Si, [xxx]

F: Como mantener esta imagen de seguridad y estar tan atenta en el fondo...a seguirla

D: Sí, claro, incluso, cuando me dan las crisis trato de mantenerme en una postura de que nadie se dé cuenta de que me está dando,

F: Mmm

D: Trato de no llamar la atención, trato de respirar profundo

F: Mmm

D: Tratar de sanarme, yo, conmigo misma

F: Mm

D: Bueno. En el ambiente familiar, si me da alguna crisis, también lo hago yo sola sin que se den cuenta

F: Mmm, entiendo, pareciera como si estuviera conectado esto, mmm, hasta ahora tendríamos como objetivo nuestro trabajo con la crisis de pánico propiamente tal,

D: Mm

F: Entonces, como también se conecta con este trabajo con las polaridades, no?

D: Aja

F: Del deber ser, versus con lo que dice, el que siente,

D: Sí

F: O hace también lo que quiere, ¿podríamos decir? Como...

D: Si, porque siempre he estado bien limitada por mis papás, podríamos decir, bueno, yo más que la [xxxx], siempre he estado limitada, pero, siempre hay cosas que me guardo que me dan rabia...

F: Mmm

D: En el metro también, ooh, con la gente

F: Mm

D: Ayer íbamos con mi hermana en el metro, estábamos entre la puerta, en la mañana y una señora estaba empujando a mi hermana para entrar primero y sentarse

F: La señora esperó [xx], jajajaja

D: Sí, fácil, y yo, a mí de verdad me da una rabia

F: Jajaja

D: Y yo de verdad al contarte vuelvo a vivir el sentimiento, yo siempre como que vuelvo a vivirlo, y... hoy día una señora como que me empujaba, y yo lo que hice fue

F: Mm

D: Atascar a la señora para que no pasara,

F: Mm

D: Y así bajó un poco la ira, pero, siento como una energía dentro de mí, ooooooh que rabia ¡

F: ¿Cómo fue eso que la detuviste de alguna manera?

D: Siii, jajaja, iba a pasar por entremedio de mi hermana y yo, u otra persona, no se quien estaba al lado,

F: Mm

D: Pero, abrieron las puertas, y ella quería entrar, y yo la aplasté como bollo para que no entrara y dejar que otra gente se sentara, igual se sentó porque quedó un asiento, pero, mm...

F: Jejeje

D: Jejeje, igual la traté de aplastar

F: ¿Por qué?

D: Por último, le costara llegar

F: Mm

D: Porque me dio rabia

F: Ahí como que salió muy como de las entrañas tu...

D: Sí

F: Tu lado más comoo

D: Como agresivo

F: Expresivo

D: Sii, es que el metro es, ooh, no se

F: Mm

D: No sé si pueda decir, pero el metro, le hace mucho daño a la gente

F: Mm

D: Incluso una vez, hace mucho tiempo fue, bueno, harto tiempo, como dos años atrás, un señor entró al metro y me pegó con la mochila, tenía la mochila puesta, la colgué y le eché café, llegó y me empujó, fuerte, hacia atrás, y me dio una rabia, así como un impulso y le voté la mochila del, del brazo

F: Mm

D: El gallo miró para atrás, pero n se si se habrá dado cuenta de que yo le volé la mochila o pensó que alguien se la votó, porque lo rozó,

F: Mm

D: Mm, pero a veces esos arranques de enojo me dan en el metro

F: Mm

D: De gente que me da rabia

F: Mm

D: Pero tampoco hago escándalos, no me gusta

F: Hay algo muy bonito que me recordó estaa; estos episodios, no

D: ¿Quéee? jajaja

F: Jeee, bueno, quizás bonito no fue la palabra adecuada, pero, desde unaa, te lo cuento porque, también es parte de lo vamos a ir trabajando

D: Mmm

F: Que a que a veces, eso es cuando uno, pone tú, mantiene mucho, mantiene mucho al lado, mantiene por debajo de la alfombra, al lado quisiera a veces sacar

D: Si?

F: Aparece como...

D: Jejeje, cierto

F: Esto como parte...

D: Si

F: Si, vamos a ir de poquito en este proceso de tratando de, en la medida de que tú también quieras y vayan saliendo, contactándonos con este otro lado, conociéndote...

D: Okey, sí, me parece, muchas veces he tenido eso, no sé, en períodos de mucho estrés, con alguien exploto

F: Mm

D: Con mi pololo que me haga una cosa pequeña, oh ah, la agrando

F: Mm

D: Y eso también, siempre me ha pasado,

F: Entiendo, Isidora, ¿Hay algo más que tú quisieras agregar? Como algo pequeño, alguna temática o algo más que te gustaría que fuéramos trabajando?

D: Mmm.... ¿Qué más podría ser?, no creo que más, al cabo estas cosas son las más importantes de mi vida...hay un tema también, no sé si está incluido, eel tema de los amigos?

F: Mmm

D: El tema de los amigos, no sé si ser más objetivos, como equilibrar el tema de los amigos, familia, pololo

F: Mmm

D: Es que me cuesta mucho, tener ese equilibrio, mantenerlo, lo logro solamente al tener, el lado amoroso con mi pololo, bien

F: Mm

D: Pero, al tener el lado amoroso bien, ya es caigo en el tema familiar de no llegar temprano a la casa

F: Mmm

D: Y me cuesta mucho eso, y aparte de ya estar con mi pololo bien, dejo de lado a mis amigos

F: Mmm

D: Entonces, ese equilibrio, me gustaría lograrlo

F: Mmmm. Me da la impresión, puedo decir que, tú también lo pensaste, tengo esa impresión, como que igual se conecta con las otras cosas también, como Hasta qué punto

D: Mm

F: Eeeh, vaaa, como ejemplo, no sé, eeeh...

D: Hasta qué punto soy rebelde entre comillas?

F: Claro

D: Hasta qué punto....

F: Claro, con tus amigos...con tu pololo, por ejemplo...

D: Mmm

F: Me da la impresión de que eso debe ir apareciendo, no? También lo dejamos como objetivo, pensarlo como,

D: Si

F: En las relaciones

D: Si, perfecto...y no se...separar bien el deber ser con el querer hacer, algo así

F: Ya, ¿cómo es eso?

D: Porque,... no, no sé si siempre deba hacerlo, lo que yo creo que está bien, o tenga que hacer lo que yo quiero hacer....o sea, me explico? O sea, como...

F: Ya?

D: uno es el deber ser y el otro lo que yo quiero ser

F: Ya

D: No sé, eeh, cuando elegir cual

F: Mmm

D: No sé cómo equilibrar esas cosas

F: Mm

D: Porque,...siempre predomina al final, el deber ser

F: Mm

D: Y lo que yo quiero hacer...yo muchas veces lo dejo de lado

F: Mmm

D: O quizás, no es que siempre tomo el deber ser, sino que, no sé cómo pasa el tema de elegir cual

F: Mmm, ¿cómo qué te quedas en el medio?

D: Sip, no sé si ir, por ejemplo lo de mi hermana...

F: Mmmm, tú te estás alcanzando en eso

D: Si, no sé si...la idea mía era irme con mi hermana por el tema de me esperó y acompañarla para que no le vaya a pasarle nada a ella, después también lo pensé y dije; no le vaya a pasar algo, un sexto sentido, no, no sé, que tenga que irme con ella, o que le pueda pasar algo....Oh, lo que yo realmente quería hacer, que era irme con mi pololo al mall

F: Mmm...me da la impresión de que también en la medida, de que vayas experimentado, tanto en tú proceso personal, como en terapia

D: Ah, mmm

F: Eeeh, as a irte familiarizando de a poquito por todos lados

D: Mmm, si

F: Cuando te sientas cómoda con el otro,

D: Mmm

F: Frente a que situaciones también

D: Si, mm, yo por ejemplo, ayer igual quedé bien después de haberme ido con mi hermana

F: Mmm

D: No sé si hubiera sido lo mismo si no se hubiera ido conmigo, habría tenido yo toda la culpa de, la Jose ve muchas personas y no ve compañía

F: Mmm, aparece la culpa cuando nooo, no cumples con el deber ser?

D: Si, si, culpa siempre, mi pololo me lo ha dicho que tengo un sentimiento de culpa en varias cosas, no sé

F: Me da la impresión de que, eso también es importante que lo miremos,

D: Si, también, no sé, una discusión, eeeh, con mi pololo me echo la culpa yo...y si la Jose está, mi hermana está, no sé triste o enojada por algo, al tiro pienso, a quizás fui yo, no sé, no la acompañeee, y no sé po, siempre me echo la culpa yo, como de las cosas

F: Mmmm

D: Aunque lo haya empezado otra persona digo, no, pero si yo hubiera hecho esto, no hubiera pasado esto, mm

F: Mmm,

D: Aunque, empiece de la otra persona después

F: Mmm

D: Como que en cierta medida yo digo, ah, yo lo provoqué

F: Mmm,...como ponerte en el lugar de que hubiese pasado así

D: Sí

F: Y ya probablemente habría pasado de otra manera

D: Si, de otra manera, si yo no creo todo de manera diferente, hubiera pasado otra cosa, si yo no hubiera dicho tal cosa, nada hubiera pasado

F: Mmm

D:...O si yo no hubiera hecho tal cosa

F: Me da la sensación de que te pones mucha carga también

D: Si, si,

F: Mm

D: Es que no sé. Es como algo innato digo yo, al tiro la carga va pa mí, no séee, no es como, como que estoy pensando en echarme carga, mmm, esto debería ser por esto, y debe ser culpa mía, no, yo solo lo pienso y ya

F: Como una forma de ser tuya

D: Si

F: De relacionarte con las cosas,

D: Si

F: Con el mundo, de que tienden a culpaaarte, de que como a tomar esa responsabilidad, de alguna manera

D: Si

F: Mmm.....

D: Yo creo que debo tener esa personalidad asi, de culparme

F: Mmm, está bien

D: Yo pienso...

F: Mmm, y también tu personalidad

D: Mmm

F: Con lo positivo y negativo que tienen

D: Mmm

F: Eeeh, te permite cierta cosas y te va a limitar otras, no?

D: Si

F: ...Pero de seguro, ya lo hemos conversado, también tiene virtudes

D: Mmm

F- Esta manera de considerar al otro, cierto?

D: Si

F: El problema, lo que a mí me surge como problema, no sé si a ti te pase lo mismo cuando es demasiada responsabilidad, demasiado deber ser,

D: Mmmm

F: ¿Te pasa a ti eso? ¿Tú también como que lo percibes de esa manera?

D: ¿Cómo, eeh, cómo ha de verse? ¿Cómo de mucha carga para mí?

F: Claro

D: ¿Cómo de mucha carga para mí?

F: Es como más problemático cuando empiezas a ponerte muchas expectativas encima

D: Mmm, si...es que tengo expectativas de todos lados, de mis amigos, de mis padres, de mi hermana, del pololo, bueno, igual, quizás toda la gente tiene eso, pero, es que lo mío como que es más carga aún, el tema de siempre es ese: la niña buena que va a sacar sus estudios adelante, que va a trabajar y que no va a tener problemas económicos y que va a ser independiente, ya que mi mamá siempre me decía, si tu pareja se te va, tú no vas a quedar sin dinero

F: Mmm

D: Si no que te vas a mantener sola, vas a ser independiente..

F: Me da la impresión, como de que te pusieron un sticker

D: Si

F: Si

D: Jajajaja

F: Tienes que ser esto

D: Si, así es, que tengo que ser buena hermana, si, oo, hay mucha gente que me dice que me dé lo mismo, ya que la hermana va a ser la vida sola, independiente, los papás van a

estar trabajado, y no salen de la casa, pero no, no, yo igual tengo esa carga, que siempre tengo que estar cuidando a mi hermana, desde que le pasó esto, con mayor razón,

F: Mmm

D: Siempre cuidarla por si le pasa algo, en la universidad, que la acompañe a almorzar, que está sola, que si se va tarde la acompañe...

F: Mmmm

D: Que me vaya bien en la universidad, porque esperan que yo un día sea inteligente y...

F: Seguir sosteniéndose en ti

D: Si

F: Si,

D: Si, el sticker

F: Mm

D: Si yo me hecho un ramo, mmmmm, no se es como, no mi mamá, mi mamá no es así de que, si yo me hecho un ramo ella me dice: noo, falta otra, tú vas a poder, pero mi papá no, se preocupa, mi papá se preocupa hartito de lo que yo llegue a ser, como profesional

F: Mmmm

D: Entonces, también es una carga como de parte de mi papá de que yo sea buena alumna, por el tema de que siempre en su familia salieron médicos, ingenieros, siempre está con esa comparación de familia por parte de mi papá

F: Ah,

D: Entonces, él no puede ser menos

F: Como que en su familia aparecieron estas profesiones, en el fondo,

D: Si, en el fondo, y haber, todos ya son grandes, la hermana de él tiene nietos y todo, porque él es el mayor

F: Mmm

D: Si, pero tiene, son médicos, son ingenieros, comerciales, auditores, entonces mi papá como siempre que recuerda eso, ah, tú puedes ser como ella, y viajar y no sé qué

F: Mmm

D: A mí no me gusta eso de que...no sé, si la familia de mi papá, siempre como que ah, nosotros somos todos inteligentes, ganamos plata, y...

F: Mm

D: Y todo involucrado con la profesión, la plata, mi casa y todo eso

F: Me da la impresión de que la imagen, esto del deber ser, está muy presente en ti, en tú familia

D: Si, especialmente por parte de mi papá, la familia de él....

F: Mmm

D: Y, siempre ha girado como con, los hermanos de mi papá, todas son familia iradas en torno a ser proyectos, de plata, y quien tiene más y quien tiene menos—

F: Mmm

D: Y al otro lado está la familia de mi mamá que ahí no, es menos, no está marcado el tema de la plata o si eres profesional o no. Igual lo toman en cuenta

F: Mm

D: Hay un primo de ella que salió de cuarto medio y está haciendo nada, quiere ir a preuc pero, no le pone empeño y ya lo ven como la oveja negra de la familia

F: Yo te iba a preguntar eso, ¿Qué pasará en tu familia con aquella persona que no logra cumplir las expectativas?

D: Mmm....eeeh

F: Con él por ejemplo

D:No sé o ven como....lo ven como popobrecito que ni puede salir adelante, eeh, empiezan a haber discusiones, entre los papás, los tíos, de que cómo no sale adelante, de que se va a quedar trabajando en las papas, porque ellos son del campo, eeh, y lo ven

como una persona que, no sé cómo una persona que no hace nada por su vida, que no le interesa nada

F: Mmm

D: Como que no es visto de buena forma

F: Mmm

D: A mí no me gustaría ser vista como ah, la niña que no fue capaz de ir a la universidad, o no fue capaz de sacar la carrera

F: Mmm.....Habría un juicio muy fuerte sobre ti

D: Mmm, si, sobre todo eso la decepción de mis papás

F: Mmm...como eso siempre, va a ser para que tú cumplas ciertas expectativas

D: Mmmm, siempre me lo están recordándomelo, ayer no ma le dije a mi mamá, yyy, ya sabía, ya sé que no me tengo que quedar acá, sé que tengo que pasar mis ramos, sé que tengo que trabajar, y ser independiente, y no depender de mi pololo, y yo ya lo sé, mi mamá me lo recuerda siempre.

F: Mmm

D: Siempre me dice amor cuidado con andar con Augusto en malas cosas y quedar embarazada...

F: Tu mamá, me dices que ayudaba a tu papá?

D: Si, en el trabajo

F: ¿Pero ella antes trabajaba por si misma?

D: Cuando era joven, así tipo 20 años, trabajaba también en el campo, así como en las papas, en ese ámbito, eeeh, pero después mi papá, también era de allá, pero se vino a Santiago, mi mamá aceptó venirse y ahí lo empezó ayudar en el trabajo-

F: Mmmm

D: Pero, fuera de eso, n ha tenido otro trabajo porque se ha dedicado mucho a nosotras

F: Mmmm

D: Prefería estar con nosotras en la casa que irse a trabajar y dejarnos solas con alguien, porque no le gustaba dejarnos con nadie

F: Me parece curioso que ella te exija esa expectativa como ser independiente, terminar tu carrera, y todo eso, eeh

D: Siendo que ella no lo fue

F: Claro, te llamó la atención a ti?

D: Eeeeh, no po, porque lo encuentro coherente, porque a ella le gustaría haber sido así

F: Mmm...eso me parece que es importante, no? Es como que te transfirió un poco un tema de ella, por así decirlo,

D: Si, también, porque a ella no le gusta depender de mi papá, mi papá tiene que traer la plata, y como que ella no se puede comprar nada porque no tiene un trabajo, queeee, en donde ella gane su propia plata y no tener que pedir a mi papá siempre,

F: Mmmm

D: Y por eso, ella siempre me dice que saque la carrera, que me quede embarazada, que sea independiente, que no haga cosas, no se po, asociación o sociedades con mi pololo, no se po, si después nos separamos, que después van a ver líos de plata, siempre con esos temas de que yo salga adelante y tenga mí, no se po, mi carrera, ser profesional y sea lo que ella no pudo ser

F: Mmmm. Me da la impresión de que por ahí también podemos seguir comprendiendo, no?, aprendiendo, Isidora, estamos llegando al final de la sesión, una sesión para mí me llegó como muy interesante..

D: Si

F: No sé si tú quedaste con la misma...

D: Si, eso, fue como más vivencias, sacamos conclusiones

F: Mmm, si

D: Sacamos más conclusiones

F: Sí, estamos empezando a conectar, cierto? Así que, como te sentiste tú o te queda algo dando vuelta?

D: No, me sentí bien,

F: Si?

D: Si, me entretiene, me relajo

F: Que bueno

D: El tomarme todas estas cosas y rabias, me suben el ego, jejeje

F: Jejejeje

D: No sé, no sé cómo parar eso? Cómo tratar de contar las cosas, como que me vuela la emoción

F: Mmmm... y por qué??

D: No sé, siempre me vuelve la emoción cuando cuento esas cosas

F: ¿Y por qué eso debiese ser distinto?

D: Eee, Si, creo que sí,

F: Mmm,

D: No sé, si te cuento a ti, debiese ser distinto, no se

F: Mmm

D: No sé, si te cuento a tii, es que no eres tan conocido para mí,

F: Mmm

D: Bueno, si fuese otra persona, le cuento las cosas y me vuelvo a enojar, como que me enojo

F: Mmmm

D: Meeee, como que, no sé, como que mi pololo me dice, ya, pero no te enojes, no te enojes, ya

F: Mmm

D: Siento que debo trabajar, y lo mismo me asa con la alegría

F: Mmm

D: Pero, no sé, siempre me viene la emoción de nuevo

F: Quizás es algo muy tuyo

D: Jejejeje, quizás la emoción

F: A propósito de tantas cosas, no cierto? Eeh, te pones muchas expectativas

D: Mmm

F: Quizás esto también es parte de esa misma lógica, quizás es algo tuyo no más que quiere ser

D: Si, puede ser

F: Mm, te parece,

D: Si

F: Jejejeje

D: Jajaaj

F: Ya Isidora, lo dejamos hasta acá

D: Ya

F: Nos encontramos entonces la próxima semana

D: Nos vemos la próxima semana

F: Ah, no sé si te comente que la otra semana, o las semana s de exámenes y vacaciones de invierno, nosotros seguimos estando

D: Ah, ya;

F: Una semana de las vacaciones de invierno si mal no recuerdo

D: Una, ya

F: Ya, tú, no sé, tú ahí me avisas si vas a estar acáaa, para que nos tengamos en contacto y agendamos las sesiones

D: Si

F: En caso que la reagendemos o

D: Ya

F: O las cancelemos en caso de que nooo

D: Pero, ¿en caso de exámenes seguimos?

F: Si

D: Ya, pero, ¿qué hacemos en caso de que no va haber en vacaciones de invierno? ¿O yo decido? ¿O cómo es?

F: No, nosotros en el [XXXX] no atendemos una semana

D: Ya, aaah

F: Pero,

D: Ya

F: Igual te lo voy a confirmar la próxima semana

D: Ah, ya

F: ¿Ya?

D: Ya

F: A sí que eso

D: Ya nos vemos.

F: Cúdate, que estés muy bien

D: Que estés bien, jejeje, nos vemos, gracias

F: Chao, yo cierro

Sesión 4

Isidora = D

Terapeuta = F

F: como haz estado?

D: ay... bien... con algunas discusiones con mi pololo... pero bien... ahora ya no, ya se arregló todo, pero en la semana tuve discusiones que fueron como bien tontas... pero no sé... soy demasiado sensible parece....

F: cómo así?

D: a ver... la 1ra discusión fue: que fueron dos... la 1 fue porque estábamos hablando por Skype en la noche y eee... yo estaba trabajando, jugando en el computador. No sé en qué estaba... y como yo estaba trabajando. Hablábamos, pero hubo un momento en que dejamos de hablar. Entonces me dijo: OYE SABES QUE MEJOR CORTEMOS ESTO PORQUE NO ESTAMOS HABLANDO NADA, Y YO NO ESTOY AQUÍ PA ESTAR EN SILENIO EN SKYPE. MEJOR LO CORTAMOS. Y yo le dije: PERO PA QUE TAN AGRESIVO, ASI COMO... YA SI YO ESTABA ESTUDIANDO NO MAS PO, O SEA IGUAL ESTABAMOS HABLANDO POCO... PERO LLEVABAMOS 20 MINUTOS SIN HABLAR. Entonces ahí a mi me da una especie de ... de pena, como... el que me haya hablado como más pesado... entonces ahí yo me aburro. Y el dice: YA PERO PA QUE VAMOS A PELIAR POR ESTO, SI ES QUE ME MOLESTO ESTO NO MA...pero yo ahí me amurro y como que no salgo de ese... como de ese ambiente de tristeza...

F: Ya y como es esa tristeza?

D: Es como: pucha que lata, me hablo mal... y estábamos tan bien, entonces no se como que lo agarro como un amurramiento de niña pequeña... que si le levantan la voz, como que se enoja o es una pena y enojo, como que alguien me reto. Pero eso es todo. Pero después al otro día lo conversamos y... se arregló.

F: y tú lo sentiste como un reto?

D: si, como un reto, como un nose, el me dijo: YA PO YO NO ESTOY AQUÍ PA ESTAR TOA L NOCHE SIN HABLAR NA... como que muy ... yo dije fue un reto: ah me reto!

F: y eso lo conversaron después?

D: si después dijimos: NO FUE UNA TONTERA, Y EL AUGUSTO ME DIJO: ES QUE TU ESTAS MUY REGALONA, ERES MUY ENGREIDA. Igual me dice: es culpa mía, porque yo te acostumbre a que te trate bien siempre, a hablarte bien siempre. Y cuando hay un momento en que él se enoje, al tiro yo...

F: y él lo tomo como un reto, o tú crees que para ti fue un reto?

D: no, pa mí fue el reto, para él no fue un reto, fue como un...

F: una opinión?

D: sí, una opinión... y... dijo: PERO SI NI SIQUIERA TE TRATE MAL, NADA SOLAMENTE TE DIJE QUE NO, QUE NO QUERIA ESTAR SIGUIENDO AHÍ, PARA QUE NO HABEMOS NADA, MEJOR TU ESTUDIAS MÁS CONCENTRADA, Y YO SIGO EN LO MIO. Pero yo igual quería que él estuviese ahí, aunque no estuviéramos hablando, pero quería que estuviera ahí...

F: tengo la impresión, muy de guata, de que pocas personas te retan. Estoy pensando como en la niña que hemos estado conversando, como bien correcta... que sigue las pautas...

D: sí... cuando estaba en el colegio, pocas veces... no, yo creo que con suerte unas 5 veces en mi vida de colegio me retaron. Porque siempre era correcta, no hacía nada raro. Y cuando algún profesor me retaba... como que me sentía extraña: OH ME RETO! Y me va a mirar feo después... no sé.

F: será algo parecido a la sensación que tuviste ahí con tu pololo?

D: sí, es como la misma sensación

F: cómo es esa sensación? Quedémonos en eso un poquito

D: Ya... era... ehh a ver, no sé, es que cuando alguien me reta es como: OH ME EQUIVOQUÉ YO, pero no sé cómo explicar la sensación, es como... eh... es rara es como

F: cómo que te equivocaste tú...

D: sí, me equivoqué yo... quizás yo estoy mal

F: Parecido a lo que te paso con tu hermana...

D: sí, si pero, y quizás yo estoy mal pero tampoco lo hice con intención para que me retaran.... No sé... es como... prefiero que me lo digan de buena forma, que me lo digan en tono pesado...

y... no, no sé como explicar esa sensación, pero es extraño, cuando alguien me reta, como... como si me diera vergüenza, una cosa así

F: mmm... me quedo resonando mucho a mí, de eso me doy cuenta... esto de que como que tu te equivocas, como esa sensación de que tu equivocas.

D: sí

F: sipo, como que te echaras la culpa

D: Sí, y yo dije y me equivoque, pero tampoco voy a pedir perdón por algo que no... no quise hacerlo yo, sino que nació no mas... no, porque después de este sentimiento.. no se si será de culpa, de... esa sensación un poco de vergüenza que que me haya equivocado'... viene como el hecho de... de no.. de no reconocer lo que hice, sino que siempre defenderme

F: ya... como así?

D: por ejemplo... eeh.... Mi pololo me decía: PERO PARA QUÉ TE ENOJASTE? SI FUE ESO NOMAS, YO NO QUERÍA SEGUIR PORQUE NO ESTÁBAMOS HACIENDO NADA... yo dije sí, PERO TU ME TRATASTE MAL, osea tu no me hablaste mal. Y me dijo PERO SI YO NO TE TRATE MAL, SOLAMENTE TE DIJE QUIZAS EN UN TONO... PODRÍA SER MÁS PESADO, PERO TE LO DIJE NO MÁS, PERO TAMPOCO ERA PARA QUE TE ENOJARAS ASÍ... y dije: SI, PERO TU SABIS QUE NO ME GUSTA QUE ME HABLEN ASÍ. Como que yo echándole la culpa al otro por cómo me había comportado yo

F: mmm, como lo que a ti te gustaría de cómo el te tratara

D: sí

F: me parece importante que te hayas dado cuenta de eso...

D: sí... es que después sucedió otra discusión ... que esa fue más fuerte.... Pero osea, fue como discusión tampoco una discusión por un tema en particular, sino que el andaba amurrado un día x que el no sabia ni por qué, cuando no vimos, dijo:

ISIDORA, YO ESTOY COMO RARO.. NO SE PORQUE ME TIENE MAL, PERO ESTOY COMO ENOJADO CON TODOS, Y CUALQUIER COSA QUE YO TE DIGA... NO LA TOMES ENCUESTA, PORQUE TE PUEDO RESPONDER PESADO SIN QUERER...

Eso me lo dijo al principio del día. Yo le dije: YA BUENO... Seguimos po. Yo fui a un curso de ingles, y él seguía super amurrao, pero ya estábamos bien. Salí de ese curso. Me fue a buscar, y toabia seguía enojao. Entonces yo le dije: YA YO TE VOY A PONER CONTENTO y no se que, y yo le iba a dar besos en la cara, y el me rechazaba... y yo le dije: PERO ESTAS ABURRIDO, NO SÉ DE QUÉ?, DE QUÉ ESTAS ABURRIDO? Y me dijo: NO SÉ EN QUE EN ESTOS MOMENTOS NO TENGO GANAS DE ESTAR CON NADIE... y le dije:

NI SIQUIERA CONMIGO? Y dijo: CON NADIE. Y ahí todo el mundo se me vino abajo, y me dio como una pena gigante. Y ahí me amurré todo el día. Incluso lloré en el mall porque habíamos ido al mall. Y me dio como mucha pena, como el sentirme rechazada, como, que no quería ni recibir besos, ni abrazos, ni nada. Después el igual me explicaba que, me decía: YO TE DIJE QUE PODÍA REACCIONAR MAL, QUE NO ME HICIERAS CASO, ADEMÁS QUE SI POR ALGO VINE, ERA PA ESTAR CONTIGO, y yo le dije: PERO PORQUE NO ME DIJISTE QUE SÍ QUERÍAS ESTAR CONMIGO, Y NO CON LOS DEMÁS... entonces siempre le echo la culpa a él por, por... Digamos por todo. Por cómo había reaccionado, como: por tu culpa yo reaccioné así. Y siempre le he dicho esto, que no me hable como pesado, o como que levante un poco la voz, porque a mí al tiro como que me vuelvo... más negra, como que me deprimó...

F: Como que el tono más fuerte te genera muchas cosas...

D: sí... como un reto

F: me parece interesante que el tono más fuerte sea un reto... como instantáneamente

D: sí

F: aunque...

D: quizás por mi mamá...

F: cómo así?

D: no es que mi mamá ande gritando, pero ella levantaba la voz, y uno sabía al tiro que estaba enojada. O que no debía hacer tal cosa. Y hasta el día de hoy cuando ella levanta la voz y... te reta, pero ese... de escuchar solamente la voz un poco más fuerte, un poco más pesada a mí me hace como... deprimirme.

F: cómo que eso pasaba cuando ella se enoja, y te reta?

D: sí. Eso me pasa en [xxx]

F: y que pasa Isidora cuando alguien, quizás en otro tipo de relación, o quizás con Augusto, con tu familia. Te dice algo, se me ocurre esta palabra, no sé sí... si no te hace sentido, podemos ocupar otra, como de manera asertiva... por ejemplo: no me gusta esto. Te sientes pasada a llevar, por ejemplo cuando alguien te dice explícitamente que no le gusta...

D: mmmm...

F: se entiende? Estoy pensando un poquito como ... como, ¿Cuándo te sientes mal en el fondo?

D: sí, claro sin dudas, cuando alguien me dice: SABES QUÉ NO ESTAS HACIENDO ESTO BIEN. Yo me siento como... mmmm no sé, como... no sé si exactamente lo que voy a decir ahora, pero... como si valiera menos, como sí... como que no fuera lo que la otra persona espera de mí...

F: cómo que me da la impresión de que tu valor... está muy relacionado

D: con lo que diga el otro

F: con lo que diga el otro, y que va, me imagino, va como transformándose con las personas con la que estas, no?

D: sí, porque si a mí me dicen: sabes que? Hiciste mal esto, hiciste pésimo esto... ya, yo digo: oh quizás no sirvo para esto.

F: y cómo te hace sentir eso?

D: es como una especie de vergüenza... a otra esperaba esto de mi, yo lo hice mal, y me avergüenzo de haberlo hecho mal. Igual de repente ... bueno me baja como el autoestima, y me da cierta lata, como pena, como: pucha, lo hice mal.

F: Debe ser como harta carga eso igual...

D: mm sí, en general siempre a uno le van a estar diciendo: oye hiciste mal esto, hiciste bien o hiciste mal. Pero otra cosa es como aceptarlo, y que no te pase eso de: oh!, como que, te de vergüenza no haberlo hecho bien.

F: me parece importante, nuevamente, esto es una sensación mía, yo me doy cuenta de esto: que te das cuenta de esto finalmente tú también, no? De que te pareciera que te sientes muy mal cuando no cumplo las expectativas del otro. Cierto? Que te pasa con eso?

D: mmm... no sé es que cuando no cumplo las expectativas de los demás, como que... me echo la culpa a mí: cómo: ay yo no lo hice bien... yo, eh, no actué bien como ellos querían, pero me da cierta vergüenza que me miren los demás viendo como yo me equivoqué...

F: ahí nuevamente me aparece, yo quedé muy grabado con esta imagen, como la imagen del punk, [xxxx] o no?

D: jaja

F: El que hace, el que no le importa en el fondo las reglas, no? Como que quedo pensando en eso. Nuevamente me aparece, esa imagen.

D: Sí, es que lo comenté con el [xxx], yo le dije: YO LE CONTE A MI PSICOLOGO, Y LE DIJE QUE TU ERAS COMO ANTES PUNK, Y A TI NO TE IMPORTA LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS. Y me dijo: SÍ, PERO EE ES POR FUE QUE YO NO TUBE eeehhh.. UNA IMAGEN DE PAPÁ FIJA SIEMPRE, QUE ME FIJARA LIMITES. Ponte su papá. Su mamá primero lo dejo cuando era pequeña, como por 5 años, como que o abandono en cierto sentido. Por problemas con el papa de él. Y el se quedó con el papa un tiempo, pero después volvió el con la mamá el Augusto, y el papá se fue, entonces nunca tuvo como unas imágenes fijas de papá y mamá, que le marcara límites. Después su mamá sigue, pero su papá nunca estuvo siempre con el, que le fijara límites, o que le dijera no tienes que hacer esto, no tienes que hacer esto otro. Entonces me dijo, tú en cambio si tuviste la figura de tus papas que te guiaron en un camino fijo...

F: me da la impresión, pensando en los términos que tú estás diciendo, el tuvo demasiada libertad?

D: aja... sí

F: y tú, muy poca libertad?

D: sí, muy poca. Si, porque a el da lo mismo que, si el se equivoca, se vuelve a levantar, eeh.. si el quiere salir. Ya le dice a la mamá, pero tampoco es que la mamá le vaya a decir: NO, NO VAS A SALIR! Como que el tiene ciertas libertades que yo no tuve ni tendré todavía. Entonces el se puede desenvolver más, le importa poco lo que piensen los demás. Me parece importa señalar, que también son oportunidades que tu haz percibido no tener.

D: cómo?

F: se entiende?

D: mmm

F: estoy pensando no desde una crítica hacia ti, no. Estoy pensando para que lo podamos mirar, por ejemplo que la Isidora en una realidad paralela por ejemplo, podría ser punky, podría habérselo decidido

D: aah, si podría haberlo decidido, yo podría decidir hacer cosas que tal vez no me dejaran... no sé, pero no, prefiero mantener el orden en...

F: que crees tu que prefieres mantener el orden?

D: ee.. porque me desagrada mucho el... valga la redundancia el desorden. No me gusta... ee.. como el viento, como a la deriva, asi como no tener, como que yo misma me fijo mis límites. No hacer tal cosa, o también me siento cómoda en un ambiente que es .. ee... más tranquilo, mas estable.. sí. Tanto cambio me siento ms tranquila ... el hecho de tener que responder espontáneamente a algo, que quizás no se me va a ocurrir en el momento, no, prefiero yo planificar lo que yo puedo hacer, pa contestar en distintas circunstancias.

F: como estar en un ambiente más tranquilo?

D: sí, más estable

F: cómo se relaciona eso con cumplir las expectativas de los demás?

D: mmm...

F: como estar en un ambiente más estable, más tranquilo. Me da la impresión que quizás, cumpliendo las expectativa de los demás, se mantiene la tranquilidad. Puede ser? Es más probable?

D: sí, porque así no tengo problemas con mis papás... o con mi pololo, o con alguien, mi hermana. Eee... entre como no tener problemas, o no sufrir. O mantener relaciones, que tal cosas que puedan desencadenar en algunas discusiones... por ejemplo si yo me pongo a salir en la noche, sin avisar, o sin pedir permiso, de eso va a crear un caos en la casa, va a haber un clima de tensión en la casa... y no, eso lo prefiero evitar. Además que tampoco no me gusta hacer eso, porque igual entiendo a mi mamá, que se puede preocupar si yo salgo o no salgo, o algo cualquier cosa. Igual me pongo en el lugar de ella a veces... no siempre.

F: me da la impresión que ahí hay una cosa en la que, como tu bien decías, te acomoda, en ese lugar, cierto? De más tranquila, de pronto de empatizar con las expectativas del otro.

D: sí

F: Pero me da la impresión también que en algunas ocasiones esto te genera cierto daño.

D: sí, porque dejo de hacer cosas que tal vez a mí me gustaría hacer. Por ejemplo el hecho de salir, de, de no sé, el hecho que me paso con mi hermana. De que no fui a verla a la casa, en vez de salir con mi pololo. Eeee... dejo de hacer cosas, que quizás me harían más feliz.

F: me da la impresión, con lo que hemos hablado, eehh, de que también te hace estar muy atenta, como tu te percibes.

D: si, siempre alerta, como que tengan una buena opinión de mí, no me gusta que la gente piense cosas malas... bueno y así me comporto también de determinadas formas, que yo digo. Esta es la mejor forma de comportarme en tal.. ehh momento.

F: por ejemplo si nos pusiéramos a imaginar. ¿Cómo crees tu que hubiese pasado la situación de tu pololo, cuando te dije esto de cortemos la, la comunicación por Skype. Si tu hubieses estado en este lugar, como que te importara menos lo que dirán. Cómo hubiese sido si hubiese estado esa otra Isidora, ponte tu , esa otra parte tuya.

D: nada, po hubiese hecho.. no sé... eee.. ya, bueno cortemos no más. Pero no me hubiese hecho problema... o quizás no me hubiese amurrao no más... y, hubiese dicho.. ya... adiós. Y si el me hubiese empezado a alegar AH, PERO PORQUE TE AMURRAS, POR QUÉ... bueno y eso. –BUENO YO SOY ASÍ. HABLEMOS MAÑANA.

F: como te hubiese, cómo te sientes? Ahora que imaginas eso... cómo lo sientes?

D: más aliviada... sí tanto problema en mi cabeza: que aaa.. pucha se enoja... porque me amurrré, y yo me amurré y no debí haberme amurrado. Si era una tontera... y eso. Sí. A veces digo: pucha debí haber actuado de otra forma.

F: me da la impresión que esa parte tuya... que desatiende un poquito a los demás puede ayudarte en algunas cosas...

D: sí, osea podría liberarme de.... Como cargas, no sé... sin él... no sé si a mis amigos les molesta como soy de tal forma.... Me da lo mismo. Sigo así. Lo mismo podría decir con mi familia. Decir si mamá le molesta que yo llegue tarde.... Bueno voy a seguir llegando tarde... no me importa, pero no cambiaré.

F: me da la impresión que está esa parte en ti...

D: sí, pero no la ocupo... solo ocupo la otra parte. Porque lo pienso. Digo: podría hacer esto... no me importa nada, lo puedo hacer. Pero igual me preocupa como va a reaccionar el otro.

F: Porque se generaría un conflicto...

D: sí

F: qué te pasan con los conflictos?

D: no me gustan porque.... La mayoría de las veces... no sé como ... enfrentarlos, como defender. Porque hay un momento en que ya... estamos discutiendo con cierta persona, y me doy cuenta que estoy mal. Ya.. pienso: oh ya, si, en verdad me equivoqué. Pero yo tengo que seguir con mi idea principal. Y sigo... y hay momentos en que ya no puedo defenderme más y eso no me gusta... ya decir: Ya sí sabes me equivoqué...

F: por qué crees que no te gustan?

D: bueno, lo que conversamos el otro día, con el tema del orgullo. De que la gente... saber que la gente vea que me equivoqué... no me gusta... y es como esa especie de vergüenza... y como me importa lo que digan los demás...

F: me da la impresión de que... esta característica tuya... como de cumplir expectativa de los otros te ha traído cosas muy buenas aparentemente... lo pienso por que...

D: osea porque la gente me trata bien... porque la gente... no tengo conflicto con ella....

F: claro, me da la impresión que... en ese sentido, pienso que es raro que alguien te diga que te equivoques, y que quizás... te genere esto como orgullo. Bueno mi pololo me genera esto de que ve que te equivocaste, como que en cierto sentido ... me enseña a ver que también me equivoco y aprender que hay que pedir disculpas. Porque a nadie mas le pido disculpas. Claro a mi hermana quizás cuando ya quizás... me equivoque pero a mi mamá no le pido disculpa, a mi papá... bueno mi papá nunca discuto con él. Eeeh a mi hermana de vez en cuando le pido disculpas. Pero con los demás... excepto a mi pololo que le pido mas disculpas por como reacciono después de una pelea. Porque le gusta arreglar las cosas al tiro... y mi no. Me gusta dejar esperar que se me baje todo el enojo, o pena, y al otro día puedo enfrentar mejor los conflictos, las peleas.

F: como reflexionarlo, como en ese sentido?

D: sí, lo reflexiono y como que el tiempo hace que se me vaya el enojo, lo que tenga... y al otro día pueda estar más contenta entre comillas para arreglar el problema y conversarlo. Pero mi pololo nunca ha entendido eso, siempre ha querido arreglar las cosas al tiro... no es la idea me dice, que se te pase en una noche. Además yo quedo con el problema ahí y no se me quita. Al final siempre tenemos que resolver cualquier pelea en el momento que se formo la pelea, un rato después.

F: cómo te sientes tú con eso?

D: me da una especie de lata... porque el es súper bueno resolviendo los conflictos que le doy. Entonces yo creo que el 90% de los conflictos los empieza resolviendo él. Porque a mi por general, cuando se produce algún problema, me gusta que... ya, me enojé. O se enojó él, esperar un tiempo y después hablarlo. Encuentro que se pueden conversar mejor las cosas, después de tener un tiempo donde uno baje los ánimos y todo. Pero el...

F: me da la impresión, o me doy cuenta de que pareciera que en estas situaciones te adaptas a él...

D: sí, me adapto a él, y lo escucho. Porque el es hartito... me habla y me repite cosas, y me dice: pero arreglémoslo... y me trata de sacar del hoyo en el que estoy... con pena, con rabia... o de las dos. Y a mi no me voy a sacar de esto, porque estoy enojada y en un rato mas voy a seguir enojada, y voy a responder lo mismo. Pero el sigue... y hay un momento en el que digo: ya arreglémoslo. Y ahí empiezo a surgir. Pero me demoro. Pero me adapto a él. Pero el nunca ha aceptado que esperamos un día para arreglar las cosas...

F: entiendo...

D: siempre he querido eso

F: siempre has querido eso?

D: sí... siempre he querido eso, que me dejen... no se una discusión y que no tengamos que discutir al tiro... no. No me gusta.

F: me parece importa que hayas dicho: que me dejen...

D: sí, que me dejen...

F: porque bien decimos, podría no decir... la Isidora podía decir no, yo quiero arreglarlo mañana. Por ejemplo.

D: sí, pero hay ciertas peleas que han sido más fuertes que ya... yo le he dado esa opción: ya hablemoslo mañana. Y él me dice: no, porque si no lo arreglamos ahora, mejor terminemos. Y Yo: nooo... entonces no quiero... ya. Arreglémoslo ahora.

F: como un castigo?, como un castigo me llega eso... puede ser?

D: Sí, claro, claro. Es como ... no sé. Quizás es como... bueno, una advertencia, obviamente... pero es como... no sé... -Quiero que lo arreglemos ahora, y si no, terminamos, o si no, no sé... Entonces al final yo termino. En esa parte. Cediendo porque en las peleas siempre cede el, en cuanto a quien tiene la culpa. Aunque el diga: yo tuve la culpa. Lo diga el. Igual yo me siento culpable. Por el tema de... yo digo. Pucha yo pude haber actuado de tal forma y esto se pudo haber evitado. Pero al final igual, gran parte de la culpa es de él. Cómo reacciona por ejemplo. De cuando le he hecho yo ciertas....

F: me da la impresión de que cuando tú lo tratas a él, hay un conflicto más grande.

D: Sí, es más grande. Entonces, yo digo. Ya me voy a adaptar a él para evitar problemas. Porque... no sé... si él no se adapta a mí... no sé... yo digo bueno, no te adaptes. Yo sigo en mi camino en ese aspecto... pero [xxx] yo no digo eso.

F: En qué, en cuales no dices eso?

D: eeh... Bueno es cuando... con él, especialmente... es que a veces me gusta. Como que lo hincho para que me haga caso en algunas situaciones. Como no sé qué situación colocar de ejemplo. Eeh... por ejemplo una comida en mi casa. Hay una comida en la casa y habíamos discutido un día antes. Y nos juntamos antes de ir a la casa. Y habíamos discutido. Y yo le dije -ya, vamos a la casa, aunque estuviéramos medios peleados. Pero él me dijo -no, es que sabis prefiero no ir, porque no quiero estar así en tu casa, porque se va a notar, y mejor yo sigo mi camino, el tuyo. Y da lo mismo, y no pa la casa. Pero yo ahí yo quería que fuera a la casa. Por el tema de mis papás. Porque a mí no me gusta que mis papás sepan cuando yo peleo con el Augusto. De ninguna manera. Ni cuando he llorado en el mall. Ni siquiera ellos se han dado cuenta.

F: Por qué crees que no te gusta? Que sepan?

D: porque tengo una frase pegada de mi mamá y que siempre me la recalca, que siempre me lo ha advertido, pero que me lo ha dicho como dos veces, y me quedo graba. Que cuando ella tenía problemas con mi abuela por el tema de que mi papa era mayor que ella.

Entonces a mi abuela no le gustaba. Entonces mi abuela le decía a ella: bueno, después te vas a estar quejando, y yo no quiero escuchar ningún reclamo tuyo, de cualquier pelea que tengas con.. mi papá en este caso. Entonces mi mamá me dijo: yo siempre tuve los problemas entre mi marido y yo. Yo no le contaba mis problemas a mi mamá, porque ella me advirtió antes que esto podría pasar. Y sucedió. Entonces lo mismo lo repito yo.

F: Cómo te hace sentir eso?

D: no, me gusta no decir las peleas, me agrada, porque no tiene por qué saber todas las peleas. Y además no me gustaría que tomaran parte por uno o por otra. Obviamente lo va a tomar por el mío. Pero yo les puedo explicar las cosas como yo las veo, y quizás salgo más beneficiada yo por como lo cuente, y no me gustaría que le tomaran mala al Augusto.

F: como que se crearía otro conflicto?

D: otro conflicto... porque si le contara todas las peleas que hemos tenido, y que él me ha no sé. Suponte antes cuando era mas agresivo, antes del psicólogo que le contara que me subía la voz, o que me retaba por tal cosa, o que no me dejaba salir con niño... eeeh mi mamá lo odiaría en estos momentos. Entonces prefiero que no, además he visto situaciones similares, en amigas mías que tienen mucha confianza con la mamá, y le cuentan todo, y después terminan no queriendo al pololo por todas las peleas que sabe la mamá, y que quizás fue culpable el pololo o la misma niña. Entonces a mí no me gusta que eso genere esa situación.

F: entiendo. Se me vino al tiro, a la cabeza. Como una especie de pirámide, una pirámide, como de prioridades de la Isidora.

D: ya.. jajaja

F: le da hartito a Augusto, le da hartito a los papás, como que los papás tienen prioridad por sobre él. No sé si entiende? Porque si bien puedes ponerle como un límite súper grande a Augusto, pero para no generar un conflicto con tus papás. Se entiende?

D: sí, así es. Primero mis papás. Después él. No hay mucha [xxxx]. Es bien poco, porque igual a los dos como....

F: me estaba acordando de algo super tonto...

D: qué?

F: de esta ... como en los últimos escalones como las señoras velociraptor del metro...

D: jajaja, claro así... no sé eso.

F: Entiendo, me parece que hoy día hemos conectado hartito. Como esta manera de funcionar, como lo ves tú, como lo sientes tú?

D: como lo siento, en cuanto a qué?

F: como lo que hemos conversado hoy día...

D: eh... o sea, una, por una parte, me gusta conversar esto. Como que... no vuelvo a repensar a reprocesar y veo que en verdad me he equivocado en ciertas cosas. Pero me cuesta eee... hacerlo en el momento, el hecho de. Porque puede que yo te diga a ti: me equivoqué, que ya me equivoqué en la forma de amurarme cuando él me dijo todo, no se me dijo que cortáramos la comunicación por Skype. Ya, yo digo está mal. Pero en el momento que me pasa de nuevo, lo vuelvo a hacer. y en ese mismo momento que lo hago, se que lo estoy haciendo mal. Pero no puedo hacer otra cosa. Porque es lo que siento, y no me lo puedo ... no puedo poner como una máscara y diciendo: ah estoy feliz, pero en verdad por dentro estoy igual que la vez anterior. Entonces... Eso na, es que... no se como enfrentar las cosas. Ponte por un lado pienso algo, pero por otra parte actuó de otra forma, y no sé cómo hilar esas dos cosas.... El como hacer que mi cuerpo no sienta, lo que siento en estos momentos, para poder poder aplicar lo que yo pienso racionalmente.

F: me doy cuenta que parece importante que recojamos aquello que te pasa, con tu cuerpo digamos, me parece... mira por ejemplo hoy día todo lo que pudimos conversar respecto de tu sensación de pena...

D: sí, hay otra..

F: me da la impresión de que....

D: hay otra

F: acoger eso es importante...

D: sí, hay otra cosa es... lo encuentro el punto, no sé, es una característica muy importante de los periodos que me da mucha pena, especialmente ahora ultimo cuando discuto con el Augusto, aunque son muy pocas las ocasiones en las que hemos discutido, pero, es cuando me da pena, me da un dolor... interno en el cuerpo, como que... me duele... no sé

si los demás sentirán eso, pero... cuando tengo mucha pena, y es culpa mía, o pienso que el Augusto me podría... hasta dejar por mi forma de actuar, me da una pena muy grande y que me duele... no sé cómo explicarlo, como interno, no sé cómo explicarlo, que yo lo siento. Y es como que me doliera hasta la punta de los dedos... como un dolor... no sé, y que a veces... eh... no sé... no sé conscientemente lo he querido sentir, pero cuando me da esta pena, ya me dio un periodo. Discutimos, y me da harta pena, en las noches sobre todo, me da ese dolor, y como que lo vuelvo a sentir, y cuando se me va, empiezo a pensarlo de nuevo, y me pasa de nuevo el dolor. No sé si lo hago conscientemente, que me duela de nuevo el cuerpo, como si me gustara en cierto sentido, o no. Pero me da ese dolor... de que oh...

F: como es ese dolor? Cómo yo podría describir...

D: es... a ver. Primero es distinto de la pena... de una pena como más superficial. Una pena no sé, no sé un caso super burdo. No sé, en la tele salió un niño que está abandonado. Me da una pena... pero esa pena es como de llorar. Pero no tanto. La otra es... un dolor interno en todo el cuerpo. Eh... como parecido al dolor, cuando uno está.. Parecido no más, esta resfriado y te duele el cuerpo internamente?, así, pero distinto, algo así. Que me da mucha pena, y la vez que discutí con Augusto, la segunda vez, no por Skype, sino porque me rechazo, me vino esa pena...

F: cuando te rechazo?

D: sí, o sea yo me sentí un poco rechazada... como... porque yo quería, yo le dije ya: yo te alegre, yo te voy a hacer todo pa que estemos contentos este día, y el como que me rechazo, y más encima me dice que no quería estar con nadie y me fue a buscar. Entonces yo dije: para que me va a buscar si no quiere estar con nadie.

F: me llega como el rechazo, como si fuera algo importante en ti. Me doy cuenta que a mi me pasa eso. No sé como lo ves tú.

D: sí, por el mismo tema de que me importa cómo me vean los demás, yo creo para ser aceptada, y que no me rechacen. Y como en el mismo camino del saber ser, de cumplir las expectativas...

F: es como... que me llega con esto... voy a tirar un poquito más lejos las piedras. Como que el cariño estuviese muy asociado a la aceptación, no sé, del cumplimiento de expectativas, se entiende? Como de adaptarte... sí... esta bien ligado al cariño, tanto de

mis papás, como mi pololo, no sé. Especialmente mi pololo, si no, si hay un día en que anda más... serio, yo lo noto al tiro. Y yo digo ah, y empiezo a pensar: habré hecho algo malo yo? Me equivoque en algo que lo haya hecho sentirse así? Ahí le pregunto, me dice que no, y entonces digo, quizás sí... quizás hice algo... como que necesito el cariño de los demás igual.

F: me parece importante que sigamos conversando como es esta relación, de que el cariño y adaptarse, son como cosas que van juntas. Se entiende?

D: sí... eh

F: y eso no necesariamente tiene que ser así. Por ejemplo, yo le tengo cariño a personas con las que yo les he dicho: no po. Se entiende? Y que en el fondo me parece importante que vayamos mirando como la experiencia de ser querida, en este caso, sin necesariamente, adaptándote a los otros, o quizás no tanto. O no? Con tiempo obviamente, es un proceso que vamos a ir mirando en la medida en que tu también vayas, vayamos en el fondo... mirando... te hace algo de sentido a ti?

D: sí. Porque me pasa lo mismo, o sea no, en cuanto de cariño o amor, pero si en los grupos de trabajo como en que [xxx] en los ramos. Yo muchas veces les digo: que sí a los niños, para continuar en ese ambiente, pero tampoco es que necesite cariño de ellos ni nada, ee... trato de adaptarme para no generar un ambiente poco grato... ee... no decirles: no al tiro, porque sino, van a creer que soy pesada. O no se qué. Entonces igual se relaciona con esto.

F: claro. Quizás sea un poco arriesgado lo que te voy a decir, pero también hay gente pesada, que pude ser amigo de nosotros no? También hay gente que...

D: sí jajaja...

F: se entiende? No porque una persona sea menos asertiva, no necesariamente en términos de enojo, sino que sea mas clara con lo que esa persona quiere, no lo transforma en una persona que no puede ser querida también.

D: sí, no no, si lo entiendo... pero no sé. Como que pienso que en mí es un caso especial. Como que si yo digo que no, a mí me van a rechazar, quizás a otras personas les resulte, pero pienso en mi, quizás ... no resulte.

F: me hace sentido pensándolo que también, tú con esta dinámica, cierto, bueno todos tenemos dinámicas que llevamos mucho tiempo también. Entonces es un proceso eliminándolas, ir problematizándolas quizás... así que este es un proceso que lleva tiempo...

D: sí... Yo lo he pensado varias veces, y sí pienso lo mismo...

F: pero me parece importante que poco a poco estés trabajando tú, en tu reflexión personal. En terapia... y es un proceso que vamos a seguir acompañando... vamos llegando al final de la sesión, hay algo que se te quede en el tintero? Alguna sensación, imagen?

D: na, un comentario, que ayer, bueno no sé en realidad como habrá salido. Pero me dieron los resultados del hollter [¿] pero solamente mi mamá los fue a buscar. O sea, por lo que vi y todo, no sé. Yo no sé si estará bien. no soy ritmo cardiaco promedio, 177... un máximo de 180. Algo así, un mínimo 45. Después al final salía la [xxx] sin usar. Igual después salía otra cosa que esta normal, y otra cosa rara que no sé qué era. Eran términos médicos, [xxx]. La cosa que cuando mi mamá me entregó estos resultados. Bueno me puse nerviosa obviamente porque yo pensaba que podía decir algo mal. Pero me vino un... como un aviso de crisis... cuando me... cuando supo que mi mamá tenía los resultados, obvio. Me puse como más nerviosa... y últimamente no he tenido crisis grandes, sino que como... mini crisis, mini alerta de crisis. Así como, por ejemplo, me va a dar, pero empiezo a distraerme con otra cosa, y se me va. Como que recuerdo que la palabra distracción era súper importante para mí cuando viene la crisis. Y no, eso, eso iba a comentar, que como que me vino una preocupación grande y empieza a venir una crisis... y yo la he parado hasta el momento y no he tenido más crisis.

F: me parece importante que puedas buscar esa distracción.

D: sí, trato y hasta a veces digo: ya que puede distraerme en el momento que me está viniendo, trato de hacer cosas, o estarme moviendo, porque si no...

F: igual me parece importante, no se si a ti, que lo sigamos mirando. Hoy día como que... que no fue nuestro protagonista la crisis, sino que conversamos de otras cosas que nos permitió explorar otros lugares también. Pero cuando tu quieras te propongo conversar de eso. Tematizarlo, recordarlo, conectarlo.

D: sí... igual quería mencionar que como me he sentido tan aliviada este mes, creo... que no he tenido esas crisis.

F: que bueno

D: he podido dormir bien en las noches, no me ha dado en el metro. Tambien me he empezado a medir, y empiezo a pensar cosas... no sé, quizás son tontas, pero me ayudan, digo, ya; porque me va a pasar esto en el metro si es un transporte como todos, todos vamos a trabajar, a estudiar. Y ya me tranquilizo sola. Trato pensar en cosas.

F: que bueno que hayas encontrado tu método de estar ms tranquila.

D: ay, si, pero me costó... hartó, que ya de febrero, andaba con crisis, prácticamente todo el día, marzo, sigui igual y abril igual. Recién en mayo pude estabilizarme bien.

F: podemos dejar una tarea al respecto?

D: sí!

F: te parece? Que no sé si lo quieres anotar, no sé,

D: ya me voy a acordar...

F: si quieres te presto una hojita?

D: ya!

F: estaba pensando que podría ser una buena reflexión o no se cómo lo ves tu, pensar qué de ti no necesariamente como físico, biológico, te ha permitido estar con menos crisis, qué crees tú? Tambien lo hemos ido hablando, que cosas crees de ti, que has estado haciendo de distinto, que podría ayudarte a sentirte más tranquila... ya?

D: sí, hay algunas que las tengo claras...

F: sabemos que, pareciera que tiene hartó que ver, con como funcionas, de pronto seria interesante hacer es reflexión y que lo conversáramos. Te parece?

D: sí

F: ya, entonces lo dejamos hasta acá, y nos veríamos la próxima semana, recuerda como siempre, cualquier cosa e correo del PAS.

D: ya.

F: que estés bien, chao

D: cuidese.

Sesión 5

Isidora = I

Terapeuta = F

F: ¿Cómo has estado?

D: Ay, más o menos

F: ¿Por qué? ¿Qué pasó?

D: Ay, no sabes lo que me pasó el viernes, terrible

F: ¿Qué te pasó?

D: Había ido al cine, bueno, a todo esto había estado súper bien...Te acuerdas el día martes?

F: Si

D: Había estado súper bien, no había tenido nada, ni siquiera mini crisis, nada

F: Si

D: bueno, llegó el día viernes, salimos con mi pololo al costanera

F: Ya?

D: Y fuimos a ver una película

F: Mmm

D: Ex Men, fuimos a ver

F: Mm

D:-Ya, íbamos todo bien en la película, me comí un muffin, todo bien, hasta que, ya estaba terminando la película, casi estaba como en la última escena, y yo me comencé a sentir como un poco agitada, corazón, lo típico de crisis que me habían venido anteriormente, y dije ya, me está viniendo de nuevo, tengo que parar, ya, me tranquilicé un poco y ya, pero, después siguió igual y empecé a respirar más profundo, como que me empecé a candar sola, y no sé si, no era un mareo que se me diera vuelta todo, sino que, como que, no sé,

falta de fuerza, no sé, y mi pololo le digo eso que me sentía mal, yyy, él también en ese mismo momento me dijo, sabes que, yo también me siento un poco mareado y nos quedamos ahí, como era una película de Marven, siempre que daba la última escena, y no la daban al tiro siempre queda una escena como para la próxima película, y nos quedamos esperando eso

F: Mmm

D: Pero yo igual me seguía sintiendo mal y ahí me quedaba, después, ya pasó la escena, nos paramos, y yo seguía así demasiado agitada, así muy cansada, así como una crisis ah, yo dije, esta me viene más o menos... como, fuerte...y mi pololo después, n se podía parar, tuvo que, se paró, y me dijo, espera otra vez, estoy muy mareado

F: Mmmm

D: Y yo dije, ya haber, quédate sentado ahí, y yo estaba parada así tratando de relajarme yo, pa poder apoyarlo a él también, después dije, pero salgamos del cine pa que pidamos ayuda, y me dijo, ya, pero afirmame, y yo le dije Augusto, es que no puedo afirmarte porque yo estoy como tiritando, es como, estoy como que todo me tiritita y estoy como súper agitada, yyy, salimos del cine, fuimos a buscar a un guardia que nos pudiera ayudar con algún paramédico o algo así, y yo seguía tiritando así,

F: Mm

D: Y, pero, hasta el momento no era como nada nuevo para mi

F- Mm

D: Cachai

F: Mmm

D: Vino un paramédico, que no nos ayudó en nada, incluso unas niñas de los restaurant que estaban arriba nos dio un vasito con agua con azúcar, pero y no tomé nada, tenía ganas de tomar nada, y el paramédico dijo, mire, sabe que, yo no les puedo hacer nada, si quieren los dejo abajo, te llevo a ti en silla de rueda, por mí, en el ascensor, te dejo abajo en la entrada, toman un taxi y se van a un samu de los aguiluchos

F: Mmm

D: Mi pololo le empezó a discutir que como no hacían nada, no me tomaban la presión, no me tomaban el pulso, nada, que para eso, nosotros íbamos y bajábamos en ascensor y tomábamos un taxi

F: Mm

D: Ya, ahí se armó un lío, querían que me bajara de la silla de rueda, tomamos un taxi, y ahí yo estaba, seguía con lo mismo, pero llegó un momento en que empezaron a acalambrármeme las manos a mi

F: Mm

D: Dije, ya, esto también me había pasado antes, y empecé como a juntar las manos

F: Mm

D: Como para que se me relajaran, ya yendo en el taxi, yyy, no se me pasaba

F: Mm

D: Y como que pasó un poco a las piernas, como debilidad y un poco de calambre, ya, seguía dentro de lo normal, pero después, ya se me empezó a paralizar el cuerpo...

F: Mm

D: Se, mm, no sé, fue...las manos, las tenía pará así, como agarrotá, así....así la otra...también así...

F: Mm

D: Se me dobló para atrás la mano, y tiesa, y sentía que todo mi cuerpo se estaba durmiendo

F: Mm

D: Acalambrado, como que no podía moverlo,

F: Mm

D: Así, incluso en la parte torácica, así, todo,

F: Mm

D: Las piernas incluidas en el todo

F: Mm

D: Y no podía moverlas, estaba así, con la mano aquí y la otra así, y esta mano no la podía bajar

F: Mm

D: Yyyy, me iba quejando, porque iba muy asustada y dije, me voy a morir.... Ooh, si se me está parando todo, esto es.

F: Mm

D: Bueno en mi pensamiento, quizás muy tonto, pero,

F: Mm

D: Mi pensamiento fue: se me está paralizando todo, se me va a paralizar el corazón, me voy a morir, no voy a alcanzar a despedirme de mi familia, mi familia le va a echar la culpa a Augusto, de que me llevó al cine, y voy muy tarde, mes encima día viernes, estaba lloviendo mucho

F: Mm

D: Entonces, me asusté mucho,

F: Mm

D: Augusto, iba en la parte de adelante del taxi, yo iba atrás

F-:Mm

D: Iba dando indicaciones porque no sabíamos dónde estaba bien el samu que nos había indicado el paramédico

F: Mm

D: El sólo me decía respira solamente, mantiene la respiración, porque esto ya le había pasado a un amigo también, me pasó a mí, mantiene la respiración, le dije no me va a pasar nada? No,

F: Mm

D: Ya, mantuve la respiración, siempre, y dije, por último, para no desmayarme, por último

F: Si

D: Mantuve la respiración, y llegamos al samu, y yo no me podía mover po, estaba así tiesa, y me sacó mi pololo con la fuerza de no sé dónde porque también estaba mareado y me sacó en brazos, y yo, tiesa todavía, no podía hacer nada, no podía hacer nada, y llegué al samu, la cosa es que ahí, cundo llegué al samu

F: Mm

D: Me costaba, aquí hasta la boca, los músculos de la boca

F: Mm

D: No la lengua, aquí la boca, me costaba, como que, tenía que hacer un esfuerzo para moverla

F: Mm

D: Y yo ahí me asusté más, pero, me fui relajando de a poco

F: Mm

D: Y la doctora me dijo, ya, esto es una crisis de ansiedad, me dijo, peleaste con tu pololo? Tuviste alguna discusión? Alguna preocupación? No, dije, si no tuve ninguna preocupación, si estaba en el cine viendo una película, incluso ya estaba terminando la película, me preguntó si acaso fue una película de terror, le dije, no, no era de terror, no voy a ver películas de terror porque me asustan y me pongo muy nerviosa....ya me dijo, esto es típico de una crisis de ansiedad, tienes que relajarte y te vamos a inyectar un diasepam...y...bueno, de poco me fui como sintiendo mejor, antes de que me dieran el diasepam y le pedí a la doctora que por favor como que trajera la mano hacia acá porque como que me estaba doliendo mucho

F: Mm

D: Y me la estaba tirando.

F: Mm

D: Y me empezó, era raro, no era que yo estuviera tiesa, así como apretada y que a la doctora le costara mover mis dedos, no,

F: Mm

D: Era que yo no podía mover mis dedos, solo quedaron ahí, sin mover, pero, ella los estiraba así....sin mayores problemas.

F: Me da la impresión como que, si tu cuerpo se desactivara

D: Si, se desactivó y quedó en ese estado, en cierto momento del tiempo quedó así y no lo pude mover, pero no estaba apretada, no sé, como estas abuelitas, por ejemplo, que son muy tiesas,

F: Mm

D: Como que cuesta abrirles las manos, porque son tiesas, no, no era así,

F: Mm

D: Era solamente que yo no podía mover las manos y solo cuando me las movieron podía moverlas con total facilidad.

F: Mm

D: Yyyy, bueno, me inyectaron el diasepam, y al tiro, se me soltaron las manos,

F: Mm

D: Y se me soltó todo...lo único que tenía en común más, con más fuerza eran las piernas

F: Mm

D: Dentro de todo, pero, esta parte de brazos, aquí, y por un momento la boca, fue como lo más complicado, después de eso, eeeh, entró mi pololo como a verme, seguí todavía mareado y no le hicieron nada a él porque como que creyeron que quizás estaba así porque me vio así a mí, y como que, no le dieron mayo importancia.

F: Mm

D: Quizás porque comió algo, ah, a ti le dijeron no te podemos hacer nada, porque lo único que tienes es mareo

F: Mm

D: Estuvo todo el rato conmigo, después llegó el momento que, eran como las 9 y media, yo le pregunté a mi pololo que hora eran y me dijo las 9 y media, oh, dije, mi mamá, yo

siempre llego a las 9 y media porque, más allá de eso, es tarde, me va a retar, o ya sabe que o puede pensar que me pasó algo, algo porque no llego, todavía

F: Efectivamente había pasado algo

D: Efectivamente había pasado, entonces, tomé el celular, pero dije, puchas, que le digo?, no quiero preocuparla más tampoco, porque, si le digo que me quedé tiesa, [xxx] se va a preocupar mucho, va a querer venir para acá no va a servir de nada que venga para acá, porque yo igual me estoy sintiendo bien, se me soltaron los músculos, ya estoy, tengo que relajarme para estar bien...y no sé, y ahí, me puse nerviosa de nuevo, y le dije a la doctora, y me dijo te vamos a inyectar un poquito más de, de diasepam [xxxx] [xxxx]

F: Mm

D: Esto fue lo que me hicieron...

F: Mm

D: Allá

F: Mm

D: En el samu

F: Mm

D: Como crisis de ansiedad y lo que me pusieron

F: Mmm

D: Sé que era diasepam, 5 miligramos, yyyy, después de eso, ya mi pololo salió porque dijeron quizás tu pololo te pone nerviosa

F: Mm

D: Y me quedé dormida un rato,

F: Mm

D: Y, eso, fue como hasta las 10, acaso

F: Mm

D: Mi mama estaba como loca llamando a los teléfonos, yyy, después yo la llamé, le dije suavemente, algo suave por el momento, y le después le dije te voy a contar en la casa, Y le dije, no, sabes, me dio la crisis, tuve que venir al samu, y e agité mucho, yyyy, pero, ya estoy bien. Listo, eso no más le dije

F: ¿Y cómo respondió ella?

D: Me dijo, pero, Isidora, como no me llamaste, yy, yo estaba preocupada, por último dime que te dio eso, por último para ir buscarte, pero, mamá, si no iba a servir de nada venir a buscarme, además que quizás me vaya con un tío de Augusto que me va a ir a dejar a la casa, pero todavía no sabemos bien, ya, pero es que avísame, y estaba preocupada y...

F: ¿Cómo te sentiste con su reacción?

D: Ay, me dio pe, o sea la entendí,

F: Mm

D: Perooo, como que sabía que venía como un mini reto,

F: Mm

D: Tampoco fue como un reto así como se te ocurre, pero, le decía si mamá, si, no te llamé ya, así como un poco de lata, si, ya no te llamé, es que no se me ocurrió, no podía llamarte, que como te iba a llamar en un momento cuando estaba con la crisis, y después estaba aquí en el samu y no pude llamarte ahí

F: Mm

D: Sí pero, es que estaban todos preocupados, y yo te llamé, amé a Augusto, y Augusto no tiene el celular encendido

F: Mm

D: Es que se le había apagado, se le había acabado la batería, y que, y que no podía estaba con la crisis, si, ya, pero entonces avísame ara ver si te voy a buscar o no, porque yo quedo preocupada acá y ya, ya, ya no más, así

F: Mm

D: Y estaba la doctora ahí, sabía que venía como un, un reto...me dijo, bueno, es como todas las mamá me dijo

F: Mm, ¿Qué hubiese pasado si tú le hubieses dicho, por ejemplo a tu mamá cuando te estaba comenzando la crisis? ¿La hubieses llamado y le hubiese dicho? ¿Qué crees tú que habría pasado?

D: Bueno, me hubiese puesto más nerviosa yo

F: ¿Por qué crees que te hubieses puesto más nerviosa?

D: Es que en pensar, en pensar que mi mamá iba a estar, iba a saber, le iba a contar a mi papá, mi papá no está bien de salud, le iba a contar a la Jose, la Jose que es nerviosa igual, las tres somos nerviosas en realidad

F: Mm

D: En todo lo que sea enfermedad somos muy nerviosas, y.....no quería preocuparla más, además que no tenía sentido para mí, contarle si no iban, no iban a poder hacer nada por mí

F: Mm

D- Entonces, por eso no le quise contar

F: ¿Habría alguna parte tuya que le hubiese, le hubiese gustado que ella se enterara, o que te ayudara?

D: ¿Cómo que a mí me hubiera gustado que ella se enterara?

F: Mm

D: Eeeeh, no, no, el Augusto no más que estaba ahí, que sepa, pero, no, nadie, ni mi papá, ni mi mamá, ni mi hermana, ni mis tíos

F: Mm

D: Es que esas preocupaciones, quizás me ponen más nerviosas a mí el hecho de contarles y que no puedan hacer nada por mí.

F: Mm... ¿Qué es lo que te imaginas que podría pasarles a ellos que te hace sentir más nerviosa?

D- Eeeeh, o sea, no me gusta que otra persona se eeh, se preocupen mucho por mí, se pongan nerviosas, y aparte dee, escucharla o verla a la persona así, me pone mucho más nerviosa

F: Mm

D: Pero, no es que le vaya a pasar algo, así como...a mi mamá por lo menos, que le vaya a pasar algo así como una crisis o a mi hermana también, no, pero, no me gustan que se sientan nerviosas, en cambio a mí papá sí, porque me da miedo que le de algún

F: Mm

D: Como un infarto, no sé, como ha tenido estos episodios donde, accidentes cardiovasculares..

F: Mm

D: A él si me da miedo que le pase algo

F: Mm

D: Pero, las otras personas, no me gusta que estén nerviosas, pudiendo yo evitar ese nerviosismo, diciéndoles después, sabes que, ya estoy mejor,

F: Mm

D: Y en caso más extremos si, si no volviera a recuperarme, si, ahí que sepan

D: Después que yo haya intentado todo, en encajarlo,

F: Mm, ¿Qué te pasa a ti con el nerviosismo?

D: ¿De las otras personas

F: Mmm o en ti misma? ¿Cómo que...

D: En las otras personas, me provoca nerviosismo, jeje, como que me lo pegan

F: Mm

D: Como que ese episodio del metro, cuando hubo marcha,

F: Mm

D: Cuando, no sé, cuando hubo marcha, no recuerdo, justo yo andaba en metro

F: Mm

D: Igual estaba nerviosa, me daba miedo que me viniese una crisis,

F: Mm

D: Pero, miraba a las personas, que algunas estaban súper tranquilas y me tranquilizaba yo

F: Mm

D: Pero, las personas que venían así, casi llorando por las bombas lacrimógenas en el metro Baquedano, me colocaban nerviosa, como que es un nerviosismo colectivo, como que me da nervios

F: Mm

D: Nervios de ver a otras personas nerviosas, me colocan nerviosa

F: Mm... ¿Y cómo crees tú que pasas eso? ¿Cómo que ves a una persona nerviosa y te sientes nerviosa tú? ¿O al revés, tranquila y te sientes tranquila tú?

D: ¿Cómo pasa? No sé, me da, me da, la veo, me da tranquilidad, me da relajo, es que no me gustan estos ambientes de...como de nerviosismo, como que me dan miedo

F: Mm

D: Porque si hubiera un temblor algún día en un mall, por ma que a mí, si bien me asusta cuando empieza el temblor, pero más de ahí, igual mantengo la calma, dentro de mi nerviosismo de temblor

F: Mm

D: Pero, si yo estoy en un mall, en donde toda la gente está corriendo, probablemente yo me ponga nerviosa igual al ver esa gente, así, alterada

F: Mm

D: Pese a que quizás si estuviese sola y sería súper tranquila y bajaría por donde me...

F: Si estuvieras sola

D: O con Augusto que también es tranquilo, pero, con gente

F: Mm

D: Externa, verlas así como nerviosas, corriendo y temblando

F: Mm

D: Me afecta,

F: Mm

D: Ah, no sé por qué, pero, como que me pone muy nerviosa

F: Me da la impresión, corrígeme si no es así

D: Sí

F: Como que me hace sentido con tu parte que se adapta, como que también se adaptara a la emoción del otro

D: Si, si, si, es como que me adapto a las emociones de la gente, veo el nerviosismo y se me pega el nerviosismo

F: Mm

D: Si la gente está triste, no me pongo triste al nivel de la otra persona, pero si me...me da pena

F: Mm

D: Verlo así

F: Mm

D: Pero si se me pegan las emociones, en el metro, en el mall, las cosas me alteran

F: Mm, ¿habrá algo del momento de la película que viste que te hizo estar media...nerviosa?

D: No, no, no, es que era una película de, bueno, no sé si, yo he visto de esa película, la X MEN que hay como tres más atrás, eeh, había visto una que ya ni me acuerdo, nunca la entendí, nunca la vi en orden, eeh, no como, a mi pololo le gustaba y yo dije, vamos a ver esa porque a ti te gusta, pero no era porque a mí me interesara la película, pero [xxx] era, ni siquiera me acuerdo ya como terminó la película.

F: Mm, ¿tenías ganas de ver la película?

D: Eeeeh, no, no tanto, pero no me disgustaba verla, acompañar a Augusto porque la quería ver y yo la vi en ciertas partes, la disfruté, me reí, too

F: Mm

D: Perooo, no era algo que: oh, no quiero ver la película y voy a ir porque tengo que hacerlo, no,

F: Mm

D: No, no fue así

F: Me da la impresión que, me hace hartoo sentido esto como de adaptarse a las emociones del otro y como muy tirado al nerviosismo

D: Sí, yo toda la vida he sido muy nerviosa,

F: ¿Te hace como sentido eso, como eese nerviosismo que a mí me llega?

D: Eeh, sí, me da que al ponerme nerviosa, me viene el miedo, el miedo a no sé que, ue me vaya a pasar algo, como por ejemplo

F: Mm

D: Después que me dio esto, he andado, bueno, pase como un día después en cama

F: Mm

D: Como durmiendo, como que el diasepam como que me dejó...

F: Mm

D: Pero, después andaba como nerviosa por lo que me pueda pasar, incluso he andado pendiente, como no sé porque, tengo una, como un tema con esto del corazón, no sé si me quedó por lo de mi papá, como, que si no lo siento, me pongo nerviosa de no sentirlo, como que se me pueda parar el corazón

F: Mm

D: No es que ande sintiendo el corazón todo el día, pero, no sé, estoy aquí hablando contigo y me pongo así yyy, no lo siento, ya me comienzo a poner nerviosa

F: Mm

D: Y después pienso, ya po, si no me tengo que poner nerviosa, y estos días he andado así como casi retándome a mí misma, como que, para de pensar en eso, pero no puedo

F: Mm

D: Como que es que tengo un miedo que me pase algo

F: Mm

D: Y el corazón ahora, na que ver, yo mostré todos los exámenes,

F: Mm

D: Mi mamá los mostró porque...

F: Mm

D: En la mañana mostró los exámenes del Hoter, del Ten, del electro y todas esas cosas, eeeh, y un cardiólogo lo vio y deajo que estaba todo normal, excepto estas pequeñas arritmias que tengo, pero, como dentro de lo normal

F: Mm

D: Entonces, como que el corazón no tiene nada, pero, lo que yo pienso, es que en algún momento se me va a parar

F: Mm ¿Con qué lo relacionas? ¿Qué se te viene a la cabeza cuando piensas en el corazón?

D: Ahogo

F: Mm

D: Un ahogo, no sé, me imagino que no voy a poder respirar, y para mí eso siempre, no sé si siempre así como pequeña, pequeña, pero, ya tengo como recuerdo de es como de la adolescencia

F: Mm

D: Como que el hecho de quedarme sin aire, es un tema para mí

F: Mm

D: De ahogarme, o estar en ambientes muy ce..., muy cerrados, cerrados como acá, sino que, no se trabaja así como acá, sino que de temperatura muy calurosa que no me permitan respirar bien, con que me empiezo a desesperar, mía, cachai, a echar como que me falta el aire, cachai?

F: Mm

D: A mí por ejemplo, como que no me gusta cuando las personas juegan con los almohadones y te tapan la cara, así como un juego, me ahogo

F: Mm

D: Y eso es lo que siento, que me a ahogar, que me va a doler o me voy a morir

F: Mm

D: Eso pienso

F: Mm

D: Y hoy, hoy día fui a, mi mamá me quería llevar a...la verdad no se mi mama ha andado con tanta médicos

F: Mm

D: Que ya sabe todas las especialidades

F: Mm

D: Jeje, me quería llevar a urgencias

F: Mm

D: Para que le dieran una interconsulta para, ya sea, ella no sabe, y yo no sé, creo, a ver que me conviene más un psiquiatra que un neurólogo, no sé, pero quería ver la posibilidad de que me dieran una interconsulta ya sea a un neurólogo o a un psiquiatra. Y hoy día estuve toda la mañana en el Salvador esperando, diciendo que me había venido una crisis para que me pudieran atender, al final no me atendieron esta recién a la una, a la una, estuve desde las 10 y me dieron una interconsulta para un psiquiatra, pero eso no va a salir nunca

F: Mm

D: Como es servicio público, no va a salir nunca

F: Mm, ¿Y cómo ves tú eso de la posibilidad de ver un interconsulta?

D: Eeeeh, bueno, mi mamá quería como un neurólogo, pero, creo yo con mis pocos conocimientos médicos, que no va por ese lado, del neurólogo,...eeeh, creo que va más por el lado del psiquiatra, y con la experiencia que ha tenido mi propio pololo

F: Mm

D: Que le daban estas crisis, fue al psiquiatra y se le pasó, entonces yo pienso que es más por el psiquiatra, y viendo como resultó el caso de mi pololo, como que ya me dan ganas de ir al psiquiatra para que se me quite esto

F: Mm, es importante si, ver las dos partes no?, porque las crisis de pánico tienen harto que ver en como nosotros nos relacionamos con el mundo

D: Mmm

F: Es como una especie de síntoma

D: Si

F: Entonces, por ejemplo si empezamos, si empiezas con un tratamiento, puede que se disminuya el síntoma, pero, si está relacionado con una forma disfuncional tuya, el síntoma va aparecer de otra manera después, si, se entiende?

D: Si

F: Eeh, siempre son cosas que están relacionadas, claro que hay algo biológico, que, en lo que el psiquiatra nos pueda ayudar, pero, también es importante que sigamos comprendiendo como te vas sintiendo

D: Claro, puchas, es como tener dos partes que vayan como ayudándose mutuamente, una es la parte psicológica y la otra parte psiquiátrica, mm

F- Mm, claro

D: Si es así, me imagino

F: Podrías, está la opción de tomarlo por el senda

D: Ya

F: Soon, de hecho, esta es la primera semana de junio, cierto?

D: Sí

F: Siempre es el primer jueves de cada mes

D: Ya

F: Entonces, tendría que estar llamando como las ocho y media, así, marcadito

D: Mm

F: Al senda central, para que te den hora con un psiquiatra

D: Mm, Ya

F: Ya?

D: El jueves

F: El jueves, en la mañana

D: Ya

F: Ahí te van agendar una hora

D: Mm

F: Me parece que te podría servir...

D: No quería llegar a eso desde un principio, porque, pensaba que, arreglándome la cabeza psicológicamente, como que iba a poder controlar yo, y no me gusta tanta la idea e tener que tomar una pastilla pa que me quite algo que no hago yo y no lo puedo controlar yo.

F: Mm, pero, es un proceso, que se van articulando las dos partes finalmente

D: Mm, igual me da como, mmm, no quería, pero ya veo que no puedo sola

F: Mm, me parece importante que aparezca esta petición también, no?

D: Mm

F: Como de ayuda

D: Sii, jiji, es que no quiero volver, es que cada vez me dan crisis, o sea, ciertas crisis, porque son bien especiales, esporádicas, ciertas crisis comparadas con otras, como por

ejemplo, la que me dio por primera vez, que fue de taquicardia y no sé, yy, que se me abobaba la cabeza cuando estaba en la práctica a compararla con esta que medio

F: Mm

D: El viernes, como que ha evolucionado, eeh, mucho

F: Mm

D: Y de a poco, porque primero fue la sensación de taquicardia y de cansancio

F: Mm

D: Después aun so, a eso mismo

F: Mm

D: Pero, mee tiritaba el cuerpo, después, avanzó a

F: Mm

D: Se me acalambraron las manos, pero llego hasta ahí

F: Mm

D: Ahora esto que no pasó solamente a las manos, sino que a las piernas y todo el cuerpo, entonces,

F: Mm

D: Ya no sé en qué voy a terminar en un mes más, entonces...

F: Mm, me da la impresión de que debe ser bien angustiante estar atendiendo el nerviosismo del otro, y el nerviosismo tuyo también

D: Si, si

F: Me da la impresión de que, corrígeme si no es así, de que estás súper, eeeh, como podríamos llamarlo, alerta

D: No sé, alerta como estar pendiente, como estar

F: Mm

D: Mm, no sé, así como estar atenta al nerviosismo tanto mío como el que puede

F: Mm

D: Provocarme el otro nerviosismo

F: Mm, como que estas tan pendiente de eso, me da la impresión de que se relacionan con las crisis y también con tu manera de ser

D: Mm, sí, pero, es que yo todavía no le encuentro como una explicación a la crisis del viernes, es que de verdad no había sentido nada hasta el viernes, como algo...si no que esas pequeñas...y...como, que, no sé, no llegaban ni a ser taquicardia, sino que me aceleraba un poco no más y pasaban

F: Mm

D: Y pasaban, pero, llegaban a ser eso y en la noche, ahí en el cine me pasó, pero, no logró explicar que fue si estábamos viendo una película y...

F: Mm

D: Y después llegaron así de rajas, entonces dije, no [xxxx], todos me decían y mi pololo me decía quizás esto fue esporádico y no mmm, igual puede ser como un mmm, relájate, no es que ande pensando que va a pasar de nuevo, pero no, igual me decía, quizás esto fue como una ocasión especial porque no tuviste mi apoyo, que yo te pudiera proteger en un momento de una crisis

F: ¿Te hizo algo de sentido eso?

D: Le dije, si, puede ser, pero le dije, que tampoco estaba tan preocupada por ti en ese momento, porque dije,

F: Mm

D: Un mareo, no

F: Mm

D: O sea, Bueno, me asuste un poco cuando vi que se paró luego tuvo que sentarse de nuevo en la butaca del cine

F: Mm

D: Pero no me asusté así como que si se fuera a moriir, ni nada, si fue así como una preocupación dentro de lo normal

F: Mm

D: No fue así como, entera nerviosa, sino que yo ya estaba con eso adentro, además que pasó al mismo tiempo conmigo, como que me dijo quizás cuando yo ya estaba un poco mal, entonces él me dice que quizás se me agudizó un poco porque yo no veía esa figura protectora que él me daba siempre que..

F: Mm

D: Cuando estábamos juntos y me daban las crisis

F: Mm

D: Y le dije ya, bueno si, puede ser, ese es el problema, no sé si es tanto eso

F: Mmm, ¿no te hace tanto sentido?

D: No, él me puede decir que quizás es inconscientemente.

F: Mm

D: No sé, inconscientemente, si bien me preocupé, pero, no sé si tanto por él

F: Mm

D: Si no que en ese momento estaba muy preocupada un poco más por mii que no podía bajar la crisis

F: Mm, me pareció importante mencionarte que, también parte del trabajo que podamos hacer, no solamente es causal, como buscar una causa, sino también...

D: Mm

F: Piénsalo como una [xxx]

D: Ya

F: Uno funciona de esa manera, eso se puede expresar como distintas cosas, no necesariamente, y aquí hay distintas cosas que están relacionadas, no necesariamente, quizás vamos a encontrar como una, un hecho tan puntual,

D: Mm

F: Sino más bien una forma de relacionarte con el mundo, cierto, que pudiera estar pidiendo tu cuerpo también

D: Mm, si también he pensado el tema de los ambientes, porque, igual me suele pasar más en ambientes con mucha gente, el cine estaba como lleno, estaba como bien lleno, no tan lleno toda la sala

F: Mm

D: Pero en realidad harta gente y gente que estaba, no sé, muy pegada, tenía personas al lado y generalmente uno, a mí me gusta que me den un espacio aquí al lado, así al lado, que no estén tan pegadas

F: ¿Y por qué crees que eso te gusta?

D: No sé, siento más privacida, no sé, puedo conversar cosas y la otra persona no me va escuchar lo que yo digo, no estar tan pegado a la gente, no, no me gusta, es como lo que me pasa en el metro, entonces, como que he pensado que, pueden ser como los lugares

F: Mm

D: No sé, me cuesta pensar en realidad...

F: ¿Qué te pasa cuando hay alguien muy cerca de ti?

D: Eeeeh, desconocidos? Eeeh, me pone nerviosa, pero no en el caso del cine, porque ahí uno va a ver una película, entonces, es complicado, no es que el que se va a sentar al lado mío, es porque quiso sentarse al lado mío, además que los asientos son numerados

F: Mm

D: Pero, eeeeh, en los casos del metro cuando alguien se acerca mucho a mí, me pone nerviosa, como que me va a robar, me va, no sé, cualquier cosa

F: Mm

D: Y aparte del hecho que si voy en el metro apretada por ejemplo, el hecho de que me aprieten tanto, ya es falta de aire para mí

F: Mm

D: Pero, en el caso del cine no, no, no es así, no siento eso, sino que, quizás había mucha gente, igual estaba oscuro, a veces en el cine se me pasa un pensamiento por la cabeza, y qué pasa si tiembla, voy a tener que salir, no sé, como que me pasa eso?

F: Mm

D: Esos pensamientos, flash, hay veces que los dejo pasar y hay veces que no pienso na

F: Me da la impresión como que, cuando hay personas cerca, como que si tuvieras, temieras el ahogo, como me mencionaste...

D: Si, además que estaba caluroso adentro

F: Mm

D: Si, es el ahogo, es como un tema para mí eso [xxx]

F: Voy a tirar....hay un dicho con esto, parece que también te lo mencioné en otra sesión, no sé cuál es el dicho...

D: Ya

F: Pero te voy a.....se me vino esto a la cabeza, veamos si tiene algo de sentido....que me da la impresión por lo que hemos conversado con las relaciones, a veces hay ciertas relaciones tuyas, cercanas que son un poco pa ahogarte

D: Mm, Yo

F: ¿Puede ser? Pensando en que quizás, por ahí hay una necesidad también de espacio

D: ¿En cuanto a relaciones?

F: Claro,

D: Mm, si, puede ser...porque mi relación con mi pololo es igual, para mí no es asfixiante, para él yo sé que tampoco, porque a los dos nos gusta estar mucho juntos, como que, momento que tenemos a estar juntos, pero, a mí, nunca me ha asfixiado mi pololo, a mí lo que me pasa es que, eh, cuando pienso en la relación que tenemos, tan como compenetrada, tan como así, como uno el sitio del otro como para estar bien

F: Mm

D: Me pasa y pienso en las demás relaciones, y me digo, no estoy bien en cuanto a otras relaciones, y no sé cómo quitarle el tiempo a las otras relaciones sin quitarle el tiempo a mi relación con Augusto

F: Mm

D: Pero, no es asfixiante,

F: Mm

D: Es algo que a mí me gusta

F: Estoy pensando en lo asfixiante

D: Mm

F: Cómo tener que satisfacer al otro un poco

D: Satisfacer al otro?

F: Satisfacer en término de adaptarse

D: Si, mmmmm, puede ser en parte, perooooo, no sé, es que a mí, también me satisface a mí estar con él, la mayor parte del tiempo posible, todo bien

F: Mm

D: Pero, lo que pasa es que no puedo, no tengo como la fuerza para decir no, porque, me gusta tanto estar con él que

F: Mm

D: Dejo de lado un poco la familia y amigos,

F: Mm

D: Pero también me gustaría tenerlos, pero tampoco quiero perder tiempo con ellos, es como...

F: Mm, ¿será que tú relaciones con él, en general como te relacionas con el mundo?

D: Mm.

F: Esto de adaptarse tiene algo asfixiante, pero también tiene algo placentero que a ti te gusta?

D: Mmmmm, ¿Cómo adaptarme? ¿Cómo a mis amigos, adaptarme?

F: Estoy pensando en lo que hemos ido conversando, como de, dep, te acuerdas que me comentabas como eso de no generar conflictos, cierto?

D: Si

F: Como al relacionarte de manera tranquila, como un poco acomodándote al otro.

D: Si

F: Me da sensación que eso puede ser asfixiante, como el de requerir tu espacio, eso también

D: Mmmmm. Como al tratar a tanto de adaptarme y no ser yo misma?

F: Claro

D: Encasillarme en algo...

F: Me da la impresión que, eso puede ser un poco ahogante

D: Como el deber ser, pero, no sé, últimamente no he tenido que relacionarme mucho con gente, no sé, mis amigos ya que como con suerte veo aaa dos, con suerte a dos

F: Mmm

D: Porque no tengo ya esa relación que teníamos antes, incluso, muy pocos de mis amigos saben que estoy pasando como por esto, que estoy viniendo a un psicólogo

F: Mm

D: Dos personas

F: Mm

D: Mi familia, eeh...yo no lo contaría, lo ha contado mi mamá pero a su hermana más cercana

F: Mmm, estaba pensando en esto como de sentirte un poco ahogada, corrígeme si no es así

D: Mm

F: Como por el hecho de tener que estar, cumpliendo, no?, acomodándote, puede ser?

D: Si, si, o sea me siento como un poco acomodándome como a distinta gente, tengo que acomodarme a amigos, a desconocidos, a pololo, a familia

F: Mm

D: Pero, no sé, peo conscientemente, no, tampoco es algo que no me guste hacerlo, me siento cómoda, pa mi estar en un ambiente grato y cómodo, donde si yo puedo hacer algo pa sentirme bien, lo hago.

F: Mm

D: No es algo que tampoco diga: estoy aburrida de adaptarme a la gente, no, tampoco es eso

F: Pero, te hace algo de sentido pensar que o más bien, cuando conversamos de esto, que es medio ahogante o que adaptarse puede traer ciertas como dificultades, te hace algo de sentido, te hace algo de sentido o saber que es mejor, o no te hace sentido

D: Me hace, pero poco, poco, porque si bien, el adaptarme no me permite ser como realmente soy, como lo que quisiera decir en todos los contextos y con cualquier persona

F: Mm

D: Quizás me guardo un poco eso, pero, no es algo que me afecte mucho como la vida cotidiana

F: Mm

D: Diría, no debería adaptarme a todo, no es tanto adaptarme, sino tener buenas relaciones y no generar problemas

F- Mm, entiendo...Estoy pensado en que hagamos un ejercicio, ya?

D: Yo, me acuerdo de la tarea que hicimos, ya, o sea, la tarea que me mandaste, y dije, todo se derrumbó, qué más da no tener [xxx], nada, nada,

F: Jajaajaja

D: Jejejeje, Bien, que ejercicio

F: Como estamos con la hora? Aún nos queda tiempo?

D: No sé.

F: Es un ejercicio que, en el que vamos a necesitar una silla

D: Ya

F: Este ejercicio nos sirve un poco, para que vayamos viendo que aparece, para aumentar al darse cuenta

D: [xxxx]

F: [xxxx] y vamos a imaginar que aquí está la crisis de pánico

D: Ay, me da miedo, ya, me da miedo

F: Imagínate, que estuvieras sentada ahí

D: Ya

F: Tú estás acá

D: Mm

F: Y... ahí está sentada la crisis de pánico

D: Ya...como la última

F: O todas

D: O todas, ya, no me dan ganas ni de mirarla

F: Mm, de a poquito, no es necesario que las mires todavía

D: Ya

F: Ya? Si es un poco invasivo y no te gusta, podemos dejarlo para otro momento, ya?

D: No, si

F: Entonces, ¿qué te genera estar sentada al lado de las crisis de pánico?

D: Da miedo

F: Mm

D: Pienso que, como que va a entrar en mí y me va a dar una crisis

F: Mm

D: Que va a atacarme cuando ella quiere, porque ella tiene el control casi sobre mí, he tratado de controlarla, pero hasta cierto nivel logro, pero de ahí

F: Mm

D: La siento pasar

F: Mmm

D: Pero, me da como miedo

F: [xxxx] mmm

D: Es como, haber un cierto respeto, como si yo pudiera decirle: pase de largo para que no te manifiestes [xxxx]

F: Ya, pregúntale, que podría estar permitido si pudieses, o qué podrías necesitar

D: ¿Cómo para parar?

F: Claro, o ¿por qué estaría apareciendo?

D: ¿Por qué? Creo qué...sabe, eeeeh

F: Intenta mirarla....sea como sea....¿Qué crees tú que está necesitando de ti? ¿De qué te das cuenta?

D: No, no sé, ahora lo veo como que si fuera una persona, una persona mala, eeh, no sé si, a veces como que pienso que, solamente pa hacerme daño y no es que quiera algo de mí

F: Mm

D: Si trato de verlo así, quizás quiera que esté más relajada, más eeh, como que pare un poco, que no solamente mi educación, no sé, pienso que no me encasille como un mono, que viva también otras cosas, quiere que tenga más seguridad en mi misma porque, como se me fue mi mejor amigo y él siempre me apoyaba en todo. Yo...al primer semestre, como...al comienzo pensaba que no iba a ser capaz de pasar los ramos,

F: Mm

D: Porque no estaba mi amigo que siempre me ayudaba, si no entendía algo yo, lo entendía él y así iba

F: Mm

D- Así me iba, siempre era un apoyo, entonces ahora...

F- Mm

D: Yyyy, el hecho de que no esté, tenía siempre temor de que me fuera mal y echarme todos los ramos y las demás personas me iban a ver que yo me echaba los ramos porque no estaba él, tal vez quiere que sea más segur de mi misma

F: Pareciera que no es tan mal después de todo,

D: No, porque lo hace de una forma...como que me enseña como casi a golpes

F: Mm

D: Pero, no sé, veo como una crisis. Como que me invadiera mi mente y me pusiera a pensar cosas que ella quiere que piense y que yo no las puedo controlar

F: Mm

D: El hecho de estar pendiente siempre del corazón, como que yo digo, para que pienso en eso, y sigue, y sigue

F: Mm, claro, como que aparece para que te relajes, en el fondo

D: Mmmm, o sea, no sé [xxxx]

F: Como que aparece para invadirte y luego para relajarte

D: Bueno, trato como sea de relajarme

F: Mm

D: Ya, no pienses en eso, quizás para enseñarme, pero no sé, yo no estoy aprendiendo, porque al final, me está como metiendo más miedo y he tratado de enfrentar ese miedo y no puedo

F: Mm

D: Quizás me quiera hacer más fuerte, no sé, pero como que, es tanto el miedo que no logro superar eso

F: Mm

D: Como que es un reto que me hace

F: Me da l impresión, que es como una manera de enseñar un poco dura, como que así me llega a mí que lo sientes,

D: Si, si, algo, no sé, como que me da, como pruebas, ya, aguanta esto, y yo trato, trato y ya, logro bajar una, ya otra más y la bajo, pero después viene otra más fuerte que no puedo

F: Mm, me parece interesante esto que comentas de que, lo que podía estar pidiendo,

D: Mm

F: Me parece que hay claridad ahí

D: Si, es que, muchas veces he pensado eso de que, la seguridad, que no tengo que también escucharle todo un poco a mi pololo y dejar un poco de lado a la familia, y que también estos eventos que han pasado con mi familia, como que yo los asocio de que, tengo que fijarme más en ellos, no dejarlos tanto de lao, se me va un amigo, quizás tengo que tomar más en cuenta en ese aspecto, los amigos, no sé, la vida como que me ha dado señales, según yo, de que tengo que tomarlos en cuenta, pero tampoco he podido abarcar todo

F: Mm, quizás no has querido

D: También puede ser que no haya querido

F: Me da la impresión, con esto voy hacer otra intervención un poquito arriesgada, de que quizás, todo se relaciona con que esto sea un poquito agresivo, me llega así como un mensaje como ya po

D: Ah, ya, jaja

F: Ya po, cachai?

D: Si, ya, si, ahí sí, sí puede ser....me pega fuerte para que me dé cuenta de lo que yo no me estoy dando cuenta, yo no lo estoy haciendo

F: Mm

D: Pero, tampoco, yo con mi familia sí, si tengo el incentivo a hacerlo, pero con la parte amigos, em, no, no tengo incentivo pa hacerlo, como que no quiero, y si la crisis me lo sigue pidiendo ahora, no sé si lo haría tampoco

F: Mm

D: Porque no tengo ningún vínculo como con esos amigos, como que ya no son amigos míos

F: Mm, me parece importante que te estés dando cuenta de que lleva y puedas ir diferenciando también

D: Mm

F: Porque me da la impresión, de que en el fondo, ambos saben, no?

D: Si, ella sabe lo que a mí me falta y yo sé lo que a mí me falta, yo sé lo que me da más miedo, yo sé que quizás ella me está pidiendo esto, pero, no puedo...

F: Mm, un proceso supongo,

D: Aja

F: También

D: Sí

F: Tienes que pensar que, te has relacionado con las cosas, con las personas de alguna manera, y a parecer este requisito quizás de explorar otra parte de ti, es difícil

D: Mm, sí, es difícil, me pide, está pidiendo cosas que hasta el momento yo no estaba acostumbrada a hacerlas, a pensarlas tanto, si

F: Mm, ¿hay algo que tú quisieras decirle a las crisis?

D: Una, que baje la intensidad y por último que me sigan dando esto, yo ya había aceptado un poco el hecho de que me vinieran estas crisis

F: Mm

D: Como de angustia, pero que llegaran hasta que me tiritaba el cuerpo, ya, se me acalambaban un poco las manos, listo, ahí quedábamos, pero después yo no podía bajar, quizás quedaba un poco resentida después, con miedo y todo, pero con el tiempo se me iba pasando, ero ya, con esta última, como mucho mayor miedo y como que me siento más indefensa y más propensa a que me dé otra [xxxx]

F: Mm, ¿qué te pasa si se lo dices a ellas pensando en que las tenemos acá

D: Mm, no sé si me van hacer caso

F: Intentémoslo

D: Ay, que hubiera posibilidad que no siguieran, paren, fuerte, no sé, es que yo me imagino, y es como si no me escucharan, como si hicieran oídos sordos

F: Mm

D: Un poco yo pienso que ellas, tienen el poder en mí, si quieren van a seguir si quieren no, si quieren me van a dar una más intensa, si quieren me hacen estar más tranquila un tiempo, pero después me va a venir una de un golpe fuerte

F: ¿Por qué dijiste que no te escuchan?

D: Porque, eeeh, siento que es como una parte de mí,

F: Mm

D: Que se extrapola, es mía ya

F: Mm

D: Está conectada a mí

F: Mm

D: La siento conectada, y como, y siento que no escucha porque yo no he podido controlar esas crisis, por eso siento que no me escucha

F: Mm

D: Como que, siento como que viniera, como que yo la cree, yo la cree, no, por eso siento que no me escucha

F: Mm

D: Porque no me ha hecho caso, casi me anula, siempre aparece, cuando trato de pararla crece un poco más a un nivel que la puedo parar, pero siempre crece un poco más

F: Mm, y si lo pensamos como esta parte de ti que no te hace caso

D: Mm

F: ¿Estaría enojada contigo? ¿Estaría molesta? ¿Estaría, cómo estaría?

D: Mmm, molesta, como, que desafiante

F: Mm

D: Como, yo voy a parar cuando tú hagas algo, no sé todavía que es, pero, puchas, pueden ser todas esas cosas juntas, no sé, falta más, o hay algo más que me falta, la idea de insistir

F: Mm

D: Ella quiere que pierda el miedo, y me estira el miedo siempre y que trate de parar ese miedo como...

F: Mm

D: Ese miedo a que me pase algo, últimamente que me pase algo, ando muerta todo el día

F: Mm, ¿En qué momento crees tú que le has gustado a la crisis? ¿Se llevarían bien en estos momentos? ¿En qué situación tú crees que podrían ser como, como amigas? Por ponerle un nombre, como si fuese una persona

D: Si, cuando estoy, cuando me va a venir una crisis, eeh, podríamos ser amigas cuando yo la trato de parar, por ejemplo cuando hay familiares de mi papá, yo agradezco a la crisis que se me haya podido bajar, como que haya cedido

F: Mm

D: Por el hecho de que está mi papá y que no me vea en ese estado

F: Reina más la impresión de que se fue, pero cuando...

D: Claro

F: Pero, cuando piensas tú que podrían no ser amigas ponte tú, cuando ella podría...estar bien contigo y decir, ya, sabes esta amiga me gusta

D: Ah

F: Cachai, como cuando...

D: Dices tú, ¿cómo para que no se manifieste más?

F: Claro, para que sean como, porque tú me dices, podemos pensar que ella te está pidiendo esas cosas, cierto?

D: Si, si,

F: Porque está como molesta contigo

D: Mm

F: ¿Cuándo crees tú, que, tú le agradas a ella, como persona? ¿Cuándo ella dice, como me gusta esto, me gusta tu [xxx]

D: Cuando se...igual, si lo pienso así, también es como: si a ella le gusta, entonces a mí también me gusta

F: Mm

D: Estar como...

F: Es una parte de ti

D: Si, una parte de mí. Entonces, ahí yo creo que le gusto, eeh, cuando soy capaz de compatibilizar las distintas partes como de mi misma, así...cuando puedo salir con mi pololo, pero a la vez hago feliz a mi hermana, así hacer unos cuantos

F: Mm

D: Cuando puedo estar con todos felices y les doy buenas noticias a mis papás de mis buenas notas, cuando, no sé, soy capaz de estudiar sola sin pensar que siempre he estudiado con alguien, cuando soy capaz de estudiar sola y soy capaz de sacarme una buena nota, por lo que yo hice y no necesitar ayuda de los demás, siento que se siente contenta,

F: Mm

D: Porque, que yo crea, o sea, ella se siente contenta cuando yo creo que soy capaz de hacer cosas...

F: Mm

D: Sin necesidad de otra, cuando me siento segura, cuando no le tengo miedo a nada, que de pensar que hay cosas peores en la vida que quizás tener

F: Mm

D: Este medio que me vaya a pasar algo, si te pasa algo te va a pasar igual, no sé, cuando me pongo en esa mentalidad, creo que le agrado ella.

F: Mm, me parece que sabes cómo podrían llevarse bien,

D: Si, pero, no logro hacer como el clic de...ese miedo a que me pase algo...se convierta en algo, no miedo, sino que en otra cosa, porque de verdad que me da mucho miedo a que me pase físico, sea lo que sea

F: Y, ¿tendría que irse esa parte tuya? ¿Por qué no podrían estar los dos, por ejemplo?

D: Eeeh, no porque, me siento mal cuando tengo ese miedo...

F: ¿No te gusta tenerlo?

D: No sé, me gustaría ser...como una persona normal, que le va a dar lo mismo, si me va a doler algo, me va a doler igual, para que preocuparse antes sino, hay que vivir el presente, si te sientes mal, ya, te sientes mal, si te sientes bien: disfrútalo

F: Me da la impresión como que no quisieras esa parte de tu vida

D: ¿Esa parte del miedo?

F: Mm

D: Me carga, estoy como miedosa de todo, hasta con los animales

F: ¿Tú te has permitido esa parte también?

D: ¿El miedo? Sí, me ha permitido estar más segura, o sea, que no me haya pasado nada durante mi vida, a mí nunca me han robado, nunca me han asaltado, yyy, nunca como que me ha sucedido algo grave

F: Mm

D: Y, es por el mismo hecho, como me da miedo, me voy por ciertas partes con más gente, eso de tenerle miedo, a veces a la gente, igual me ha servido para que no me pase nada a mí...

F: Mm

D: Porque la gente de afuera no me haga daño

F: Mm

D: Entonces, igual ese miedo, como que me ha servido en situaciones

F: Mm

D: Yo creo que, como pa protegerme más.

F: Mm, ¿Te gustaría perder eso?

D: Eeeh, no, esa parte no, porque, lo que me gustaría es, quizás no perderlo, pero, andar más relajada, como que, no combinarlo con los nervios,

F: Mm

D: Como que, hay un cierto temor a aquella actitud, después va a pasar a andar en la calle en la noche, pero, que no me ponga nerviosa, y que eso no pase a mayores, a que me den las taquicardias

F: Mm

D: Como que quede como un miedo

F: Mm

D: Como cuando uno dice, ya, me da miedo, eeh, las polillas, ya, medan miedo las polillas, pero, si anda una por ahí, puedo estar aquí aunque ande una polilla, no me va a dar una crisis porque anda una polilla, que no haya susto, que quede ahí como un miedo normal.

F: Mm, me da la impresión que, son como caras de la misma moneda

D: ¿El miedo con...

F: Con la sensación de estar más segura

D: Si, si

F: De pronto, podríamos mirarlo como, como esa parte tuya que tiene cosas buenas y cosas malas, tal vez?

D: Como, si, dos caras de la moneda, es como el miedo bueno y el miedo malo, como algo así

F: Mm, entiendo, ¿hay algo más que quisieras mencionar al respecto de las crisis que las tienes ahí o podemos despedirnos de ellas?

D: No, que despedirnos de ellas

F: Jajajajaja

D: No, que se queden tranquilas, al menos por el momento, jajaja, que se queden tranquilas, eeeh, no sé, es que, es que, no me gusta preocupar a mi familia en la crisis, si me pasa sea venir acá, prefiero que me dé sola y que, por último sí me va a dar, que la logre controlar, pero que no me dé un día entero

F: Mm

D: No sé, poder decirles que, voy a intentar cambiar pa que me, no sé, nos llevemos bien

F: Mm

D: Me parece importante que pudieras darte cuenta de algunas cosas, voy a sacar [xxxx]
Yaaa

F: Simbólicamente, como que te costaba mirar

D: Ah, sí, al principio, porque, no sé, me lo imaginé como...una especie de humo, no sé, jejejeje, como raro, como un ser espiritual que estaba ahí

F: Mm

D: Bueno, después estaba contenta

F: Ya... [xxx]

D: Ya, jejejeje

F: ¿Cómo te sentiste?...Bueno, ya estamos llegando casi al final de la sesión, tenemos un ratito para cerrar

D: Mm

F: Me gustaría saber, ¿cómo te sentiste? ¿Si hay algo que te haya quedado resonando?

D: No, me sentí bien, relajada, ben de hablar esto

F: Mm

D: Como que lo voté, como que yo estaba esperando el miedo pa contarte

F: Mm, jejeje

D: Jejejeje. Estaba feliz, como pa votarlo todo

F: Jejeje

D: Todo tiene sentido, porque, tampoco le puedo contar a mis papás todo, incluso mis papás no saben qué, que me vino esto de lo tiesa, mi mamá si, incluso después, hasta yo misma me reí que haya quedado tiesa, como abuela, pero, habían veces que, cuando se lo contaba a compañeras, como que me volvía un poco el nerviosismo

F: Mm

D: Yyyy, también lo hemos conversado con el médico, y como que igual me da cierta seguridad o cierta tranquilidad de que, quizás esto es algo esporádico que me dé dio y no reaccioné y que quizás las veces que venga ahora, sea como las que habían sido antes

F: Mm

D: Pero, sigo teniendo el miedo constante de que me pase

F: Mm

D: Pero no, me sentí bien hablando de esto

F: Mm

D: [XXX]

F: Mm, ¿Hay algo más que te gustaría comentar para cerrar? ¿Algo que te haya quedado dando vueltas?

D: No, tenía algo, pero no, no me acuerdo que era, eeeeh, tener cuidado, eso no más es

F: Mm

D: Era eso no más

F: Mm. Podemos dejar anotada una tarea, te parece?

D: Jajaja

F: Como que ya no, eeeh, porque ahora, reflexionando las cosas que conversaste eeeeh, ¿por qué esta parte tuya podría necesitar de ti? ¿Sí?

D: ¿Las crisis?

F: Claro

D: Mm

F: Tu seguridad, de compatibilizar, mmm, que te quedaras con eso

D: Mm

F: Dándole vueltas, para que lo vayamos viendo de a poquito

D- Mm, si

F: ¿Te parece?

D: Me parece

F: ¿Quedamos en eso entonces?

D: Quedamos

F: Jejejejeje, ya

D: Jajajajaja

F: Nos vemos entonces la próxima semana

D: Ya

F: Eeeh, recuerda, lo del Senda

D: Mm

F: Tiene que ser este jueves

D: Ya

F: ¿Ya? Temprano, a las ocho y media porque, los cupos se van muy rápidos

D: Ya, ¿de ahí tendría que ir allá a Independencia si es que me dan hora o tienen algún lugar con psiquiatras más cercano?

F: No, tendría que ser en el Senda central, porque es el de Independencia

D: Independencia

F: Mm

D: ¿Dónde queda eso? Porque yo nunca he ido al Senda

F: Queda en el metro Cerro Blanco, Si

D: Ya, ¿ahí hay que caminar solamente?

F: Si, tienes que caminar

D: Ah, ya

F: Pero, quizás hay micros que te dejan más cerca

D: Ya, voy a ver a dirección, porque nunca he ido por ahí

F: Es lejos igual, jejeje

D: Sí

F: Ya, chao

D: Que estés bien

F: Igual, nos vemos

D: Cuídate siempre, gracias

F: Jejejeje, de nada, que estés bien, chao

D: Chao

Sesión 6

Isidora = D

Terapeuta = F

F: como has estado?

D: bien, igual he andado con pequeñas crisis, pero mínimas.

F: Sí? Has podido como respirar, e intentar como... suprimirlas?

D: Sí, yo.... Me dio el sábado, y ... igual estaba como estresada este fin de semana, porque... tengo que presentar el lunes, con mi grupo de control de gestiones, este grupo que me estresa, porque no trabaja a tiempo... y empiezan a hacer las cosas a última hora. Me tengo que quedar hasta tarde haciendo cosas a última hora. Y el día domingo tenía que

juntarme con estos niños... no sé, nos costaba varias cosas... Y, terrible estar haciendo todo a última hora, y no estar preparado, y tener que presentarlo, y como que ahí me ponía nerviosa.

Y en ese contexto estaba en ese fin de semana, y el sábado fue mi pololo a la casa... íbamos a almorzar con mi mamá, mi papá trabaja el sábado hasta como las 4 de la tarde, 5 de la tarde. Llego él, ya, mi papá, todo bien. Pero hubo un momento en que estábamos todos en el living, tavamos viendo un partido. No me acuerdo cual era. Y me empecé a sentir como acelerada. Típico de mis crisis. Así empecé a hacer respirar profundo, y y dije no... y me acordaba de la sesión, que dije: lo que impedía la crisis, era que mami llegue a la casa. Como mi papá... y dije: ay no... Y como que igual me tiritaba un poco el cuerpo, y tenía transpirada la mano. Y dije: no le voy a decir a nadie. No le dije a nadie. Creo que ni se notó tampoco. Me costaba si. Y me fui al baño. Y me senté en el baño... mmm como que empecé a respirar así... a relajarme, como empezar a decir: por qué?, que, qué me puede aliviar? O sea ya dije ya, pero no hay pa que ser como [xxx] nerviosa, y empecé a... hasta le pedi como a dios que, como que me relajara. Y, ya me sentí un poco mejor, como respirando igual. Y salí. Pero llegue así, y como que no lo pasé bien. Me comí ahí entremedio una delicia, pero no la pude comer toda, porque se me quitó el hambre. Me dio como asco. Y empecé de nuevo, fue como más. Fue como un poco más, y dije: uh no. Y fui de nuevo al baño. Todo esto como en un lapsus de 20 minutos. Y ahí ui de nuevo al baño. Y de nuevo estaba intentando relajarme, y todo. Y... me lavé las manos. Como que me moje un poco la cara. Y salí. Como ya, como que el baño me ayudaba un poco a bajarlo. No estando en el comedor... y...

F: me da la impresión como sí tuviera que esconderte, como que vas a esconderte...

D: claro, otra eh... o sea sí. Porque es esconderme para que me vean, y no se preocupen. O sea es como la idea principal. Y como pa relajarme sola, quizás me siento más tranquila o más capaz de controlarlo cuando estoy, no estoy rodeada por ejemplo... de mi familia. Porque sí hubiese estado sola con mi pololo le digo: sabes qué? Me siento mal ayúdame. Pero a mi familia, no.

Y salí y ahí me distraje porque cuando salí, mi mama me preguntó si estaba como muy helada, si tenía mis pies helados. Porque ese día hacía frío. Y dije: sí, pero sabes que... y me dijo: pero ponte al lado de la estufa, y caliéntate los pies, sácate la botas. Y ahí, y me distraje con eso. Y me puse ahí, después me puse en el notebook, y me puse a jugar, y ahí

se me paso. Como que tenía miedo de volver al comedor, y volver a sentarme donde mismo y que me diera de nuevo [xxx]...

F: es curioso, como que me llama la atención. No sé si a ti te hace sentido. Que cuando se preocupó tu mamá por ti, aunque no haya sido directamente por la crisis, te relajaste.

D: sí, sí, no sé si fue como... el hecho de que se preocupara por mí, si no que, yo lo veo más como una distracción en mi cabeza... no sé por qué, pero si se hubiera preocupado, sabiendo que tenía crisis, o que me sentía un poco mal... como que me pone más nerviosa eso... mmm, tonce no sé si sea... quizás puede ser, o inconscientemente, no sé si sea, pero conscientemente fue para mí como una distracción... como que, todo esta tan bien, tan normal. Como que todo funcionaba tan bien, y y estaba en un mundo aparte, viviendo otra cosa, que, cuando mi mamá como que me, me inluyo como en ese mundo, en el que estaba todo bien. Como que me sentí... mejor. Es como... como que cuando a mí me dan las crisis. En cualquier parte, ya sea en el mall, en mi casa, en el metro. Siento que yo vivo en un mundo aparte. Como que yo estoy viviendo en una burbuja, así negra, asi tormentosa, y que me viene la crisis, y es como que prácticamente sola, y que quizás mi pololo me quiere ayudar, pero quizás no puede tanto, a veces sí le resulta.

F: a eso me refería con la preocupación, como que pareciera que... sin haber eehh... sin haberse puesto ansiosa, porque ella no sabía lo que te estaba pasando. Pareciera que pudo cobijarte, no? Al incluirte.

D: sí, como que me trajo al mundo, donde está todo bien. Pero eso lo hizo sin saberlo... porque si lo supiera, ya no hubiese sido lo mismo.

F: por qué estás tan segura de eso?

D: de que no hubiese sido lo mismo?

F: ajá.

D: por... específicamente por las crisis que me dio en la casa. Bueno yo ya estaba mal, igual cuando ella me, me vio. Que estaba tiritando entera en la noche. Que fue como en marzo, abril. Eh... tiritaba entera, pero, bueno vino ella, el hecho de que me dijera: ya te voy a llevar al médico, al sapu, a ver que te hacen. Después despertó a mi papá, en la noche también, mi hermana estaba despierta. Y mi mama me decía en ese momento, cuando tampoco tenía mucho conocimiento de mis crisis, creo que era 1ra vez que me veía

así. Eh... decía, ya pero Isidora, tranquilízate. Como no te vas a poder tranquilizar. Ahora no me dice eso. Pero tranquilízate, por qué... qué te pasa?... y yo a ella la veía nerviosa. Entonces me provocaba más nervio, y no me relajaba esto. Como que... seguía pensando. Como que por eso me siento segura de eso... como de esa experiencia en particular.

F: y ha habido alguna otra experiencia, en donde ella haya podido, como cobijar, como lo hizo ponte tú?

D: mm.. a ver...

F: te hace sentido esa palabra? Qué palabra podríamos ocupar para esa sensación de sentirte incluida?

D: Sí, si me parece bien la palabra cobijar. Sí. Como proteger, no se, como apapachar... jaja... como traerme al mundo. A ver qué otra experiencia... no sé si será tan así. Una vez me dio en el doctor... en el hospital, cuando me estaban haciendo el examen al corazón. Y... pero si me ha ayudado, sin saber ella que yo he estado mal. Pero el hecho de que teníamos que ir a dejar unos papeles a un lado. Al sistema público. Teníamos que ir a dejar unos papeles a Fonasa, y no se qué. Y ella me lleva así súper rápido, porque teníamos que hacerlo rápido. Y yo... me estaba sintiendo mal, pero ella no sabía. Y ella me llevaba a distintas partes, y todo... y sin saber, y cómo que me hablaba cosas de día a día. Como no sabía lo que estaba pasando; las cosas de los papeles. Del médico, y cosas así. Y a mí, pese a que me estaba sucediendo la crisis. La crisis se mantenía de nivel, no superaba... ese límite. Quizás eso también se compara con lo que me paso, quizás no era [xxx] ella completamente, pero sí como que con ella se mantuvo la crisis cuando ella me hablaba de cosas distintas, no sabiendo lo que me estaba ocurriendo.

F: tu sientes que ha habido momentos, en los que, su compañía parece que te calma?

D: sí, también el hecho de que yo, estar pensando, que ella no se entera de lo que pasa digamos.

A veces también, como que estoy almorzando. Me pasa eh... almuerzo, y se me acelera el corazón. Y empiezo de nuevo con la tontera. Todo parte cuando se me acelera el corazón y... me cuesta como un poco más respirar bien, y estamos todos en la mesa; con mi hermana, mi papá... y cuando no se conversa mucho, no sé... no siempre. No siempre se conversa mucho, y empiezo la crisis...no sé porque motivo. Eh... como que se me va más desarrollando la crisis. En cambio cuando ya, se me desarrolla una crisis, y empiezo de a

poco a conversar temas distintos, y empieza, y a mí como que se me empieza a olvidar un poco que estoy en la crisis... se me pasa. Y ellos no sabiendo lo que me estaba pasando. A veces mi hermana me mira medio extraño, pero yo intento de hacerle una cara de: estoy bien!. Se ríe... [xxx] pero no sé...

F: cómo te hace sentir eso?

D: que cosa? El hacerle una cara a mi hermana?

F: sí

D: eh... no sé para mí es como mejor, igual como que siento que no puedo expresar lo que siento, y como... y siento que no me van a poder ayudar, que me van a perjudicar si saben lo que estoy sintiendo. Entonces por eso no se los digo. Pero igual me siento como... como mintiéndoles, como ocultándole cosas. Mi mama siempre me dice, no ultima, después de la crisis fuerte que tuve. No la del sábado, sino de la de [xxx] me dice que le diga las cosas, que ella... que la llame no más, que ella, bueno, obviamente me dijo, me voy a poner nerviosa. Pero ya se lo que te pasa, voy a tratar de tranquilizarme, además que nosotros somos tus papas. Y yo ya le conté a tu papá lo que te había pasado. Mi papá no sabía toda la historia... le conté, y mi papá también me decía: si po, tu tienes que llamar, porque si te pasa algo... no vayas a preocuparte de lo que me va a pasar a mí, alguna cuestión. Y yo le explicaba lo que me pasaba, que no me gustaba que preocuparlos, y les decía que me daba miedo que a mi papá le pasara algo. Le decía a mi mama le dije: no es que me preocupe que te pase algo a ti, porque tú te vas a poner nerviosa, pero si puedo evitar ese nerviosismo. Mejor para mí. O sea como que lo siento mejor, y a mi papa igual. Pero ellos no entendían ese... lo que yo les estaba diciendo... pero si nosotros somos tus papás!

F: y tú... no te o digo como confrontándote.. a ti. Pero me hago la pregunta inversa: y tu entendías lo que ellos te estaban diciendo? Porque pareciera que ellos te están dando como las posibilidades para que tu les puedas contar.

D: sí, si entendí su punto de vista. Incluso yo si fuera mamá le diría lo mismo a mi hija: cuéntame. Pero no sé jaja, como que si les encuentro razón, pero encuentro razón m punto. Como que están bien ellos, y a la vez puedo estar bien yo. El hecho de no preocuparlos, incluso les di un ejemplo. Le dije a mi mamá: mamá, si tú te sientes al algún día, por x motivo.. tu vas a llamar a tu mamá, para que sepa, sabiendo que está lejos, y no puede hacer nada? Dijo: no, no la voy a llamar. Dije: eso es lo que me pasa. Que no te voy a

llamar. Porque tú estas lejos. Te voy a preocupar y tu no podrás como hacer nada por mí a la distancia. Y si yo estoy acompañada, y tengo a alguien más cerca.... La voy a decir a esa persona primero. Mi papá nunca entendió. No, nunca entendió y punto. Pero mi mamá como que, cuando le dije lo de su mamá... que ella como que siempre lo aplica, como que nunca le cuenta las cosas que le pasan, que se va a operar, mi abuela no sabe, para no preocuparla además. Mi mamá como que me entendió en ese sentido. Pero igual me sigue diciendo que igual le cuente, mi papá no...

F: lo entiendo. Me da la impresión, o me apareció en la cabeza como.. a mí. Corrígeme si no es así. Como dos cosas distintas: una, es cuando estas acompañada por la persona más próxima que tienes, que puede... por ejemplo: si es Augusto, le puedes contar. Y claro, me hace sentido pensar qué... si tu mamá se pone nervisa, cuando estas a distancia, como no va a estar contigo, se puede poner mas preocupada, cierto?

D: sí, sí.

F: pero pareciera que esto, cuando te paso en la casa, y estaba cerca de ti, tampoco decidiste contárselo. Siendo que está ahí mismo en el fondo. Se entiende?

D: sí, si

F: cómo lo ves tú?

D: lo mismo, que [xxx] puede ser un tema de distancia, pero si estamos cerca igual... eh, me hubiera puesto más nerviosa si le cuento a ella. Sí. Es como algo extraño que me pasa. El ver a la otra persona demasiado preocupada por mí. Me hace estar más nerviosa, y como que más se me agrava la crisis, en vez de calmarme. No sé, no sé por qué es. Mi mamá igual es súper nerviosa, mi papá... no es nervioso, pero es demasiado preocupado, es demasiado sobre protector con nosotras, entonces como que, no sé... si yo ... he me ahogo un poco el tema de mis papás cuando... eh. no sé. Si es que llega a saber, porque no sé.... Cuando me dio esta crisis en la casa y el supo, como que el dijo: -sí, llévala a médico al tiro. Que no, qué te pasa?. Como que no... demasiado agobiante en un momento en el que tu te sientes mal, igual es entendible, porque si, ver a tu hija que está así, tiritando, y se siente mal, y no puede respirar... y todo, entendible. Pero a mi como que me ahogan esos momentos mis papás cuando... estoy yo mal. Me ahoga un poco mi mamá... me ahoga menos, pero... a mí me pone nerviosa su nerviosidad. Entonces, por eso no les cuento. Pero ya en un caso extremo... quizás... le cuente... probablemente

F: cuál sería un caso extremo?

D: ya cuando estoy tiritando, y ya no puedo ocultarlo. Ese sería un caso extremo. Quizás igual no le digo por... porque ahora o pienso. No le digo para que... al mismo tiempo ella me ayude a sanarme, o curarme de la crisis en esos momentos. Quizás la forma, de que yo me pueda superar esa crisis, es que mi mamá no sepa y me trate de forma normal, y así yo pueda salir.

F: y crees que esto te sirve?

D: Sí... como que el hecho que se preocupen por mí en una crisis demasiado... me agobia más, y siento que cuando no saben y me tratan de forma normal, me sacan de ese.. ese hoyo en e que estoy, puedo superar como una crisis. Lo mismo me paso en el SAPU cuando me paralicé. Que ya me empecé a calmar cuando vi a la doctora tan tranquila... así como: ah te pasó esto. Ya n, te vamos a poner un... así, pero totalmente fría. Ya le vamos a poner un diacepan, no sé cuánto y habló en sus términos médicos. Y ahí decía: nadie está corriendo, nadie está así preocupado por mí, como que oh me va a pasar algo. Quizás no me va a pasar nada, esto es normal... o sea normal dentro de lo normal... a mucha gente le debe pasar y... y ahí me empecé a calmar. Como que la doctora me daba a ver que no era nada grave. Que con una inyección me iba a mejorar. Y era solamente mis nervios.

F: como que necesitai tranquilidad, como relaciones más tranquilas también...

D: también, sí. Eso me pasa, como que y viendo al mundo normal, y que me trate de una forma normal. Pero que... me de como una cierta seguridad, de que no va a pasar nada... como que el mundo sigue igual que siempre, no sé... me tranquiliza. Especialmente me pasa con los médicos; me da como demasiada tranquilidad

F: qué de los médicos te da tranquilidad?

D: el hecho de que para ellos nada es grave. Claro, casos extremos, claramente sí, los casos como los míos, como que ellos lo ven como algo... - ya te pasa esto... listo, mira es esto, y y tienes que hacer esto otro, y sería.

Pero no es... obviamente no es como eh... por ejemplo: cómo te pasa esto? Es super grave; te puede pasar esto, esto y esto. Y tenis que cuidarte, y No, no es eso. Y eso es lo que hace obviamente la familia. Si eso es lo que no me gusta tanto.

F: toy pensando como en una especie de paradoja. A mi se me viene así al menos, como el no querer preocupar v/s tu cuerpo, como tomando control en ti.

D: sí

F: como obligando a que te cobijen, de alguna manera.

D: claro, que me den como alguna seguridad...

F: Sí? Toy pensando también, en como eso, y el ejercicio de la semana pasada... no sé si a ti te hace sentido. Se relaciona con centrarse que se preocupen por ti, en hacer las cosas que tu quieres hacer. Quizás la palabra 'preocupar', puede ser media complicada para eso. Pero como que te consideren, que tu consideres lo que tu quieres hacer, se entiende? Más centrarse en ti. Puede ser? En tus necesidades quizás.

D: pero yo misma, que me centre en lo mio?

F: claro, te hace algo de sentido?

D: mmm... no sé si tanto... porque... bueno igual puede ser porque me guardo varias cosas, y a veces tengo ese deber ser, y hago cosas que quizás no quiero, pero para los demás está bien, entonces lo hago. Pero... no sé... [xxx]

F: cómo lo ves tú? Cómo lo entiendes tú?, o qué te hace sentido a ti de lo que Porque es complejo igual. Igual yo siento que lo dije de manera compleja porque estoy pensando en hartas cosas, pero ¿cómo lo ves tú, cómo lo relacionas tú? Esto del adaptarse, del deber ser... con esto del no querer preocupar, y que tu cuerpo busque la forma más invasiva por así decirlo, de que... quizás no sé si preocupar... como se te viene a ti a la cabeza eso?

D: jjaja... como una lucha. Yo quiero no preocupar, pero mi cuerpo grita a que la gente se preocupe por mí?

F: claro, así me llega a mí, cómo lo ves tú?

D: si... es como una lucha interna, como de cabeza con el cuerpo, sí puede ser. Como que nadie sabe... ya no preocupar. Y... por el hecho de que no debería preocupar a mis papás demás. Si yo podría controlarlo sola. Pero mi cuerpo trata de salir, tirita, y hace todo lo que.... Todo lo posible por salir, y que se haga notar. Pero yo trato de taparlo y me voy, al baño. Trato de calmar mi cuerpo, lo calmo. Salgo de nuevo y estoy de nuevo en pie.

F: me da la impresión de que el cuerpo también... veamos si te hace sentido. El cuerpo también es esa otra Isidora que a veces le gustaría decirle cosas a los demás... como la Isidora que es más como de guata.

D: ya... sí

F: puede ser?

D: sí, puede ser.

F: me da la impresión de que esa Isidora que es más de cuerpo, es la que hace crisis de pánico, es la que va en contra del deber ser. Puede ser?

D: sí, sabes que, algo que me paso en la tarde el día sábado... que... es una cosa muy trivial, pero que igual me afectó un poco. No sé en eso... no sé... bueno quizás fue un granito que contribuyo a la crisis, a parte de mí... igual yo creo que contribuyo el nerviosismo que tenía el fin de semana por el tema de control de gestión, que me tenía como preocupada... fue el hecho de que yo fui a comprar pan, con mi pololo. Mi mama me había dado plata pa ir a comprar. Fui a comprar. Saqué pan, mi pololo quería comprar unas cosas dulces... ya. íbamos a pagar por separado. Yo pese el pan, la niña me dijo 1610, y me dio de vuelto... le di \$2000, me dio de vuelto 300. Y eran dos monedas de 100 y dos de 50. Entonces yo vi en ese momento, que de así y dije: 300... pero me faltan 100. Yo dije: o estoy mal... porque a veces, el 610 es uno menos, como que... dije quizás yo estoy mal, pero miré a la niña y vi su cara, como que me miro. Pero yo no sé si ella habrá sabido conscientemente que me dio menos vuelto. Pro dije: quizás estoy mal. Pero igual tenía el presentimiento, y me fui. Y después dije, hablé con Augusto en el camino, sabes qué.. y me quede pensando... y sabes que parece que me dieron menos vuelto. Eran 1610 y me dieron 300. Me dijo: si po, si eran 400. Y dije, y ahí me paso algo extraño, porque fue como una rabia interna, como no le dije, y en el momento pude decirlo, pero desconfié de mí y como que me dio una rabia así, como que tonta. Y perdí 100\$ la cantidad no es importante, porque es súper poco. Pero el hecho de que una. Me había hecho como lesa, y yo no le pude decir en algún momento, siendo que yo lo pensé, y no confié como en mis capacidades matemáticas. Y me dio algo extraño, y llegue a mi casa, y estaba como un poco alterada igual.

F: sabes a qué me acorde? Un poco como a la sensación que me dio... como te relacionabas con la crisis, como si ella fuese como agresiva. Se entiende?

D: sí

F: será una rabia parecida?

D: si es que

F: como si tu hubieses sido un poco la crisis. Como oye, como no le dijiste en el fondo.

D: claro, es como: oh... como no le dije, y me dio como rabia y... ahí me acelere un poco. Después de eso, quede como un poco.... Incluso le llegue contando a mi mamá. Mi mamá le dio lo mismo y todo. Pero yo me quede con eso, y pensando y... no sé si eso me habrá contribuido también a la crisis que vino después, y no fue tanto rato después, como una hora, dos horas después.

F: me parece súper importante como eso

D: y ahí, como que yo lo relaciono con el hecho de... de la Isidora [xxx], quiso, que quiere decir cosas y... que no las dijo en el momento del vuelto. Y que se quedó ahí, que a mi me dio una rabia. Y me aceleré un poco, y... incluso todavía me da como rabia el hecho que me haya hecho lesa con los \$100. Pero quizás más el hecho de que me haya lesa, es el haberme dado cuenta y no haber dicho nada.

F: la Isidora rebelde entonces, sería la del cuerpo, o no?

D: sí, la del cuerpo, de todas maneras. Porque muchas veces yo quiero decir cosas, ... por ejemplo, en el metro, cuando la gente me empuja, o cuando no sé. La gente se pone en el fierro, cosas muy nada, iban bajando la mano, y me tocan la mano... me enoja. Y como que quisiera decirlo cosas, pero no las digo, porque tengo que ser una Isidora compuesta, como que no alterar a mundo, o el miedo que me vayan a hacer algo, o que eh, no vaya a saber responder yo. Como que me vayan a tirar pa abajo y me salga el tiro por a culata.

F: me da la impresión que hay un ejercicio que puede ayudarte mucho. Y sirve precisamente para esas cosas. Bueno, depende de cada una, hay ejercicios que te sirven, otros que no te sirven. Si? Pero podríamos explorarlo un poquito. Es un ejercicio que se llama el mapa de polaridades. Entonces [xxx] un mapa en el fondo que nos va a ayudar a algunas cosas. En el fondo esto nos sirve para explorar parte de nosotros. Algo así. Ya? Entonces por ejemplo, tenemos la Isidora de cabeza y la Isidora de cuerpo, te parecen esos nombres?

D: si me parecen

F: ya entonces acá ponemos a la Isidora de cabeza, sería la más habitual, la que tienes más tiempo. Isidora de cabeza.

D: tampoco es tan... o sea, esto es lo que yo muestro. Esto es lo que yo siento, pero estos dos están constantes en mí, pero esto es lo que se muestra.

F: el que tu vivas más habitualmente

D: el que se muestra, sí. El que yo... pero también vivo este como siempre, pero no lo expreso.

F: exacto, entonces ahí no sirve. Entonces este es el que menos aparece. Isidora de cuerpo. Cierto?

D: sí

F: este sería la parte más rechazada de ti, si? Entonces nosotros podemos pensar que la Isidora de cabeza tiene cosas positivas, y aspectos negativos. Cierto? Y también podemos pensar que la Isidora de cuerpo tiene cosas positivas y negativas. Que cosas se te ocurren, por ejemplo de la Isidora de cabeza que son buenas? O... yo diría que mejor partiéramos por ahí, por la Isidora de cuerpo.

D: las cosas buenas... eh...

F: la Isidora rebelde también

D: a ver, es que esta Isidora, bueno, porque es de cuerpo siente mucho más. y, las emociones que tiene, ya sea, alegría. Obviamente es mucho mejor sentir alegría. Pero cuando siento alegría, siento mucha alegría, y es como... soy la mujer más feliz en esos momentos. Porque siento mucha alegría, y me gusta eso. Pero lo malo es que pasa algo pequeño, y yo me voy al tiro a... como que una parte positiva es que me gusta mucho sentir como la alegría en la forma de que lo siente mi cuerpo, como que no sé, me dan ganas de reír, saltar, todo. Pero, la parte negativa es que también viene a tristeza y es como mucha tristeza y puede ser como muy cambiante, en... no sé en un momento puedo estar muy feliz, y en un momento muy triste. Pero tampoco me pasa todos los días, pero puede pasar.

F: podríamos ponerle palabras, como un adjetivo?

D: eh... cómo puede ser? Mi... ay no sé como, no se como lo emocional...

F: cómo algo positivo?

D: sí, puede ser positivo. No sé como adjetivo. Como que tiene corazón. Como que esta parte yo vivo el amor. Está como en esta parte del cuerpo, para mi, mas que en la cabeza.

F: podríamos decir que... ama?

D: ama, sí.

F: se me vino a mí la palabra, en lo negativo, como cambiante

D: sí, cambiante. Y también, es muy... impredecible... ¿Qué más?

El miedo, eso es lo negativo del cuerpo, que me provoca mucho miedo.

F: pero le provoca miedo a esta parte?

D: sí, me provoca miedo

F: pensemos como en esta parte separada.

D: ya... mmm...

F: será esta la que puede decir lo que siente?

D: sí, lo que pasa que la otra [xxx] sí

F: podríamos ponerle, como algo positivo? Negativo?

D: eh... positivo, podríamos decir.

F: y eso es lo que sientes.

D: y también negativo, yo creo que como que no hay control, no tiene control, es como incontrolable para mí... que aparte del cuerpo...

F: ya... como lo podríamos poner pensándolo a esta parte sola, no como....

D: como rebelde... si po, es rebelde, no puedo controlarlo, yo...

F: ya... te hace sentido esa palabra acá? Rebelde? Incontrolable?

D: sí, sí...

F: será esta parte la que te genera crisis de pánico? Tendrá alguna relación?

D: no, yo creo que la crisis me viene de... como la Isidora mental, o la comienza ella, y este le contribuye, algo así, porque... no sé, no creo que el cuerpo, porque no sé... no creo que el cuerpo... aah... no sé, como que ahora los veo juntos

F: estoy pensando. Mira te voy a contar lo que a mi me pasa con esto. Ya? Veamos, chequéalo, y dime si a ti te hace sentido. Es como que esta dijera: oye ya po, pescame, y esta: no... y aquí empezara la crisis de pánico.

D: jaja si, puede ser, si...

F: sí? Podríamos decir que... cómo lo podríamos poner? Como que ella inicia la... crisis de pánico?

D: eh sí, ella la inicia, y la otra la contribuye, como que no lo controla, y empieza como una guerra...

F: entonces esta es más emocional, ama, dice lo que siente...

D: sí... eh... qué más? no sé, yo creo que las dos muy importantes, el hecho de amar a la gente, y sentir eso... y decir lo que quiere... como lo más importante de la Isidora de cuerpo...

F: en dice lo que sientes, estás pensando también en la rabia...

D: sí, la rabia, todo... porque por ejemplo, cuando tengo peleas con mi pololo. El siempre me pregunta: pero ¿qué sientes? A mi me cuesta mucho decirle lo que siento... a veces es como... rabia mezclada con tristeza, a veces con lata, como... no sé, y no lo digo, y después siempre me reclama eso, que nunca le digo lo que siento. Y es porque me lo guardo, y como en el cuerpo... no puedo expresarlo, bueno mi cabeza yo creo no me deja expresarlo.

F: cómo que esta es la que se guarda?

D: si...

F: podríamos poner, o a mí se me viene a la cabeza que esta... no está pendiente del deber ser?

D: claro, no, cero pendiente del deber ser

F: te parece algo positivo?

D: eh...

F: desde ella...

D: desde ella, si, para ella es positivo que no... que desde mi cabeza es súper malo, pero desde ella sipo, le gustaría ser libre... y decir las cosas que siente... pero no.

F: podríamos poner que es libre?

D: sí... es libre. Es libre, por ende... esa parte no tiene miedo...

F: ya... parece que tiene hartas cosas positiva dentro de todo...

D: jajaja, sí... no tiene...

F: se te ocurre algo más positivo, o negativo de esta parte?

D: mmm no... solo eso, cambiante, predecible... [xxx] no, no le veo nada más negativo, desde el punto de vista de ella, porque desde el punto de vista de la cabeza, como que ella está [xxx]

F: te parece que pasemos a este lado tuyo?

D: sí

F: ya, ¿qué cosas positivas, o negativas tendría esta otra Isidora de cabeza? Más mental como dices tú.

D: que es... adaptable a los entornos. A cualquier tipo de entorno. Eh... es mmm... centrada, como correcta.

F: ya... que palabra ponemos? Correcta? Centrada?

D: correcta, si correcta.

F: ya...

D: eh... no sé si es algo positivo, pero es capaz de... eh... como... se me olvido. Capaz de ver... ver o sentir lo que esta sintiendo el otro, o sea lo que le está pasando al otro, o sea no, el hecho de predecir lo que le va a pasar al otro... y hacer cosas para que no le pase lo que siente que le va a pasar a otro. No sé

F: como que está...

D: alerta, no sé si alerta

F: vigilante? Te hace sentido?

D: sí, como vigilante... si como en un estado de alerta...

F: eso es positivo o negativo?, desde ella.

D: eh... para mi es positivo, sí. No se como poder escribirlo, pero como que está pendiente de los otros también, de las respuestas de los otros. Eh... bueno también se relaciona con lo adaptable. Ver al otro siempre.

F: podríamos ponerlo de esa manera mejor?

D: vigilante? Adaptable no más?

F: mmm, como que está atenta al otro

D: sí.

F: te hace más sentido?

D: sí, atenta al otro. Para mí es positivo eso. Si porque ayuda harto a no hacer sentir mal a los otros. Por ejemplo, cuando tengo rabia el cuerpo se manifiesta, pero Isidora cabeza piensa, y no... como que saca esa rabia para no herir al otro. Me gusta eso de mi cabeza. Que sea capaz de guardarse un poco. A veces es extremo

F: se te ocurre algo más positivo o negativo?

D: mmm... en el positivo, no se me ocurre más. Es como lo principal es que me adapte como a esta, presentarme, actuar de forma correcta. Para mi como siempre lo correcto, mi cabeza. Eso es lo principal.

Negativo.. eh.. que es muy miedosa, la Isidora cabeza... miedosa, es... bueno el mismo hecho de que sea miedosa, se arma muchas imágenes en la cabeza, que de qué podría pasar, y al final no es nada. Como que hipocondriaca, no sé... cómo... como se llama la gente que es... no se si hipocondriaca o no... que se sugestion sola?

F: cómo lo dirías tú? Qué palabra le pondrías?

D: eh...

F: sugestionable?

D: si, sugestionable... nerviosa, siempre nerviosa.

F: ya...

D: eh... como que ando también un poco la defensiva, ahí la cabeza como que en estado de alerta, pero no alerta... bueno igual alerta de arriba me refería como a alerta a personas cercanas. En este caso me refiero a otros... desconocidos? Siempre anda como a la defensiva

F: a la defensiva entonces...

D: sí... no, como ahí lo puse positivo. el exceso, demasiado correcta no es bueno... eh

F: demasiado correcto se me viene a mi a la cabeza como que no se sale del molde...

D: si, puede ser, no se sale de su molde. Como la ven los demás debe ser.

F: y lo de guardarse cosas?

D: también, eh, puede ser como... introvertida, o no sé...

F: introvertida no necesariamente es guardarse cosas

D: no? Mmm... no sé como llamarlo entonces...

F: y si lo ponemos así no más?

D: si puede ser

F: o hay alguna palabra que te acomoda más?

D: mmm... no se me ocurre otra palabra. Como callada... como que no quiere preocupar...

F: pongamos callada...

D: como introvertida, pero con cierto significado.

F: ajá. Pongamos introvertida, es la palabra que a ti te hace sentido... ya entonces... hay algo más que falte en algún cuadrante?

D: mmm... bueno que no es libre, la Isidora cabeza... [xxx] mmm no sé que más

F: mm ya, entonces hoy día no vamos a alcanzar a hacer el ejercicio... experiencial, eh... quieres saber algo de él, o lo dejas como ...

D: si, si quiero saber algo.

F: jaja, bueno, el ejercicio se trata un poquito de ir, explorando estas partes de ti. Por ejemplo como sería, como se presentaría la Isidora del cuerpo, como experimentar, ponerse en ese lugar... como un ejercicio entre comillas, medio teatral. Ya? Para ir empezando a experimentar, qué te pasa... si estas en este lugar complemente un rato de sesión... que es un espacio protegido, cierto? Cómo se sentirá? Cómo se sentirá eso, cómo se va relacionando? No, ahí lo vamos a ir explorando, como te das cuenta...

D: ya sí...

F: te parece?

D: si, me parece

F: ya... entonces hay algo más?

D: como para que cerremos

F: hay algo más que me quieras contar... algo que haya quedando vuelta, algo que te haya llamado la atención... cualquier cosa?

D: eh, comentar que llame al psiquiatra pa pedir hora, pero ya había pasado la semana en donde se pedía hora, y tengo que llamar el 22 de junio.

F: el 22 de junio?

D: sí. Para que me den horas, porque las horas de julio están... como... para agosto, así que tengo que llamar el 22.

F: ya

D: y ... ay me gusta hacer estos ejercicios. Jajaja. Es como algo que me saco, no sé como todas esas palabras... digo pocas, o las que digo, como que es un peso menos. Después llego a casa y vivo la semana de nuevo, y me lleno de peso, así como que no se rebalse el vaso, y después me viene la crisis.

F: si vas de a poquito también, en el proceso de terapia, es que de a poquito, con el tiempo que tu necesites vayas aprendiendo también bajarte la carga como columna en el fondo, se entiende?

D: sí

F: pero es un proceso, así que, que bueno que lo estes pasando de esa manera, y que te este sirviendo

D: sí, incluso el otro día, cuando estaba con este grupo que me estresa un poco, eh... como que, hubo un momento en que me dio tanta rabia, tanta... porque... un niño... no sé, le había dio que hiciera algo del trabajo, que me preguntó: qué hago para avanzar? El día viernes le dije: puedes hacer esto, esto esto. Ya me dijo, lo voy a dejar anotado, lo voy a hacer en la noche, ya. Día siguiente, veo e trabajo drive... nada. Después, nos juntamos... eh, yo le dije: todavía no haces esto... ya... me dijo: no, si lo voy a hacer. Nada... y así siguió así hasta el fin de semana, hasta que un día me dio tanta rabia, que dije ya, quizás por mi bienestar mental voy a decirle las cosas... pero no de la forma que lo hubiese hecho la Isidora cuerpo, como votar todo, que no hiciste nada, que como eres capaz de no hacer nada en dos días no haces una parte... ya quizás le hubiese dicho eso y más cosas. Pero no, se lo dije escrito en Facebook. Y le dije: Javier, pero como todavía no haz hecho esto, y esto, ya van como tantos días y todavía no lo has hecho... y dijo ya si lo voy a hacer, si lo estoy haciendo ahora, pero que lo estaba haciendo como desde el mes pasado, y ya... pero me ayudo a votarlo un poco... eso.

F: cómo te sentiste cuando hiciste eso?

D: ay como aliviada, como que vote un poco de... a parte que había sido justo después de la cuestión del [xxx] así [xxx] igual lo del punk igual me queda dando vuelta, igual soy bien de quedarme en las cosas pasadas... volver a repetirlo, y....

F: me da la impresión como de que tomaste la mano de esta Isidora cuerpo, y como que las dos estuvieron ahí presente. Como que te sentiste más aliviada.

D: sí, la tome, y dije ya: ayúdame a decir todas las cosas, pero la Isidora mente dijo ok, ya, pero no tanto, porque queda el trabajo todavía, y para que no se forme mal ambiente, y no haya un, un no sé, no sea [xxx] trabajar juntos. Ya. Como que la Isidora le paro un poco lo carros a la Isidora cuerpo, y ... formaron como un buen equipo entre comillas. No se me fue todo, pero fue un poco.

F: me parece súper bien que estés chequeándote, y puedas también contar con esa otra parte tuya en el fondo.

D: sí, cuando me venía, me vino la crisis el sábado, o sea, fue como una mini crisis... en todo caso prefiero que sean así las crisis.... Eh, también pensaba, esto que la Isidora... no

sé po, la Isidora que tiene que hacer todo bien, y la crisis que está ahí siempre, quizás yo no la puedo manejar, y, no sé, cómo que le hablaba así, como: qué quieres que haga, no sé... pero... como preguntándole, no sé, como que conversaba con ella mentalmente...

F: sientes que te ayuda?

D: sí, si a tranquilizarme... como a verlo de una forma distinta, como, desde fuera, viéndome a mí, a la crisis, y viendo que es algo no tan grave. Y eso me tranquiliza mucho, me tranquiliza, yo podría hacer las paces un poco con la crisis... algo así, así lo veo. Me ayuda a tranquilizarme.

F: te parece si dejamos una tarea chiquitita? Algo muy sencillo

D: ya

F: es más para nosotros, para el espacio terapéutico, pero pa que nos acordemos. Que ahora cuando nos retiremos, referiramos...

D: cuando nos referimos...

F: jajaja, bueno eso. Que ahora intentemos verlo como parte tuya, como... yo Isidora, cuando yo soy de cuerpo, si hablar como 1ra persona. Porque nos ha pasada a los dos que lo hemos visto como algo.... Bueno cuando lo trabajamos con la crisis, intentamos que eso fuera un poco así. Pero intentemos ahora verlo como si fueran parte de ti. Como cuando yo estoy actuando mucho desde la cabeza... cuando yo estoy actuando mucho desde el cuerpo, o cuando no actúo desde el cuerpo

D: sabes lo que me pasa... cuando lo pienso así, como mente y cuerpo como parte mía, ya, lo veo, si soy como yo las dos partes. Pero cuando veo la crisis... cuando hicimos el ejercicio la semana pasada... eh... se que es como parte mía, pero es como ya... la tengo adentro, pero es algo que, lo siento como ajeno, como si hubiese llegado de afuera, o sea, lo genere yo misma, pero es algo que, quizás no debería estar dentro de mí, no sé, como que lo veo como algo malo, no como la relación cuerpo- mente, ya? Porque esto lo veo como yo... pero la crisis también como un... no se veo como una forma negra... como oscura dentro de mi, que quizás es mio, pero se formo... no sé por qué pero no debería estar ahí. No la siento.. no sé...

F: te parece que lo sigamos conversando la próxima sesión? A propósito de lo que vimos, para que tengas tiempo de [xxx] la crisis [xxx] si?

D: si

F: esta va a ser nuestra tarea pa los dos... para que nos refiramos más como a... que yo, Isidora, esta parte de cuando yo funciono del cuerpo, cuando yo funciono de mente, o cuando yo vivo una crisis, por ejemplo. Si?

D: como aceptándolo, que es mío

F: claro, que es parte de ti. Que no es la Isidora, sino que eres tú... no? Que tu en el fondo, que te eres la responsable, no de la crisis, sino que... ya yo no estoy mostrando mis sentimientos, no? Como que vayamos un poquito movilizándonos, como algo muy sencillo, que es netamente verbal, pero que nos puede servir también. Te hace sentido?

D: sí, me hace, lo que quizás, lo extrapolo a algo que quizás no soy yo, o lo estoy viendo desde fuera, pero soy yo misma.

F: sí, te parece? Entonces queda como una tarea más pa este espacio, para irlo pensando, ya?

D: sí

F: sería todo, nos vemos la próxima

D: sesión, el próximo capítulo jaja

F: jaja. Recuerda que cualquier cosa me escribes al correo.

D: sí.

F: ya Isidora, que estés bien, no vemos

D: si gracias, chao

Sesión 7

Isidora = D

Terapeuta = F

F: cómo estas?

D: bien y tú?

F: bien. Que cuentas?, como anduviste ayer? Como te fue?

D: eh, me dio de nuevo. En la clase, pero [xxx] eh... yo dije ya tengo clases, igual me distraigo... pero ya, [xxx] un rato, pero después [xxx] justo me hablo mi mamá, pero no le dije nada. Dije ya, voy a salir un rato, voy a ir al baño, no sé. Llame a mi pololo, y ahí eh... como que me tranquilicé. [xxx] que me tranquilizara, que igual era normal, que había tenido una semana, y unos días con estrés, que igual me entendía, y empezó a hablar como... me daba a entender que era algo normal y que... yo lo podía solucionar y que no me iba a pasar nada. Y cuando el me hablaba yo me paseaba por la FEN, y dije ya, voy a buscar a mi hermana, como pa tener otra distracción. Voy a buscar a mi hermana, le conté a mi pololo, y dije ya, si toy mejor. Después me encontré con un niño, y empezamos a hablar de una tarea que había para ayer... y ahí se me paso como total, como que me olvide de lo mio y le empecé a hablar de la tarea, le mostré unas cosas, y se me fue. Después hable con mi hermana y... no sé... no sé para que la bus qué en realidad, fue como para verla, y le dije que me había sentido un poco mal, pero que ya estaba bien... eh no sabía si estaba en clases o no...

F: y qué te dijo ella?

D: eh, no po, se preocupo al tiro porque me sentía mal.

F: Cómo se preocupó?

D: eh... como que me abrió los ojos, y me dijo: -enserio?, pero no te sientes mal ahora? Y le dije no, ahora me bajo, ahora vuelvo a clases, y después nos vamos al tiro. Y me dijo: ah ya, y de ahí se me olvido. Y me fui a la clases de nuevo

F: ¿Cómo te llevo su reacción a ti? A mi no me parece que haya sido algo así como particular en ustedes...

D: no, no fue como grave, sino porque me vio bien en ese momento, y yo le baje el perfil; le dije: no es que me dio como una tontera... y me dijeron ya. Pero no le di mas importancia porque igual me vio bien en ese momento. Y a parte yo le di a entender que estaba yo mejor, y que me iba a ir a clases, y que después nos íbamos a juntar. Y volví a clases. Y

ahí no me paso más. justo a parte el profe, ese dia no fue, o sea ayer no fue nadie, y dio 3 7 en control, una osa así. Y dije: o menos mal que vine.

F: tres qué?

D: tres 7, algo así en control. Al que vino le voy a poner un 7 en el control. Porque iba a hacer un control en clases, pero como vino tan poca gente, nos puse un 7 a todos, y a los otros creo que no iba a ponerles nota. Así que... dije oh menos mal que vine. Como... de algo me sirvió venir. Y después me fui con mi hermana, y me fui como super bien... a la casa, ni un problema. Tenía miedo de irme a la casa en metro. Me dije: como el hecho de pensar en el metro, en el ambiente, la gente, no quizás me de nuevo. Pero me fui conversando con mi hermana, no sé... Llegue a mi casa y empecé a hacer todas las cosas que tenía que hacer...

F: hubo algo de ese momento, donde empezaste a conversar sobre la tarea, que te hizo sentir mas tranquila? Había algo de su tarea que te tuviera un poco ansiosa?

D: eh... bueno sí...yo creo que me hizo sentir mas tranquila el hecho que estaba el niño ahí trabajando: y le dije: oh no fuiste a clases? Y dijo: no es que yo estaba haciendo la tarea, porque todavía no la termino. Y hay que [xxx]

F: y esa es la que me habías contado?

D: una de las que tenía que entregar ayer, la tarea de control y gestión, que fue a las 6, en el periodo que me dio la crisis. Que no la entregamos a tiempo. Tenía que entregar la tarea de otro ramo, y la tarea que estaba haciendo el niño en el computador, también la tenía que entregar. Y a parte, eh..la última clase, cuando me devolví, un niño me dijo: Isidora me podis ayudar con esta tarea, y no sé qué?. Y lo tuve que ayudar, también era mi tarea, pero Erick pensaba que [xxx] terminar... eh. le dije sí, sí. Y también bien tuve que hacer...

F: y cómo te sentiste haciendo eso? Considerando que estabas...

D: colapsada?

F: Sí...

D: me dijo: ya, ahora lo tengo que hacer. Porque eh... ese grupo. Porque es un grupo que tenemos, como de 5 personas. Y ese niño siempre se encarga de darle como formato a la tarea y todo. Entonces el necesitaba un poco de ayuda, porque el también estaba un poco colapsado con las cosas. Me dijo que él tenía que hacer esto, y esto, y listo. Y le dije ya, te

ayudo. Y dije ya, lo voy a hacer, porque ese grupo ha trabajado hartito, y cuando yo no he podido hacerlo, no he podido ayudar tanto en otras tareas, ellos lo hacen. Y este niño siempre ha mandado todo puntual, y es súper aplicado, entonces dije: no, a él si merece la pena ayudarlo. Además que era mi [xxx] y tampoco quería que me viera como: ah no ayuda en nada... pero claro que si me cayó como pata en la guata que me dijera justo ayer... cuando tenía tantas cosas que hacer, pero no, al final le di como media hora a eso, y se fue.

F: sentiste como... o a mí me da la impresión, corrígeme si no es así, como de haber sentido un deber de responderle.

D: sí, era un deber... un deber. Porque yo sentí que todo el semestre eh... ellos, y yo también. Trabajábamos tan bien en el equipo, que cuando una persona no podía, o cuando otra persona estaba muy atareada, el otro se ayudaba. Los otros a veces cuando yo no tenía tiempo ellos terminaban la tarea. Entonces como que sentí un deber, y no me desagradó el hecho de ayudarlos. Sino, lo único que me causó fue como: pucha, justo ahora. Pero lo hice, y no me dio rabia hacerlo, ni nada.

F: Hubiese ido otro momento en donde tu hubieses necesitado decirle ahora no, por ejemplo. No puedo ahora?

D: eeehh... no sé si hubiese existido, aunque igual o siempre... sienta que algo debo hacerlo, me algo algún tiempo, de alguna forma, aunque sea perdiendo tiempo rata. Como que siempre trato de ...

F: igual me da la impresión que eso puede... mi impresión, puede afectarte en algún momento.

D: Si también... por ejemplo, ahora mismo pasa algo similar... yo venía súper bien en el tiempo, y llegue unos minutos tarde así, y ahora.... Yo venía bien en el tiempo. Mi hermana me dice: Isidora, sabes, me dejaron con un notebook en la biblioteca, y quiero ir al baño. Y no puedo dejar las cosas solas. Y ya... dije.... Si no se demora tanto, alcanzo a llegar bien [xxx] ya? Ya, fui como el deber ser. Y mi hermana se demoró un montón en ir al baño, y no podía dejar el notebook solo, y dije: oh voy a llegar tarde al psicólogo. Y ya.... Y como que no sé. Yo no debí hacerlo porque igual me sentía mal que mi hermana no pudiera ni ir a baño, era algo súper básico, pero dije, ya lo voy a hacer. Aunque me cueste unos minutos así en el psicólogo. Como que igual me aguante un poco la cosa y yo creo que son... eh...

como en ese momento quizás más importante para como... para todo en realidad. Pa mi hermana...

F: para todos?

D: si... si, es que si no lo hubiese hecho, como que me hubiese sentido culpable yo... mmm entonces, igual es como un especie de... como de... un.... Por un lado gano, pero por el otro pierdo. Como que gana el hecho de que no me voy a sentir mal por no haber hecho ese favor, pero pierdo por el hecho de ponerme nerviosa y... y haber llegado casi justo

F: cómo que me llega que la gratificación de adaptarse a las necesidades del otro, es mayor que... hacerte caso, ponte tu, a veces, cuando no tienes ganas de hacer algo.

D: mmm como ayer, [xxx] con los niños me paso lo mismo, pero... tampoco fue tan perjudicial para mi, eso encuentro yo, así que... como que hasta ahora no me arrepiento de haberlo ayudado. Incluso después me dijo: gracias Isidora, te pasaste. Igual eso me hizo sentir bien, y dije ya...

F: me imagino que el adaptarse, tiene esa recompensa también; que uno siempre está satisfaciendo al otro, lo que uno quiere es satisfacer al otro... pero me da la impresión Isidora, y esto te lo digo poquito más directivamente, me da la impresión que eso es lo que tenemos que problematizar un poco. Si? Como de ese satisfacer al otro pareciera que te hace daño... satisfacer a los profesores, ir a clases siempre, ayer cuando estabas tiritando, por ejemplo. Si? El no contar a otras personas, para que no sepan... se entiende? Me da la impresión de como que hay algo de ganancia respecto de este aspecto funcional, pero también te afecta...

D: si, yo creo que siempre ha sido así. No es ahora último, pero no sé siempre he sido así... no sé...en básica, media, siempre ha sido así. Lo que pasa es que ahora, no sé porqué... justamente hablaba con mi pololo hace un rato... de eso... le dije: por qué me pasa ahora, y no me pasaba antes, que yo hacía lo mismo.... Siempre me he comportado igual, desde que tengo el 1er lugar en el deber ser, y eh... estar como... que la otra persona se sienta bien, o que me vea bien también, pero... el me dice: pero es que en algún momento esto va a explotar, porque toda la energía, que no agoto, o no hago valer lo que yo siento, o me reprimo lo que yo quiero hacer, prevaleciendo a las personas. Como que se me junta todo.

F: me parece importante que te armes ese espacio, hacia fuera, porque es un espacio seguro. Eh... experimentemos el lado del no deber ser. Cómo es el no deber ser? Cómo es

la Isidora, que le importa un comino lo que los otros piensen de ella. La necesidad del otro... hasta poder llegar a ser egoísta, por ejemplo. Se entiende?

D: Sí, pero eso es lo que... no sé, algo que ... no me gustaría ser así... o sea tampoco es la idea ser así, pero como que limito mucho en eso, como que, yo digo inconscientemente, como que yo n tengo que ser asi, por qué... no sé. Yo veo a otra gente egoísta, y le da lo mismo lo que piensan los demás. Que si mandó o no el trabajo, da lo mismo. Pero yo digo: yo no quiero ser así. Yo quiero ser preocupada igual, yo quiero pensar por los demás, pero no sé medirlo, en cómo no me afecta a mí... no lo puedo parar. No sé, no sé como hacer eso.

F: Será que una parte tuya necesita de este otro apoyo. Sin irse al extremo, en el fondo.

D: que necesita el polo de no deber ser?

F: claro

D: eeh... sí, yo creo que lo necesita, pero como que...

F: no te gusta?

D: no me gusta... no me gusta el, esa cosa de... a veces, el mismo pololo, no sé. Va y le dice tal cosa a las personas. Y yo le digo: pero como dices esto... como que no te importa lo que está sintiendo el otro, si, el otro también es persona, o el otro no sabe lo mismo que tú... me imagino yo en el lugar del otro. Entonces no me gusta ser entonces tan... como liberal, y decir: ay no, te puedo decir cualquier cosa, y me da lo mismo... no puedo. No me gusta tampoco

F: me da la impresión que a veces, el resultado de no ser tan... eehh... complejo para la persona que lo recibe. Por ejemplo, a mí en algun momento, en algunos trabajos de la u, alguna persona con la que hemos trabajado bien, me dijo que no podía ayudarme. Si? Y no digo que yo sea una persona ejemplar, no. No me sentí mal, se entiende? También uno puede decirle a la otra persona algo de manera mas centrada en tí, y no necesariamente el resultado va a ser que no te estimen, o que necesariamente llegue a una negativa. Se entiende?

D: sí, pero es que quizás, no está bien, pero lo que hago yo... es como... ponerme en el lugar del otro.... Pero ponerme en el lugar del otro, pensando como yo pienso, no como el otro quizás pensaría. Pero ... tampoco sabría como va a pensar... tampoco lo puedo saber

todo... eh... no sé si después que le diga: no puedo... por ejemplo. En un futuro, ya quizás no... pero llegue a pasar... no quieran hacer el trabajo conmigo... o que quizás, vean como de mala forma que yo no ayude... no sé, como que se e imagina eso.

F: me parece importante esto que mencionas, que te pones en el lugar del otro, como tu piensas... podríamos decir que te pones en el lugar del otro?

D: no totalmente

F: (risas)

D: hago como que el otro piensa lo que yo pienso.... Pero...

F: me parece super importante que te estes dando cuenta de eso...

D:si, es que [xxx] yo a veces pienso que las personas piensan todos como yo, o que yo a veces impongo mi pensamiento, y quiero que todos piensen como yo pienso. Pero no es así. Entonces, no se a veces alguna discusión de algo que yo dije muy... impulsivamente, yo pienso que la otra persona le dolió así demasiado, y después como que ni se acuerda. En el momento yo digo: oh lo trate muy mal, y nunca lo pesco

F: me da la impresión de que también puede bajarte harta carga el hecho de que te des cuenta de esto. Como que en el fondo hay más posibilidades, no? Que no siempre el otro puede responder como tu en el fondo, que puede tener una visión distinta finalmente.

D: sí, lo malo es que no se... bueno, no tengo como saber... pero yo creo que va por el mismo tema de todas las cosas... como por el crisis de que no sé que me va a pasar después. Y el hecho de no saberlo me produce... bueno no puedo saber que, como va reaccionar el entorno, y qué va a pesar de mí, y de esa duda, prefiero pensar que. Como que va a pensar yo y reprimir, lo que voy a decir, o hacer.

F: y que por cierto te ha funcionado, como bien dices gran parte de tu vida.

D: si, siempre me ha funcionado.

F: pero parece que ahora todo eso está como problematizándose un poco...

D: si, como que ahora tanta cosa guardarme y no hacer, o no decir lo que yo quiero, o yo siento, como que se me acumula, y esa acumulación... es como la crisis que está ahí al lado.

F: me parece super importante, no como... para que lo pensemos no? También como por el hecho que hayas acudido a mí ayer... si?

D: si es que tenia muchas dudas de...enfrentar

F: por ejemplo.... Los... es para que lo miremos, no?. No para que lo juzguemos. Yo sé que hay algo particular. Probablemente no podías acercarte a otra persona, se entiende? O tal vez era la única persona. Y eso está bien, no? Pero me parece interesante que lo miremos, desde... por qué la Isidora no miro otras posibilidades también... y me da la impresión que van en la misma línea del no preocuparle a tu hermana, no mostrárselo a tus compañeros, no? De mantener el control absolutamente que te vean bien. Que en el fondo la única persona que sabía que te estaban pasando estas cosas era yo, se entiende? En el fondo seguir en la misma línea.

D: Sí, en la línea en la que estaba, también sabía lo que me estaba pasando, pero la verdad, bien en profundidad, lo que saben ellos, y lo que me da ... no sé , le cuento a cualquier persona que me viera la gente, entonces la idea es... me siento mal... eso es [xxx]. Pero más en profundidad eres la única persona... si hubiese estado otra persona, como mi pololo cerca... no acudo a ti, aunque te hubiera visto

F: sí... pero en todo caso no me molesto

D: no...

F: lo digo solo para que lo pensemos. Como que en esas instancias también se da esta manera de funcionar... cierto? Y que comprendemos los dos que es parte del proceso también... y qué requiere tiempo, que exploremos y miremos esa otra parte tuya, que por ejemplo, no sé. Se hubiese ido, no sé, hubiese hablado con sus amigos. Los amigos la podrían haber contenido... se entiende? Son otras posibilidades. En el fondo desde otro lugar. No hay que forzarlo, sino que vayamos mirándolo en la medida que es tolerable también.

D: si, pero en esos momentos no había ningún como amigo cerca... aparte de [xxx] y... y la niña con la que estaba igual taba pendiente de otras cosas, entonces... tampoco... lo único que me decía era: ya Isidora relájate, pero... eso ... no.

F: estaba como en otra ella...

D: sí, estaba como en otra, y ella yo creo que no sabe... no sé la intensidad que a mí me viene la crisis... como que ella pensaba que yo me sentía mal... así como: oh me siento mal. Como algo así. Pero no... como que no veía la gravedad, dentro de poca gravedad que pienso que tiene... como que no la veía

F: y las crisis son súper intensas, y uno... piens que se va a morir... a mí también me ha pasado en el fondo...

D: sí?

F: sí... también las he trabajado... pero son potentísimas, o sea invalidan un poco. Son llamados súper potentes del cuerpo...

D: como que en algún momento, no reiteradamente, pero como que se tiende a paralizar el cuerpo, como que pierdes fuerza, como que... no sé y mucho se acelera el corazón... que piensas que en algún momento se va a parar y eso es como...

F: como si el cuerpo te obligara a mostrarte...

D: sí... como que yo trato de ocultarlo. Como que no quiero que nadie me vea teniendo una crisis. Y el cuerpo dice: no... te voy a mostrar... y empieza a tiritar... y empieza a no poder hablar bien... como ayer. Me cargo estar así allá en la u. no me gusto. Porque antes, cuando me empezó esto como del... a ver. Porque ya había tenido pequeños eventos, como 1 vez al semestre. Anterior a la práctica no me paso esto... y se desencadeno todo lo demás... como más seguido. Pero antes de... de por ejemplo ayer, no me había dado nunca en la universidad así fuerte. Excepto una vez que me dio con dolores menstruales... pero eso yo lo atribuí a que me dolía mucho. Y me vino con la crisis también. Pero antes... durante... la

F: Isidora? Me pareció interesante que te haya dado en ese momento también, no? Como a propósito de éste dolor, que probablemente tampoco lo compartiste con alguien... que te estaba doliendo en el fondo...

D: eh... no... es que. Al principio, cuando me empezó a doler. No es que fuera 1ra vez que me doliera. Y dije mmm... me tengo que tomar un ibuprofeno... y no me lo tomé... trato de tomármelo antes, para que me duela quizás, pero menos. Justo en ese momento no me lo había tomado, y ya cuando tenía el dolor grande me lo tomé, y no se me quitaba, y ahí me vino una crisis. Que no sé por qué me sucedió una crisis con ese dolor... no es que me fuera a morir con ese dolor... dolor fuerte, pero pasable. Pero no sé por qué me vino ese

dolor. Pero ahí tampoco tenía a alguien que me cuide, porque justo estábamos trabajando en clases en grupo... con mi grupo lo más probable que [xxx] ese día... y... se me fue de lo que estaba hablando... jajaja a qué iba yo?

F: como a lo que no te había dado como ayer...

D: no me había dado en la universidad. Y para mi la universidad, hasta ayer, era como casi un lugar relativamente seguro de que no me iba dar, porque siempre.. eh... tenía las clases, tenía los profes. Tenía con quien conversar, entonces decía: muy difícil que me pase ahí. Pero ya ayer... exceptuando la vez que me dio con los dolores menstruales... eehh... me dio y como que ya la u dejo de ser un poco... un lugar donde no me daban las crisis, sino que ahora está abarcando más lugares... como que ya no van quedando lugares sin crisis. Así que la crisis ya no depende de lugar...

F: entiendo... como que ya llegó a este lugar también...

D: sí...

F: qué te parece que exploremos un poquito ese lado? El lado que puede decir que no... poner limites

D: sí, me parece

F: mira vamos a hacer un ejercicio... vamos a pararnos, vamos a poner una silla. Es un ejercicio muy didáctico.

D: ya.. me paro?

F: sí... como no tenemos muchas sillas... en esta sala no va a ser difícil...

D: (risas)

F: eso... exacto quédate donde estabas... ocupemos esa también. Nos va a queda un poco corto el espacio... pero alcanza. Necesitamos 4 sillas.... Tenemos 3... faltaría una... recuerdas que algo habíamos conversado del ejercicio? Te acuerdas de lo que hicimos la semana pasada?

D: sí, sí

F: ya un poco de esto es pa llevarlo al cuerpo. Entonces... en este lado vamos a tener a la Isidora habitual, esa que se adapta, que cumple con las necesidades del otro, y en este lado, vamos a tener a esa otra Isidora...

D: la Isidora ruda...

F: la que... claro mas ruda... si? Entonces, por mientras, vamos a partir... espérame un poquito. Vamos a revisar el mapa, pa que nos acordemos, ya? Aquí está... entonces habíamos visto la Isidora de cabeza y la Isidora de cuerpo... te hace sentido así todavía esos nombres?

D: sí...

F: habíamos recordado que la parte positiva de a Isidora de la cabeza era que era adaptable, que era correcta y atenta a otros.

D: sí... resume super bien

F: y lo negativo, que sería ya... que es muy miedosa, sugestionable, está nerviosa a la defensiva, que no se sale del molde... que es callada, introvertida, no es libre. Y teníamos este otro polo, que no te gusta mucho

D: no... no me gusta mucho, porque ahí son las crisis para mí...

F: la del cuerpo, la parte positiva, que es emocional, que ama, que dice lo que siente, que no está pendiente del deber ser, que es libre, que no tiene miedo... y su parte negativa, cuando se va mucho al... poder... cambiante, impredecible, incontrolable, e inicia las crisis. Me da la sensación que reclama esto, cuando no ella hace la crisis. Podríamos pensar algo así?

D: sí

F: entonces te voy a pensar.. te voy a pedir que coloquemos los distintos lugares... ya? Por donde quieres partir tú?

D: ya... eee... Isidora cabeza [xxx]... jaja

F: toma asiento... entonces lo que vamos a hacer en 1er lugar, puede ser como tu quieras en el fondo, y vamos a pensar como esa Isidora, ese lado positivo... la Isidora de cabeza, como se sienta, como se sentaría conversando conmigo... con [xxx] intentemos...

D: sería muy parecido, por ejemplo a... a una entrevista de trabajo, como súper correcta, sentadita con las manos.

F: intentemos hablar desde el yo... yo soy súper correcta... se entiende? Entonces... ya voy tomar esto... vivencemos más. entonces así te sentarías.

D: sí así, con las manos derechas, con las piernas juntas...

F: háblame un poquito de ti...

D: ah... no se qué hablar, ya te he hablado tantas cosas... eh... bueno vivo con mi familia. Mis papás, una hermana, eh.. mi pololo. Voy en 5to año de universidad... [xxx] práctica... ehh toy súper contenta... en realidad... relativamente con la vida que tengo, exceptuando la crisis. Pero... eso estoy con un poco de preocupación en la familia... la salud... en realidad la salud de todas las personas que son [xxx] en el fondo.

F: cómo que estás muy atenta a eso...

D: sí, muy atenta. Si por ejemplo, hay veces que me vienen... imágenes, no sé por qué, pero [xxx] mi mamá, se me vienen imágenes así como que... como que le quedara poco tiempo de vida, o de mi papá también... y me da como una pena, incluso ahora como que me da pena... pero

F: pena?

D: sí, como pena...siempre que pienso que se pueden morir antes...

F: como que estás muy atenta... me da la impresión que eso es una carga... importante estar pendiente de eso...

D: si, de hecho... hasta de mi hermana que está mejor que todos... pero que le pase algo... eh... mi mamá igual, mi papá también...

F: mmm... que difícil...

D: hasta mi pololo igual... como que a veces... siento demasiada felicidad, como que no sé... típico de persona enamorada yo creo. Y no sé... me siento tan feliz con el...como que no sé, perfecto para mí... como que a veces digo: y si lo pierdo? No sé... mil cosas, que me deje por otra persona, o que le pase algo... no sé. Y lo mismo me pasa con mi familia. Con mi papá... que... a veces pienso, que no sé... si va a... son cosas que pasan por la

mente (risas). No les pasa nada en estos momentos, pero... como es un miedo de... eh perder a mi familia...

F: me da la impresión de que estás hablando desde allá...

D: jajaj no sé por qué... lo mezclo... pero es como la Isidora que se mezcla, bueno soy yo misma, pero...

F: me parece...

D: [xxx]... es que la Isidora cabeza igual tiene [xxx]. Pero estoy hablando del lado malo, [xxx] lo malo, lo bueno... pero...

F: y dónde quieres quedarte?

D: así como estoy ahora? Ehh... yo prefiero quedarme en la Isidora... eh cabeza normal... lo bueno de la cabeza... pero como que el cuerpo lo vota...

F: entonces como que nos pasamos para allá....

D: sí... ay, no sé, es que es como una mezcla. Porque... es la Isidora cabeza la que tiene esos pensamientos... pero es la Isidora cuerpo... no puedo hablar no sé... [xxx]... como una mezcla de todo...

F: te parece que nos sentemos ahí? me da la impresión que tú eres la que puede llorar... enfrente de las personas...

D: yo como qué? Como Isidora cabeza? O cuerpo?

F: cuerpo...

D: sí... solo el cuerpo puede llorar... la Isidora cabeza no debería haber hecho eso...

F: como te la tomste...

D: ah?

F: tu tomaste de nuevo a la otra Isidora...

D: sí, jaja, ya estoy pensando en como la Isidora, ya estoy diciendo: basta ya de hablar, si no ha pasado nada... y no debería llorar digo...

F: intentemos quedarnos más en ti, rescatarte... hagamos un ejercicio de intentar... evocar toda esta parte de ti. Centrémonos en eso, si quieres cierras los ojos...

D: pero... los 4 juntos?

F: no, solo esa parte, la Isidora cuerpo.

D: ya....

F: intentemos traerla, esa parte tuya. Puedes poner el cuerpo como quieras, intentar relajarlo. Si puedes, si quieres, si es relajada. Sentarse como ella se sentaría... esta que es emocional, que ama, que dice lo que siente, que no está pendiente del deber ser... que le da lo mismo, si a mi me gusta, no me gusta, si me molesta, no molesta... como estoy sentada... si estoy mirándome, si no estoy mirándome... la da lo mismo..

D: ya... si así estaría

F: no tiene miedo... de nada... yo no te voy a juzgar, si no quieres mirarme, puedes no mirarme, si quieres pararte, puedes pararte, como tú quieras...

D: no, estoy bien así... con (ris) con la cabeza apoyada, aunque no debería, pero así.

F: está bien, puedes apoyar la cabeza

D: mmm... sabes que, incluso la Isidora de cuerpo... osea, igual la manda la cabeza. Incluso la Isidora de cuerpo tiene algún grado de... de seriedad, por así decirlo. No puede ser demasiado loca, porque no, nunca lo he sido.

F: está bien... como tu lo sientas... per intentemos quedarnos ahí, ya? Solo en el cuerpo, lo emociona,. Veamos, que dice, lo que siente... que pueda sentarse y apoyar la cabeza. Que para ti ya es un acto de protesta también.

D: mm sí

F: cómo te sientes en ese lugar?

D: eeh.. más relajada, eehh... dentro de ciertos límites, como libre... eh... no sé, como... es rico igual, no importarte lo que dicen los demás... como que... ser tu realmente, eh, es rico... como que, sentir ese como un peso menos, como una Isidora encasillada en la otra... como qué... como poder soltar el cuerpo.

F: te sientes más tranquila?

D: sí... porque [xxx] es como... la atención mía está en la otra persona que me está mirando... y que me vea bien, sino, no sé... como que me empiezo a preocupar.

F: qué lo podrías decir a esta Isidora, en sus cosas negativas, por ejemplo... animarla, para rescatarla, para considerar que tu estás también, y que pueda recurrir a tí, a esa que es miedosa, que es sugestionable...

D: mmmm....

F: que es nerviosa, que le importa mucho el deber ser...

D: ay... me [xxxx] un poco

F: qué te dirías a ti misma en el fondo? Que le diría esta parte de tí, a esta otra parte de tí

D: ay.. que viva la vida no más, que no se preocupe, porque... al final preocupándose mucho de una cosa trae mas problemas que a veces no... como uno es realmente... no sé, un poco más libre... no sé, que viva, que está tan... como un molde... a veces no deja vivir todo, no vive todas las experiencias por estar... sentada como señorita, y... no sé... como la Isidora fome (risas)

F: qué cosas te gustaría que esta otra Isidora te provocara, por así decirlo...

D: en qué cosas?

F: en qué actividades, en qué momentos?

D: cuando hago trabajos... me gustaría que me invocara esta parte...

F: te invocara a ti?

D: sí... a mi misma, pero la parte... mas libre, que yo pueda por ejemplo con un trabajo, que pueda omitir una opinion, sin miedo a que me critiquen, o en la clase, por ejemplo yo, no soy de las que opinan, porque siempre tengo el miedo de que... eh... que mi respuesta vaya a estar mala. Y prefiero que la gente no sepa eso... y me lo guardo

F: te gustaría decir una opinión, respecto de algo que... la Isidora podría temer de nuestro espacio terapéutico?

D: eehhh...

F: un poco para permitirte un poco, decir una opinión acá también...

D: eh... no sé, creo que aquí en este espacio como que la Isidora ha dicho todo...

F: cómo que has aparecido tú?

D: sí... aparecí yo, y en esta parte como que... dice lo que siente, lo que le he pasado, no tiene miedo de decir las cosas, en ese aspecto, esa parte de mí... está bien, como que sabe que aquí hay un ambiente, entre comillas protegido, porque hasta el momento no me ha pasado aquí... como protegiéndome, como que ella ha sabido liberarse en este espacio... no se ha guardado tanto como... ha salido más esta parte de mí que la otra... más cabeza... quizás la 1ra sesión fue más cabeza, más señorita, más... no sé con miedo a lo que podía venir... pero ya 2da 3ra sesión fue más... ya como que soy yo la que... eh, la que viene a la sesión, la otra Isidora como que está ahí, pero esta como tranquila... pero la que habla, y se expresa, la que se mueve igual es... harto también la Isidora del cuerpo...

F: pareciera que puedes relacionarte desde ahí... hay aceptación también... a ti... sí?

D: sí, pero, hay aceptación pero la Isidora de cabeza piensa que no todos van a tener esa aceptación... no todos van a aceptar eso, y ahí es cuando trata de ponerse en el lugar del otro... y se guarda cosas para que la otra persona no piense mal de mí... quizás está equivocada, pero eso es lo le pasa.

F: y a ti te importa?

D: sí

F: a ti?

D: sí... si me importa, o sea igual... o sea es que a ver... no debería importarme, pero igual me importa lo que... lo que piense la cabeza. No sé cómo decirlo jaja...

F: intenta...

D: no son 2 cosas totalmente separadas, y yo creo q 1 con la otra igual se quiere ayudar, pero no saben ayudarse.

F: qué le podrías decir a tu otra parte para que... como un concejo, para que puedan ayudarse como lo han hecho?

D: eh...

F: pensando en cómo [xxx]

D: sí, quizás más asertiva, la... en las respuestas, en los actos, quizás, no todo lo que piensa la... (risa) no sé como referirme... cómo a mi, no todo lo que yo pienso es... está mal o la otra persona lo verá mal. Y por otro lado, si yo tengo que decir algo, que lo pueda

decir de cierta forma, y que la otra persona... no le llegue tan fuerte, pero igual que lo diga, y que así no se acumula... en la otra Isidora... y pueda salir yo también aquí a la vez, diciendo a las cosas asertivamente, ahí salgo yo también.

F: me da la impresión que tu tienes mucho que decir, de hecho, está, cuando estabas en el otro lugar, apareciste tú también...

D: si (risas) aparecí yo también

F: quizás deberías darte espacio en otros momentos también, de a poquito, sí?

D: sí. Yo creo... (risa) como que en estos últimos 4 días no he salido... no la he dejado salir...

F: que curioso que justo fueron los días que te dieron en el lugar que tu pensabas que era el único lugar protegido de alguna forma

D: sí... porque incluso estos días en que he estado haciendo los trabajos... en la casa que podría haberme dado en la casa... pero me dieron justamente en el lugar como protegido, y después que no... la otra Isidora no lo dejó salir... incluso hasta el día de hoy, no lo dejó... no había dejao salir esta parte

F: será que le temes un poquito a ese lado que está más atrás?

D: atrás... acá?

F: si...

D: no, siempre... vuelve... somos lo mismo... pero la otra Isidora le tiene mucho miedo a la de atrás. Y al tenerle miedo a la de atrás no deja que salga ésta. No sé se me imagina como algo así.

F: podemos mirar a la de atrás, siéntate en la de atrás. Cómo se sentiría ésta que es cambiante, cuando es predecible, incontrolable, cuando tu inicias las crisis?

D: que mal sentirse cuando uno inicia la crisis. Como que uno se... auto hiciera daño... eh...

F: tu eres cambiante, impredecible... incontrolable...

D: yo creo que las dos que han estado acá adelante no le gusta esta parte. bueno a ninguna le gusta

F: suena como [xxx]

D: sí, como que sale la emoción, y me invade todo el cuerpo.

F: cómo te sientes tú? Te sientes cómoda sentada así?

D: sí, me siento como... pero no ha estado presente la que invade el cuerpo, la [xxx] de todo...

F: recuerda que tú eres esa parte..

D: si (risas)

F: cómo eres tú?

D: invado todo lo que yo puedo invadir, no cabe esa... hasta una parte buena, bueno igual, quizás yo... [xxx] no sé, soy como invasiva, me da lo mismo las demás partes, como que yo...ahora entro, si quiero eh... le provocó una crisis.. aa... bueno no sé si a mi misma, bueno le provocó una crisis, supongamos a la Isidora de mente... y qué... o sea yo me [xxx] yo la estoy provocando, y alguien tendrá que hacer algo... pero yo salgo....

F: me da la impresión que eres como bien... egoísta, o bien rebelde

D: sí, no pienso en los demás... me [xxx] que le pase la crisis, que la otra persona sufra, me da lo mismo...

F: te da lo mismo?

D: sí, salgo, en los momentos menos pensados. Puedo salir con la familia, con amigos, cuando este sola, acompañada, en la noche, en el día... en la tarde... cualquiera.

F: cuando tu quieras?

D: sí... me da lo mismo...

F: noto como algo de enojo?

D: (risas)

F: o me genera un poco de enojo...

D: ay si

F: estas enojada con algo?

D: eh... quizás con la otra Isidora, por... como enojo, no sé. Como que la Isidora de mente pasa puro pensando en tonteras... siempre piensa como en el malo, siempre el miedo... el miedo que le pase algo, que se enferme algo, que a los familiares le pase algo, a todo... entonces como que es demasiado miedosa, como que me carga... como que me gustaría que fuese de otra forma. Porque yo también estoy ahí dentro, entonces puedo ser... no se. La otra Isidora no me deja.... Aparecer en cualquier parte... pero eso es como rabia, como que yo estuviera como... como que la tuvieran como en un cascara así... y no pudiera salir, pero como yo puedo hacerlo todo, salgo del cascara y rompo todo... como si fuera un tsunami...

F: cuál de estas 3 isidras es la que te cae más mal a ti?

D: más la de al medio, todo el rato

F: este lado?

D: sí

F: el lado miedoso o el bonito?

D: ah no, a ver... los dos... pero estos dos... el mas miedoso... me carga que tenga miedo, no me gusta.

F: me da la impresión... que cuando te poner muy rebelde, y puedes ponerte en riesgo, como tu salud... quien crees que pueda ayudarte? Quién podría ser un cable más a tierra?

D: mmmm

F: quien te podría escuchar, y podría de alguna manera escuchar tu necesidad también?

D: mi pololo yo creo... como que el entiende to lo que me pasa

F: y de ti misma? Quien de estas partes? Quien podría ayudarte cuando te vas demasiado en la rebeldía?

D: eh...mmm la de la... como de cabeza... como que ella centraría un poco, pero igual no me cae bien esa parte... porque es demasiado correcta.

F: me da la impresión de que es un proceso de que se vayan encontrando, y se puedan ayudar

D: sí... pero es como.... Por así decirlo odio, pero es demasiada rabia que tiene esta parte con la otra...

F: tiene mucha rabia...

D: sí

F: tan potente como las crisis?

D: sí... como... pucha por qué no hice lo que siento, por qué no puede ser más asertiva? Por qué... tiene que ser tan callada, por qué... no dice las cosas, porqué tiene miedo a cada rato, por qué se pone nerviosa... porque si as personas pueden vivir normal, porque ella no puede vivir normal.

F: te parece que cambiemos acá?

D: acá?

F: sí

D: como te llega ti lo que escuchaste de esta otra parte, de ti misma, que inicia, crisis. Recuerda que ahora eres tú, como te sientas tú, correcta... yo creo que también es culpa de como... como yo me comporto, no sé a que punto vamos a llegar, pero también es culpable de quizá... que por culpa de ella... yo haya tenido que hacer como... tener que comportarme de cierta forma, como que mis reacciones... por ejemplo, apretar [xxx], eehh... estaba pensando en una parte mala del nerviosismo... eh...

F: tu eres la que está atenta al otro, podrías estar atenta a esta parte de ti y escuchar lo que quiere también

D: sí, pero es que siempre yo... he sido mas preocupada del otro, que de mí misma... siempre he sido como... que el otro este bien, no importa quizás que me haya hecho algo feo, me lo guardo, pero ... que el otro quede bien

F: como que me llega como una especie de paradoja, no? Podríamos pensar esa otra Isidora como otro, pero a la vez como una parte de ti, y quizás podrías aprovechar ese virtud que tienes... de atender al otro, con esa diferencia que hace un ratito te dabas cuenta, que quizás no es lo que piensa el otro, pero puedes estar atenta igual... a esta parte tuya, preguntarle qué es lo que quiere? Como lo hicimos ahora en el fondo. Ya te dio un poco de información, cierto? Qué es lo que quiere, y porqué está tan enojada... y que convive

contigo, y como ella bien decía, se siente atascada en un cascarrón, dentro de un huevo, y que se rompe muy fuerte, quizás no podría romperse, quizás podría ser... podrían mirarse...

D: sí, debería ser así, pero es que ... como que... tampoco me gusta, o sea no sé, no nos llevamos bien, no me gusta [xxx] pero no me gusta, porque ella, quizás nunca la miré antes, quizás... cuando no me daban estas crisis, quizás estaba... era buena conmigo, porque quizás alguna vez lo saque o no se, no se rebelaba... pero ahora que se reveló, ahora ya no me gusta... como que tampoco tengo ganas de... de como, ni siquiera mirarla... como que no me da, no tengo ganas de ayudarla, porque me ha hecho como tanto daño que, no se... como una especie de orgullo.

F: orgullo?

D: como que a mí alguien me hace algo como que... ya me alejo un poquito.

F: me da la impresión, me da la impresión de que ese orgullo hay que mirarlo. Tenemos que mirarlo, y que también puede hacer que esta parte sea más rebelde.

D: sí, que si yo no me escucho, podemos ser peor...

F: pero parece importante atender a tu orgullo también. Cómo es ese orgullo?

D: igual es un sentimiento... fuerte... [xxx]

F: será que nos estamos pasando para allá? El orgullo para ti es positivo?

D: no, no es...

F: pasamos para allá. Esta parte tuya, que es miedosa, sugestionable, nerviosa, como se sentiría estando nerviosa? Pensando mucho en [xxx]

D: [xxx] cómo se sentiría? Así como encogida.

F: tú también eres orgullosa

D: sí... como extraño, porque orgulloso, pero miedosa

F: te hace sentido a ti?

D: o sea es que es una parte mala, y una de la mente. No encuentro que sea muy bueno ser orgullosa. Entonces por eso estaría en esta parte, pero es raro, que la Isidora orgullosa tenga tantos miedos... sea tan nerviosa, como...

F: por qué es raro?

D: no me hace sentido... porque para mí; alguien orgulloso es alguien quien se siente eh... a parte del significado de ser orgullosa, aparte que es más segura de sí misma, por algo es orgullosa, porque ... no sé...

F: mmm... me da la impresión que los otros, en ti ven a esta parte, y esa parte se ve correcta, no? Me da la impresión que puedes ser orgullosa... puedes aparecer tú también...

D: mj...

F: y me da la impresión que tu orgullo no es malo, no? Son aspectos negativos, pensándolo en que, pareciera que a veces te hacen daño... como a cualquier otro podría, eventualmente...

D: pero no sé, yo siempre he visto en mí... el nerviosismo como algo malo.

F: Claro si pa ti es algo malo, o lo miras como algo malo...

D: no, es que siempre me han jugado como bien los nervios, siempre como en contra.

F: te sientes nerviosa en este momento?

D: no... no estoy... Pero no sé... ejemplo de presentaciones. Promedio. No sé si la gente me dice: son normales los nervios antes de una presentación, yo digo sí, que son normales, pero cuando... por ejemplo, yo digo que no todos sienten lo que yo siento cuando... tengo nervios... antes de una presentación... a mí me late mucho el corazón, me sudan las manos, quizás me cuesta hablar, se me traba la lengua, quizás no explico lo que tengo que explicar. Explico de mala forma y todo [xxx]. Puedo quizás yo muy bien saber todo, pero me llegan los nervios. Y es como: mal [xxx]. Nunca he visto mis nervios como un arma prepositiva.

F: te sientan... te hacen sentir agitadas?

D: si, y justamente cuando me siento agitada y nerviosa, aparece la otra parte

F: es cuando este lado se adapta mucho, está muy atento. Ustedes dos como unidad, no cierto...

D: como qué...

F: quien podría ayudarte de estas partes tuyas, cuando te pones muy nerviosa?

D: ah... no sé como pero me podría ayudar votando, quizás... no sé, no sé como, pero me podría ayudar botando quizás... algo... no sé... me pregunto por ejemplo que pasa si, no sé po, en una presentación, por ejemplo. Qué no importa tanto lo que digan los demás... y dicen [xxx]

F: quizás pidiendo contención también... contención de los otros, hacia ti. Si? Te parece que para finaliza terminemos acá... ¿Cómo te sientes tú?

D: No sé. Como que de las tres, como que me sentí mejor acá, pese a haber llorado... sentí mejor acá, como que pude decir lo que quiero, eh... esta parte es la que siente las emociones. Pa mí... por ejemplo cuando yo siento tristeza. Pese a la tristeza que puedo tener... no me desagrada esto, de tener la tristeza. Es como algo... ya lo vivo. Pero ya cuando se poner una tristeza, o los mismos... Esta es la parte que siente... siente los nervios. Pero esta parte, como que la siente y no la siente como algo normal. No sé... cosas de la vida, como qué pasa? No no pasa nada. Son nervios. Si alguien me ve, me da lo mismo. Pero ya es la otra, la que piensa en los nervios, como algo más...

F: me parece que tú eres muy importante para ti en su totalidad, por esta experiencia... me parece importante... que te escuches. Ok?

D: sí...

F: Terminamos con eso?

D: mj, yo creo que esta es la mejor forma de [xxx]

F: (risa) nos paramos, y si quieres moverte, como para unirte, e integrarte a toda... toda estas partes tuyas. Puedes mover los hombros, mover la cara

D: uy.... Igual son hartas partes... son como que quizás no tenía conocimiento de todas estas partes...

F: esa es la ida de estos ejercicios, no? Aumentar el darse cuenta... me doy cuenta de esto, o esto me pareció novedoso...

D: yo creo que la que más conocía... según yo... era ésta Isidora, esta es la correcta es la que vivo siempre... porque no... la Isidora emocional, como que la conocía, pero la dejaba... en cambio las otras, las llegué a conocer ahora último...

F: es muy curioso porque es aquí también donde te sientes relajada...

D: sí, no sé por qué... cómo... no que aquí no está el deber ser, soy más libre... la otra me trae puros problemas... y esta es demasiado miedosa y nerviosa... como que la más cómoda emocional.

F: que sea el lado también que más rechaza, desde donde menos te sitúas finalmente. Cómo este [xxx] por así decirlo...

D: sí, porque no lo vivo, como que tengo la emoción pero no la dejo salir...

F: mmm, me parece importante que te quedes con eso... que te quedes con cómo te sentiste con eso... y de a poquito en la medida que vayas pudiendo, y te vayas sintiendo que es el momento... eh lo vayas trabajando, tu personalmente fuera de la terapia.

D: sí... he pensado cómo... tratando de decir las cosas, de manera que no suene: ahí está la otra Isidora, que no suelen tan mal, pero que igual deje salir la emocional, pero... manejada igual por esta.

F: en la medida de lo posible, ¿sí? ¿Cómo estamos en la hora? Parece que... estamos bien

D: nos pasamos

F: nos pasamos un poquito... pero... lo necesitaba. ¿Ya? Te parece que lo dejemos hasta acá por hoy?

D: sí... pero le ordeno las sillas....

F: bueno, dejemos ordenadito [xxx] Y esa [xxx] ahí estamos... ya gracias.... Nos vemos entonces la próxima semana. Cualquier cosa al correo. Chao Isidora, que estés bien.

D: chao igual, muchas gracias

F: ya

Sesión 8

Isidora = D

Terapeuta = F

F: Ahí estamos... ¿Cómo has estado?

D: Ay, más o menos

F: Más o menos, ¿cómo así?

D: Ay, es que hoy tenía exámenes de control de gestión, este ramo que tiene el grupo malo

F: Mm

D: Yyy, oh, que me cansé subir la escalera, yyy, me dio como una mini crisis en el metro

F: Mm

D: Y yo ya, que ya, venía ya como predispuesta a que me pasara esto, y dije ya, como vengo tan nerviosa ya, lo más probable es que me dé en el metro....o me dé en la mañana

F: Mm

D: No sentí que estaba muy bien en el metro, y en el metro venía lo mismo de siempre, que se me aceleró el corazón, me transpiraban las manos

F: Mm

D: Que, iba con mi hermana igual, así que, igual me daba así como tranquilidad dentro de todo

F: Mm, ¿Tranquilidad?

D: Si, es que el hecho de no ir sola y de que tenía un apoyo al lado, aunque nadie le haya dicho que me sentía mal

F: Mm

D: Pero igual la tenía ahí

F: Mm

D: Y nos fuimos escuchando música

F: Mm

D: Así que eso igual como que me relaja cierto....

F: Mm

D: Música

F: Mm

D: Y... , pero fue casi al final del trayecto

F: Mm

D: Que, y, como que me dio esa cuestión

F: ¿Cómo llegando acá?

D: Sí, o sea, no caminando, sino, que siempre me da entre...es como mi tiempo libre, es como entre estación Irarrázaval, ya me empiezo a sentir mal, cuando ya va quedando una para saliiiiir.

F: Mmm

D: Tren ruta roja, como que me va quedando una para salir, siempre me da ahí

F: Mmm

D: Te digo, y después me fui caminando para la U, y seguí igual acelerada, así que llegué a la prueba

F: Mmm

D: Y ahí me fui calmando dentro de todo, porque ya ahí el dar la prueba me calmaba

F: Mm, te calmó entonces el tener que dar la prueba,

D: Si, el hecho de ya estar dándola ya como que, uf, me calmó

F: Mm

D: Pero, si pero lo que, cuando llegué después, todavía como que lo siento un poco, bueno, una el cansancio

F: Mm

D: Y, como que me duele el cuerpo así

F: Mm

D: Los músculos, todo, como que fue una crisis que me atacó solo en forma, como la otra vez que me paralizó, pero, si me hizo como el cuerpo, así como, estar con el cuerpo cansao.

F: Mmm, ¿Qué te hace pensar que es como una especie de crisis o es algo que tu cuerpo está intentando mostrar o está somatizando por así decirlo?

D: Mmmm, No sé, no sé, yo lo asocio a eso, pero cuando me dio yo estaba en el casino

F: Mmm

D: Tenía esto mismo, no me había dado la crisis antes, pero tenía este mismo molestar corporal

F: ¿Cómo muscular?

D: Sí, como muscular, como no tener mucha fuerza

F: Mm, me llega un poquito que esto que tú comentas como cansancio, ¿no?

D: Mm

F: Como una petición de descanso, ¿puede ser?

D: Si, puede ser, el fin de semana igual no descansé

F: Mm

D: Dormí hartito

F: Mm

D: Incluso no lo niego, incluso, corresponde, lo dejé como para el último día, así estudiar.

F: Mm

D: Porque tampoco quería tanto estudiar, porque ya con el trabajo que hicimos en el semestre

F: Mm

D: Como que era suficiente entre comillas para dar el

F: Mm

D: El examen

F: Mm

D: Pero igual descansé hartito

F: Mm

D: Lo que sí, cuando fue la final, el sábado,

F: Mm

D: No sé porque, ahí también me vino una mini crisis

F: M

D: Como nervios, yo encontré y me dije, pero cómo tan tonta, fue como, como tan tonta, si yo estoy nerviosa por la final? Una cosa chica

F: Mm

D: Una cosa normal que uno se ponga nerviosa, pero, ¿Por qué tienen que pasar las crisis?

F: Mm

D: ¿Por qué no puede ser un nervio normal

F: Mm

D: Y me dio la cuestión como, así como

F: ¿Y había más gente? Me da la impresión que había más gente, lo asumí, ¿Pero había más gente o no?

D: Cuando [xxx], o sí

F: Si?

D: Estaba con mi hermana solamente ahí, en la pieza, los papás estaban en la otra pieza, mi papás estaban en la otra pieza, y ellos estaban igual de nerviosos con todo, por ver si ganaban o no, incluso en el entretiempp, yo en el primer tiempo estaba bien, en el entretiempp cenamos...

F: Mm

D: Y me fui acostar bien, pero después, ya me fui acelerando más,

F: Mm

D: Y no sé, después de so como que me encuentro que cualquier cosa que me cause nervios, por más que sea algo normal, entre comillas, me da paso a una crisis

F: Mm

D: No sé, como cualquier nervio

F: Mm

D: Sea fuerte, sea...

F: ¿Hubo algo que intensificó ese nervio?

D: Eeeh, haber como el partido? No, porque, o sea, el partido era parte de la crisis, nada me lo causó aparte del nervio de si gana o no Chile

F: Mm

D: Pero después viene, viene, después que a mí me comience la crisis, en general

F: Mm

D: Y me empieza a latir rápido el corazón, me baja como la frecuencia cardiaca o cualquiera de las dos cosas,

F: Mm

D: Yyyy, me da nervios, siempre ando pensando en alguna enfermedad

F: Mm

D: O lo que va a venir, o que se me va a parar el corazón, lo que te conté antes, que no sea lo que va a pasar

F: Mm, como que siempre está asociada nervios

D: Sí, como que se intensifican más con...

F: Mm

D: Con el nervio, ya teniendo un nervio con partido, me cansa eso, y ya teniendo un nervio con el partido, me cansa eso, y ya me causa otro nervio más, de pensar ¿qué va a pasar...no se, una fijación con el corazón,

F: Mmm

D: Se me a parar, me va a doler, no voy a respirar

F: Mm

D: Siempre, pero como el nervio

F: Mm

D: Está asociado a una cosa, después ese mismo nervio me provoca la crisis, y después viene otro nervio

F: Mmm

D: Que...como, quee es de la misma crisis, como miedo a la crisis y se intensifica más

F: Me da la impresión de que lo contienen, lo mantienen contenido

D: Mmm, Si

F: ¿Cómo?

D: Trato de contenerlo, pero,

F: ¿Cómo?

D: Ese igual lo contuve relativamente bien

F: Mmm

D: Para que, pese a que tiritaba como así de vez en cuando,

F: Mmm

D: No era como [xxx].

F: Mm

D: No era como lo que me dio acá, que estaba tiritando siempre

F: Mmm

D: No, era sí como...de a poco fui como...después me fui a otro lado...

F: ¿Será necesario contenerlas a propósito de lo que hemos estado trabajando, esa necesidad de tu cuerpo por expresarse también?

D: Mm, como, no sé, justamente, ¿Cuándo fue? Mmm, creo que fue...bueno alguna de las crisis que me ha dado aquí, no recuerdo cuando, pero, estaba por...mi pololo por Skipe

F: Mm

D: Y estaba con él porque...no me acuerdo porque, pero,

F: Mmm

D: Era como una ayuda para no tener crisis, igual tenerlo por el Skype

F: Mmm

D- Y él...le dije que tenía la crisis y todo, que me sentía mal, y él mismo me dijo; pero, ¿por qué no la dejes ser? pero, que no, ¿por qué tiene que ser? Así qué onda, pero que malo ¿Qué tiene que controlarme ella a mí? [xxx] no tiene por qué, no sé afectarme

F: Mm

D: La idea es que yo la controle, no que ella me controle a mí, entonces

F: Mm

D: Entonces, eso es lo que pienso cuando no la dejo ser

F: Mm

D: Tengo que sanarme yo sola

F: Mm, ¿Cómo lo relacionas con lo que trabajamos la sesión pasada, por ejemplo?

D: Aaay, yo creo que la Isidora es...es que no sé, es que encuentro, es que creo que la Isidora emocional, la parte buena, no sé si me hace eso, ella como que no es, y ella es la que siente las emociones, los nervios y todo esto

F: Mmm

D: Pero esa parte mala que es como la que se aprovecha de la parte buena para hacer como, revoluciona, así too

F: Mm

D: Y como

F: Me da la impresión, de que como tú bien dices, son parte del mismo polo, cierto?

D- Mm, si

F: Me da la impresión de que esta parte mala entrecomillas, por ejemplo, la empujara, no?
Como que aparece

D: Si

F: Como que la obliga a aparecer

D: Si, y aparece y...

F: Pero, ahí aparece este otro lado tuyo que siempre la contiene

D: Si

F: Y como que no hubiera posibilidad para mostrar ese lado tuyo que está muy nervioso, o no se si mostrarlo necesariamente, pero que alguien te contenga, no? Porque pareciera que las veces donde tú puedes pedir ayuda, efectivamente te sientes más tranquila

D: Mm, si

F: Cuando cuentas que estás nerviosa, cuando, dejas que aparezca como decías tú. Pónelo como ejemplo

D: Pero, no sé, no sé si sirve, bueno si es así

F: Y puede que no sea siempre tampoco, finalmente, si lo contienen en algunos momentos, por un motivo también, no? Lo importante es problematizar, porque pareciera que ese motivo un poco contradictorio en algunas ocasiones. No?

D: Mm

F: Como un cuerpo que pide expresarse muy fuerte, y por otro lado, una Isidra que intenta contenerse como sea, pareciera como que hay una relación ahí, y que al haberla tampoco es, Isidora, desde hoy contémosle a todo el mundo lo que te pasa, no? Sino que tú misma lo vayas conociendo, regulando, no? Pareciera que, en estos momentos hubiera querido expresarme más por ejemplo y no sé cómo es una crisis. ¿Te hace algo de sentido esa alusión?

D: Si, si pero, no sé, igual me genera como un....porque antes yo, bueno, no sé si es verdad esa protección, porque yo antes sentía los mismos nervios por finales, por ejemplo cuando fue la copa América,

F: Mmm

D: La primera, con que, yo igual sentía nervios, igual estaba nerviosa, igual estábamos todos juntos, y, ¿por qué ahí no me dio? Entonces...

F: ¿Cuándo es ese antes?

D: Antes de, bueno, fue en diciembre, ¿en diciembre creo que fue la copa América? Y la crisis, la primera como crisis, después de todas estas, fue en la práctica, en enero,

F: Mm

D: Entonces, como que digo, ¿por qué? cuando fue la copa américa, como la misma persona, tenía los mismos nervios sin problemas, que sentía los mismos nervios y no me pasó nada

F: Mm

D: Pero, ya, me ponía a transpirar las manos, estaba nerviosa, se me aceleraba el corazón, no sé, así estaba, Y, ahora que es lo mismo, me causa, como eso, no lo puedo bajar

F: Mm

D: No sé, no es controlado

F: Mm, ¿Qué piensas tú al respecto?

D: Ya, no sé si será como haber caído en el estrés, no sé, como que todo, toda cosa que es mi parnet, lo viví más fuerte de lo que viví antes

F: Mm

D: Por ejemplo, últimamente me he dado de queeee, algo me asusta

F: Mm

D: Sí. Cualquier cosa, alguien me topa por el lado por el lado, y, me quiere decir algo, como que salto, pero si como...

F: Mm

D: No sé, y antes era que, quien no se asusta de alguna manera normal, pero siento ahora que esas cosas del susto, a no ser que, me doblo un pie, y como es mucho más susto que antes

F: Mm, ¿Susto?

D: Si, Bueno, el susto de, como que saltó más que antes.

F: Mm, ¿Cómo podríamos poner eso?, un adjetivo de ti, te sientes más...

D: Mm, no sé, eeh, si más, eeh, mm, como puede ser, como sensible, más, más saltona, así

F: Mm

D: Y también he pensado que, ahora todo me da como más miedo, no se

F: Mm

D: Como que, eeh, bueno igual, como que, no sé. La prueba, el examen, como que tenía mucho miedo, y quizás es lo mismo tranquilizarme igual intensificado, y yo siempre he tenido miedo de dar un examen

F: Mm

D: Y no sé, echarme el ramo, aunque quizás no me lo vaya a echar nunca, pero, igual tengo eso, siempre ha sido así

F: Mm

D: Pero, ahora es como mucho más

F: Y, ¿por qué? me surge esta pregunta, no? Por un lado estás pensando....y, ¿por qué siempre deberíamos mantenernos igual?

D: Porque antes me sentía bien, jejeje, y ahora no, solo por eso

F: Mm

D: Además, no es que quiera cambiar, pero, si hubiera cambiado y no hubiera tenido las crisis, ya, que bueno que cambié

F: Mm

D: Bien, no importa

F: Mm

D: Pero el hecho de sentirme mal, ya no me gusta el cambio, porque, antes sentía las mismas cosas, pensaba casi lo mismo, y, ahora con esto, todos mis miedos se intensifican más

F: Mm

D: Los nervios se intensifican más

F: Mmm

D: Y que hacen, me provocan esas crisis y me siento mal

F: Mm, estoy pensando por una parte con los que tú comentas, no sé, te los a decir por una parte de una manera bien asertiva, eeh, mmmm, bueno, jejejejeje

D: Jejejejeje

F: Estoy pensando un poco en que problematizar de que uno nunca está igual....

D: Mmm

F: ¿Cierto?, a veces uno está más cómodo así en ciertos períodos de la vida, ¿sí? Pero, hay cosas que nos van pasando en nuestro cuerpo, cambiando nuestro cuerpo, tiene historia, tiene experiencia, ¿no? Y en esa misma línea estaba pensando, que igual a mí me hace sentido en esta Isidora, no en tu cuerpo, en tu persona que ha pasado por eventos bien difíciles en donde tú te has mostrado como...un pilar de apoyo para otras personas, donde también has dejado de lado tu propio miedo

D: Mm, si

F: ¿No? Y pareciera un poquito que las crisis y esta, como intensificación del miedo, pueda tener que ver con eso también, ¿no?

D: Mmm

F: Como un poco en ti, tus miedos, las cosas que en ti te desestabilizan un poco, ¿No?

D: Mm

F: Y como tú te relacionas con tus miedos, ¿se entiende? No me parece que las crisis hayan llegado como de la nada. ¿Te hace sentido a ti, algo?

D: Sí, sí, sí, me hace sentido, pero es tan raro como llegaron, jejeje,

F: Mmm

D: Como que, no sé, nunca lo esperé, ni me imaginé tampoco, un día en la mañana en la práctica que se me descompense todo estando todo tan feliz

F: Mmm

D: Entonces, no sé. Incluso yo lo he comentado con varia gente esto que me pasa, y...no sé, una amiga me dijo, no sé, quizás es porque tenía mucho miedo por lo que te contaba que se me había ido mi amigo y todo, de te quedaste sola, de no tener un pilar, también me han dicho que por lo que le pasó a mi familia

F: Mmm

D: Eeeh, quizáaaaas, pero igual, no sé, yo, llevo años siendo como el pilar de mi familia, entonces, me causa mucha extrañeza que me pase de un día para otro...

F: Mm

D: Siendo que en ese período que me dio fuerte, no tenía ninguna preocupación demasiado grande para que cayera, alguna, no sé, algo demasiado preocupante si too estaba relativamente bien

F: Mm

D: Mi papá había salido, mi hermana estaba sana, mi mamá tenía ese problema, pero ella...

F- Mm

D: Se supone que es algo sencillo...a mí me causa mucha extrañeza que hay surgido así de repente,

F: Mm

D: Siendo que siempre fui un pilar y nunca me pasó nada...puede ser que el pilar caiga en algún momento. Pero,

F: Mm

D: No sé porque en ese momento y por qué sigue cayendo ese pilar una y otra vez

F: A mí me pareció que mencionaste hartas cosas que se relaciona con esto

D: Mm

F: Si, no puede ser que una parte tuya considerara las crisis como algo que tiene sentido, y esta parte dijera no, en verdad no...

D: Jaja, si, si... como dos pésame, uno dice: sí debes tener esta crisis porque siempre fuiste un pilar y siempre te guardaste todas las cosas, siempre los demás estuvieron primero que tú y, tenía que avisarte de alguna forma el cuerpo

F: Mm

D: Pero la otra dice: pero por qué tenía que avisar ahora el cuerpo si nunca me avisó antes, y siempre estuve así, yyy, bien así

F: Mm

D: Y no me quejaba, y así, porque tenía que decirle ahora, entonces [xxx], no

F: O no saber, quizás también hubo otras señales corporales antes que podemos chequear también, o quizás...

D: Si, bueno, hubieron dos

F: O quizás otras representaciones, como sueños, también a veces aparecen ahí

D: Mmmm

F: Ciertas manifestaciones corporales o de todo tu ser en el fondo

D: Si, o sea, anterior a esta crisis de la práctica en adelante, había tenido dos

F: Mm

D: Pero dos, así

F: Mm

D: Una en un año y la otra en otro año

F: Mm

D: Que una fue, no sé si te dijeron que fue en costanera

F: Mm

D: Que de repente me faltó el aire, sentí como que se me tapó aquí, me desesperé, tuve que salir afuera y hacer ejercicios de respiración.

F: Si, me acuerdo que lo comentamos...

D: Y fue eso y de ahí, nada más

F: Mm

D: Pasó un año y vino otra, que no recuerdo cuando fue, solo sé que vino otra

F: Mmm

D: Que era lo mismo, y después, ningún avance

F: Mm

D: Y pasó otro año y no sé

F: Mm, pero te reaparecía por momentos

D: Si, antes si, la primera fue apareció...bueno, en ese tiempo dije esto igual tiene sentido, estaba así muy estresada, estaba con un ramo así peligrando, no sabía que hacer

F: Mmm

D: Yyy, no sé, a la gente echarse un ramo, no sé es lo mismo, echarse un ramo no importa, pero, pa mí no, no es cómodo echarse un ramo, sino que [xxx], sino que tengo que pasarlo

F: Mm

D: Si no paso es como, no sé, me siento tonta, es, como no lo pasé

F: Mmm...Me da la impresión, de que está muy relacionado con otras cosas de ñas cosas de las que hemos hablado, ¿no? Esta preocupación por el deber ser, ¿no?

D: Si, de cómo la gente te ve

F: ¿Y eso a ti te genera algo intenso?

D: Si, eso sí, eso siempre lo he tenido

F: ¿Y te hace sentido de que eso repercuta en tu cuerpo también?

D: Mm, si

F: No me parecen como eventos que no pueden relacionarse, ¿no?, ¿no sé a ti como te llega?

D: Si, yo creo que igual están relacionados, pero, no sé qué hizo que mi cuerpo un día para otro comenzara

F: Mm

D: Porque, no sé, fue igual cuando vi a mi pololo que le pasaban las crisis, no tengo idea como eran sus crisis, porque nunca lo vi en una crisis, siempre estábamos como en nuestras casas

F: Mm

D: Pero, sé que eran muchas más graves que las mías

F: Mm

D: Pero luego dije, como le dan esas cosas, y, incluso como cuestiones mentales

F: Mm

D: Que pensaba, como piensa eso, como le pasa eso,

F: Mm

D: Como él me decía cuando estaba en plena crisis, no sé, como que ya me estoy acostumbrando a las crisis, y yo le decía, pero como te vai a acostumbrar, si tienes que verlo como algo extraño le decía yo,

F: Mm

D: Dentro de mi ignorancia en verdad, antes de las crisis, pero como lo vai a ver como algo cotidiano así, tienes que sacarlo de ti de alguna forma

F: Mmm

D: Cosa que me pasó a mí, y que ya pienso en algo no cotidiano, pero, como que, ya viene de nuevo, empezar hacer un trabajo interno

F: Mm

D: De tratar de controlarla, como...

F: Mmm, me llama la atención Isidora,

D: Mmm

F: Que, como hemos ido trabajando, como ha sido hoy día...

D- M

F: como que apareciera, hasta como resistirse...

D: Si

F: No, no mucho resistirse...

D: Sí. Mm

F: Como a cambiar, a transformar algo de ti.

D: Mm, si

F: ¿Cómo te llega a ti eso?

D: Mmm

F: Me da la impresión de que, que esa resistencia también debe tener un sentido, ¿no? ¿Qué será lo que te pasa a ti con esta posible transformación? ¿Con este posible cambio a partir de estas señales corporales?

D: Yo creo que, el cambio, en sí el cambio, de, no sé, quizás de pensamiento, de la forma de actuar, de pensar o de decir cosas, o sea, a mí no me asusta, no me pasa nada con eso.

F: Mmm

D: Pero, si a lo que yo tengo resistencia, como no sé si a cambiar, pero, el hecho de que no me gusta que mi cuerpo responda de una cierta forma.

F: Mm

D: Como que podría decírmelo de otra forma, jajajaj

F: Mmm

D: Si, y..., como que me da miedo de lo que pueda pasarme después

F: Mmm

D: Pero, no es un miedo, por ejemplo, yo estoy como dispuesta a cambiar esas partes de mí, quizás a decir más cosas, decir, eeh, cosas de forma sentida, quizás más mis sentimientos, dejar a que la gente me proteja y no ser siempre el pilar yo

F: Mm

D: Porque yo estoy dispuesta a eso, pero, sin que me ataque esta crisis que me hace sentir mal

F: Mm

D: Y eso es lo que yo, como que yo trato de atraparla así como que, ya, yo tengo que controlarla de alguna forma.

F: Mm, Isidora, crees tú que habrías buscado ayuda si tu cuerpo se hubiese....

D: ¿Quedado callado?

F: Claro

D: No,

F: Yo estaba pensando en lo mismo

D: Jejejejeje, no

F: ¿Será que una parte de ti necesitará estas crisis para expresarse en el fondo?

D: Si, yo supongo que es como energía retenida, no sé, a veces he pensado comenzar hacer ejercicios para votar energía, no se

F: Mm

D: Porque por ejemplo cuando estoy muy cansada,

F: Mm

D: Me llego y me duermo no más,

F: Mm

D: No sufro nada de crisis

F: Mm

D: Pero, cuando estoy como con adrenalina a full

F: Mm

D: Y no la saco de cualquier forma, como que ahí ya me viene las crisis

F: Mm

D: Como los nervios, como, no sé po, la energía acumulada que sale

F: Pero, me da la impresión de que sería como otra distracción, ¿o no?, hacer ejercicio...

D: Claro, una distracción para evitar las crisis

F: Mm, que sería también evitar esta parte tuya que quiere expresarse

D: Claro, sería como para callar un poco, o sea, mantenerme ahí

F: Mmm

D: Como que no es la solución tampoco

F: Mmm

D: Pero, ay, yo no sé, pero si estoy dispuesta hacer todo eso, jajaja, y trato de hacer todas las cosas, como ser más asertiva, eeeeh, no se sí te conté que mi grupo de control que, a ver, ese día no sé si te acuerdas, que no habían entregado el trabajo

F: Mm

D: Y la profesora dijo que nos íbamos a echar el amo si no lo entregábamos, cosa de que lo entregáramos tarde, pero la profesora aceptó, ya, y después, yyy, después, el líder del grupo, manda un mensaje diciendo que había que terminar el trabajo, ¿Te conté?, no, no te conté

F: No

D: ¿No? Ya, y ahí se terminó el trabajo con lo que trabajaron ustedes, disculpen si no trabajé como debía y los dejé, que les vaya bien en el examen, bien. Yaa, yo leí: fue un gusto trabajar con ustedes y yo dije: ah, para mí no fue un gusto, después, la niña comentó lo mismo, a, sí, gracias a él

F: Mm

D: Si, fue un gusto, perdón por lo que pasó, y cualquier cosa nos podemos ayudar, ya, pero, yo como ay, en mi interior como que, yo leí ese mensaje estúpido, como que me dio una energía interna, fue así como,

F: Mm

D: Ganas de pegarle a alguien,

F: Mm

D: Dije ya, ¿cómo contesto? Incluso no lo contesté al tiro, me dije, voy a meditarlo bien lo que voy a decir, ahí empezó mi salud mental, tengo que decir algo en contra de ellos, porque si no, jejeje, me voy a quedar con esa rabia

F: Mm

D: Y al final, pa no quedar mal les conteste anoche como, bueno chicos, igual fue un gusto trabajar con ustedes, pero, primero, encuentro...primero había escrito un mensaje echándoles como toda la culpa a ellos, pero dije no, no debo hacer eso, a lo mejor ellos creen que yo igual debo tener culpa, y además ellos sabrán si yo me echo la culpa a toos, ellos sabrán que quien tuvo más culpa y quien no, y dije, nos faltó ser más responsables en los trabajos, trabajar antes, estar más comprometidos, darle prioridad al trabajo, así que, la niña me empezó a pedir disculpas y el niño no opinó nada, pero yo con ese mensaje como que quedé....dentro de todo, igual les dije, pero no les iba a decir todo, igual tengo que filtrar.

F: Mm

D: Pero les dije lo que pensaba realmente, porque...

F: ¿Y qué le ibas a decir tú?

D: No, pero, jejejeje, el deber ser, ahí está el deber ser. Les iba a decir todo, la verdad les iba a decir que me cargó trabajar con ustedes, la verdad que fueron un super mal equipo de trabajo, no trabajaron nunca, hice, como más del 50 por ciento del trabajo yo, y me hicieron tener crisis, y por su culpa me dio una crisis el día de la entrega de trabajo, y por su culpa estaba toda tiritona y fue como si todo se anuló, eso

F: Y si ellos te pidieran hacer un trabajo en el futuro, ¿tú crees que aceptarías?

D: No, no, eso es lo que digo ahora,

F: Mm

D: Pero, en el momento de estar ahí, en el caso de que ellos me pidan hagamos algún trabajo, y en el caso de que no tenga grupo, porque si tengo grupo le digo que no, pero si no tengo grupo, dudo que les diría que no al tiro

F: Mm

D: Es como... digo que no ahora, pero del dicho al hecho, pero todo puede ser

F: Mmm

D: De la Isidora que no tiene que mostrarse enojada, que no tiene, que no tiene que mostrarse pesada con los demás

F: Mmm

D: Como pa no quedar mal

F: Mm

D: Eso es

F: Parece que es algo que podemos seguir explorando y trabajando

D: Eso estuvo bien que yo haya sido como asertiva, en cierta manera, son pequeñas cosas, yo igual estoy dispuesta a hacer algunos cambios, pero igual me siguen pasando las crisis,

F: Mm, me parece que podemos ir trabajando la relación con lo incontrolable, ¿no?

D: Mm

F: Quizás las crisis como un evento tan incontrolable

D- Mm

F: No dependa... tan directamente, como cohesionado, como por ejemplo, a empezar a decir que no, sino que es un proceso, ¿se entiende?

D: Si, no, si lo entiendo, pero, por ejemplo, queee...no sé qué, el decir cosas de cierta forma, quizás el medir las cosas con menor intensidad, pero igual, sigue siendo como que todas las crisis son...dentro de todas las cosas, las crisis son iguales, analicé todas, pero todas son prácticamente iguales...

F: Mm

D: No sé qué tengo que hacer en realidad, o mmm, no sé qué puedo hacer como para bajar la intensidad

F: Mm

D: O que pueda controlarla de una forma rápida, porque, es como aleatorio, un día

F: Mm

D: Puedo controlarla rapidito, otro día no, otro día puedo quitarla con la distracción, otro día la misma distracción no me la quita

F: Pareciera que tiene este inconveniente de incierto, de incontrolable, podemos irlos trabajando en la medida en que vayamos también tomando conciencia, pero, en la medida en que vayamos relacionando que, quizás, hay momentos donde no lo vas a poder controlar

D. Mm

F: Y quizás, el no poder controlar algo en tu proceso vital, también puede ser relevante e importante, Mmm?, esta Isidora que siempre está muy atenta a todo, que no vaya a pasar esto, que no vaya a pasar esto otro, se entiende?

D: Mm

F: Me da la impresión que la crisis también pone ahí ese juego

D: Mm

F: Me da la impresión que la Isidora no puede controlar todo en todo momento

D: No, no, jejejeje, no, no, como que me reta, ya te voy a dar la crisis, ya, me da la crisis, a mí no me puedes controlar

F: Mm

D: Me llega a dar rabia a veces, como dicen, jajajajaja, me viene la depresión

F: Mm

D: Y digo pucha, toda la gente puede celebrar, en el mismo partido

F: Mm

D: Y me digo, toda la gente puede celebrar feliz,

F: Mm,

D: Feliz de la vida, si se pone nerviosa da lo mismo, no sé, un nervio normal, pero yo no, estoy tiritando, no, una lata

F: Mm

D: Trato de no caer en eso tampoco, pero tampoco voy a caer en una depresión, para más remate, no.

F: Te entiendo absolutamente, las crisis son destructivas, son moletas, no creo que nadie, yo también te he contado que tuve crisis un tiempo

D: Mm

F: A nadie nos gusta que algo tan invasivo llegue a nuestras vidas y te interrumpa tu vida cotidiana, ¿no?

D: Sí.

F: Pero, en el fondo, eeh, podemos mirarlo, ¿no?

D: Mm, si, lo que pasa es que me da miedo, no sé, como que a veces voy a salir a tal parte y estoy pensando, ah, me puede dar, o me puede dar antes, o me puede dar en la mañana como ahora en la prueba

F: Mmm

D: Y, ya estoy pensando que, quizás en la noche me da, porque estoy con un cansancio corporal, me duele un poco la cabeza...

F: Mm

D: Ya estoy pensando que en la noche me va a dar de nuevo o no voy a dormir bien

F: Mm

D: Ya pienso que...quizás en el examen de finanzas del viernes me va a dar de nuevo, así, como que, hasta venía para acá y dije, no me vaya a dar una crisis aquí, porque es el único lugar donde no me dado

F: Mm

D: Ando como con miedo, ya no, no sé si ir a una casa o no, el otro día me decía mi pololo, sabes que, voy a tener que ir, porque estudia derecho, ya salió, está haciendo la práctica...

F: Mm

D: Quizás voy a tener que ir a Valparaíso a ver un caso de no sé qué, y me dijo, podríamos ir. Yo, en otras circunstancias, hubiera dicho, maravilloso, vámonos para allá en bus, si, quedémonos todo el día, vengámonos en la noche, porque no me dejan estar más allá del día en la playa con mi pololo, o me puedo quedar una noche con mi pololo

F: Mm

D: Yo iría toda feliz, ero, ahora no

F: Mm

D: Y si me da en el bus, ¿qué hago?

F: Mm

D: No voy a parar el bus, y ahí quedo pensando en la gente

F: Mm

D: O si me da en la playa y no tengo como una protección de...de mis papás que están igual cerca, oo, hospitales que yo conozco que pueden estar cerca, entonces, como que ya es una limitante...

F: Mm

D: De las crisis, como que no me deja salirme de mi círculo de protección

F: Mm

D: Que es como, mi casa, la universidad dentro de todo

F: Mm

D: Como ese círculo

F: Como, donde tú sabes a donde el deber ser no es relevante de alguna manera

D: Si, en la universidad ya, si me pasa, eeh, tendría que ir a alguna parte, alguien me podrá controlar

F: Mm-

D: Iré a algún hospital cerca

F: Mm

D: Igual tengo algo, pero...

F: Mm

D: Pero, ¿en la playa?

F: Mm,

D: No es que me importe que la gente me mire en la playa, si tengo crisis o no, sino que, el hecho si me da dónde voy, a quién acudo si..., solamente tengo mi pololo, y si mi pololo no puede?...

F: Mm

D: Contenerme, igual, aunque no quiera, igual avisarle a mis papás, igual tengo a mis papás ahí, por ejemplo, cuando me dio la crisis que se me paralizó todo el cuerpo

F: Mm

D: Igual tengo a mis papás, pero más lejos es como, me da como más miedo

F: Mm

D: Me he puesto más nerviosa

F: Mm

D: Ayer mismo, mi mamá me dijo: tú, mientras más vieja te has puesto más miedosa

Mm

D: Porque, estaba hablando justo mi papá, y siempre tiene el afán de decir que se va a morir, y, jejejeje, que...

F: Mm

D: Que le queda poco y no sé que

F: Mm

D: Entonces, mi mamá justo me preguntó y, ¿a ti qué te pasa con eso cuando tu papa te dice, dice esas cosas? Y dije, no sé, me da como miedo, como que empiezo a pensaaar, que se va a moriir, me asusto ;

F: Mm

D: Entonces mi mamá retó a mi papá, jejeje, que la cortara, porque yo igual sueño con esas cosas

F: Mm

D: Y últimamente, no he tenido, no he tenido muy buenos sueños,

F: Mm

D: Pero, me acuerdo de dos,

F: Mm

D: Los tuve el mismo día

F: Veamos cómo andamos con el tiempo

D: Ya

F: Nos queda todavía, oh, no se ha parado la luz

D: Mm?

F: Que loco que no se ha parado la luz

D: Jajajaja,

F: Yap

D: He tenido dos sueños

F: Yap?

D: Que fue el mismo día, pero que, uno, no sé el orden, pero primero fue que mi papá se moría, y...

F: Mm

D: Veía su parka colgada en mi pieza, estaba colgada, se estaba secando, estaba ahí, y yo la veía en el sueño ahí mismo y desperté, y dije, ojalá pase luego pero no saber más

F: Mm

D: Y desperté, y dije, ay, no es verdad

F: Mm

D: Pero, siempre que me pasa eso, yo termino como llorando después del sueño, es como tanta la pena

F: Mm, es angustiante el sueño

D: Si, si

F: Mm

D Y no es la primera vez que sueño con mi papá que se muere

F: Mm

D: Hay otras veces que también lo he soñado, eeeh,

F: Mm, quedémonos un poquito en el sueño

D: Mm

F: Tú sentiste, tú soñaste que la parka estaba en tu pieza, que se estaba secando, pero, ¿en la realidad o en el sueño?

D: En la realidad, pero, también en el sueño

F: Mm, pero, en el sueño, también la parka se estaba secando, estaba en tu pieza

D: Si, o sea, en el sueño, quizás no era porque se estaba secando, no sé si se la estaba secando en el sueño

F: Mm

D: Pero, en la vida real, estaba la parka colgada como en el pasillo ahí, porque se estaba secando

F: Mm, y, ¿en el sueño estaba como en tu pieza o estaba en el pasillo también?

D: Eeeeh, a ver, en mi pieza...oh, no sé...es que el pasillo, es casi mi pieza, jejeje, porque está como, a ver, donde está la puerta

F: Mm

D Y eeh y el pasillo está ahí, entonces...

F: Mm

D- Y la parka, como que estaba ahí o un poquito más allá, que es cómo lo mismo, pero, creo que estaba en mi pieza en el sueño

F: Mm,

D: Y la realidad, es que estaba en el pasillo

F: Mm, me hace sentido como mirar el sueño también desde quien lo sueña, ¿no?, en este caso, desde ti

D: Mm, si

F: Me hace mucho sentido, corrígeme si a ti no te hace sentido, o no?, en ese sentido bien intuitivo en el fondo....un poco como lo que me contabas tú sobre tu papá, ¿no?, que anuncia la muerte, ¿no?, que te hace sentir miedosa

D: Si, mm

F: Y un poco la muerte como del lado tuyo, ¿no?, la muerte de quien anuncia la muerte y porque no de quien te hace sentir miedosa

D: Mm

F: Estoy pensando un poquito de cómo podríamos pensarlo, como una parte tuya, aquella que genera el miedo, desea morir también, muere o está muriendo, ¿no?, también

D: Mmm

F: ¿Te hace o no sentido?

D: No, no, no de una parte mía que quiera morir o que quiera...

F: En tema simbólico, ¿no?

D: Si, si

F: ¿O no?, pensando que hay una parte tuya, que en este proceso siente mucho miedo, ¿no?

D: Si

F: Y se asusta un poco relacionado con la figura de tu papá, cuando anuncia te da miedo

D: Mmm

F: ¿No?... ¿Será que esa parte tuya, miedosa, quiere transformarse en otra cosa?...
¿Quiere cambiar?

D: Mmm...sí, puede ser, pero no sabría qué, que quisiera cambiar

F: Pero, probablemente no quiere que lo sepamos

D: Y pa ser, no tan miedosa, no sé, [xxx]

F: Te hace algo de sentido?

D: Puede ser, pero, me cuesta verlo, y esa parte mía que quiere cambiar....como que, no veo la asociación con el sueño, como que mi papá viva más o se va a morir, mejor que esa relación

F: Mm, si no te hace sentido, no

D: Mm

F: Recuerda que acá lo más importante es que te da sentido a ti.

D: Es que no sé, no, no veo la relación, de que sí, que existe en mi la parte que tiene miedo y que quiere cambiar, si

F: Mm

D: Pero, no lo veo, no lo puedo relacionar, quizás no te entendí, pero, no lo relaciono con ese miedo que me provoca mi papá

F: Mm, estoy pensando, yo lo dije, creo que yo lo dije de una manera muy compleja, muy extraña de entender

D: Sí, jeje

F:pero estaba pensando en término, en palabras más sencillas, y esto me lo digo a mi mismo también

D: Mm

F:Que tu papá representa un poco esto miedoso tuyo, esto de estar tan alerta y en el sueño eso es en el fondo, eso es lo que estoy pensando

D: ¿Cómo es?

F: En la forma de tu papá po

D: Aaah, ya, te capté la idea

F: ¿Se entiende?

D: Sí, sí, sí, sí, bueno a ver, mi papá siempre ha sido como súper miedoso y nos ha traspasado el miedo a nosotras, siempre eeeh

F: Mm

D: Justo mi mamá me contaba una historia este fin de semana, cuando salía a sacar pasto y yo quería meterme en el pasto y sacar pasto también

F: Mm

D: Mi papá decía como; no, no te vayas a ensuciar las manos, no te vayas a caer, no...

F: Mm

D: No vaya a ver algo, cuidado que te puede pasar algo

F: Mm

D: Y eso siempre ha sido de mi papá, como protegiéndome y mi mamá igualmente, pero, mi mamá quizás en otras cosas

F: Mm

D: Pero mi mamá me decía, no te acuerdas cuando eras chica y querías tomar el azadón y cortar y...

F: Mm

D: Y tu papá te decía que no, que te podías ensuciar, que te fueras para la pieza

F: Mm

D: Si igual mi papá me pegado así, en cierta cosas

F: Mm

D: Y mi mamá para que decir, siempre como, el tema de que la gente es mala ahí afuera, siempre

F: Mm, ahí a mí me hace mucho más sentido, no sé a ti

D: Mm, sí, sí, es como si mi papá fuera una parte miedosa y yo soy una parte miedosa, como bien

F: Que tiene mucho que ver con el proceso en el que estas ahora también

D: Mm

F: No sabemos qué va a pasar después, ¿no?

D: No

F: Pero, tenemos, estás en ese pro, proceso para darse cuenta

D: Si... y después tuve un sueño como bien, bien similar, pero parecido, era con mi hermana la verdad, mi hermana de repente le empezó a doler demasiado la cabeza

F: Mm

D: Demasiado, y se tocaba así como, como, le dolía demasiado y se caía, se desmayaba y yo trataba de reanimarla y

F: Mm

D: No despertaba

F: Mm

D: Y como que se les desfiguraba un poco la cara y, como que se le estiraba la cara, no se, era raro

F: Mm

D: Y, no podía despertar y ahí terminó el sueño

F: Mm

D: También fue como trágico, como que, otra parte de mi familia como que también

F: Mm

D: Mi hermana no se moría, pero, también como que caía, también algo relacionado como muerte, pero no muerte, así como...

F: Mm

D: No sé, ya, uno sueña ya tantas cosas, pero los de mi papa siempre han sido como recurrentes, como casi todos los días

F: Mm, ahí hay otra señal entonces, y quizás en algún momento, no estabas mirando ¿no?, quizás no era el momento de mirarla, pero, también hay otras fuentes de información también ahí

D: Mm, Si, no, desde antes ya lo había soñado, lo había soñado ya dentro del ataúd..., sí, siempre veo a mi papá, no sé si será el miedo después de esto que le pasó, que no se cuida, eeeh

F: Con lo que representa para ti también, que es el miedo, ¿no?, el miedo a ti misma

D: Mm

F: Esa parte que tú dices como heredada, ¿no?

D: Mm, si

F: Como has tenido que matar ese miedo, por ejemplo, estando en una relación y haciéndote tú más presente ¿no?

D: Sí, porque ya el hecho de yo tener una relación tuve que matar varios miedos

F: Mm

D: Como enfrentarlos, como enfrentarlos, hacer las cosas y ver qué pasaba

F: Mm

D: A mí cuando pequeña no me dejaban ver lo que pasaba, porque me decían cuidado porque eso te puede hacer daño

F: Mm

D: Pero no me dejaban eeeeh, experimentarlo, así como...

F: Mm

D: Porque, por ejemplo, quería tocar la plancha,

F: Mm

D: No, no la toques porque te vas a quemar

F: Mm

D: Porque; tócala y quémate

F: Mm

D: Un ejemplo obviamente no era necesario hacer eso, pero

F: Mm, es como el control que aplicas ahora sobre ti misma en el fondo

D: Jejejejeje, como que no me dejó ser

F: Claro, no voy a decir lo que quiero, porque algo malo me puede pasar, ¿no?

D: Sí

F: No voy a contar esto porque al otro algo le puede pasar.

D: Si, si

F: ¿Se entiende? Como que me hizo eso clic a mí, ahora

D: Sí, como siempre previniendo algo antes de que pueda pasar

F: Claro

D: O antes de probar

F: Mm

D: Lo mismo con, con cosas súper, nada, pero como también, se aplica con la comida, yo la veo y guaj no me va a gustar, pero no me doy el trabajo de probarla

F: Mm, me parece súper importante que te quedes con esta reflexión de, de esta sesión

D: Mm

F: Con el control que te aplicas sobre ti misma, como esto aparece en los sueños, como lo has transferido en tu relación, como en los grupos, este deber ser también

D: Mm

F: Que algo va a pasar

D: Mm

F: Mm, ese control que ejerces sobre ti misma

D: Mm

F: Y también ver en qué aspecto, como bien comentábamos, has podido descontrolarte...

D: Mm, si, son varios, o sea, principalmente en la relación con mi pololo, estos son los principales,

F: F: Mm

D: Y antes de eso, en la universidad cuando llego a salir sola, juntarme con amigos

F: Mm

D: siempre mi mamá dice: cuidado con esos amigos, no te juntes con ellos

F: Mm

D: Una vez como que tuve una discusión fuerte con ella, tú no conoces a mis amigos, no podis juzgarlos, yo sabré elegir, tenís que confiar en mi igual

F: Mm

D: Pero en esos aspectos, como que transgredí

F: Y también en otros aspectos que se refieren a lo que a ti te pasa, ¿no?...como, me da la impresión de que a veces, prefieres no decir lo que te pasa, como tú bien comentabas para no preocupar, porque al otro le puede pasar algo, ahí también está el control presente

D: Si,

F: Te parece que nos quedemos con eso en esta sesión?

D: Si

F: Que lo tengas como tarea también, irlo reflexionando, movilizándote en la medida que tú vayas pudiendo hacerlo también, de que sientas que puedes hacerlo

D: Ya

F: Y si no puedes, lo seguimos mirando acá adentro

D: Mm, Si

F: ¿Te hace sentido?

D: Si, eso me hace mucho sentido en toda mi vida

F: ¿Te parece que nos quedemos con eso hoy día

D: Si

F: ¿Hay algo que te quede dando vueltas, que quieras comentar?

D: Una última cosa

F: Mm

D: Eeeh, conseguí una hora para un psiquiatra

F: Mm, ¿externo?

D: Externo, no sé si te conté que llamé y no, ya no había horas

F: Mm, eso te iba a preguntar desde el comienzo y después se me fue

D: Sí, no, llamé y no habían horas

F: Mm

D: Yyy, la que tengo en el hospital Salvador, me la dieron para agosto

F: Ya

D: Entonces, quería ver uno antes y me dieron, tengo hora hoy día a las seis

F: Ya y dónde?

D: Eeeh, mira, tengo el nombre del señor este

F: A ver

D: Es en Providencia, es un...

F: Ya

D: Óscar Donoso, es como una consulta particular que al final..

F: Y, ¿cómo llegaste a él? ¿Por internet, algo así?

D: Noo, mi pololo, cuando empezó suu, su tratamiento psicológico

F: Ya

D: Y después le empezaron estas crisis y soñaba cosas y bueno, todo lo que ha pasado

F: Ya

D: Eeeeh, le recomendaron...ir a este psiquiatra

F: Ya

D: Y después me lo recomendó a mí

F: Es que, como no lo conozco no, no puedo...

D: No, pero, no creo que sea el mismo psiquiatra, bueno, aunque sea, no creo se acuerde de mi pololo

F: Mm, depende más de ti

D: Sí?, mm

F: Si

D: Y por eso vine a él, y el otro día fui a pedir una hora

F: Mm

D: Y me dio hora

F: Importante chequear cómo te sientes con él, si sientes que recibió bien lo que tú le escribes,

D: Mm

F: Sí, ahí ocupar bien tu criterio también

D: Mm, ya, bueno, o sea, antes de empezar, si es que me da alguna pastilla, no sé, no empezarla a tomar al tiro, sino que, comentarte a ti lo que...

F: Como tú sientas que, que es mejor

D: Sí, siento que primero, debo hablarte a ti y después si es apta, como me conoces mejor

F: Mm

D: Para tomar las pastillas, y si son adecuadas según tú, no se

F: Esa es indicaciones médicas, y yo, en el fondo no puedo darte esa indicación

D: No

F: Mm, pero si te acomoda que revisemos un poquito lo que conversaste con él

D: Mm

F: Bien

D: Ya

F: Pero la indicación médica, yo no te puedo decir tome la pastilla o no la tomes, porque en el fondo

D: Si

F: Eso lo tiene que ver un psiquiatra

D: Si, un psiquiatra, pero en el fondo es para comentarte como lo que pasó, y, no sé, tú me podrías, no sé, me lo estoy imaginando

F: Mm

D: Sabes qué? Ya, empieza a tomarlo tiempo después, o antes, o ahora

F: Mm

D: Como por ejemplo, orientarme, porque yo, no sé si siempre, si tómate esta pastilla, y

F: Mm

D: No sé sí, toda la tira, o tómala después, o esperar que el proceso avance contigo, ooo

F: Mm

D: Igual como que debería haber algo...

F: Y lo importante también es que podemos hacer una interconsulta,

D: Así, ¿cómo?

F: O sea, y puedo ponerme en contacto con él

D: Mm

F: Conversar de lo que te pasa, no con detalles obviamente

D: Mm

F: O sea, con una información más general, ¿no?

D: Ya

F: Pero podemos tener comunicación con él también

D: Sí

F: Si, si ahí, es importante que también le comentes eso

D: Ya

F: Que estás en terapia, que yo tengo toda la disposición de ponerme en contacto con él, así que no hay problema con eso

D: Ya

F: ¿Ya? Si te hace sentir más tranquila también

D: Si, como un trabajo en conjunto, que no sé si cosas muy separadas sea muy bueno...

F: Lo ideal, es que en general sea un trabajo en conjunto

D: Si

F: Eso es lo ideal, ¿ya?

D: Mm

F: Pero ahí me cuentas como te va, recuerda de que también está el correo en caso de que de que tuviera una indicación, de que pasara ahora, bueno, igual tienes opciones, si quieres esperar para tomar hora

D: Ya, el correo, es el del pass

F: Si, el del pass

D: Pero, ahí, llegan todos los correos juntos

F: Llegan todos los correos juntos, pero nosotros le ponemos etiquetas a nuestro pacientes, entonces, por ejemplo si llega un correo tuyo, yo lo veo, como estoy siempre chequeando, le pongo la etiqueta de tu nombre

D: Mmm, a ya claro, y ahí lo ves tú

F: Lo veo yo

D: Que pasará,

F: No, si estamos todos siempre mirando el correo, así que...ahí si quieres también por ahí me cuentas esa información más puntual, digamos

D: Algo breve de lo que...

F: Si, si, no hay problema, ya pues

D: Ya, oh, qué bien, como que me relajé, venía como acelerada

F: Jejejejeje

D: Oh, es que tanto tiempo andar toda acelerada

F: Si, yo te creo

D: Y el estrés de pensar que me va a pasar de nuevo, yo creo que es eso más que todo

F: Mm

D: Porque quizás digo, llevo años acelerada

F: Mm, son hartas las cosas ahí

D: Sí

F: Pero, de poquito vamos a irlo mirando también, trabajándolo personalmente, ¿no?

D: Sí,

F: Así que eso. Que te vaya bien con el psiquiatra y ahí me cuentas

D: Ya, Ya, yo te cuento

F: Que estés muy bien Isidora, ahí nos vemos

D: Chao, que estés bien

F: Igual

