

“ESTUARIO”

FORMULACIÓN DE CASO A LA LUZ DEL MÉTODO CLÍNICO PSICOLÓGICO

María José Arango Sierra

Supervisor:

Mg. Nicolás Cadavid Betancur

Trabajo realizado para optar al título de magíster en clínica psicológica

Programa: Maestría en Clínica Psicológica

Universidad CES–Medellín

2022

Datos de identificación

- 1.1. Estudiante: María José Arango Sierra
- 1.2. Supervisor: Nicolás Cadavid Betancur
- 1.3. Institución: IPS CES Sabaneta
- 1.4. Línea de profundización: Psicoterapia

Tabla de contenido

1. Introducción y justificación.....	4
2. Método clínico psicológico	5
3. Implementación del método clínico psicológico.....	7
3.1 Condiciones de entrada.....	7
3.2 Motivo de consulta.....	9
3.3 Objetivos clínicos e implementación de acciones	9
3.3.1 Objetivos de la paciente.....	10
3.3.2 Objetivos de la terapeuta	11
3.3.3 Objetivos co-construidos	11
3.3.4 Implementación de acciones.....	12
4. Marco teórico	16
4.1 Muerte	16
4.2 Duelo.....	17
4.2.1 Tipos de duelo	19
4.2.2 Modelo de etapas	20
4.2.3 Modelo de fases de Elizabeth Kubler-Ross	21
4.2.4 Modelo de tareas de Worden.....	22
4.2.5 Modelo de tareas de Alba Payás.....	24
4.2.6 Duelo por la muerte de la pareja.....	26
4.2.7 La culpa en el proceso de duelo.....	27
4.2.8 El papel del vínculo en el duelo.....	28
5. El cuento.....	30
5.1 Título: <i>Estuario</i>	30
6. Obra de teatro	35
6.1 El pantano	35
6.2 El río.....	36
6.3 El estuario	37
7. Evaluación recursiva del proceso.....	39
8. Aspectos personales considerados en el proceso	47
9. Aspectos éticos considerados en el proceso.....	48
10. Conclusiones	49
11. Referencias	50
12. Anexos.....	55

1. Introducción y justificación

Fuerte como la muerte es el amor.

SAN AGUSTÍN

A continuación se presenta un análisis de caso único en profundidad a partir de la atención de una mujer de 27 años de edad, a quien llamaremos Natalia a lo largo del análisis de caso y Ene, más adelante, en el cuento. A raíz de la muerte de su novio, ella acudió a consulta al servicio de psicología de la IPS CES Sabaneta, remitida por médico general. La atención se dio entre los meses de octubre de 2021 y mayo de 2022 con periodicidad semanal, tiempo en el que la paciente asistió a 24 citas. En la institución se atendió a Natalia por medio de su EPS con órdenes de 10 citas, las cuales una vez finalizadas debieron ser renovadas ante dicha entidad.

Se decidió presentar el caso de Natalia debido a que el acompañamiento en duelo ha sido siempre un interés particular de la terapeuta, pero su experiencia previa había sido en el contexto hospitalario con muerte perinatal, por lo cual este era un tema en el que deseaba profundizar. Igualmente, dicha atención representó un reto para la terapeuta ya que identificó como uno de sus grandes miedos que mueran personas cercanas a ella, especialmente su pareja. Así que la conjunción entre el interés por este tema y el reto que supone para la terapeuta, la llevan a escoger el caso de Natalia como objeto del presente trabajo de grado mediante una lógica de formulación de caso bajo el modelo del método clínico psicológico propuesto por la Maestría en Clínica Psicológica de la Universidad CES.

2. Método clínico psicológico

El método clínico psicológico (MCP) es una propuesta de formulación de caso fundamentada en la ontología relativista y de carácter integrativo a través de la cual se hace posible formalizar y operacionalizar una forma de razonamiento clínico propio de la psicología en la que se incluye la contemplación de la existencia de múltiples realidades potenciales, la recursividad, la apertura a múltiples saberes, la contextualización de los fenómenos y la flexibilidad (Jaramillo, 2021).

A continuación, se presentan las fases de las que se compone el MCP, las cuales se dan de forma recursiva permitiendo una lectura continua del proceso psicoterapéutico. Primero se enuncian en una lista y luego, en la figura 1, se expone su significado y sus relaciones:

- Condiciones de entrada
- Motivo de consulta
- Objetivos clínicos
- Acciones
- Teoría
- Cuento
- Obra de teatro.

- Implementación y evaluación de acciones.

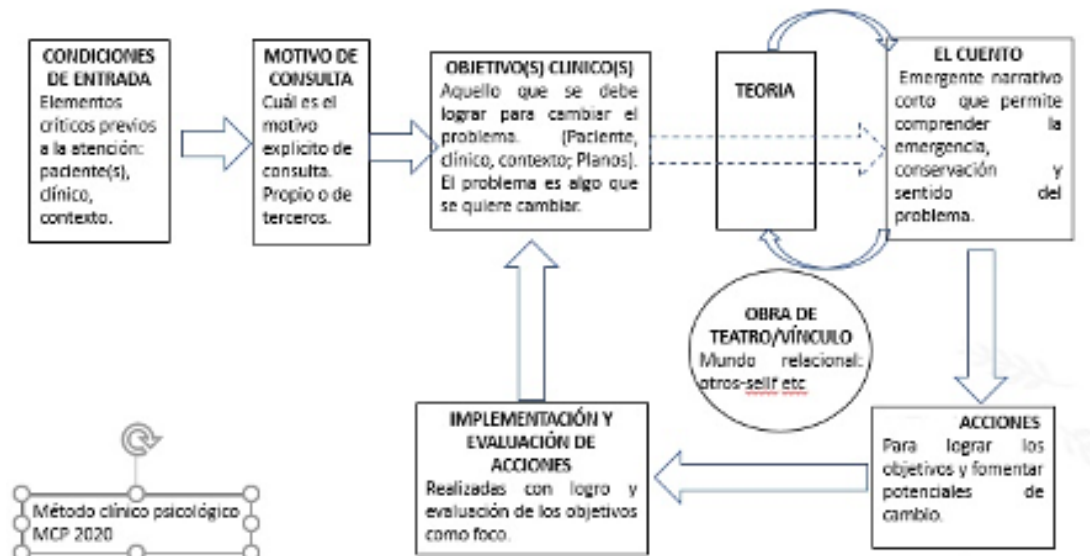


Figura 1. Método clínico psicológico.

Fuente: Jaramillo (2021).

3. Implementación del método clínico psicológico

3.1 Condiciones de entrada

Según el MCP, en el modelo de formulación y reflexión expuesto por Jaramillo (2021) es indispensable hacer un análisis inicial de aquellas características, situaciones, particularidades y subjetividades, tanto del contexto y del paciente como del terapeuta, que puedan influir y actuar en el proceso, así como también limitar ciertos elementos de este. Se deben tener en cuenta las diferentes condiciones que convergen en el espacio con el fin de alcanzar una adecuada comprensión del caso y por consiguiente lograr una propuesta de intervención lo más apropiada posible.

En estas condiciones iniciales podrían incluirse elementos relevantes de la historia de vida del paciente, de su estado de salud y aspectos de la historia clínica que se consideren pertinentes. Igualmente es importante realizar un análisis del lugar en el que se lleva a cabo la atención y reconocer aspectos esenciales del contexto, como el ámbito en el que se lleva a cabo la atención o la duración de las citas. Por último, pero no menos importante, el clínico debe hacer un reconocimiento de sí mismo en el que se consideren distintos aspectos que puedan afectar el proceso, como elementos de la historia personal, experiencia profesional previa, entre otros (Jaramillo, 2021). A continuación se exponen las condiciones de entrada de la paciente, la terapeuta y el contexto tenidas en cuenta para el análisis de este caso.

Condiciones de entrada de la paciente:

- Mujer de 27 años

- Profesional, trabaja en una empresa de construcción en el área de ingeniería civil
- Su novio murió por secuelas del covid-19 dos meses antes de la asistencia de ella a la primera consulta
- Recientemente se había ido a vivir con su novio, con quien tenía una relación de 9 años; con él ha tenido su única relación de pareja
- Tuvo covid-19 en el 2021
- Tiene una relación conflictiva con su papá y su hermana
- Luego de la muerte de su novio, debe volver a vivir con sus papás y su hermana.

Condiciones de entrada de la terapeuta:

- Mujer de 24 años
- Dos meses trabajando en la IPS CES Sabaneta
- Poca experiencia en el campo de la psicoterapia
- Experiencia previa en el acompañamiento en duelo en el ámbito hospitalario
- Identifica como uno de sus grandes miedos que mueran sus personas cercanas, específicamente su pareja.

Condiciones de entrada del contexto:

- Proceso llevado a cabo en el ámbito institucional de la IPS CES Sabaneta
- Citas en modalidad presencial de 40 minutos en el marco de la pandemia por covid-19.

3.2 Motivo de consulta

El motivo de consulta es, según Martínez Farrero (2006), aquello que ha llevado al paciente a consultar y lo que desea conseguir con el proceso son las motivaciones frente a su bienestar. Estos aspectos por los cuales el consultante ha decidido acudir a un psicólogo pueden ser propios o influidos por un tercero, ya sea debido a una interconsulta de parte de otro profesional o de los padres, los amigos o la pareja (Jaramillo, 2021).

En el caso de Natalia, aunque inicialmente es evidente que aquello que la llevó a pedir cita de psicología fueron los síntomas físicos que estaba experimentando tras la muerte de su novio, también se ve implícitamente la influencia de un tercero, en este caso de los médicos a los cuales consultó inicialmente, quienes tras no lograr eliminar estos síntomas físicos con distintos tratamientos empiezan a sospechar que estos pueden tener un origen emocional y le recomiendan asistir a consulta de psicología.

A continuación se expone el motivo de consulta explícito de la paciente:

“Yo me he empezado a sentir enferma, me mareo, tiemblo, se me pone pesada la lengua. Lo que pasa es que hace 2 meses, el 1 de agosto murió mi novio, y esto me ha estado pasando desde eso. Puede sonar raro pero me estoy enfermando de la tristeza que tengo, eso me ha dicho el médico también, a mí me diagnosticaron vértigo pero el médico dice que es posible que sea por lo que pasó. Por eso estoy aquí”.

3.3 Objetivos clínicos e implementación de acciones

Los objetivos clínicos hacen referencia a las motivaciones que se encuentran implícitas en el motivo de consulta para convertirse luego en el objetivo del proceso. El establecimiento de estos debe hacerse de forma conjunta entre el terapeuta y el consultante,

buscando definirlos de forma concreta y en el marco de la lógica progresiva (Jaramillo, 2021). De acuerdo con esto, se presentan a continuación los objetivos exteriorizados construidos por la consultante y la terapeuta. A pesar de que es posible evidenciar diferencias en cómo estos son nombrados por cada una de ellas, es importante mencionar que se trabajaron y construyeron de forma conjunta y que algunos de ellos se comparten entre la consultante y terapeuta.

3.3.1 Objetivos de la paciente

En la etapa inicial del proceso la consultante tenía dos objetivos específicos enmarcados en sus vivencias del momento.

El primero, que se hace evidente en el motivo de consulta, es *la eliminación de los síntomas físicos* que habían iniciado tras la muerte de su novio, caracterizados por mareo, temblores, pitidos en los oídos, dolor detrás de los ojos e incluso desmayos. En ocasiones estos la llevaron a asistir a urgencias médicas, y fue a partir de una de estas atenciones que empezó a sospechar de la existencia de una posible relación entre el difícil momento emocional que estaba viviendo y estas manifestaciones físicas.

El segundo objetivo que ha sido transversal a todo el proceso psicoterapéutico es *aprender a llevar el proceso de duelo*, ya que para ella fue muy importante tener claridad acerca del camino que debía recorrer para lograr superar esta etapa tan dolorosa y compleja en su vida.

3.3.2 *Objetivos de la terapeuta*

La terapeuta se trazó unos objetivos propios del proceso terapéutico, los cuales se desarrollan a continuación.

El primer objetivo es *construir un proceso terapéutico a la medida*, por medio de la comprensión a profundidad de la vivencia de la consultante, más allá de las ideas teóricas preconcebidas de la terapeuta.

El segundo objetivo es la búsqueda de *la disminución de los síntomas físicos experimentados*. No se pretende eliminar sino disminuir la sintomatología debido a la consideración por parte de la terapeuta de que podría ser ambicioso, por lo cual se enfoca en que la consultante los identifique como manifestaciones del dolor, la tristeza y aprenda a gestionarlos.

La construcción de una sólida alianza terapéutica se establece como un objetivo asociado a una menor tasa de abandono, mejor motivación y adherencia (Sharf, Primavera y Deiner (2010), citados por Salgado (2016), y a la alta calidad emocional y relacional del vínculo que se considera parte fundamental del éxito del proceso (Botella & Corbella, 2003).

3.3.3 *Objetivos co-construidos*

En el desarrollo del proceso psicoterapéutico emerge un objetivo compartido por la consultante y terapeuta: *la reconstrucción de su vida y de sí misma tras las pérdidas ocasionadas por la muerte de su novio*. En el marco de la relación terapéutica y las conversaciones con sentido, se pretende guiar y acompañar a la paciente a hilar nuevos relatos de vida, logrando nombrar tanto la pérdida como su nuevo lugar-en-el-mundo desde

una mirada distinta.

3.3.4 *Implementación de acciones*

Con base en la comprensión del caso y en la co-construcción tanto narrativa como teórica del problema, se elabora un plan en el que se construye un marco de acción para posibilitar una intervención con sentido. Las acciones incluidas en este plan de tratamiento deben estar orientadas al cambio, a la modificación de aquellas problemáticas señaladas previamente como objetivos del proceso psicoterapéutico.

A través de las acciones presentadas en la tabla 1, relacionadas con los objetivos terapéuticos establecidos y desarrollados anteriormente, se pretende, según las potencialidades y posibilidades de la paciente en su marco contextual y personal, guiarla en este camino de transformación (Jaramillo, 2021).

Tabla 1. Objetivos clínicos y acciones.

Objetivos	Acciones
Disminución de los síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none">● Entrevistas abiertas orientadas a la exploración y comprensión● Exploración de los síntomas físicos● Remisión a la unidad de duelo de la funeraria San Vicente● Abordar sus sentimientos de culpa● Nombrar los síntomas físicos como una

expresión de su dolor emocional

Construcción de una sólida alianza
terapéutica

- Entrevistas abiertas orientadas a la exploración y comprensión
- Validar e incentivar su exploración del mundo en busca de la reconstrucción de sí misma y de su vida tras la pérdida
- Autorrevelaciones sobre el diálogo interno de la terapeuta respecto a sus avances en el proceso y aquellas tareas que aún debe hacer
- Exploración y validación de los sentimientos, deseos y anhelos de la paciente

Construcción de un proceso a la
medida

- Entrevistas abiertas orientadas a la exploración y comprensión
- Validar e incentivar su exploración del mundo en busca de la reconstrucción de sí misma y de su vida tras la pérdida
- Buscar estrategias para empezar a reconstruir y resignificar activamente
- Autorrevelaciones sobre el diálogo interno de la terapeuta respecto a sus

Reconstrucción de la vida de la paciente y de sí misma tras las pérdidas ocasionadas por la muerte de su novio

- avances en el proceso y aquellas tareas que aún debe hacer
- Exploración y validación de los sentimientos, deseos y anhelos de la paciente
- Recomendación de lecturas sobre duelo y pérdidas
- Remisión a la unidad de duelo de la Funeraria San Vicente
- Abordar sus sentimientos de culpa
- Nombrar los síntomas físicos como una expresión de su dolor emocional
- Validar e incentivar su exploración del mundo en busca de la reconstrucción de sí misma y de su vida tras la pérdida
- Buscar estrategias para empezar a reconstruir y resignificar activamente
- Autorrevelaciones sobre el diálogo interno de la terapeuta respecto a sus avances en el proceso y aquellas tareas que aún debe hacer

- Psicoeducación sobre el proceso de duelo y las tareas del duelo
- Exploración y validación de los sentimientos, deseos y anhelos de la paciente

Fuente: elaboración propia.

4. Marco teórico

A continuación se analizan algunos conceptos centrales que han facilitado tanto la comprensión teórica y práctica de la muerte y el duelo como la intervención concreta en el caso de Natalia.

4.1 Muerte

Para la comprensión del presente caso se hace indispensable abordar el tema de la muerte, la cual es considerada por Pacheco Borrella (2003) como el último rito importante del ciclo de la vida, en tanto hace parte de la experiencia vital de todos los seres humanos y genera enormes transformaciones. Es un hecho único y universal regido por las leyes de la naturaleza que alcanza a todas las personas, es una realidad intransferible (Colomo Magaña, 2016).

Partiendo de lo que sostiene Gómez Sancho (2017) sobre la importancia de tener en cuenta diferentes definiciones de la muerte, en el presente trabajo se exponen cuatro de ellas propuestas por este autor. En primer término, la separación y el retiro del enfermo de los demás se denomina muerte social y ocurre cuando a esta persona se le deja sola en el proceso de muerte y se le trata como si ya hubiera fallecido, pudiendo llegar a ser tan insoportable que la propia muerte se convierte en una liberación. En segundo término, cuando el organismo biológico entendido como mente-cuerpo está muerto, incluso en los casos en los que artificialmente se conserva la vida, se alude a la muerte biológica, la cual ocasionalmente llega a producir una negación social del morir. En tercer término, la llamada muerte psíquica se da con la certeza psicológica de que se va a fallecer, puede

coincidir con la muerte biológica o darse días, semanas o meses antes de esta, como es el caso de algunas enfermedades. Por último, en la muerte fisiológica los órganos vitales como el cerebro, los pulmones y el corazón dejan de funcionar, como fue el caso del novio de Natalia, cuando llegó para él el momento de despedirse y desligarse de los vínculos que tejió a lo largo de su vida (Pacheco Borrella, 2003), entre ellos aquel construido con Natalia.

A pesar de que la muerte es un fenómeno natural, cuando de un ser querido se trata se convierte en un suceso extraordinario (García Hernández, 2012) que rompe con nuestra identidad (Levinás, 2005) y convierte la comprensión fenomenológica de la vivencia del doliente en una tarea básica de quien lo acompaña.

4.2 Duelo

Como lo expresa Payás Puigarnau (2010), la muerte de un ser amado es una situación de estrés que en la mayoría de los casos compromete el bienestar y la salud de la persona afectada debido a que sobrepasa las posibilidades de respuesta psicológica, volviéndose necesario embarcarse en un proceso de integración, el proceso de duelo.

La palabra duelo proviene del latín *dolus*, que significa “dolor”, y se refiere a la reacción emocional y comportamental natural, en forma de aflicción y sufrimiento tras una pérdida y el proceso consiguiente. Si bien existen múltiples procesos de duelo a los que los seres humanos se enfrentan a lo largo de su vida, pues el duelo puede darse en la ruptura de cualquier vínculo afectivo (Gómez Sancho, 2018), el proceso más intenso suele ser aquel referido a la finitud de la propia vida y de la de los demás como en el presente caso.

La elaboración del duelo hace referencia a los distintos procesos psicológicos

mediante los cuales el doliente se despide del ser querido y lo reintegra en su interior de una forma distinta (Gea Romero, 2014), con el fin de recobrar la libertad de funcionamiento psíquico y continuar viviendo (Pelegrí Moya & Romeu Figuerola, 2011). En este proceso confluyen aspectos psicológicos, sociales y físicos (Meza Dávalos et al., 2008), es multidimensional, subjetivo y complejo, por lo cual es importante interesarse por la percepción individual, familiar y social (García Hernández, 2012) para lograr una comprensión fiel de la experiencia particular del consultante. Por este motivo, en el abordaje del caso de Natalia se proponen como acción las entrevistas abiertas orientadas a la exploración y comprensión.

Según Olmeda (1999) citada en Flórez (2002), hay múltiples variables que pueden llegar a afectar el transcurso de un proceso de duelo, las cuales se expondrán a continuación:

- Variables antropológicas: pérdidas como la muerte de la madre o aquellas que se dan “contra la secuencia natural de la vida”, suelen generar procesos de duelo de gran complejidad en la mayoría de las personas.
- Variables relacionadas con las circunstancias de la pérdida: cuando el cadáver ha sido mutilado, cuando no es posible ver al fallecido o no hay seguridad de su muerte, la forma en la que se recibe la noticia y las pérdidas prematuras o inesperadas son circunstancias que pueden llegar a complicar el duelo.

- Variables psicosociales: afectan el proceso de duelo circunstancias como el aislamiento social, las condiciones de vida precarias o prácticas sociales que dificultan el duelo.
- Variables intrapersonales: al ser mediadas por la persona las distintas circunstancias que influyen en la elaboración del duelo, el tipo de vínculo con el ser querido puede facilitar o entorpecer este proceso.

En el caso de Natalia se evidencian algunas variables para tener en cuenta con el fin de estar atento a la forma en las que estas pueden llegar a entorpecer su proceso. La corta edad de su novio constituye una variable antropológica así como una variable relacionada con las circunstancias de la pérdida, ya que esta fue una muerte inesperada.

4.2.1 Tipos de duelo

El duelo cuenta con distintas clasificaciones y tipologías las cuales se desarrollan a continuación.

Cuando una pérdida es inminente, como en aquellas ocasiones en las que se emite un diagnóstico incurable, se da una reacción por adelantado, un duelo anticipatorio. Las personas involucradas en estas situaciones tienen la oportunidad de prepararse para la despedida, compartir sus sentimientos y tratar de ajustarse a la nueva situación. Este duelo finaliza una vez se da la pérdida (Meza Dávalos et al., 2008; Flórez, 2002).

Aquel proceso de duelo que no sigue el curso esperado ha recibido múltiples nombres: duelo patológico, complicado, crónico, no resultado, retrasado o exagerado (Worden, 2013). Si bien se da de diferentes formas, se puede afirmar que consiste en la intensificación, prolongación y variación de las respuestas esperables (Martín, 2010) que

comprometen la salud e interfieren con el funcionamiento de la persona (Barreto et al., 2012). Es un proceso que como lo menciona Gómez Sancho (2018) “no van dirigidos a la asimilación o acomodación sino que, en su lugar, conducen a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación”.

El duelo normal o no complicado abarca un gran rango de sentimientos, conductas e incluso sensaciones físicas (Worden, 2013), y se espera el paso por distintas fases o tareas, nombradas de una u otra forma según la teoría. A continuación se expondrán 4 modelos distintos: el modelo de etapas, común a varios autores y expuesto por Meza Dávalos et al. (2008); el modelo de fases de Elizabeth Kubler-Ross (2019); el modelo de tareas de Worden (2013) y el modelo de tareas de Alba Payás Puigarnau (2010).

4.2.2 *Modelo de etapas*

Según el modelo de comprensión expuesto por Meza Dávalos et al. (2008) se espera que el desarrollo del proceso de duelo pase por tres grandes etapas.

La característica principal de la primera etapa es un estado de choque y aturdimiento, en el que confluyen la paralización del intelecto, la sensibilidad anestesiada y una afectación fisiológica caracterizada por náuseas, irregularidad en el ritmo cardiaco y temblor. En esta etapa hay una reacción de incredulidad y rechazo que consiste en un sistema de defensa en el que el doliente activa de forma inconsciente un bloqueo de sus facultades de información.

La etapa central del proceso se refiere al núcleo mismo del duelo, distinguido por un estado depresivo, instaurado después de la muerte y que puede durar incluso años en los casos de complicaciones en la elaboración del duelo. Durante esta etapa se alterna el dolor

y el sentimiento de soledad con la reorganización gradual de la vida del doliente.

Por último se da el periodo de restablecimiento, la etapa final del proceso de duelo. Este es un momento de adaptación en el que se desarrollan nuevas relaciones sociales, hay interés por nuevos objetivos y la persona empieza a mirar hacia el futuro. El dolor y el estado depresivo se van disipando y, como lo expresa este autor “el final del duelo se manifiesta, esencialmente, por la capacidad de amar de nuevo”.

4.2.3 Modelo de fases de Elizabeth Kubler-Ross

El modelo propuesto por la psiquiatra Elizabeth Kubler-Ross (2019) describe cinco fases por las que pasan los enfermos terminales al acercarse el momento de su muerte, las cuales también pueden evidenciarse en las personas que han perdido un ser querido.

La negación es la primera fase, la cual se presenta como una imposibilidad de reconocer y aceptar la realidad de la enfermedad o la pérdida. Esta reacción funciona como un amortiguador inicial, una defensa provisional que le permite a la persona empezar a movilizar otras defensas.

La segunda fase aparece cuando el sentimiento anterior no puede seguirse manteniendo y se ve sustituido por ira, rabia, resentimiento y hostilidad, emociones que se proyectan contra quienes lo rodean y en todas direcciones, en ocasiones incluso hacia sí mismo. Esta reacción se convierte en una forma de evitar el dolor generado al reconocer y aceptar que la vida deberá continuar.

El pacto o negociación consiste en un mecanismo para aplazar lo inevitable; se da con el objetivo de retrasar la responsabilidad y ganar tiempo antes de aceptar la realidad. En el caso de los enfermos terminales, según esta autora, los pactos suelen hacerse con Dios y

son generalmente guardados en secreto.

Los sentimientos de profundo dolor y vacío caracterizan la depresión de la cuarta fase, la cual se ve acompañada por sentimientos de desamparo, impotencia y falta de esperanza. Aquí se da una grandísima sensación de pérdida tras la imposibilidad de seguir negando la realidad; la autora define este momento como una depresión preparatoria causada por pérdidas inminentes.

La última fase consiste en la aceptación, momento en el que se reconoce la situación y se asume una actitud responsable, lo cual se alcanza tras haber logrado la expresión de sus sentimientos anteriores y la resignificación de la situación vivida.

4.2.4 *Modelo de tareas de Worden*

A diferencia de otros teóricos, Worden (2013) propone un enfoque en el que en vez de fases o etapas se describen tareas, lo que considera más acorde con el concepto del duelo como un trabajo, pues le permite al doliente cierta sensación de influencia y esperanza de que hay algo por hacer para adaptarse a la pérdida, ubicándolo en una posición más activa. A través de estas tareas se espera que la persona logre la conclusión del proceso de duelo reinvertiendo sus emociones en la vida y en los vivos.

La primera tarea puede tomar bastante tiempo debido a que implica no solo aceptación intelectual sino también emocional de que la persona que murió no va a volver; consiste en afrontar esta realidad y asumir como imposible el reencuentro. Rituales tradicionales como el funeral pueden ayudar a completar esta tarea de aceptación de la realidad de la pérdida.

La elaboración del dolor de la pérdida es la segunda tarea del duelo, en la que se

hace necesario reconocer y permitirse sentir todas las emociones generadas por la muerte del ser querido como la tristeza, la soledad, la angustia y la rabia. La evitación de esta tarea se da por medio de la negación del dolor y el bloqueo de estos sentimientos que llegan a originar en ocasiones síntomas físicos o manifestaciones conductuales disfuncionales.

La tercera tarea consiste en adaptarse al mundo sin el fallecido e incluye tres áreas: la adaptación externa, la adaptación interna o de la identidad y la adaptación espiritual. Las adaptaciones externas hacen referencia a la forma en la que la pérdida afecta la vida diaria del doliente, lo cual se da según las características de la relación con el fallecido y los roles que desempeñaba. La muerte de un ser querido presenta el reto de adaptar la identidad personal, de responder preguntas como ¿quién soy en este momento?, y de prestar especial atención al efecto que la pérdida tiene sobre la sensación de eficacia personal, amor propio y definición de sí mismo del doliente, tratándose así de adaptaciones internas. Por último, en el área de las adaptaciones espirituales se revisa cómo los supuestos sobre el mundo, los valores y las creencias se han visto influenciados por la muerte.

La cuarta y última tarea del duelo consiste en encontrar una conexión duradera con el fallecido al empezar una nueva vida, es decir, descubrir cómo recordarlo y llevarlo consigo, ubicarlo en un lugar de su vida emocional en el que no se interrumpa el curso de la vida y sea posible vivirla eficazmente.

En el momento en que Natalia llegó a consulta debió enfrentarse a la segunda tarea propuesta por Worden: empezar a elaborar las emociones suscitadas por la pérdida. Al identificar y entrar en contacto con sus sentimientos de tristeza y en ocasiones de culpa, los síntomas físicos que experimentaba se tornaron más fáciles de manejar y su aparición se redujo considerablemente.

Más adelante se da paso a la tercera tarea que pone en el foco del trabajo terapéutico

las adaptaciones externas e internas. Frente a las primeras, Natalia tuvo que asumir que debía salir del apartamento que compartían y volver a vivir con sus padres y su hermana, y que —ahora que él no estaba para cumplir los roles de compañero, pareja, amigo, confidente y, sobre todo, apoyo incondicional— debía suplir algunas de estas funciones y empezar a construir nuevas relaciones. Las adaptaciones internas cobran muchísima importancia ya que, a raíz de la pérdida, aparecieron en ella ideas de ineficacia e ineptitud, y empezó a identificarse como “viuda”, personaje del cual deseó moverse posteriormente, cuando estuvo determinada a reconstruir su identidad de forma en que esta no se viera definida por la muerte de su novio.

La última tarea continúa representando un reto para la paciente, está *ad portas* de sumergirse en ella pero la reubicación de la pérdida despierta en ella sentimientos de culpa que consisten en un foco importante del trabajo terapéutico.

4.2.5 Modelo de tareas de Alba Payás

Alba Payás Puigarnau (2010) propone una visión humanista y adaptativa del duelo en la que se integran teorías como las perspectivas sobre el estrés y el ajuste traumático, la psicología evolutiva, conceptos como las creencias nucleares y el crecimiento postraumático y las aportaciones de la psiconeurología sobre la memoria y el trauma.

A partir de esta concepción del duelo propone cuatro tareas que corresponden a necesidades relacionales, emocionales, psicológicas y biológicas de la persona en duelo y que finalmente contribuirán a una transformación personal.

La incredulidad y la confusión características de los primeros momentos tras la muerte de un ser querido se generan debido a la amenaza que esta noticia significa para la

capacidad reactiva de la persona. Con el fin de responder a la necesidad de preservación del ego ante la fragmentación, la primera tarea consiste en el manejo de los aspectos traumáticos de la pérdida. En esta etapa se distorsiona el input para mitigar el impacto de la realidad de la muerte y se da una oscilación entre mecanismos de confrontación y rechazo para manejar la sintomatología física y emocional.

La sensación de aturdimiento se disipa conforme va pasando el tiempo, se empieza a entrar en contacto gradual con la realidad y se abre espacio a respuestas de afrontamiento que actúan como barreras de protección y que promueven una asimilación progresiva. En esta etapa la tarea principal consiste en ir **disolviendo estas estrategias protectoras mientras se aumenta la tolerancia al dolor** en función de la necesidad de protección pero también del avance en el procesamiento de la información traumática mientras se tolera la sintomatología necesaria.

A medida que la persona logra lo anterior y puede tolerar el sufrimiento asociado a la pérdida las respuestas de evitación van abriendo paso a la conexión e integración. Aparece como necesidad principal el confrontar la realidad de la muerte del ser querido por medio de la tarea de trabajar los aspectos relacionales de la pérdida, reorganizando el mundo interno en relación con el fallecido y consigo mismo.

Partiendo de la postura de que el duelo debe constituir un proceso de crecimiento postraumático, se espera que en la última etapa no solo se haya dado la reorganización del mundo interno con relación al ser amado, a la vida y a sí mismo, sino que también se encuentren cambios en las metas, creencias, conductas y en la identidad personal. Extraer los frutos de la relación perdida y aplicarlos a la vida es la tarea de este momento, buscando satisfacer la necesidad de ir más allá de su estado anterior y convertir el duelo en una oportunidad de cambio.

Luego de haber logrado concluir la segunda tarea en etapas iniciales del proceso, el punto central del trabajo con Natalia estuvo ubicado en la tercera tarea de conexión e integración. Debido a que se identificó el mantenimiento del sufrimiento como un intento de la paciente de conservar el vínculo con su novio a través del dolor y de evitar sentimientos de culpa, se trabajó con el objetivo de encontrar formas de conexión alternativas y de identificar el origen de estos sentimientos de culpa y trascenderlos, ya que, como se mencionó anteriormente, estos son fines importantes del proceso psicoterapéutico.

4.2.6 *Duelo por la muerte de la pareja*

La palabra viudo tiene su origen en el latín *viduus*, que quiere decir separado de o privado de. Este es un término que cobra gran importancia en el caso de Natalia debido a lo que implica para ella perder a su pareja, quedar viuda, los múltiples duelos englobados en esta pérdida.

La muerte del cónyuge es una de las pérdidas más grandes y dolorosas de la vida, es un golpe psicológico grave (O'Connor, 2007) que genera estrés psicosocial extremo y un cambio de rumbo gracias a la interrupción que significa en el proyecto de vida y en el curso biográfico (Gamo Medina & Pazos Pezzi, 2009).

Al hablar del duelo por la muerte de la pareja debe hablarse de un duelo múltiple, lo cual se hace evidente en el caso de Natalia. Con la muerte de su novio ella no solo lo pierde a él, pierde todo lo que él significaba, los sueños que compartían, los años de vida juntos, su proyecto de vida, quién era ella con él, y además de tener que enfrentarse a la tristeza y el dolor que esto supone, debe hacerlo sin el apoyo de él. La sensación de desamparo y de incapacidad para continuar con la vida generada por estas múltiples pérdidas es algo a lo

que se refiere Natalia en distintos momentos, y que puede evidenciarse en los objetivos clínicos propuestos.

4.2.7 La culpa en el proceso de duelo

Además de los sentimientos de profunda tristeza, dolor y rabia descritos previamente, el proceso de duelo también suele estar acompañado por sentimientos de culpa, caracterizados por fuertes autorreproches, juicio severo contra sí mismo y angustia (Mejía Correa & Fernández Fuentes, 2012).

El psicólogo William Niederland desarrolló en los años sesenta el concepto de culpa del sobreviviente luego de haber estudiado el estado psicológico de personas que sobrevivieron a los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial (Muñoz Serna, 2018). Este fenómeno, también llamado síndrome del superviviente, se da cuando una persona siente que ha hecho mal al sobrevivir un evento traumático cuando otros han muerto (Díaz Vásquez, 2020).

En el caso de Natalia se evidencian sentimientos de culpa asociados al síndrome del superviviente, aunque no de forma estrictamente fiel a las descripciones teóricas de este fenómeno. Para la consultante, la culpa no reside en el hecho de que ella se haya logrado recuperar del covid-19 y su novio haya fallecido a causa de esto, ni tampoco se cuestiona sobre lo que hizo durante la enfermedad y si fue suficiente.

Al explorar a profundidad los síntomas físicos que Natalia experimentaba fue posible encontrar el origen de sus sentimientos de culpa. Estas manifestaciones físicas se presentaban cuando se sentía bien y lograba momentáneamente dejar a un lado el sufrimiento y el dolor. En conjunción con lo anterior, el descubrimiento de la similitud

entre sus síntomas físicos y aquellos presentados por su novio al inicio de su enfermedad fue lo que permitió ubicar el núcleo de sus sentimientos de culpa. Para la paciente sentirse bien significa quitarle importancia a lo sucedido y olvidar a su novio, por lo cual sus síntomas físicos se tornaron en un castigo originado en sus sentimientos de culpa.

4.2.8 *El papel del vínculo en el duelo*

Los seres humanos se caracterizan por unir sus vidas con otros, construyendo una red de relaciones y, por consiguiente, vínculos (Gómez Sancho, 2018). El vínculo generado entre la persona y el objeto (Gea Romero, 2014), que nace de la necesidad de seguridad y protección (Payás Puigarnau, 2010), es entendido como apego, el cual es indispensable para la existencia del duelo. La fuerza del apego condiciona la intensidad del duelo, ya que este no depende precisamente de la naturaleza del objeto sino de la dimensión y el significado que se le dé a perderlo (Gómez Sancho, 2018).

Con el fin de alcanzar una mayor comprensión de la naturaleza del apego entre el doliente y el ser querido fallecido y la forma en que este puede llegar a afectar el proceso de duelo, se hace útil evaluar cinco aspectos del apego propuestos por Worden (2013). Como se mencionó previamente, *la fuerza del apego* debe tenerse en cuenta debido a que influye en la intensidad del duelo y la gravedad de sus reacciones. Por su parte, *la seguridad del apego* hace referencia a la medida en la que el fallecido era necesario para la sensación de bienestar del deudo, generando esto posibles dificultades ya que cuando muere la persona desaparecen los recursos pero las necesidades continúan siendo las mismas. En el caso de *relaciones muy ambivalentes*, en las que los sentimientos negativos y positivos coexisten en proporciones muy similares, suele haber reacciones de duelo más complejas. Cuando han

existido *conflictos tanto cercanos a la muerte como en la historia de la relación*, existe la posibilidad de que se generen dificultades debidas a asuntos pendientes por resolver antes del fallecimiento. Por último, las *relaciones de dependencia* pueden influir en la adaptación a la pérdida, sobre todo en cuestiones relacionadas con la tercera tarea de adaptarse al mundo sin el fallecido propuesta de Worden.

Es esperable que, tras identificar la importancia de los vínculos en el proceso de duelo, las relaciones cobren un papel protagonista en la resolución del mismo. Como lo expresa Payás Puigarnau (2010) “la pérdida de la relación debe sanarse en el contacto que proporciona la relación con los otros: sin ese otro, sanar el duelo no es posible”; es, entonces, en el encuentro con el otro que se logra significar la experiencia, identificar necesidades y generar acciones en busca de la satisfacción de estas necesidades, como lo propone esta autora.

Tanto la construcción de una sólida relación terapéutica como la edificación de redes vinculares que le permitan a la consultante trascender el dolor y tramitar su proceso de duelo, como aquellas que se favorecen en la Unidad de Duelo de la Funeraria San Vicente, son siempre unos focos del proceso, que se evidencian en los objetivos clínicos y en las acciones terapéuticas propuestas.

5. El cuento

Contrario a los métodos clínicos tradicionales en los cuales se busca establecer una relación entre la problemática del paciente y alguna psicopatología o teoría, el MCP pretende construir una historia a través de la cual el terapeuta pueda comprender el por qué, para qué y el cómo ha llegado el paciente a consulta (Jaramillo, 2021). Con esta construcción no se busca llegar a una verdad o a un protocolo de intervención o plan de tratamiento específico; se espera, a través de una creación narrativa, ya sea poema, obra de teatro, canción, pintura u otras, comprender las vivencias particulares del paciente, pues, como lo expresa Payne (2002), a través de estas construcciones logramos conocer la experiencia cotidiana, personal y concreta de nuestras vidas, así como comprender las matrices de creencias desde de las cuales vemos el mundo y a nosotros mismos.

Se presenta a continuación el cuento construido como parte del análisis y formulación de caso a partir del método clínico psicológico.

5.1 Título: *Estuario*

Ene nació y pasó buena parte de su vida en el pantano. Desde pequeña se sentía diferente, incómoda y extraña. Los demás samarugos eran por lo general agresivos y a veces violentos, mientras que ella era dulce y cálida. ¡Ni qué decir sobre su aspecto! “Los samarugos deben ser color café, el verde y el gris son tolerables, pero ¿una samaruga cubierta de escamas perladas? Inaceptable”, escuchaba comentar constantemente. Ene se sentía insegura. El rechazo de los demás la hacía pensar que no podía sobrevivir en ese mundo. Si no fuera por su mamá, única aliada y compañía, Ene habría pensado que no

podía enfrentarse día a día a la vida en el pantano.

Para ocultarse, Ene pasaba muchas mañanas cubriéndose las escamas con lodo, y en las noches, cuando todos dormían, se bañaba rápidamente en un río cercano. Una de esas noches conoció a Rai, un tonino tranquilo y cariñoso que, como ella, tenía la piel perlada y brillante y estaba cubierto de hermosos tatuajes que representaban la sabiduría de su especie. Era completamente diferente a los seres del pantano, era optimista, amable y paciente. Rai la invitó a conocer las profundidades del río y aunque Ene tenía miedo, pues solo se acercaba a la orilla, lo siguió guiada por una conexión inexplicable. Estar con él en el río era vivir en un mundo completamente nuevo, sentía que todo era posible, en el río veía con claridad, respiraba fácilmente y se sentía cómoda, liviana y su piel escamada se volvía cada vez más iridiscente. Ene y Rai se volvieron inseparables, construyeron una relación transparente y profunda como el río que Ene sentía cada vez más como su hogar. Tras unos meses, Ene decidió dejar el pantano e hizo del río su casa. A diferencia de los samarugos, los toninos son buenos guías y maestros; Rai no era la excepción y, con paciencia, le enseñó a Ene a vivir feliz y confiada en su nuevo hábitat.

Al poco tiempo, Ene empezó a notar que Rai estaba cambiando. Lo veía cansado y un poco lento, le costaba permanecer despierto y ya no quería salir a recorrer el río con ella pues le costaba moverse y hasta respirar. Habían planeado mil aventuras, compartieron sueños y metas pero Ene intuía que se acercaba el final de su vida juntos. Aunque deseaba con todo su corazón que ese día jamás llegara, un día Rai desapareció. Enfrentarse a la vida sin él parecía imposible.

Ene vivió la partida de Rai en medio de un inmenso dolor. Sintió que una parte de ella se fue con él y ese nuevo mundo que habitaba, que la había hecho sentir en casa, ahora resultaba extraño y amenazante. Empezó a sentirse como un pez fuera del agua. Pasaba los

días desorientada y pronto empezó a enfermarse. Lo que antes era hermoso y tranquilo se convirtió en un lugar hostil en el que renacieron todos sus temores.

Pasaba el tiempo y Ene no mejoraba. Empezaron a aparecer sobre su piel unas marcas dolorosas que se cubrían de costras y sangraban cuando intentaba moverse. Aunque resultaban incómodas, Ene tenía mucho miedo de que las heridas sanaran y desaparecieran, así que intentaba aferrarse a ellas con toda su fuerza. Sabía que las heridas eran un símbolo de su vida con Rai, pues durante el tiempo a su lado aprendió que las marcas aparecen en quienes tienen una conexión profunda con un ser de su especie. Las marcas eran similares a los tatuajes de Rai que simbolizan el aprendizaje, la conexión y la transformación, pero en ella no cicatrizaban y, aunque eran un recordatorio de lo hermosa que había sido su vida juntos, el dolor se hacía cada vez más intenso.

Aún sin Rai, Ene siguió viviendo en el río. En varias ocasiones se encontró a otros miembros de la tribu de los toninos, quienes miraban sus tatuajes con sospecha y cuestionaban su aparición. Le decían que no entendían por qué habían aparecido en ella y así cuestionaban su conexión con Rai. Ene sentía que trataban de borrar el recorrido y la vida que habían construido juntos.

Un día, decidió acudir a las lumas, peces guías que se dedican a iluminar caminos. Así conoció a Luma Mai, un ser que dedicaba su vida a acompañar a quienes debían atravesar un camino difícil. Cuando se conocieron hablaron durante horas y horas; Ene le contó todo lo que había vivido, lo incómoda que se sentía ahora en el río y la sensación que tenía de haberse perdido a sí misma tras la partida de Rai. Luma Mai se propuso ayudar a Ene a encontrar el camino que le permitiría conectarse nuevamente con su esencia. Pidieron ayuda a Luma Sai, otro pez iluminador. Las tres descubrieron que no era necesario que sus marcas sangraran y tuvieran costras gruesas y dolorosas para preservar el recuerdo y los

aprendizajes de su vida con Rai. Las lumas empezaron a ayudarla para que sus tatuajes pudieran sanar, les permitieron secarse y poco a poco sangraban cada vez menos.

Ya sin tanto dolor, Luma Mai y Ene hicieron un gran descubrimiento. Entendieron que su camino no terminaba en el río, que este era solo un lugar de paso hacia el mar. El pantano había quedado atrás y el río ya no era un lugar cálido y acogedor para ella, el siguiente paso era ir hacia el océano. Con las lumas a su lado iluminando el camino, buscó la desembocadura del río en el mar. Ante su inmensidad y claridad comprendió que allí estaba su siguiente hogar. Vivir en el mar implicaba grandes cambios: debía dejar atrás el mundo que había compartido con Rai y reconocerse distinta, hacer cierres y abrirse a nuevas experiencias. Sabía que allí podría ser ella misma y reencontrar su esencia y terminar de sanar. Ene empezó a visitar la desembocadura con mayor frecuencia y notó como sus tatuajes sanaban cada día en contacto con el agua del estuario. Sin embargo, dudaba y se preguntaba si ese era en efecto su camino, si su vida y su futuro serían posibles en esas nuevas condiciones. Cuando la angustia se volvía muy honda, Ene volvía a Luma Mai y con su luz alumbraban nuevamente el recorrido. Así, confirmaban y validaban cada paso hacia ese nuevo mundo.

En uno de sus viajes a la desembocadura conoció a Mer, un anacanto de agua dulce y salada que tenía su hogar en el mar. Era un ser bondadoso y aventurero con quien poco a poco construyó una relación de amistad. Mer invitaba a Ene con frecuencia a visitar el mar y juntos lo exploraban y se divertían. De su mano empezó a comprender el mundo sin Rai y a verse a sí misma con otros ojos. Sus escamas perladas dibujadas con los hermosos tatuajes por fin empezaban a tener sentido.

El Tiempo ha pasado. Ene pasa cada vez más instantes en la desembocadura mientras reúne fuerza y negocia con la culpa para permitirse estar en el mar de manera

plena y empezar a construir su nueva realidad. Algunas noches sueña con su vida allí y al despertar la imagina cercana y posible. De la mano de Luma Mai, de su mamá, de Mer y de Luma Sai sigue reconociéndose distinta, ve cada vez más claramente su camino y se prepara para salir al mar a emprender un nuevo viaje.

6. Obra de teatro

Para comprender los significados que damos a los diferentes aspectos de nuestras vidas es importante prestar especial atención a las relaciones con los otros; por este motivo el análisis de caso propuesto por el método clínico psicológico gira alrededor del vínculo, ya que es a través de la comprensión de este que logramos dar sentido y organizar el proceso psicoterapéutico (Jaramillo, 2021). En esta lectura vincular se convierten en foco los personajes que en las interacciones actúan diversos roles; roles que según De Grande (2014) hacen referencia a las posiciones que ocupan los sujetos.

Es debido a lo anterior que al aludir a la obra de teatro se habla de una descripción de personajes, roles e interacciones del mundo relacional y vincular de paciente y terapeuta, cobrando una especial importancia en el método clínico psicológico ya que es en este entramado en el que se abre una vía al cambio.

A continuación se hace una descripción de los personajes participantes en la obra de teatro de este análisis de caso, la cual está dividida en 3 escenarios: el pantano, el río y el estuario, con el objetivo de dar cuenta de los cambios tanto en las interacciones como en los roles adoptados por cada personaje.

6.1 El pantano

En este primer escenario del cuento aparecen la paciente como Ene, su mamá y los samarugos, reptiles del pantano que personifican al papá y a la hermana de la paciente.

Ene adopta el rol de marginada en este primer momento del cuento, es un personaje que a pesar de ser de la misma especie que el resto de reptiles es radicalmente diferente a

los demás, en su forma de ser, de ver el mundo y de sentir, por lo cual es rechazada e incluso, en algunos momentos, atacada y agredida por estos habitantes: por su papá y su hermana.

Ene se siente incómoda e infeliz en este lugar, siente que no pertenece al pantano con los samarugos, la invade un sentimiento de ineptitud, siente que no tiene la capacidad de lograr las cosas que quiere, que sus sueños son imposibles. Opta por bajar la cabeza, pasar lo más desapercibida posible y, así, evadir ataques y críticas. Ene tiene la fortuna de contar con su mamá, quien es también un poco distinta al resto de habitantes del pantano, ella adopta el rol de aliada y protectora de Ene.

6.2 El río

En el río se introducen varios personajes nuevos y de vital importancia. El primero es el novio de la consultante, Rai, que adopta el rol de salvador al presentarle a la paciente la posibilidad de vivir en un mundo diferente, más amable y feliz, y de maestro al enseñarle que la vida puede vivirse con tranquilidad y alegría; le muestra que sí tiene las capacidades para lograr aquello que se propone. Él es un ser especial, místico, que se convierte en parte esencial de la vida de la paciente. Ene, al estar en el río con Rai, logra sentirse mejor, más liviana, más hábil y siente haber encontrado el lugar al que pertenece. Todas estas construcciones de vida y transformaciones se derrumban cuando muere Rai; la paciente se ve enfrentada a la tristeza absoluta, a la destrucción de todo aquello que había configurado un mundo amable para ella, vuelven a ella los sentimientos de inutilidad e ineptitud.

La mamá de su novio, de la tribu de toninos en el cuento, cumple el rol de villano, volviéndose un foco de malestar, ya que Ene siente que constantemente invalida la

importancia de su relación con Rai, siente que cuestiona la importancia del papel que ella cumplió en la vida de él y viceversa.

En el río aparecen otros 2 personajes claves, quienes adoptan roles de iluminadoras: Luma Mai y Luma Sai, como la terapeuta y la psiquiatra respectivamente. Ellas son seres que dedican su vida a acompañar a otros, a guiarlos y a ayudarlos en momentos difíciles. Ene acude a las lumas buscando precisamente esto, que a través de la luz que irradian y de su conocimiento la ayuden a navegar por la adversidad en la que está viviendo y la acompañen a encontrar el camino que la llevará a un estado de bienestar y a la reconstrucción de sí misma y de su vida.

6.3 El estuario

Aquí Ene se enfrenta a la elección de salir al mar y reconstruirse a sí misma y a su vida, lo cual implica dejar atrás su relación con Rai y la vida que compartía con él, o quedarse en el río aferrada al recuerdo pero en un lugar y con una vida y versión de sí misma que sabe que no le trae bienestar. Empieza a reconocer los cambios que debe hacer pero se enfrenta a la tristeza y al dolor de dejar atrás el río, aquel lugar en el que compartió tanto con Rai.

Empieza a explorar el mar poco a poco, la vida y los nuevos personajes que aquí habitan; entre ellos conoce a Mer, un amigo de la paciente que cumple el rol de representante de un nuevo mundo y una nueva realidad, convirtiéndose en un facilitador de exploración del mundo sin Rai. La relación con Mer genera en Ene sentimientos encontrados, culpa e incomodidad pero al mismo tiempo felicidad, tranquilidad y deseo. Construyen una relación de amistad, él es paciente y comprensivo, va al ritmo de Ene, la

invita a explorar y a vivir cosas nuevas pero respetando sus límites y su velocidad.

En esta etapa de exploración y toma de decisiones Ene logra reencontrarse con ella misma y retoma su capacidad de gestionarse física y emocionalmente. Se atreve a salir un poco de la desembocadura, prueba el mar, explora el nuevo mundo, y cuando duda vuelve a las lumas, buscando respaldo y luz para confirmar que va por buen camino.

En este escenario ocurren muchos cambios. Ene pasa de buscar preservar la memoria de Rai a través de su sufrimiento a hacerlo a través de relaciones amorosas y solidarias con los demás, pasa de una lucha consigo misma entre la rabia de vivir sin su novio y el deseo sentirse mejor al descubrimiento de nuevas esperanzas y la búsqueda de la reconstrucción de su vida, y empieza a reconocer que merece estar bien y vivir una vida feliz. Por último, inicia el proceso de reconstrucción del vínculo con Rai, encuentra que la mejor forma de relacionarse con él es haciendo uso de las enseñanzas que le dejó al mostrarle que ella sí puede vivir una vida armoniosa, feliz y amorosa, y que sí tiene las herramientas para construir la vida que desea para sí misma.

Ene sabe lo que debe hacer pero aún no se atreve a hacerlo, sabe que lo debe dejar ir, que está bien que lo haga, pero le cuesta despojarse de la culpa, salir al mar y dejar atrás a Rai y al río.

7. Evaluación recursiva del proceso

El “último” elemento del análisis de caso bajo el modelo del método clínico psicológico es la evaluación recursiva del proceso, a través de la cual se revisan los cambios logrados en relación con los objetivos propuestos por medio de la implementación de las diferentes acciones terapéuticas. Es importante aclarar que, desde la lógica de bucle recursivo, este elemento no puede considerarse como el punto final del análisis porque, como lo menciona Jaramillo (2021), siempre podrá revisarse el proceso una y otra vez.

Con el fin de dar cuenta de este paso del análisis de caso se retoma el modelo de evaluación de indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico, desarrollado por Krause et al. (2006). Marianne Krause presenta una teoría a partir de la cual se considera el cambio psicoterapéutico como “un cambio en los patrones subjetivos de interpretación y explicación que llevan al desarrollo de nuevas teorías subjetivas comprensivas de sí mismo” (Echávarri et al., 2009). Basándose en esta concepción, propone algunos indicadores de cambio que, según estos autores, pueden considerarse genéricos, pues es posible identificarlos en múltiples modelos de psicoterapia. Estos indicadores son ordenados jerárquicamente y en 3 categorías o estados de cambio de acuerdo con la fase del desarrollo.

A continuación se pueden evidenciar, en la tabla 2, los tres niveles de cambio, los indicadores pertenecientes a cada nivel con los que la paciente cumple y la forma en que fue posible notar la presencia de dicho indicador en el proceso psicoterapéutico con Ene.

No se incluyen en la tabla los indicadores que no han sido alcanzados, los cuales son: 7. Reconocimiento de la propia participación en los problemas; 13. Transformación de valoraciones y emociones con relación a sí mismo u otros; 14. Formación de constructos

subjetivos respecto de sí mismo a través de la interconexión de aspectos personales y del entorno incluyendo problemas y síntomas; 15. Enraizamiento de los constructos subjetivos en la propia biografía; 16. Autonomía en cuanto al manejo del contexto de significado psicológico; 18. disminución de la asimetría y 19. Construcción de una teoría subjetiva, biográficamente fundada, sobre sí mismo y la relación con el entorno.

Tabla 2. Evaluación recursiva del proceso

Nivel de cambio	Indicador genérico de cambio	Evidencias de cambio
Fase inicial: Consolidación inicial de la estructura de la relación terapéutica	1. Aceptación de la existencia de un problema.	Desde el motivo de consulta: <i>“Yo me he empezado a sentir enferma, me mareo, tiemblo, se me pone pesada la lengua. Lo que pasa es que hace 2 meses, el 1 de agosto, murió mi novio, y esto me ha estado pasando desde eso. Puede sonar raro pero me estoy enfermando de la tristeza que tengo...”</i> .
	2. Aceptación de los propios límites y reconocimiento de la necesidad de ayuda.	En las primeras citas la paciente y menciona que siente la necesidad de recibir ayuda tanto para el manejo de sus síntomas físicos como para

tramitar el proceso de duelo, por lo cual asiste a consulta de psicología, de medicina, y posteriormente de psiquiatría.

3. Aceptación del terapeuta como un profesional competente. Es posible evidenciarlo, ya que en distintos momentos del proceso la paciente ha acudido a la terapeuta en busca tanto de orientación frente al proceso como de validación de los logros obtenidos.

4. Expresión de esperanza. *“...así llore, así hayan semanas de que... llevo varias semanas muy regulimbis pero... no sé... pues no, tampoco puedo perder la esperanza, he estado peor”.*

5. Descongelamiento (o cuestionamiento) de formas de entendimiento, comportamientos y emociones habituales. Se evidencia cuando empezó a nombrar sus síntomas físicos como una manifestación de su tristeza y dolor emocional: *“Ya por ejemplo hoy tengo todavía mucho dolor de estómago pero ya yo digo: ‘no, pues, algo me irritó el colon, además estoy*

muy estresada”.

6. Expresión de la “Yo quisiera volver a recuperar eso, necesidad de cambio. *pues, como eso que tenía antes, como ese motor, esas ganas y esa... como esa forma de darle un sentido a lo que yo hago, a lo que vivo... realmente lo estoy buscando...”.*

Fase media: 8. Descubrimiento de Al hablar sobre el matrimonio de dos Permeabilidad nuevos aspectos de sí de sus amigos Ene refiere: “El creciente hacia mismo. *sábado como que venía bajita de ese día... si tuve tranquilidad, pues no me veía... como esa película de la novia así cadavérica, no, no me veía así.... yo normalmente me maquillo yo y yo fui a que me maquillaran, a que me arreglaran y yo dije: voy a hacer el intento, lo voy a hacer bien”.*

“Yo los veía a ellos y me sentía contenta por ellos, porque les esperan cosas muy bonitas y precisamente ese sentimiento de

esperanza, de decir qué bonito... y eso es lo que quiero como seguir acompañando en ese camino”.

En el proceso uno de los enfoques ha sido que la paciente encuentre cosas que desea hacer para sí misma, así que decide redecorar su habitación, lo cual la lleva a descubrir nuevos deseos.

“Fui a averiguar los muebles para la habitación, entonces vamos como bien, pues sigo muy animada con lo de la habitación y he ido avanzando”.

“Desde que empiezo a sentir eso, como si fuera a salir, yo soy como...un poco más tranquila... sigue siendo maluco de controlar, pero como ya no es tan fuerte... lo tolero un poco más... lo he podido notar con el malestar, ya no es tan fuerte, pero hay momentos como que el malestar se duerme y vuelve a empezar a salir y es como... “voy a salir”, pero el cuerpo es como “no, no salgas, ella ya lo sabe manejar””.

9. Manifestación de un comportamiento o emoción nueva. *“...que ya puedo hablar, que ya hablemos de otras cosas... lo que me has dicho, que no solamente me concentre en lo mismo... ya por ejemplo me acuerdo de José en la cama y no me da como tan difícil ver esa última imagen de él...”*

10. Aparición de sentimientos o competencia *“Me empezaron otra vez las maluqueras pero, por ejemplo, hoy vine sola; pues, o sea, que fue fuerte pero no como la maluquera de antes porque ni siquiera era capaz de salir sola”*.

11. Establecimiento de nuevas conexiones entre:

- Aspectos propios (creencias, conductas, emociones, etc.). *“Lo que José me enseñó y me dejó no se fue, sigue estando; pues, es algo que aprendí, pero yo ahora veo... es una foto de José, con todas las cosas que me enseñó”*.
“Esa cosa que yo siento porque José se fue es darle a los demás cariño... como se lo hubiera querido dar a José... yo tengo mucho cariño que no

propios y del entorno (personas o sucesos) *lo he podido dar y lo quiero dar...como que eso me da alegría...me da una sensación muy bonita”.*

- Aspectos propios y elementos biográficos
- Igualmente, se evidencia una nueva conexión en la amistad que construye Ene con Mer.

12.Reconceptualización de los propios problemas o síntomas.

La paciente empieza a entender de forma distinta sus síntomas físicos y junto con esta nueva comprensión se da cuenta de que tiene la capacidad de manejarlos:

“Desde que empiezo a sentir eso como si fuera a salir, yo soy como...un poco más tranquila... sigue siendo maluco de controlar, pero como ya no es tan fuerte... lo tolero un poco más... lo he podido notar con el malestar, ya no es tan fuerte, pero hay momentos como que el malestar se duerme y vuelve a empezar a salir y es como... ‘voy a salir’, pero el cuerpo es como ‘no, no salgas, ella ya lo sabe manejar’”.

También construye una visión del proceso en la que reconoce que merece sentirse bien y reconstruirse a sí misma y a su vida.

Fase final:	17.Reconocimiento de la	La paciente ha mencionado que
Construcción y	ayuda recibida.	siente que asistir a consulta ha sido
consolidación de		muy importante para ella y para su
los nuevos		proceso.
significados.		

Fuente: elaboración propia.

8. Aspectos personales considerados en el proceso

Al momento de empezar la maestría contaba con muy poca experiencia como psicoterapeuta y a mis ojos este proceso de formación era la puerta de entrada al mundo de la psicoterapia con el que siempre había soñado. Efectivamente, gracias al acompañamiento tanto de los docentes como de mi asesor, y del proceso de práctica en la IPS CES Sabaneta, hoy siento que he crecido muchísimo, no solo como clínica y profesional sino como persona.

Dentro del proceso de la maestría haber tenido la oportunidad de acompañar a Natalia en su camino ha sido sumamente valioso y retador. Al momento de encontrarme con ella en el espacio terapéutico me sentía feliz de poder tener esta experiencia de acompañamiento en duelo, lo cual ha sido una de mis grandes pasiones, pero con miedo de cómo podría afectarnos tanto a Natalia como a mí que esta fuera una realidad y experiencia que temía me pasara y que identificaba como uno de mis grandes miedos. La conciencia de que estas sensaciones eran las que despertaba en mí este proceso, favorecida por la asesoría y el proceso psicoterapéutico personal, permitió que le prestara especial atención a la forma de relación con Natalia y con su historia, posibilitando así la construcción de un vínculo que considero ha sido muy importante en el proceso con la consultante y los avances logrados.

Ahora, al final del enriquecedor proceso que ha sido la Maestría en Clínica Psicológica me reconozco como una profesional apasionada por su trabajo, con la certeza de querer acompañar a otros y con el deseo de continuar formándome y creciendo en el interminable camino de aprendizaje que es el ejercicio de la psicoterapia.

9. Aspectos éticos considerados en el proceso

Para la elaboración del presente trabajo de grado se tuvieron en cuenta ciertos aspectos éticos con el fin de salvaguardar la confidencialidad e integridad de la paciente.

En primer lugar se tienen en cuenta los aspectos éticos establecidos en la Resolución 8430 (Ministerio de Salud, 1993) “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud” y en la Ley 1090 (Congreso de la República, 2006) “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”.

A lo largo de este trabajo de grado se utilizó un pseudónimo para referirse tanto a la paciente como a su novio y se nombraron algunos elementos de forma general con el fin de proteger su identidad. Igualmente, al inicio del proceso se explicó en qué consistía y se invitó a la paciente a firmar un consentimiento informado en el que reconocía que su proceso podría ser presentado en ambientes académicos y profesionales, y autorizaba la grabación de las citas con el mismo fin.

10. Conclusiones

El modelo de formulación y comprensión que propone la maestría mediante el método clínico psicológico permite un acercamiento contextual, comprensivo, fenomenológico y, por tanto, respetuoso, alejándose de lecturas patologizadoras que parten de la necesidad de acomodar a quienes acuden a consulta a una determinada visión teórica.

Mediante una comprensión narrativa se logra ir más allá de una comprensión netamente teórica, mientras se acerca cada vez más a la realidad del consultante. La concepción de 'herramienta' que tiene la teoría, más no de 'punto de partida', facilita el acercamiento al paciente y la comprensión de sus experiencias, buscando aquello que se ajusta a ellas en mayor medida.

El lugar que se le da en el método clínico psicológico a la persona del terapeuta, en el que se le invita a pensarse, observarse y, sobre todo, involucrarse, favorece una adecuada construcción de la alianza terapéutica y por consiguiente un proceso limpio, respetuoso y consciente. Es este uno de los grandes aprendizajes que este caso permitió, la comprensión de que para pensar al otro y acercarme a su experiencia de forma cuidadosa, debo acercarme a mí mismo y pensar en mi propia experiencia.

El enfoque de la maestría en el desarrollo y la formación del razonamiento clínico es una gran fortaleza y definitivamente un factor diferenciador frente a otros programas; sin embargo, considero que sería muy valioso trabajar por fortalecer más las bases teóricas de los estudiantes, un punto que tanto los mismos estudiantes como algunos docentes identificaron como una necesidad en el proceso de formación.

11. Referencias

- Barreto, P., De la Torre, O., & Pérez-Marín, M. (2012). Detección de duelo complicado. *Psicooncología*, 9(2-3), 355-364. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v9.n2-3.40902
- Botella, L., & Corbella, S. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. *Anales de psicología*, 19(2), 205-221. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27671>.
- Castro, P., Krause, M., & Frisancho, S. (2015). Teoría del cambio subjetivo: Aportes desde un estudio cualitativo con profesores. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(2), 362-379. <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n2.44453>
- Coelho Almeida, E. (2018). *Cambio terapéutico percibido y la relación con las acciones terapéuticas empleadas: La experiencia de terapeutas y consultantes adultos* [tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UN. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/64123>
- Colombia. Congreso de la República. (2006, 6 de septiembre). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial 46.383.
- Colombia. Ministerio de Salud. (1993, 4 de octubre). *Resolución 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.
- Colomo Magaña, E. (2016). Pedagogía de la muerte y proceso de duelo. Cuentos como recurso didáctico. *Revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 14(2), 63-77. <https://doi.org/10.15366/reice2016.14.2.004>

- De Grande, P. (2014). Robert K. Merton, Erving Goffman y el recurso del rol. *Journal de ciencias sociales*, (3), 55-65. <https://doi.org/10.18682/jcs.v0i3.234>
- Díaz Vásquez, R. (2020). Síndrome de culpa del sobreviviente. *Psicología Sin Fronteras*, 3(6), 141-155.
- Echávarri, O., González, A., Krause, M., Tomicic, A., Pérez, C., Dagnino, P., De la Parra, G., Valdés, N., Altimir, C., Vilches, O., Strasser, K., Ramírez, I., & Reyes, L. (2009). Cuatro Terapias Psicodinámicas Breves Exitosas Estudiadas a través de los Indicadores Genéricos de Cambio. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(1), 5-19.
- Fernández, O.M., Fernández Sanz, S. A., & Krause, M. (2020). Comprensión del cambio psicoterapéutico en adolescentes: voces de pacientes y terapeutas. *CES Psicología*, 13(3), 107-123. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.3.7>
- Fernández, O., Gloger, S., Pérez, C., & Krause, M. (2015). Importancia de los cambios iniciales en la psicoterapia con adolescentes. *Terapia psicológica*, 33(3), 247-255. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300008>
- Fernández, O., Herrera, P., Krause, M., Pérez, J. C., Valdés, N., Vilches, O., & Tomicic, A. (2012). Episodios de cambio y estancamiento en psicoterapia: características de la comunicación verbal entre pacientes y terapeutas. *Terapia psicológica*, 30(2), 5-22. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200001>
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. *Anales Sis San Navarra*, 25(3), 77-85. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0843>
- Gamba Collazos, H. A. (2017). *Caracterización y diferenciación de los relatos desarrollados en casos de duelos normales y prolongados en adultos que han experimentado la muerte de su pareja* [tesis de maestría, Universidad Nacional de

Colombia]. Repositorio Institucional UN.

<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/59407>

Gamo Medina, E., & Pazos Pezzi, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida . *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(104), 455-469.

García Hernández, A. M. (2012). *El duelo. Un espacio intermedio de aprendizaje en la vida*. Bubok Publishing S.L.

Gea Romero, A. (2014). Necesidades espirituales y proceso de duelo. *Educación social. Revista de Intervención socioeducativa*, (56), 129-142.

Gómez Sancho, M. (2017). *Morir en paz. Los últimos días de vida*. Manual Moderno.

Gómez Sancho, M. (2018). *El duelo y el luto*. Manual Moderno.

Jaramillo, J. C. (2021). *Método Clínico Psicológico* [manuscrito no publicado].

Universidad CES.

Johnstone, L., & Dallos, R. (2017). *La formulación en la psicología y la psicoterapia*.

Desclée de Brouwer.

Krause, M., De la Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., Vilches, O., Echávarri, O., Ben-Dov, P., Reyes, L., Altimir, C., & Ramírez, I. (2006).

Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista*

Latinoamericana de Psicología, 38(2), 299-325.

Kubler-Ross, E. (2019). *Sobre la muerte y los moribundos*. B de Bolsillo.

Levinás, E. (2005). *Dios, la muerte y el tiempo*. 3ª ed. (M. L. Rodríguez Tapia, trad.).

Ediciones Cátedra.

Linero Medina, A. P. (2020). *Efectividad de la intervención en el sentimiento de culpa desde el enfoque cognitivo conductual aplicado a una paciente de 20 años en proceso*

de duelo [tesis de maestría, Universidad del Norte]. Manglar Uninorte.

<http://hdl.handle.net/10584/9048>

Martín, M. (2010). *Ganar perdiendo*. Desclée de Brouwer.

Martínez Farrero, P. (2006). Del motivo de consulta a la demanda en psicología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 26(97), 53-69.

Mejía Correa, M. P., & Fernández Fuentes, S. (2012). La culpa en el duelo. *Poiésis: Revista Electrónica de Psicología Social*, (23), 1-8.

Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., &

Martínez Silva, B. (2008). El proceso de duelo: un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de especialidades médico-quirúrgicas*, 13(1), 28-31.

Miaja Ávila, M., & Moral de la Rubia, J. (2013). El significado psicológico de las cinco fases del duelo propuestas por Kubler-Ross mediante las redes semánticas naturales. *Psicooncología*, 10(1), 109-130. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v10.41951

Muñoz Serna, C. A. (2018). *Culpa sin transgresión: un análisis filosófico de la culpa del sobreviviente* [tesis de maestría, Universidad del Rosario]. Repositorio Institucional Urosario. https://doi.org/10.48713/10336_18032

O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo*. Trillas.

Pacheco Borrella, G. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Revista Cultura de los Cuidados*, 14(2), 27-43.

<https://doi.org/10.14198/cuid.2003.14.05>

Parada Muñoz, L. M. (2007). Duelo por muerte súbita desde el enfoque apreciativo: una opción de vida desde la muerte. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(1), 55-66.

Payás Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Paidós.

Payne, M. (2002). *Terapia narrativa: una introducción para profesionales*. Paidós.

Pelegrí Moya, M., & Romeu Figuerola, M. (2011). El duelo, más allá del dolor. *Desde el jardín de Freud*, (11), 133-148.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/jardin/article/view/27228>

Safran, J. D., & Muran, J. C. (2005). *La alianza terapéutica. Una guía para el tratamiento relacional*. Desclée de Brouwer.

Salgado, M. E. (2016). Resolución de rupturas en la alianza terapéutica: una revisión bibliográfica. *Perspectivas en psicología: revista de psicología y ciencias afines*, 13(1), 46-55. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/213>

Sanés, A. (1995). A propósito de la muerte y del proceso de duelo. *Natura Medicatrix*, 22-26.

Villegas Besora, M. (2009). La psicoterapia como reconstrucción de la experiencia. A propósito de un proceso de duelo. *Revista de psicoterapia*, 20, 41-112.

Worden, J. W. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. 4ª ed. (G. Sánchez Barberán, trad.). Paidós.

12. Anexos

Anexo 1. Transcripciones

P: Natalia

T: María José

SESIÓN #16

T: Cuéntame, ¿cómo vas, como te ha ido?

P: Bueno, hoy yo siento que no tengo como tan buenas noticias.

T: Okey.

P: Ayer fue mi cumpleaños y me dio muy muy duro. Yo me imaginaba que iba a ser difícil porque él era el primero que me escribía, me mandaba siempre un detalle, era muy especial, pero fue mucho más duro de lo que me imaginé. Realmente yo tampoco era que lo estuviera pensando demasiado, pero cuando comenzó el día lo empecé a sentir... y me volví a sentir maluca, entonces me volvió a dar susto. Porque hace mucho no lo sentía como fuerte, estaba muy medido (por decirlo así) el malestar, y ayer todo se disparó, me empezaron a doler los oídos, me sentía mareada, como esa sensación anterior, tenía ganas de vomitar, me dio dolor de estómago, que eso es nuevo, y yo no me hallaba, entonces pues eso sumado con que el sábado fue el matrimonio de mi mejor amigo.

T: ¡Verdad!

P: Me fue bien, pues digamos que en comparación con el matrimonio que tuve en septiembre de mi otra amiga estuve como más resistente.

T: Okey.

P: Pero igual me acordé mucho de José porque ellos dos me acuerdan mucho a él y a mí, porque me parecen una relación muy bonita, ellos eran amigos y se volvieron novios, pues

ese no es mi caso, pero son muy transparentes, no son personas que uno vea que son materialistas, que se fijan como más en el tipo de regalos que en darse cariño, respeto, amor, y yo quería cultivar eso con José y yo creo que estábamos muy en el camino de hacerlo, y verlos a ellos ahí... y escucharles los votos... y cuando el coste hablaba de ella y decía sus votos yo me imaginaba a José, la última carta que me escribió que yo no sé, yo no te la he leído, ¿o sí?

T: *Niega con la cabeza*

P: Me acordé de esa carta, me la dejó debajo de la almohada en abril, y yo le tomé una foto para mandársela a la mamá en esos días tan complicados que yo sentía que dudaban tanto de mí.

T: ¿Después de la muerte de José?

P: Así es. Y yo le dije: “Mire que esto está escrito a puño y letra de él...”

T: Ah sí, sí me acuerdo que me habías contado.

P: Dice: “22 de abril de 2021. Mi negrita”, él me decía así, me empezó a decir así desde que mi abuelito se murió porque él le decía a mi abuelita así “hola, los momentos más felices míos son a tu lado, me siento muy tranquilo, me encanta estar contigo, compartir este espacio y muchos más” ahí se refería, porque ahí ya estábamos viviendo en el apartamento “las dificultades que se presentan se pueden solucionar en el camino, con paciencia y comprensión. Tu comida me encanta, tu olor me tranquiliza, tu mirada, besos y abrazos me hacen sentir como en casa. Te amo mi corazoncito, un abrazo, besito”.

Y cuando él leía los votos yo me acordé de él. Y me imaginaba que en un futuro eso hubiera podido pasar, aunque nosotros no hablábamos mucho de matrimonio... era también como un miedo a que salieran las cosas mal, pero fue difícil. Y yo los quiero mucho a ellos dos, él empezó siendo mi amigo pero ella llegó y también la acogí, pues, como dentro de la

amistad, pero era inevitable volver a preguntarme cuando los vi: ¿por qué?, ¿por qué me pasó esto a mí?, ¿por qué después de 9 años, de tener un amor?, es que eso no es fácil, una relación de 9 años... no es que sea mala, ni que sea difícil, pues ni que sea una cosa terrorífica, sino que pasa por un montón de etapas hasta que llega un punto que yo sentía que ya también hay mucha comprensión, hay madurez, las cosas se resuelven, hay mucha pues como tranquilidad para hablar y antes no, pero tuvieron que pasar 9 años y yo decía: después de cultivarlo como una mata es como si la arrancaran y la botaran a la basura, entonces uno dice: ¿de qué sirvieron esos 9 años?

T: ¿Como todo el trabajo?

P: Y ya no queda nada. Y lo que yo te decía, es un empezar de cero que yo no quería eso, yo quería seguir mi vida con él y, ¿por qué no?, tener algo así como mis amigos, y entonces hacer reunión de amigos en las casas de todos.... Irnos a pasear juntos con ellos y nada de eso, entonces por ejemplo yo allá era la amiga soltera, me acuerdo que me llamaron por ese yugo y yo dije “yo no voy a salir por eso, como voy a ir por ese yugo”... y la novia me decía “Nati, es que nadie dice que porque te lo ganes eso vaya a pasar ya, pero Jose quisiera, él se reiría de pronto, pues diría ah qué genial, no va a estar sola, si te lo ganas” y yo “Caro, yo no quiero, que es eso tan raro”, y ella me dijo “no es raro”.

T: ¿Y qué hiciste?

P: Fui, me pare, y me hice en la esquina más recóndita.

T: Jajaja, más lejana.

P: Jajaja, pa que no me fuera a tocar.

T: Jajaja sí, como pa salir corriendo en el momento.

P: Sí jajaja, pero vi que lo tiraron muy en la mitad entonces no había, no hubo posibilidad de quitarme pero sí pensé, si me cae me quito, sí. Pero por decir así se puede ver como

egoísta, porque yo empecé a decir: “¿por qué yo no pude tener eso?” Y yo no pensaba en casarme pero cuando los vi, como que ay 9 años, ellos se conocen hace 13 años, pues como 10 años de amigos y 3 de novios, y yo decía, pues ¿por qué? ¿Por qué después de 9 años todo se cayó? Y ayer... no, es que fue muy horrible, y más que se sumaron otra vez todos los síntomas, entonces yo decía: estoy retrocediendo, qué está pasando...

T: Fuera de la tristeza, la angustia que tú has tenido siempre por ese malestar físico.

P: Sí, no, era muy triste, yo veía una moto y decía: él antes venía por la mañana, me saludaba...o me traía o me traía algún detalle, pero yo sabía que esa moto no era la de él, era muy evidente, entonces llegué a la oficina como con ganas de llorar, ellos me decoraron, me pusieron muy bonito el espacio pero yo como que, como la persona menos especial del mundo que no reacciona a nada, así estaba. Y yo: “muy lindo, gracias”, pero yo siempre hacía como “ay, qué lindo!” como una fiesta, y estaba como super abrumada y dije “ay, me voy a ir a tomar un café”, entonces porque no he encontrado sino café descafeinado que fue el que me dijo la psiquiatra que tomara en Starbucks, entonces pasé al frente y fui por un café, cuando volví llegué llorando, a mí me entregaron el café y yo no sé por qué, me entregaron el café, yo empecé a llorar, y era llore, llore y yo “no quiero entrar a la oficina”, pero es más incómodo como uno llorar en la calle porque todo el mundo lo mira.. y dicen “ay, ¿qué le pasó?” Entonces yo dije: “no, yo no me puedo quedar en la calle llorando, mejor me voy para la oficina”, y pasé la puerta de la oficina y ya estaba ahogada de llorar, o sea era como *expresión de ahogo*, y todos “¿qué tienes, qué te pasa, qué te pasó?”, y yo: “nada, estoy muy triste”, y era como insoportable... pues como que él no estuviera ahí... que me escribieran tantos mensajes pero ninguno fuera el de él... fue muy difícil... y ellos me decían “¿qué tienes?, ¿qué quieres tomar?”, y yo: “nada, yo no voy a ser capaz”, eso fue lo que les dije, esto es horrible, y ellos me decían “no, sí vas a ser capaz,

mira que has sido capaz”. Me calme, a la hora llegó un detalle del coste, de la esposa y de mi amiga Sara que también hace parte de ese grupito, y me copiaron un mensaje super bonito y al final decía: “de coste, caro, saris y de tu ángel” yo vi eso y otra vez... ellos han estado muy presentes y también querían muchísimo a Jose, entonces como que me querían dar ese regalo, ese detalle, como “mira, él también muy seguramente está pensando en ti, nosotros lo sentimos así y por eso también lo mandamos de parte de él”. Pero no, o sea, yo me comí ese desayuno y me cayó mal, era un desayuno, me cayó mal, ahí empezó el dolor de estómago, casi no encuentro un baño para entrar porque me cayó super mal, pues que eso no, digamos, yo sufro del colon pero eso no me pasa muy seguido, y menos con desayuno.

T: Es un, como, las náuseas es un mensaje como simbólico del cuerpo super teso, porque es literal el cuerpo rechazando lo que está pasando.

P: Sí.. y entonces con las náuseas yo “será que es que estoy en embarazo, no falta sino eso”, pues que yo te conté la otra vez que había intentado algo, pero no hice nada, pero ya llegó y me hizo así y yo dije no... de pronto estoy en embarazo.

T: o sea, ¿de eso...?

P: Sí

T: Que curioso...

P: Y yo “donde esté en embarazo, no es que eso es lo último, qué horror”, y yo le dije a mi mamá y me dijo “hija, tú te tomas las pastillas de planificar y tú me...” yo le conté a mi mamá, yo realmente he sido muy transparente con ella siempre, me genera como esa tranquilidad, y yo “pero yo no hice nada, pues él ni siquiera se tuvo que poner nada porque no hicimos nada, pero yo no sé, yo no sé por dónde se pasó la mano él y luego me lo puso a mí, de pronto la tenía sucia y me embarazó”.

T: Jajaja, ay no, perdón que me ría pero me da mucha risa.

P: Yo sé y es que es muy charro y cuando yo le dije a él eso.

T: ¿Le contaste a él? Que risa.

P: No, es que yo no tengo mucho filtro por decirlo así, yo no soy muy buena mentirosa porque yo voy diciendo las cosas, tampoco como de una forma grosera sino que, bueno, yo le decía a José: “Uno porque también le pone tanto misterio, deberíamos ser más como éramos antes más niños y transmitir las cosas con naturalidad, respeto, pero decirlas” y yo también le dije a él, entonces mi mamá me dijo...

T: ¿Y él que te dijo? Jajaja

P: Le dio risa jajaja, me dijo sería el embarazo más triste de la historia.

T: La Virgen María.

P: Jajajaja me dijo: “Porque medianamente te toqué, pero no hice nada” y entonces yo lo molesto porque en la familia de él el papá, él tiene hermanas mellizas y el papá tiene hermanos mellizos, entonces yo le dije: “usted embaraza doble”, pues pero hace mucho le charlé cuando lo conocí, yo “mijo, usted embaraza doble, usted lejos”, entonces me dijo “sería un embarazo triste porque de mellizos, sin hacer nada y sin disfrutar, el embarazo más triste de la historia, aunque yo sé que no disfrutaste nada, estabas en piloto automático, estabas ensayando, y no pasó tampoco nada y vas a quedar en embarazo” jajaja, entonces ese día “no, cielo” se le salió eso porque a veces se pone como tierno, “no, cielo, esperemos que no, yo pienso que no” jajajaja.

T: Jajaja, ay que risa

P: Y yo pero es que existe una probabilidad, entonces como ayer me dieron náuseas, y yo “ay, ¿será eso?”, pero luego tenía como hambre, como una agonía acá, y no se me quitaba y luego las náuseas y otra vez el dolor en los oídos y esa sonsera, y acordarme que no lo tenía

a él... no, es que es muy difícil, y yo me preguntaba ¿uno cómo hace para sentirse tranquilo en la vida otra vez sabiendo que la persona que más amaba le falta? Y muchos me decían: “Nati, pero tú tienes más gente que te quiere” los de la oficina me dieron otro detallito, él también me mandó un detalle, los de la oficina me dieron unos chocolates que dicen como “feliz cumpleaños Nati”, mis amigos me mandaron el desayuno y una blusita, muchas personas me escribieron un mensaje y me dijeron muchas cosas bonitas, y él me dio unos chocolates como un... como que estaban pintados y simulaban un atardecer, pues como un mensaje muy bonito. Y yo a todos los que me decían algo, yo les decía “yo más que agradecerles por algo físico les agradezco el tiempo, que me quieran, que me acompañen” porque yo sé no siempre es fácil estar con una persona así, y ellos me decían “¿cómo estás?” y yo “no, pues, no estoy bien” y me decían “pero acuérdate que tienes muchas personas que te quieren” y yo sé que suena muy horrible, ellos deben decir “eh, pero no le importamos”, pero yo solo necesitaba una persona ayer.

T: Sí, era lo que me decías como de... como de tomarte el café, sí pues pero sin él... no es el café, no es la compañía, no es... es él, pues es una cosa muy distinta, y precisamente por eso es un mundo distinto y eres una persona distinta, y ahí venimos a lo que habíamos estado hablando de aprender a ser persona otra vez, porque nada es igual.

P: Y yo me acordaba de eso que me dijiste, como ese aprendizaje y explorar y volver a disfrutar de un cumpleaños que es una fecha bonita y que personas que te quieren celebran que todavía estás vivo, pero yo en este momento, pues, yo lo pensaba y yo decía esto es normal, pero como me sentía como tan triste, en ningún momento me sentí feliz, ni me sentí contenta, traté de sentirme agradecida, eso sí, por todas las personas que están pendientes de mí y mis amigos precisamente me decían eso, “nosotros estamos pendientes de ti y queremos que estés bien porque, aunque sabemos que esto fue horrible, tú vas a

salir”, y lo mismo me dijeron el sábado cuando me vieron; porque por ejemplo se pararon a hacer como una rondita a bailar, estábamos los mismos que me enviaron el detalle, estaban allá pues dos que se estaban casando y la amiga, entonces eran como bailando ahí en rondita y yo estaba sentada y fueron los 3 y me pararon y me dijeron “no, vamos, yo sé que no estás del mejor ánimo pero no te vas a quedar ahí, ¿qué te vas a poner a pensar ahí sentada? No, mejor piensa en que te vas a caer con los tacones...”

T: En que qué dolor, qué cansancio, qué hora es...

P: Sí, no en nada porque nos veas acá bailando, y por ejemplo en un momento también estaba como sola, ahí conversando y parada y llegó el novio y me dijo “ bailemos”, y yo “no, coste, pero tú te acabaste de casar, tu esposa” y me dijo “ella fue la que me mandó” y yo “coste...” y el “Nati, es que nosotros te queremos mucho y queremos que estés bien y sabemos que esto no es fácil, que esto es horrible”

T: ¿Y lograste tener momentos medianamente tranquilos?

P: Sí, tranquilos sí.

T: ¿Sí? No felices porque sé que eso ya es otro nivel, pero lograste...?

P: Sí, tranquilo sí.. hoy sí está sonando la máquina, ¿cierto?

T: Sí, sí.

P: Ay bueno jajaja, porque ya la había escuchado dos veces y yo “ay no, ya si me tosté”

T: Sí

P: Sí, tranquilo sí, yo los veía a ellos y me sentía contenta por ellos, porque les esperan cosas muy bonitas y precisamente ese sentimiento de esperanza, de decir, qué bonito, y que yo los puedo, y eso es lo que quiero como seguir acompañando en ese camino, yo les decía “yo voy a estar acá, vamos a salir, vamos a pasar rico, vamos a salir a comer”, porque también de cierta forma aunque yo se que eso suena como iluso, yo, ellos siempre han sido

tan unidos que yo se que ese hecho de casarse no va a hacer como que se alejen, porque ellos ya vivían juntos, y a uno muchas veces le da susto que los amigos se casen porque se encajonan mucho, pero ellos no, pues yo no siento eso, entonces yo les decía: “no, vamos a seguir pasando super rico y los voy a acompañar en un montón de momentos y les voy a seguir haciendo la visita”, pero me preguntaba mucho eso, como, como que pensaba en esos 9 años en la basura y yo decía.. “que mierda”, y como ayer volví a sentir todo eso, y yo “estoy retrocediendo” y mi mamá, yo le dije “estoy maluca”, y me dijo “hija es que ud se pone triste y entonces se está yendo para atrás”, y yo “no me diga eso que yo me he esforzado mucho”

T: no pero, es como, es una montaña rusa, en este momento estas abajo, ayer fue así caída libre y estas abajo, pero hay momentos y eso tu te vas a ir dando cuenta cuando vaya pasando el tiempo, como que ya estuviste mal, esuviste bien, estas mal en este momento, ya sabes que puedes estar mejor, y vas a estar mejor, y después vas a volver a estar mal, porque van a pasar mil cosas, va a ser el cumpleaños de él o la fecha del aniversario o yo que se, vas a volver a cumplir años, va a ser diciembre otra vez, es un sube y baja, no necesariamente es un retroceso, yo no siento que diste un paso atrás, estás en un momento difícil, estás en un momento complicado, y si, la idea si es que digamos como que vuelvas a disfrutar las cosas, lo que hablabamos, que vuelvas a disfrutar las cosas, que vuelvas a pasar un cumpleaños feliz, pero no ya, digamos que... yo digamos no esperaba que pasaras contenta el matrimonio, ni tu cumpleaños feliz, ni... porque pues no, todo a su momento, y habrán cosas que van a ser más fáciles de disfrutar, cosas nuevas, por ejemplo va a ser más facil para ti probablemente disfrutar ir a un restaurante nuevo con una persona diferente que ir al mismo café al que ibas con José, sola, obviamente, entonces, hace parte del proceso,

que es horrible, claro, pues, y lo del yugo me imagino que fue terrible y.. es altamente doloroso.

P: si... y yo ayer, el sábado como que venía bajita de ese día, pues de ese momento pero si tuve tranquilidad pues no me veía como la.. como esa película de la novia así calaverica, no, no me veía así, de hecho trate.. yo normalmente me maquillo yo y yo fui a que me maquillaran, a que me arreglaran y yo dije; voy a hacer el intento, lo voy a hacer bien

T: y son pequeñas cosas que marcan la diferencia, muchas veces uno comprarse una camiseta que uno quiere, pues pueden ser cosas muy pendejas, pero que marcan la diferencia, marca la diferencia uno, lo que tu dices, como que listo, juemadre lo voy a hacer, la voy a dar toda

P: y más él me decía, por ejemplo el coste me decía: “ay muéstrame tu vestido, ya conseguiste el vestido?” entonces yo también lo veía todo comprometido con que como no, pues “tu no estas sola escogiendo tu vestido, tu no estas sola” porque siempre José estaba

T: claro

P: y si me tocó como sola, pero ellos estaban muy pendientes. Y ayer, pues como ya venían esos sentimientos acumulados, como por qué, estar triste, y ayer sentir eso, y sentir esos síntomas otra vez fuertes, yo dije, pues me acordé que me estaba tomando un medicamento y yo dije, “será que que eso ya no me esta haciendo nada, ay no...” pues porque yo realmente si he sentido una diferencia a cuando me lo empecé a tomar, y una diferencia que no solamente ha sido eso y yo trato de no darle poder a eso, sino venir acá, que ya puedo hablar, que ya hablemos de otras cosas, que ya, lo que me has dicho, que no solamente me concentre en lo mismo, de las terapias con la psiquiatra, que ya por ejemplo me acuerdo de José en la cama y no me da como tan difícil ver esa ultima imagen de él, y las pastillas cierto... y yo volver a sentir eso, yo dije no ya eso no me va a servir, o sea qué es esto... y

yo pensaba, “yo quiero ser fuerte”, porque yo no quiero que cualquier emoción me desborde, porque yo siento que en este momento es así, un susto, una tristeza... se desborda y se vuelve en maluquera, en dolor de estómago, en ir a urgencias

T: fuiste a urgencias?

P: no..

T: pero mira, antes hubieras ido a urgencias

P. ajá, eso, ya por ejemplo hoy tengo todavía mucho dolor de estómago pero ya yo digo “no, pues algo me irritó el colón además estoy muy estresada”, José por ejemplo sabía cuando a veces me estresaba mucho y me ponía a llorar por el mismo estrés me dolía el estómago, pero eso ya, digamos que eso era muy esporádico entonces cuando eso vuelve y aparece uno dice “ay no.. pues no, que pereza”. Como que esta semana o este fin de semana, estos diitas me empezaron a salir otra vez esas dudas de por qué, y qué rabia y me da como rabia y yo decir.. ay no! Yo estaba haciendo las cosas bien y yo creo que era una buena novia y él me decía que se sentía feliz conmigo, mira la carta, y por qué pasó esto? José era super buen.. es que no.. yo no.. ni siquiera ponerle novio, es poquito, él era una persona global muy buena, y ya no está.. entonces es como súper frustrante y que no esté ni acompañándome ni que vayamos a vivir esas cosas, ni que me vuelva a cantar el cumpleaños... eso es difícil y uno dice como que “ay... por qué?” Y como voy a ser capaz de aprender a vivir con eso? Porque yo si comparo, y digo no va a volver a ser igual, no va a ser igual de bonito, no va a ser igual de feliz, no va a ser igual de agradable, así sea como amigo pero yo no voy a volver a encontrar a alguien así... porque era único, era un.. pues si, cuando uno lo ve como en retrospectiva era más de lo que uno veía estando con él, verlo como, ver el tiempo hacia atrás uno dice tantas cosas bonitas, él como era y eso ya no va a volver... no es fácil, y me decía precisamente Luis, el chico

T: el amigo?

P: ajá, decía ayer en un mensaje de cumpleaños como: “vienen sueños nuevos, como.. propósitos nuevos, lugares nuevos por conocer y con personas nuevas”... y yo me decía: “yo ahora ni sé..” o sea yo...

T: no lo... no tienes como, como, como se dice? No ves como ese futuro distinto?

P: no, me cuesta... por ejemplo Sara me decía.. ella está haciendo como una, un máster a distancia en España y allá les dan la oportunidad de ir una semana y me dijo: “deberíamos ir, eso es en un año” y yo por dentro era como.. yo iba a ir con José, y así no iría con José era como en otro contexto entonces yo a veces cuestiono que yo sea capaz de hacer cosas diferentes, como de seguir con proyectos, por ahora me veo siguiendo pero como estoy, como muy vaya caminando y mire como se defiende, pero no como con esa fuerza que tenía antes de: vamos a romperla.. vamos a estudiar, vamos a conocer, vamos a cultivar cosas cheveres para que cuando este más viejita este como que me acuerde de todo lo que viví y diga “pase bueno”... no, me cuesta

T: okay

P: me cuesta mucho como ver como voy a hacer

T: Todo este tiempo te ha costado? O has tenido momentos en los que has logrado como un poquito más de...?

P: no, siempre me ha costado

T: siempre ha estado...

P: si, pensar como en planes, en eso que me decía él, como en planes nuevos con personas nuevas.. porque igual hay que re-organizar los planes, porque así fueran míos solamente yo siempre veía al lado derecho mío a una persona acompañándome

T: claro, hay que re-estructurar todo

P: eso, así sea el mismo plan pero ya usted no va a tener a alguien que le diga “si, tu puedes!” o cualquier cosa. Entonces cuando yo me pongo a pensar en eso por ejemplo, en ir, en ese viaje pues que nosotros hablábamos tanto, él me dijo “si no vamos juntos vas a ir tú”, como a Europa, París, que yo quería conocer la torre eiffel, yo imagino haciendo eso ahora y yo.. o sea no me imagino, yo digo no.. como que no es tiempo o yo ya no soy capaz, soy capaz de seguir haciendo las cosas medio básicas

T: si, como viviendo hoy pero el sueño del mañana, todavía no hemos llegado ahí

P: y hoy no como me gustaba tampoco antes, que era como, como súper juiciosa, súper disciplinada, que por ejemplo sigo sin hacer el ejercicio como todos los días que quiero y siendo constante, yo voy a yoga porque se que tengo un horario, yo pagué, como que me obligo

T: mjm

P: pero si eso fuera..

T: como por voluntad pues

P: eso, me costaría más, yo por eso dije; “no, lo voy a hacer”, yo se que me gusta pero si no me meto así como que no funciona. Entonces todos esos planes a futuro pues o como un día a día más enérgico, como más bonito, yo lo quisiera pero no se como, no se como, me siento muy insegura, como que no se como trabajarlo, construirlo, por ejemplo yo andaba en el bolso con una libretica, como de lo que tenía que hacer en la semana, ni siquiera he sido capaz de hacer eso, como de.. que tengo que hacer, ah este trabajo, o hacer esto... volví a dar la clase que te conté en algún momento que he dado, que son 10 horitas, eso ayuda, como a.. también...

T: si

P: ajá... pero igual.. no, o sea, es que ayer si fue.. pues como, como un montón otra vez de preguntas filosóficas, y que no tienen respuesta y que igual pegan súper duro porque yo no voy a encontrar nunca un por qué, pero es lo que me tocó, puedo ser la madre teresa de calcuta, que no lo soy tampoco, y eso es lo que hay

T: mjm

P: pero como que me da rabia! Yo tengo una foto de él al lado de la cama y la miraba y yo “por qué?!” Si estábamos pasando rico, si éramos felices, por qué?

T: si, eso es lo que yo te decía, es como una tusa ultra potenciada, porque es sin pelea, es sin que ninguno de los dos hizo.. pues... y además con.. pues, es que es una muerte

P: es como una indiferencia eterna pues, o sea... también por ejemplo cuando uno está bravo a mi me pasaba mucho, yo le decía “ tú por qué no te enojas? “, porque era muy tranquilo, entonces él: “pero para que me voy a enojar?” o “bueno listo, no estoy de acuerdo y me molestó pero ahorita se me va a pasar”, y yo “no, enojate en serio”, entonces porque era como esa molestia de entonces uno no tener con quien pelear porque no era pues pelear como a los gritos sino como que contesteme algo, deme una justificación razonable, yo le estoy dando la mía, deme la suya, y no, José no era así, y a mi me desesperaba y ahora tengo esa indiferencia eterna, ni me habla, ni lo veo, ni sé nada, nada, entonces es peor, es peor porque uno dice.. y nadie tampoco me contesta, porque nadie tiene explicación de lo que pasa

T: sientes que de pronto hay alguna explicación que tú podrías sacar de alguna parte que te daría tranquilidad?

P: yo creo que alguien me podría decir algo y yo nunca estaría de acuerdo

T: no hay.. si, eso estaba pensando

P: o sea me pueden decir hasta misa, o sea me pueden decir, puede venir el papa y decirme “dios lo tiene en un ejército para que el mundo se salve”, no me importa!! O sea no! por que él? Por que no escogió a otro? O sea él estaba súper bien acá, nos dijo que estaba pasando bien en la carta, que estaba súper feliz, pero por que él? O sea, no!! Él no quería y yo siempre, siempre desde que pasó esto quede con la sensación de que él no quería, muy seguramente lo aceptó... pero como yo lo escuché el día antes cuando estaba dormida, que yo digo que no estaba soñando sino que él de alguna forma me lo dijo, me dijo “me duele el corazón”, yo en ese momento no lo entendí pero cuando pasó todo yo le decía a mi mamá, “yo creo que lo que José me estaba diciendo era que estaba triste”

T: mjm

P: porque no entie.. no yo me levanté y yo, pues yo estaba soñando y como si me hubiera hablado al oído y me hubiera dicho eso, muy seguramente después lo entendió y mi mamá de hecho ese día, que yo creo que yo te conté, ella.. cuando yo estaba dormida ella gritó, ella se dormía en la sala en un sleeping pa no dejarme sola, y gritó, yo le dije “que pasó? Me despertó, que pasó?” y me dijo “nada”, días después me dijo que ese día si pasó algo, que ella sintió que le agarraron los pies... me dijo “fue José”, pues mi mamá ha sentido como esas cosas, pues cuando un vecino se murió se despidió, y que ella ese día, cuando le pasó eso, ella dijo José se va a morir pero no me quiso decir porque cuando me fuera a decir que José le agarró los pies yo también iba a decir “ayyy”. Porque jose dijo delante de mí y delante de todos, estabamos charlando en la sala y le dijo a mi mamá “ ay doña Alba yo cuando me muera le voy a coger los pies”, mi mamá “ay no jose deje de molestar con esas bobadas como se le ocurre , me va a dar un infarto” y él dijo “si, no, yo voy y pa despedirme yo le agarro los pies”, y le pasó eso

T: ay juepucha

P: entonces yo le digo a ella, a mi me cuesta creer eso pero yo tampoco creo que mi mamá sea una mentirosa, además ella pa que me va a decir eso, y ella gritó, ella se asustó, y yo dije “que le pasó, demás que estaba soñando”, y no, le cogió las dos piernas así, “me puso las manos, alguien me puso las manos así, no me halo” y yo “pero te jalo?”, “no no no, me puso las manos entonces yo fui a mover los pies pero no podía porque se sentía unas manos”

T: ajá

P: “y yo sabía que era Jose, yo sentía..” me dijo “ahí mismo me acordé de lo que me dijo; cuando me vaya a morir le voy a jalar los pies”

T: que teso

P: entonces pues yo trato de pensar que todo eso es cierto y que él no se quería morir pero pues él igual no esta y por lo que sea que haya pasado se tuvo que ir y yo pues nunca.. me pueden decir lo que sea y yo siempre consideraré que él estaba mejor acá, que le faltaban muchas cosas por hacer...

T: claro si, porque, estaba pensando en.. como en esta cita que fuiste de los ángeles y todo el cuento

P: ajá

T: porque a veces eso, o sea a veces eso sirve.. a veces sirve, a veces funciona, a veces a uno le dicen cosas, pues si uno tiene una pregunta y le dicen algo y le cree entonces...

P: si

T: pero de pronto llegas a algún momento en donde dices “bueno, yo quiero como preguntar, buscar una respuesta y quiero, pues o estoy como dispuesta o en la apertura de confiar en lo que me digan”, en ese momento puede servir, en este momento que no, de pronto llegas a ese punto y de pronto te sirve

P: pero yo en estos días incluso pensé en volver a hablar con ella

T: mjm

P: pues como... eso fue el domingo, yo dije será? Me dan ganas como de volver a ver que me dice, pues si Jose... pues si me dice algo nuevo... pero también es porque eso me genera como una esperanza, pero yo no lo... o sea si me dice, no estoy confiada que eso es cierto, yo como que no alcanzo a creer totalmente que...

T: okay

P: que eso si sea verdad... pero... como... por decir.. si uno está comiendo súper mal y llega la nutricionista y le dice que funciona mejor uno como que sabe que puede ser pero como que uno no le cree del todo.. pues de pronto es algo como un símil a eso... pero no se, en estos momentos otra vez estoy un tanto confundida

T: si, no, no es el momento, no es el momento, de pronto llegará, o de pronto no... digamos que yo creo y confío en que eso se va a resolver... no ya, pero creo que se va a resolver ya sea porque tu logres como hacer las paces, o porque encuentres una respuesta que resuene... es que mira cualquier cosa mientras te resuene, o sea, psicología mientras te resuene, las citas con la psiquiatra mientras te resuenen, las pastillas mientras te resuenen, la angelologa mientras te resuene, el chamán mientras te resuene, la bruja mientras te resuene, el sacerdote mientras te resuene, mientras las cosas para ti tengan sentido eso va a funcionar, si no, no. Si en este momento para ti, y tu me dices "es que no le voy a creer, pues puede venir el papa y decirme y yo no le voy a creer" entonces no tiene ningún sentido, de pronto llegará algún momento en que, en que algo cambie porque en este proceso cambian muchas cosas

P: claro

T: y te suene, o sea ya sea porque alguien te diga alguna cosa o porque tu llegues y logres hacer las paces o lo que sea, yo si confío en que eso se va a resolver, o sea en que esa... digamos yo creo que siempre vas a tener esa, como esa puyita pues

P: si total

T: como esa espinita, pero sí creo que digamos como la rabia... como todo esto que sientes si creo que se va a resolver en algún momento, no la tristeza y no la puyita porque siempre va a haber tristeza y siempre te va a hacer falta... yo no sé, hace rato estoy pensando.. no se si has visto, no , como que no aplica 100% a tu caso, pero como que yo hablo contigo y me acuerdo, un libro que se llama “Uno siempre cambia el amor de su vida por otro amor o por otra vida”, lo has visto alguna vez?

P: lo he visto pero no lo he leído

T: no es tu caso, porque ni tú cambiaste de vida ni cambiaste de amor, cierto? Es una cosa muy distinta pero, pero no se yo pienso en eso, como en ese cambio que estás viviendo y tu me dices “nunca va a ser igual, y siempre me va a hacer falta” y tienes toda la razón y no va a ser igual, pero va a ser distinto y que sea distinto no quiere decir que no va a ser bueno... yo se que en este momento cuesta

P: si

T: y cuesta verlo, cuesta ver la ida a España y cuesta ver la ida a París y cuesta ver el mañana... pero yo tengo como... como que si no la tienes tu, la tengo yo, si me entiendes? Como que yo tengo la fe y tengo la esperanza y a mi no me gusta, yo tampoco quiero caer como en “ay no te preocupes, todo va a estar bien” porque no quiero ser una más de los que te dicen las mismas bobadas, pero no se, como que a mi me gusta que si algo te llevas tu de aquí sea aunque sea una gota de esperanza... no se, si algún día te encuentras el libro y lo ves me cuentas qué te parece

P: si...

T: es súper.. no es como literatura

P: no es una historia

T: es un libro ahí como medio pendejito pero más que por el libro en sí es como la frase, como que no va a ser lo mismo, tienes toda la razón, no va a ser lo mismo y ni siquiera en cuanto a una relación, o a un novio, o a un esposo, o a lo que sea, sino en cuanto a la vida, no va a ser la misma vida y no vas a ser la misma tu, vas a ser distinta y va a ser un mundo distinto y una vida distinta sin que necesariamente eso sea malo... en este momento es malo, pues y es peye, y es maluco, y tienes toda la razón

P: si, pues vivir un cumpleaños como el de ayer pues..

T: no, lo peor

P: pues una mierda, pues horrible, no tuvo nada de, o sea yo se que do.. si me van a escuchar todos mis amigos, que menos mal no están aquí me van a decir “eh pero vos si sos egoísta, tan horrible y nosotros que te queremos bastante”, pero para mi fue una mierda, o sea yo incluso dije en la oficina “si todo el día me van a mandar cosas y voy a ser así, que no me manden nada”, porque llegaba algo y yo pffff

T: ¿peor?

P: me ponía a llorar porque yo era como no es de él, no es de él, no es de él, o me recuerda a él... pero yo tengo la fe, por lo menos por eso le dije a mi mamá, porque ella me dijo “no hija es que si ve, se pone muy triste y retrocede”, que no estoy retrocediendo

T: no

P: que fue muy fuerte, si porque me empezaron otra vez las maluqueras pero por ejemplo hoy vine sola, pues o sea que fue fuerte pero ni como la maluquera de antes porque ni siquiera era capaz de salir sola

T: si es que no es algo, no es un retroceso porque es circunstancial, no es generalizado

P: mjm

T: no es que tu vas de pa atrás en el proceso, es que es como un hueco, pues pasaste por un policía acostado que te sacudió súper duro y te diste en la cabeza con el techo del carro pero no te chocaste, ni te varaste, ni el carro quedó en pérdida total

P: ajá, y fueron como dos policías acostados porque el sábado y ayer

T: exacto, si... si hubo un par como de rayones

P: si

T: un par de rayones, pero ahí vas y que me alegra que... que estes convencida que no es un retroceso

P: y ahora si.. pues eso lo he sentido, me dan ganas de llorar por todo, entonces como a las embarazadas les dan ganas de llorar

T: jajaja ay no

P: jajaja porque yo veo todo y ahí mismo me dan como ganas de llorar y yo ay no, no, serán las horm...? No, no... o será la tristeza? No, debe ser la tristeza

T: que risa

P: si es.. pues yo se y suena muy charro, mi mamá dice “ay no, tan inmadura, él no le va a volver hablar” y yo “pues me siguió hablando”

T: mjm

P: me siguió hablando y yo se que suena muy raro pero yo cre.. pues yo eso es lo que pienso

T: si no, esta bien

P: y yo se que no tiene lógica y yo se que yo estoy muy grande pero se me pasó eso por la cabeza, y... no,yo pues si tengo esa fe de que...

T: que bueno

P: de que así llore, así hayan semanas de que... llevo varias semanas muy regulimbis pero... no sé... pues no, tampoco puedo perder la esperanza, he estado peor

T: total

P: si

T: no, me alegra, y pues feliz cumpleaños! Aunque no haya sido feliz, no importa

P: si

T: igual

P: es verdad pero...

T: esperemos que el próximo año sea mejor

P: si, eso espero, yo se que hubo hoy más drama de lo normal con esas historias..

T: no...

P: charras y tristes

T: no, así es, y mira, así es la vida, uno se rie, llora...

P: si

T: y está bien

P: gracias

T: no, es con mucho gusto. Nos vemos la próxima semana

P: listo, muchas gracias

T: con mucho gusto

P: que te termine de ir muy bien hoy

T: gracias, igual

P: gracias, chao

T: chao

SESIÓN #17:

T: bueno, ¿cómo vas? ¿Cómo has estado?

P: bueno, eh... sigo como medio baja de ánimo

T: mjm

P: ... y todavía sigo sintiendo como esa rabia, como de José por qué se fue..? como pensando en que es muy difícil que... pues como que yo encuentre a alguien así y que me de ese toque especial... yo a veces ando, yo no se, en el trabajo, a veces me dicen “ay es que piensas en muchas cosas”, yo creo que si y me doy cuenta como que a veces, o bueno, he sentido que últimamente la gente es como más... como más superficial o no son.. piensan más en ellos mismos, en tener en conseguir a costa de lo que sea, y yo con José pues nunca me preocupaba como por eso, obviamente queríamos salir adelante y tener cositas pero el foco era como apoyarnos el uno al otro entonces pues, yo a veces me siento o camino o escucho a las personas hablar y digo como que... pues no, no, no... yo como ya tuve a José, yo no quisiera tener algo diferente, como algo que vaya en otro sentido porque con eso me sentía muy feliz... y pensaba en algo y es que, bueno, desde el cumpleaños, desde ese día he continuado sintiendo el malestar pero leve, pues no, no como antes pero volvió de cierta manera, cierto? Y yo a veces siento que eso esta como encapsulado, yo me ponía a pensar en estos días porque yo digo “como explico mejor sin que suene muy raro?”... como... te has visto spiderman?

T: si, la nueva?

P: no, la que es con, que se le mete como una cosa negra por dentro y lo vuelve malo

T: si, si

P: que es con spiderman como negra, es como si tuviera eso, pero como si esos fueran todos los síntomas y todo ese caos

T: mjm

P: como si sintiera eso y quisiera salir, entonces hay momentos en los que yo me siento... rara... como que estoy normal y empiezo a sentir como, como no se, como unos calambres pero internamente siento como si me fueran a volver a empezar las cosas, como una debilidad, como un mareo, entonces yo digo “será que la gente nota que yo tiemblo?”

T: mjm

P: pues, como se verá eso? Pero yo si siento, como esa cosa, como si yo por dentro tuviera algo y quisiera salir y yo como que no, pues

T: y ese algo es el malestar físico?

P: si, es como eso de antes, entonces siento como, pues como si significara como esta en una jaula, está controlado, está tratando y a veces, el cumpleaños salió, en el cumpleaños salió pero fue medido, pues no fue como antes

T: y como, tu lo mediste? O sea, sientes que tu lo mediste o que él salió medido como por su propia voluntad?

P: yo siento que yo ayudé...

T: okay

P: porque... desde que empiezo a sentir eso como si fuera a salir yo soy como, pues como un poco más tranquila, como... calmemonos, calmemonos, porque igual yo, es muy.. sigue siendo maluco de controlar pero como ya no es tan fuerte como que lo... lo tolero un poco más... y es muy raro.. porque yo si siento que me da como tic, como una debilidad acá entonces como que la cabeza se me va para los lados entonces yo no sé si, yo “será que me estoy quedando dormida?” pero no, en realidad no... y entonces esta semana lo he podido

notar con el malestar, ya no es tan fuerte pero hay momentos como que el malestar se duerme y vuelve a empezar a salir y es como así, como... "voy a salir" pero el cuerpo es como "no, no salgas, ella ya lo sabe manejar"

T: si

P: y él "voy a salir"

T: mjm

P: es una sensación rara... y me da más que todo como en esta parte de arriba y si se siente como si estuviera encerrando algo, como si... como si hubiera algo por dentro "déjenme salir" y yo estuviera haciendo fuerza para que no, eso lo he sentido recientemente entonces ni siquiera le he preguntado a alguien si se nota pero yo si siento como si tuviera una vibración como de eso ahí moviéndose o, y yo como que "no, tranquila" y eso como así, si siento como si fuera un tic, así es como lo explico... y he sentido como esa decepción que te decía, de... yo no veo, pues... como que el mundo, como que yo con Jose veía el mundo muy diferente, además era una persona muy poco convencional diría yo, no es fácil de encontrar y... y yo veo ahora y como todo tan vacío, como pues... eso qué significa? Pues ya sin él, sin esos valores, sin esa bondad... es como lo mismo de siempre y era lo que yo tenía como en el resto pero en él no... y mis amigos son especiales y mis amigas también pero son de una forma diferente y yo no convivo siempre con ellos, con él si era muy seguido entonces yo tenía todo eso cerca como dándome esa, esa parte tan bonita... también pensé, porque a veces como que me lleno de ese desespero, como de esa frustración y yo siento que es muy difícil entender porque muchas personas pueden decir "pero ya se murió, ya... 7 meses, ya casi 8 y pues... qué más vas a hacer, que más te falta entender?" y yo creo que algo que puede explicar eso y es, para que no suene como tan raro, y es que siempre dicen que cuando una mujer tiene un hijo experimenta cosas nuevas

y que nunca vuelve a ser igual y que hasta que una persona pues mamá no tiene un bebé no sabe qué es eso, entonces uno es como desconocido pero como uno ve las mamás mirando los bebés y uno dice “ay si eso se ve...”

T: uno se lo imagina

P: eso... cuando uno se le muere alguien que uno quiere tanto pasa algo así y nadie entiende y a mi se me murió mi abuelito, mi abuelita, un amigo y yo los quería mucho pero José activó en mí como un chip, como ese suiche que no lo había prendido nadie como el que le prenden a la mamá... y me hace ver las cosas muy diferente, sentir diferente... ver como todo, como, no se, como muy vacío sin él, y hasta que alguien... José no significaba eso para todo el mundo, para mí, y hasta que otra persona no, pues no sienta eso con una persona que quiere así como yo quería a José o que tenga un lazo tan especial no me van a entender... porque yo siento que eso es muy difícil de explicar y que si lo pueden ver a uno raro y como “ay pero ya estas pasando”... pero... es como si uno, pues como, yo a veces siento que me vuelvo y me hago preguntas que también me hacía antes como “por qué?” y me es difícil aceptar, hoy estaba en cita con la psiquiatra

T: mjm

P: ella me mandó un examen de vitamina B y D, la B yo ya te había contado que me la estaba inyectando y ya terminé, y la D ya me hice el examen y me salio muy bajita entonces me dijo que me iba a mandar como unas goticas porque con él, pues yo no puedo aguantar sol todos los días entonces es más difícil tomarmela y eso también me puede afectar pues el estado de ánimo me explicaba.... Y hoy que estaba conversando con ella... también le decía que es como, como muy difícil entender que José no está, pues estoy co, entonces por eso digo que pienso cosas como que también veía antes, aunque ya las siento como, como que no tengo esa mezcla de antes que era como esto, esto y esto sino que en

estos momentos estoy como concentrada en ese sentimiento y me dan muchas ganas de llorar y como de irme a sentar en una manga y yo digo “como estoy más cerca de él?”, me he hecho muchas veces esa pregunta... y pienso en ir más alto, como en una montaña, yo “será que allá me escucha? A donde me voy que me escuche? Que no escuche tanto ruido...?” pues no se... y, y yo le decía a ella ahorita que si me da como esa rabia y como esa frustración de decir “por qué? Por qué?” y desde lo del cumpleaños lo he sentido más y “ay que voy a hacer? Y como voy a hacer pa vivir con él?” es que todavía no tengo idea... así vayamos paso por paso, y así sea una vida diferente sin él, y así... yo vaya a ir resolviendo pues esa, ese tema de que no lo voy a ver, que no va a significar, pues que no se me va a aparecer o que de pronto sí pero de pronto no, que es muy seguro que no, yo le decía “saber que lo último que pude ver de él fue una foto...” que me acuerdo mucho que fue la foto que llevaban cuando a la sala de velación entraron con él y que antes de eso lo ví y ya no lo volví a ver... y... entonces yo como que, como que me pregunto eso y yo no lo acepto y yo “como hago? Que hago?” Es que no es justo, es que... así suene como, como a... eso suena feo pero uno dice “por qué ellos sí tienen a su novio, a su pareja, a la persona que más amaban..?” yo tenía el mejor novio, y yo sentía eso, yo tenía el mejor novio y ya... quedé sin nada, entonces... ay es que es como.. yo por eso a veces siento que retrocedo, porque cualquiera “pero ya van 7 meses, no has entendido que es que ya no está? Que es que... no va a volver?”

T: y crees que eso es de entender? Porque ahorita que me decías como, como esta pregunta como de los demás, pero es una pregunta que te imaginas? ¿O te la han hecho?

P: no

T: esta pregunta que tu te imaginas que tienen los demás, como “bueno van 7 meses, casi 8, que te falta entender?” Pues como que a este punto... sientes que, hipotéticamente, o sea

pensando en lo que los otros podrían estar pensando, sientes que hay algo que a ti te falte entender?

P: no... si alguien me pregunta “¿José está vivo o esta muerto?” yo se que esta muerto y yo se que no va a volver... pero si me preguntan como voy a seguir viviendo con él no se, porque eso es muy difícil, ento... “ah normal, sigue viviendo” no, no es normal... porque uno tiene planes y uno ha construido cosas y todo eso se cayó... yo se que no me quede boba, ni, pues todavía tengo cabeza, tengo... cuerpo y puedo seguir haciendo las cosas pero igual es como un desorden y uno no sabe como organizar todo eso y que funcione y que uno se vuelva a senti bien

T: cómo sientes el desorden? Como en cuanto a qué?

P: en cuanto a que.. a que ya no tengo una rutina, a que... tenía por ejemplo unos planes de viajar y ya no.. voy a viajar, en cuanto a que... por ejemplo en el trabajo entonces yo pensaba “bueno, sigamos en el trabajo... vamos viendo como avanza la situación, si cambio si quiero mejorar... no hay problema porque yo llego a la casa, hago la comida de los dos y él se va a meter a estudiar”, pues como que ya no tengo nada de eso, entonces ya es como puf

T: ¿es como un objetivo?

P: si

T: ¿Sientes que lo que no tienes ya es como el fin?

P: si

T: tienes todo el medio, pues porque tienes el trabajo

P: eso

T: la cabeza, la mente, tienes las, pues el cuerpo, tienes la vida pero no tienes el fin

P: ajá

T: ...que tenías antes

P: y no lo encuentro, pues no lo encuentro... y es como perdido entonces uno es como si fuera dios me lleve, dios me traiga, ay “que quieres hacer y que planes tienes?”... no

T: claro

P: y si le hubieran preguntado a mi yo de antes, yo hubiera dicho “ay esto me gustaría o esto, esto es súper chevere...” pero ya es como si yo sintie... yo ni se, ni se

T: es como, a ver si voy entendiendo, porque voy teniendo esta sensación... es como que el empuje que tu tenías antes no lo tienes ya, porque antes vivías la vida como con, como con una fuerza, una determinación... y un objetivo que te daba tu relación, tu relación y tu vida con él te daban un objetivo y una fuerza como, como un para qué con todas las cosas, entonces para qué trabajar, para qué despertarse, para que, no se, cosas como ir a comer o lo que sea... y ya hoy no tienes esa persona, no tienes esa relación, no tienes ese fin y cuando uno pierde el fin y la motivación pierde el empuje

P: así es, que pasa, que cuando yo pienso en eso o por ejemplo cuando te escucho, yo no basaba todo lo que hacía en José

T: mjm

P: ... pero ahora que me hace falta siento que todas las ganas, la motivación se fueron con él, pero yo no era, de hecho él me decía “jm yo te dejo sola o nos dejamos y usted sigue, el que queda llevado soy yo, porque tú eres súper fuerte, súper valiente y tu eres muy decidida y vas a seguir con las cosas así te de dificultad y te sientas triste” entonces no era como tan, por decir... consciente, como que yo, como.. de pronto esas personas que dicen “no es que para mi él es la vida y sin él yo no soy nadie” yo no lo veía así... pero ahora que no esta como que yo tenía una llama interna, digamos.. digamos que mi ser, mis ánimos, todo, y José la prendía mucho más y cuando él se fue se apagó todo...

T: mjm

P: Esa es como la sensación, entonces uno a veces es como “ay no... qué hago? Qué es esto?” y tanta rabia, y yo decía ahorita “yo que hago con tanta rabia?” Como saco toda esa... es que tengo mucha rabia! A veces me dan ganas de llorar de la ira! Porque yo digo “por qué?!” y... y a veces la gente está peleando por algo tan insignificante pues que uno dice “ay, eso es una bobada” pues a comparación de lo que uno “ustedes no ven?” pues me dan ganas de decir así “ustedes no ven? ¿No ven lo que pasó? ¿No ven lo que yo siento? Lo que me está pasando? Como se me desarmó, desconfiguró la vida?” Tan injustamente, como si yo fuera una persona mala... y yo no se donde encontrar a José, todo el mundo “ay esta en tu corazón, está...” no, pues yo.. no sien... pues yo lo quisiera sentir y no lo siento, que es lo que te he dicho, y por ejemplo ahorita la psiquiatra me decía que en realidad por ejemplo, yo me enamoré de José, pues como de lo que era José, no de ver a José, o de... que José era lindo, listo si a mi me parecía lindo pero eso no fue lo que me enamoró de él, hay muchas personas lindas... y es verdad... y lo que José me enseñó y me dejó no se fue, sigue estando, pues es algo que aprendí, pero yo ahora veo.. es una foto de José, con todas las cosas que me enseñó pero no siento esa bonita energía, esa... que me hacía sentir tanta paz... es y es que uno dice pues, perdón la palabra pero.. que mierda! Pues esto no debería pasar, nos deberíamos morir todos juntos.. por lo menos a todos los que nos duele.. que nos haga falta alguien, que nos muramos todos! Y ya, pero no así porque entonces dónde encuentro el motivo, pues la motivación? Donde encuentro otra vez paz? Donde encuentro otra vez como ese confort que me daba él? Y esa vida que tenía cuando estaba él... y es muy difícil entenderlo, procesarlo y decir “listo...” es bien, bien difícil. Y por ejemplo el domingo, últimamente me siento muy cansada, mucho, mucho, y yo siento que la vitamina B no me hizo nada, pues como que no de pronto me dio un shot de energía, nada... yo no

creo que sean ni siquiera las pastillas.. pues, no le quisiera echar la culpa a eso porque no es algo como tan abrumador pero yo por la noche llegó y solamente quiero dormirme... ay pero es que, no se si es que es como un mecanismo de... cómo precisamente para no pensar mucho...

T: es que cansa

P: si

T: es que uno se pega una buena chillada y queda mamado

P: mjm

T: es que estar triste cansa y este proceso requiere mucha energía, mucha, porque no es fácil.. pues como que sentirse triste... cansa y las citas de la psiquiatra cansan, venir aquí cansa, enfrentarse a esto, hablar del dolor, de la tristeza, eso cansa... entonces, o sea lo podemos pensar como un mecanismo de defensa como para no pensar pero también creo que tiene todo el sentido del mundo... es como cuando... eso cansa

P: si

T: y también yo creo que... que tiene sentido como el “que bueno dormirme y no pensar un ratito...” y como desconectarse un momentico... precisamente porque estar ahí sintiendo y pensando eso demanda mucha energía, como ahorita que me decías como esto de que antes tu no era consciente, pues o José conscientemente no era como... como el motor, cierto?

P: mjm

T: y queda, pues esto que él te decía que tu eres muy independiente, muy fuerte y todo el cuento, y en este momento se te fue esa llama con él, cómo es eso para ti? Pues como que piensas tú de eso?

P: yo quisiera volver a recuperar eso, pues como eso que tenía antes como ese motor, esas ganas y esa... como esa forma de darle un sentido a lo que yo hago, a lo que vivo, porque ahora no tiene mucho sentido, pues, realmente lo estoy buscando

T: mjm

P:... verme dándole sentido a eso no se como, pues, porque es que es... es como si tuviera una cicatriz muy grande y no se cerrara entonces duele, y duele, y duele... por decir, como cuando uno se raspa la rodilla y tiene la herida abierta y uno no se puede sentar, ni se sienta, ni camina bien porque cuando dobla, duele, entonces uno como que esta pero medio, así, yo si quiero, no se, pero no se como, ni se cuando... y me cuesta

T: y eso te preocupa? Como el no saber cómo ni cuándo?

P: ... no tanto por ejemplo como el malestar

T: okay

P: el malestar siempre ha sido lo que me da más miedo

T: de lo peor, si

P: si

T: como lo que más te ha angustiado, si

P: eso me preocupa pero yo digo “no, en algún momento voy a ser capaz” y hay momentos en que digo “cómo? Si tu siempre tienes como un plan” entonces por ejemplo, si yo digo “voy a ganar esta materia tengo que estudiar, voy a estudiar lunes, miércoles, voy a hacer esto..” yo no tengo un plan para salir... pues un plan así como que yo esté segura que va a funcionar y que sienta que está súper bien configurado para volver a eso y volver a sentir eso

T: y quisieras tener un plan?

P: no... no porque.. pues como hago un plan para eso? Pues no se... tampoco que quiero dormir en los laureles, pues como decir “ah lo deje todo a la suerte” pero como que yo vaya a sentarme a armar algo no, porque siento que así no funciona y ahora menos que funciona así, si antes de pronto me ayudaba un poquito ser organizada ahora siento que no funciona así, pues que yo no soy como capaz de darle ese orden... tan grande que tenían las cosas antes, como que ya si, o yo no sé si perdió, ese orden perdió sentido en mí, que antes lo tenía mucho... o los planes, entonces ya no planeo tanto... pero por ahora no se como, yo se que hoy soy un manojo como de puras cosas que me pasan en la cabeza, pero es que todo eso he estado pensando...

T: mjm

P: y si es como un montón de meteoritos dando vueltas por allá, pero es muy diferente a lo que pasaba antes porque así tenga a veces como una cierta maluquera yo me estoy concentrando es como en otro tipo de preguntas porque me están llegando como muchas cosas, y pensar en muchas cosas y que hago y como entonces a veces, me cayo y me ocupo en el trabajo pero cuando dejo de trabajar... empiezo a pensar, o veo una foto y yo ah.... Que voy a hacer, y veo por ejemplo puras fotos de novio y yo... que hago? Y por ejemplo esta semana, la semana pasada estaban hablando en la oficina.. tocaron el tema de “ay si que bueno invertir en estos proyectos” como yo reviso edificios entonces yo veo eso todos los días, entonces todos... pues todos hablando de eso y como que yo ya no tengo con quien... pues... y es más fácil siempre trabajar en equipo

T: si, lo que habíamos hablado como del carro juntos, la casa juntos

P: y era más como un equipo, porque yo voy y le pregunto a varios y “no yo planeo hacer eso con mi novia...” entonces como que lo mandan a uno por un volado, entonces por eso yo digo “ay no... que hago? Y como organizo otra vez todo y... y José por qué no esta?”

entonces por ejemplo esta semana he visto fotos de él y me pongo a llorar... y me acuerdo de como paseabamos, como pasabamos de rico y yo digo “ah ya no tengo nada de eso” y no encuentro esa chispita tan bonita como en... como en la humanidad, como esa esperanza, esa cosa bonita de que todo el mundo no es... de la misma manera sino que hay personas muy especiales... no... y... ultimamente he tenido mucho la imagen de él cuando... pues cuando me despedí de él pero no en la clínica sino... en el ataúd, yo no lo vi, pero me acuerdo que siempre trataba de estar con él... entonces yo decía que era porque yo no lo quería dejar solo pero yo creo que era también porque yo no quería estar sola... me acuerdo mucho que cuando yo vi esa foto cuando entraron en la sala de velación yo como que no lo podia creer, yo dije “como es que ya me estan diciendo que esta ahí metido, que ya no respira y que ya todo el mundo lo va a recordar es como esta ahí... en esa foto o los que lo quieran recordar lo recordarán como lo vieron ahí” y cuando lo estabamos llevando para la iglesia a hacer la misa... yo siempre era pendiente que estuvieramos pegados del carro... y yo no quería que estuvieramos lejos y yo “peguese”, le decía a mi papá “estemos cerquita del carro, no dejes que el carro se vaya”, yo lo tenía que ver... y cuando el carro llegó yo salí corriendo y yo creo que la gene dijo “esta que va a hacer? A que se le va a tirar?”... era porque él estaba solo, porque la mamá no estaba ahí, porque el papá no estaba ahí, estaban los que llevaban esa... ese ataúd allá a la iglesia y yo decía “no... él se debe sentir solo, él quiere que yo este con él”... pero también era porque yo lo quería sentir... y eso hace falta...

T: y ahí lo sentías?

P: si...

T: okay... cuándo dejaste de sentirlo?

P: ... cuando paso... pues ya cuando se lo llevaron, pues cuando el ataúd se lo llevaron como para cremarlo, que me acuerdo que yo dije “dónde está?” pues porque todo el mundo me llegó a abrazar, como a dar el pésame, entonces hubo un momento en que yo me alejé un poquito del ataúd, cuando llegó un momento en que yo dije “pero dónde está? Si aquí estaba” y me dijeron “no pero ya se lo están llevando” y yo “no! Pero como se lo van a llevar si yo estoy aquí con él!” entonces me acuerdo que mi amiga me dijo “nati vamos, vamos” porque yo estaba muy desesperada como “pues pero por qué se lo llevaron, es que no! Pues es que yo estaba aquí con él, como que quien me pidió permiso para que se lo llevaran”... y cuando se lo llevaron que mi amiga me llevó ella me dijo “despídete” y abrió y yo “no!”, pues ella lo que hizo fue abrir el ataúd y yo “no! Eso.. no, no , no yo no lo quiero ver” entonces pues como que lo abraza pero era abrazar esa caja... y ya

T: ahí lo dejaste de sentir?

P: *asiente con la cabeza*

T: y él dónde está?

P: está en la iglesia de la floresta

T: y has ido?

P: no... no, yo no he ido... y he estado pensando... antes decía “no yo no me voy a ir a meter allá”, ya lo veo como una posibilidad

T: okay

P: ... pero me pregunto “será que si voy me escucha?” estoy más cerquita de él

T: porque sabes que me llama la atención... que la última vez que lo hayas sentido haya sido cuando tu estuviste físicamente cerquita de él

P: yo sentía que él o me escuchaba o que él sabía que yo estaba con él

T: porque... digamos que todo el mundo se siente cerca de la persona que se murió de formas distintas, hay personas que se sienten cerca yendo, estando físicamente, incluso a veces dejan las cenizas un tiempo en la casa hasta que son capaces de llevarlas, bueno en fin... entonces pienso en esto pero digamos que yo no quisiera sugerirlo

P: ajá

T: no quisiera sugerirlo porque creo que hay que ser cautas en cuanto a... cuáles son tus expectativas cuando vas, cierto? Porque puede pasar que si tu vas con la expectativa de “ahí lo voy a sentir, o ahí me va a escuchar o ahí lo voy a escuchar mejor” y llegas y no es así que va a pasar

P: demás que me voy a poner más triste

T: entonces, digamos que estoy pensando en este pero no quiero como sugerirlo aún

P: mjm

T: porque creo que sí sería chevere que... o sea es una posibilidad, lo puedes intentar, pero quisiera como que lo miremos más y lo hablemos más antes

P: como si... que no, tampoco vaya con expectativas

T: si, precisamente porque si vas con muchas expectativas que no sea pues juemadre... o sea puede que sí, y sería maravilloso porque chevere que encuentres la forma

P: mjm

T: pero, tampoco que entonces sea una cosa terrible porque no es así, o sea que no sea como un detonante bien teso... y también... me estoy adelantando mucho pues, pero yo aquí pensando, y también si vas y lo sientes también hay que ser muy cauto porque tampoco queremos que entonces eso se te vuelva una muleta en cuanto a que se vuelva como... una necesidad

P: como la.. pues como que yo sienta algo y “tengo que ir” tengo que ir” tiene que ser allá!”... yo creo que yo voy más de pronto por el lado de que realmente pues de pensar que realmente hasta ese momento él sí estuvo por aquí, por decirlo así...

T: okay

P:... y quería de pronto ver, ver a todo el mundo reunido despidiendolo y ya, y ya por eso lo dejé de sentir

T: puede ser

P:... y ya lo voy a sentir de otra forma, pero todavía no se como, pero no como ese día

T: no como ahí, claro

P: porque yo... pues cuando recuerdo de pronto ese día, pues el día de la iglesia, el día de la cremación y el día del hospital yo lo sentía de la misma manera, como si él, pues como si él de alguna forma me pudiera escuchar, como mis pensamientos, estuviera cerquita... me viera... y ya luego no

T: okay

P: como si... no, “ya no tengo nada más que hacer por acá, me voy”

T: mjm, puede ser

P: entonces yo creo que así no lo voy a volver a sentir

T: okay

P: creo... entonces... pues yo pienso eso entonces yo he pensado en ir pero no como algo como que chevere sino como a ver

T: a ver qué

P: eso, a ver

T: eso es una buena actitud como para afrontarlo, más como una exploración que como una búsqueda de algo concreto

P: mjm

T: porque precisamente si uno va en una búsqueda de algo muy concreto y no lo encuentra, ¿qué va a pasar? Entonces me parece como una buena...

P: de pronto lo más concreto pudiera ser esa pregunta que me he hecho de donde me escucha más fácil

T: mjm

P: ... pero no es que sea voy a ir por decir a Cerro Tusa porque es la montaña más alta, no, sino que yo dijera, será que más cerca al cielo? Será que es en cualquier iglesia? Será que es cuando lo pienso?... entonces yo por ejemplo la semana pasada estaba.. eso fue el sábado, no... yo creo que fue el sábado, estaba en la casa y le hable en voz alta y yo le decía "tú me escuchas? Yo espero que tu me escuches cuando te digo José o cuando yo te digo amor, que algo se te active por allá y sepas que yo estoy hablando o pensando en ti"... yo le dije "ojalá", pues y le decía así "ojalá me escuches, yo todavía te amo mucho y pienso en ti..."

abren la puerta del consultorio

T: dios mio

P: ¿quién? ¿Alguien?

T: no, no se, de pronto alguien se confundió de consultorio... si, creo que es una buena actitud, es una buena actitud y... ir mirando, es cuestión como de ensayar también, como te sientes mejor, en la iglesia... me parece chevere ir como explorando, y, antes de que se me olvide y antes de que terminemos hoy, esta es la séptima cita de la orden, nos quedan tres citas, te iba a preguntar, renovamos la orden?

P: si

T: si?

P: si y yo te quería preguntar algo de eso, yo no sé si eso es medible, pero como yo vengo cada 8 días no se si de alguna manera tu digas “ya puedes venir cada 1”

T: si, eso lo podemos hablar, lo podemos hablar, lo podemos ir haciendo como gradualmente, a medida de cómo tu te vayas sintiendo, si tu sientes que lo puedes hacer, lo podemos hacer, si quieres hagamos algo, la próxima cita te entrego la orden nueva, hablamos esto y cuando vayas a pedir las nuevas citas dices cada 15 días si decidimos cada 15 días, podría llegar un momento cada 3 semanas o una al mes, si

P: aaa bueno

T: es más como de que lo discutamos y miremos como donde estas

P: aaa bueno

T: más que yo decirte como no...

P: de una pues, hoy, a partir de hoy cada 15 días

T: si, conversado, ¿te parece?

P: sí, yo se que hoy fui un desorden pero...

T: no, así es

P: cuando uno está muy estresado piensa en muchas cosas al mismo tiempo

T: no, así es, es parte de... del proceso y está bien, hay días más locos, días más tranquilos, más tristes, más... así es

P: bueno

T: bueno, entonces nos vemos la próxima semana

P: muchas gracias, si

T: y la próxima cita te entrego la orden, listo?

P: listo, yo creo, la próxima semana es 15?

T: no se

P: yo creo que la próxima semana hay un hueco en las citas

T: aa bueno, entonces probablemente en la que sigue

P: listo

T: nos vemos, que estes bien

P: gracias, lo mismo, chao

T: chao

SESIÓN #24:

T: Cuéntame, ¿cómo vas?

P: Vamos bien, me he sentido como rara pero bien. Fui a averiguar los muebles para la habitación entonces vamos como bien, pues sigo muy animada con lo de la habitación y he ido avanzando. Ya quiero mirar bien para escogerla. Un amigo me dijo que había usado una aplicación como para dibujar, entonces la voy a hacer ahí a ver que tal. Pero el fin de semana fue raro, pasaron muchas cosas como raras. Primero, el viernes salí con mi amigo, él se llama Pedro que yo creo que nunca te había dicho el nombre

T: Pedro Miguel?

P: ah si, si... entonces Salí.. ah bueno, yo ahorita estaba pensando, si es bueno que yo te muestre fotos? Pues porque yo dije “ve, yo nunca le he mostrado una foto, le mostré fotos de José..” porque uno a veces yo digo que hable tanto de las personas y como sin ponerles cara, no es raro?

T: pues, si quieres me puedes mostrar

P: pero y no es malo que te muestre? Que digas no, luego lo conozco...

T: no... pues y si si pues..

P: pues no importa, voy a ver si... no no me deja mostrarte la foto porque tengo muy poquita batería. Bueno, entonces salimos, nos quedamos en la casa porque se largó el agua y bien, ese día me sentí muy en plan de novios porque como que no es... no era como una cita, estábamos como tranquilos conversando en la casa entonces yo llegué a mi casa y me sentí mal... y yo "esto lo hacía con José" pero no me puse a llorar pero llegué a ver fotos de José, entonces yo decía como "que estará pensando José? Viéndome así con otra persona...." No sé, pues es muy raro. Además últimamente a él se le sale más decirme "amor" y es como que... y él me dice "ay perdón es que ya somos muy cercanos y yo te quiero mucho" y yo "sí, pero...". Entonces el sábado me levante mareada, y yo dije "será por lo de ayer?" pero es que yo, o sea me sentí mal pero no pues como... como lo que yo te digo que me levanto, que si estoy maluca empiezo a pensar por qué? Bueno... y yo había quedado de ir con un amigo del duelo, de salir, entonces que pasa, yo había hablado con él en semana y le había dicho, pues habíamos quedado que de pronto el viernes entonces yo le dije "yo te aviso", pero yo siento que él es muy rígido, o sea si yo soy rígida él es.. siento que es mucho más fuerte. Entonces yo tampoco me quería comprometer porque yo siento que él entrega esas salidas...como... como que les pone no se si un nombre o como decirlo pero si uno por algún motivo lo tiene que cancelar él se indigna

T: mjm

P: Entonces eso como que me carga, porque por ejemplo digamos que se largó un aguacero tremendo y el transporte esta horrible digamos que yo llamo a cualquiera "no, esta super difícil... nos vamos a ver super tarde, porque no nos vemos mejor mañana?" digamos que eso es normal pero con él no. Él es muy solo, y él me lo ha dicho y siente que todo el mundo lo rechaza, como que le saca a un lado los planes, entonces yo no quería hacer eso, por eso no me comprometí, le dije "yo te voy avisando" y ese día salía medio tarde pero si

me daba tiempo de llegar porque no era, era a cine, era como a las 9, pero yo no quería... porque estaba lloviendo, yo estaba super cansada porque trasnoche el día anterior... entonces yo no quería y me sentí mal porque me sentía mentirosa, le dije que salía más tarde de lo que normalmente salgo, y si Sali pero me daba tiempo de llegar. Entonces me sentí como mal porque lo que pasó ese día es que mi amigo si me recogió, pedro, me dijo “no, está lloviendo, vámonos a hacer pereza, a tomar algo caliente” y eso fue lo que... pues como un plan muy tranquilo, pero yo no quería ir a hacer como un plan, entrar a un centro comercial, estaba muy cansada, entonces me sentí mal. Cuadre la salida con él el sábado y yo creo que me puse maluca por eso... porque de cierta manera yo últimamente siento que me estreso un poquito saliendo con él... porque siento que quiero como...

T: con él con quién?

P: con el del duelo, se llama David... como que no lo quiero decepcionar, no lo quiero defraudar, no quiero que él sienta que yo soy como otra persona que lo va a dejar esperando... y yo le he dicho mucho como “no trates de... pues no te decepciones, es que no todo el mundo puede”, pero él me dice que está muy cansado y como que nunca nadie puede... y que él a mí me tiene mucha paciencia porque él sabe que yo también estoy pasando por lo mismo, pero a mí me parece que el hecho de que él lo ponga así lo hace más complicado porque como yo lo puedo estar sintiendo lo pueden estar sintiendo las amigas de él y los amigos y dicen “no es que si le aceptamos un plan y luego nos, pues nos pasa algo o no nos sale pues se va a enojar” porque les deja de hablar, entonces me cargue mucho... pues como que fui a desayunar entonces por ejemplo: habíamos quedado de ir a cine pues el viernes entonces yo le dije “no pues vamos a cine el sábado, vamos por la mañana que tal esta hora?” y me había dicho que sí, pero luego me dijo que el hermano le había dicho que por la tarde y yo “listo entonces hagamos una cosa, vamos a desayunar

nosotros y tú vas a cine con tu hermano” y entonces iba a ir a cine dos veces, el mismo día a la misma película, y yo “no, pues yo me voy a sentir mal, relajémonos, pues no, por qué tiene que ser así?” entonces yo como que me desespero... además siempre que hablo con él la conversación está muy enfocada a eso pero muy de “no, eso es una cosa terrible, nadie nos entiende...” y yo, pues no es que yo no sienta muchas veces eso pero yo no lo quiero como encasillar ahí solamente, de hecho yo le dije que en estos días fuéramos al cementerio, que yo lo acompañaba... pero siento... no sé, me siento como encerrada en una cárcel a veces cuando estoy con él, como que no puedo a veces ser yo, porque yo por ejemplo no... pues... fuimos a desayunar y luego fuimos a cine, por ejemplo, yo estaba llena pero él quería pedir crispetas y yo por no decirle que no le dije que sí y ya quede... o sea ese día quede maluca porque quede con ganas de vomitar, pues como... entonces estaba muy cargada... y como que dije listo, me quede como por decir así, dominar por las emociones y por lo que paso con él pero yo no puedo permitir eso, yo quiero de alguna manera ser apoyo y ayuda pero no puedo dejar que él me genere eso porque si no.. pues no, o lo evito o me voy con él... entonces tengo que ir en un camino en que si no me funciona manejarlo de otra forma porque no me gustó... realmente no me sentí feliz, ni me distraje, ni... entonces es como muy incómodo y yo no quisiera que fuera así porque yo digo, que embarrada, yo también fui él y yo no quería que la gente me evitara pero yo le he tratado de decir muchas veces a él que sea más flexible que... que parte de eso es evolucionar esa forma de pensar y que importe poco otras cosas que antes importaban pero yo siento que él no sale de ahí entonces por eso también siento que cuesta... pero bueno, yo dije, voy a mirar como lo manejo pero no puedo dejar que esto me vuelva a pasar y tampoco por... como por querer motivar y que él sea apoyo para mí y yo para él me puedo dejar, pues puedo ir en contra de lo que yo quiera hacer, porque si no me voy a sentir aburrida y esa no

es la idea... no se... pero si es incómodo, como que es una carga muy fuerte, no sé, me da embarrada pero así se siente

T: no y uno se tiene que cuidar también, pues es lo que tú dices, o lo aprendes a manejar o te alejas, porque tú no puedes sacrificarte por otro, o sea tú no puedes sacrificar tu tranquilidad y tu proceso por otros, además yo siento que están como en frecuencias muy distintas...

P: incluso él me lo dice, pues como que yo lo manejo muy diferente pero él cree que es mejor, él me dijo “tú lo manejas muy diferente y yo creo que es mejor”.... Pero como que no se

T: y esa no es tu responsabilidad, o sea tu responsabilidad no es hacerlo sentir mejor, y tu responsabilidad no es cargarlo... si tú lo quieres apoyar inténtalo pero si definitivamente no, entonces definitivamente no

P: vamos a ver si me deja mostrarle eso... es que yo no sé... pero yo si lo siento así, te voy a mostrar una cosa que yo le escribí y lo que él me respondió. Mientras tanto te voy contando... y además de eso Pedro, lo que tenía en la pierna... de la patada, se agravo, le dio una infección... y se tuvo que ir para urgencias... y fue como revivir todo... entonces fue muy raro... fue llorar otra vez... y es muy raro, porque pues es como que uno dice “ay no, seré yo?” pues..

T: ¿cómo así?

P: como, seré yo la que traigo eso?

T: pero...

P: ay pero es que no, si, como si uno fuera un amuleto de la mala suerte... él fue a las mismas urgencias donde yo llevé a José... lo dejaron pues como en urgencias ambulatorias en la misma parte, o sea era la misma parte. Porque yo no quería ir...

T: ¿por qué fuiste?

P: Yo digo que gran parte de... como de esa cosa que yo siento porque José se fue es darle a los demás cariño... como se lo hubiera querido dar a José.... Por eso fui

T: okay...

P: porque por ejemplo con mi amiga a la que se le murió la abuelita, ve la tía, que era como la mamá... ella me decía “yo creo que no te he dado las suficientes gracias” y yo “por qué?”, “porque tu estuviste muy pendiente de mí y me diste mucho cariño, pues y me has comprendido mucho con lo de mi tía” y yo “sofi pero es que...” yo iba a ir al hospital el fin de semana y el día que iba a ir ella murió, o sea a mí no me dio tiempo de acompañarte, yo si estaba muy pendiente del celular pero pues... pero nada más... y me dijo “no yo siento que tú has estado muy... como muy...”

T: presente?

P: eso... entonces yo digo que es como una forma que yo... ah por ejemplo en la oficina que a veces yo llevo postres, y me dicen... me acuerdo que un día el profesor me dijo “pero usted se está gastando el sueldo dándonos cosas?” y yo, yo tengo mucho cariño que no lo he podido dar y lo quiero dar... de pronto ellos no lo reciben como José lo recibiría... pero muchas personas si, por ejemplo Pedro y Sofía, pues mi amiga, mis amigos también, los que son esposo, por ejemplo algunos de la oficina si y como que eso me da alegría

T: eso que dices... es demasiado bueno, eso que dices es precisamente el resignificar un poquito lo que pasó.. eso que estás diciendo es lo que estamos buscando, que tu encuentres y es como... como, como cojo esto que me pasó y lo convierto en algo distinto? Desde un lugar que no sea del dolor, lo estas convirtiendo, aun sintiendo dolor y aun sintiendo tristeza lo estas convirtiendo en algo positivo, en “yo quiero darle cariño a la gente, yo quiero acompañar la gente, yo quiero apoyarlos”, eso que tú estás haciendo es lo que

venimos buscando... es esa forma que tú vas a encontrar de lidiar con esto, que no sea desde el sufrimiento, si desde la tristeza porque triste muy probablemente te vas a sentir siempre, es lo que yo te decía, a uno eso no le deja de dar tristeza, cuál es la diferencia? Que no sea desde el sufrimiento y la cosa horrible y el dolor profundo.. sino, si, que pesar que José se murió, me da mucha tristeza, ojalá no hubiera pasado pero yo que hago con esto?, yo que hago con todo el cariño que no le pude dar a él? Se lo doy a otras personas, y eso te hace sentir bien. Si ves como lo que va pasando?

P: si

T: maravilloso

P: eso.. pues si, como que me da una sensación muy bonita

T: esa sensación bonita es lo que necesitamos, esa sensación bonita es lo que a mi me dice que vamos demasiado bien, porque logras coger algo horrible y transformarlo en algo bonito, logras transformar tu tristeza y tu dolor y transformarlo en: le voy a dar cariño al resto de la gente. Es lo que hacen por ejemplo una mamá que se le murió una hija de cáncer, entonces lo que hace es que crea una fundación para ayudarle a los niños con cáncer, desde su dolor saca algo... tu desde tu dolor estás sacando algo.. donde creo yo que tenemos que estar muy atentas? Es que no se te convierta en un karma, como así? Que no se te convierta en... que la gente pase por encima de mi porque mi deber y mi labor y lo que yo quiero hacer es darle cariño a la gente entonces no importa, yo me sacrifico

P: si

T: ahí es donde nos tenemos que ir como...

P: que fue lo que por decir pasó el sábado, que no... pues literal si siento que fue como.. uggg, porque me amargue, o sea ese día me amargue, yo tenía malgenio, malparidez...

T: ¿te cargaste?

P: estaba incómoda... ah bueno te iba a leer lo de él... Ahhh

T: ¿se descargó?

P: se descargó, te lo dejo pa la próxima

T: listo

P: a ver si me da. Entonces, le dio fiebre, terminó en urgencias de la misma parte, de la clínica del dolor en la 33... y la abuelita estaba muy grave y por el paro armado la familia no podía venir, estaba solo...

T: mjm

P: Entonces yo el día de la madre me levanté como... como triste y yo le dije a mi mama “estoy triste, o sea con lo de ayer, más que José me hace falta...” y José siempre era de mandarle cosas a mi mamá... pues era como... mi mamá quería a José como un hijo y ella siempre me decía “a mí la gente siempre me decía que uno como quería al novio de la hija como a un hijo? Y yo me di cuenta con José que si se puede...” entonces como que me acordaba de eso y más que el novio de mi hermana fue, entonces eran ellos dos y yo sin José... entonces me levanté triste... le hice el almuerzo a mi mamá, ese fue como un regalito... pero... tenía una sensación, como... no sé, yo creo que era desde ayer, o sea me quede con lo de ayer más tristeza, y yo le dije a mi mama y ella me dijo “no hija, yo sé, tranquila José está aquí...” , bueno, y me llama este a contarme que está en urgencias... Entonces mi mamá era “vaya, vaya” y yo “ah mami no se es que hoy es tu día” y mi mama “no, yo la acompaño” y yo “no, no , no, usted que se va a ir a meter por allá en un hospital...”. Como a las 4:30 me fui.... Y él me dijo como “estoy hospitalizado en el piso 5” y yo llegué... y llegué como... como que ahí mismo reviví esos días, en la recepción no me... “buenos días para preguntarte por un paciente” no, no me contestaron, ni me miraron, o sea allá me parece horrible... y yo listo, entonces me voltee y empecé a mirar todo y dije

“de pronto está por acá”... y no pregunte y llegue. Me acuerdo que me vio y se asustó, me dijo “como llegaste hasta acá?” Y yo “no sé, pues... no sé, empecé a caminar y llegue, además por acá cerquita estuvo José, pues estaban como a 3 camillas de diferencia” y él “sí pero esto es super enredado llegar, no preguntaste?” entonces como que él se asustó como, cómo había llegado tan fácil... Todavía está hospitalizado porque esa herida... o sea, de ahí le drenaron un hematoma por una patada y eso se le infecto y está hospitalizado, entonces le dio fiebre, le están poniendo antibióticos, pues, es como si uno dijera otra... no, pues... tan parecido... y estando allá pasó una cosa super.. a bueno, llegue y me puse a llorar, entonces él “no, yo no quería que vinieras acá, por eso, es que te iba a traer muchos recuerdos...”, y si... pero no como de esos recuerdos que uno quiere salir corriendo, sino como de “ah, qué cosa tan fea la que pasó acá”.... Y, acá (señala la mano) donde a uno lo canalizan, que le ponen microporo, él tenía eso despegado y le dijo al enfermero como “ay mira, se me despegó, me puedes ayudar?” y el enfermero pues le copio algo y se lo pego, y él llegó y puso la mano así (la estira), cuando puso la mano así ahí decía “José Manuel”... y yo como que ahí mismo yo llegue y yo, pues y yo dije “que?! Usted por qué tiene... que le escribieron en la mano?” y él me dijo “pues normal, la fecha en la que me canalizaron y el nombre del enfermero...” y yo “pero ya se vio lo que dice ahí?!” y él llegó dizque.. pues él no había caído en cuenta y dizque “si, J. Manuel” y yo, y yo... y él “ay no había caído en cuenta” y yo ahí mismo me puse a llorar... y yo como que, qué es esto, yo no entendía, y yo que es esto tan raro... como que esas son de las cosas que pasan que yo, yo no las deje pasar desapercibidas entonces yo no sé si sea empeliculada o si no pero lo vi y lo note cuando él llegó e hizo así (estira la mano) y tenía el marcador fresquito porque antes yo no había visto nada y llegó el enfermero y yo le dije “usted se llama José Manuel?” y me dijo “no, yo me llamo Sebastián, José Manuel es mi compañero de la tarde que lo canalizo” y yo

“ahh y se llama José Manuel?” y él me dijo “sí, el que lo canalizo sí” y yo llegue, pues y ahí estaba como medio llorando porque él llegó y yo estaba llorando, y bueno, se fue y Pedro se puso a llorar, como por variar, y yo “usted por qué está llorando?”, “no porque yo no te quiero ver triste y tu viniste por mí, y yo también estoy cansado como que no podemos hacer nada sino tú verme enfermo, acompañarme a hacer vueltas de la enfermedad, estoy cansado” y se puso a llorar. Entonces como que los dos estábamos todos hormonales, y me abrazo... y cuando me abrazó, él siempre me dice como “cielo”, como algo tierno, y me dijo “ay mi flacuchentica” y ay no... es que me acuerdo y me da como algo... y José era el único que me decía así, o sea no me dijo ni mi flaca, ni mi flaquita, no, me dijo mi flacuchentica, y cuando él iba en flacu, como pues, como que yo lo sentí, es como si al final hubiera escuchado a José... más el José Manuel, y todo eso junto... y yo lo solté y yo le dije “por qué me estás diciendo esas cosas tan raras?”... y me dijo “que hice? ¿Qué te dije? Que paso?” y yo le dije “por qué me dijiste así?!” y él me dijo “ay no sé porque me nace, porque siempre te digo cielo y a veces me gusta decirte cosas diferentes...” y yo “no, es que eso no tiene sentido, de donde sacaste esa palabra?” y me dijo “pero que paso?”

T: ¿que estabas buscando?

P: que me diera como la explicación

T: y estabas esperando alguna explicación?

P: sí... pero no sé qué, pues no sé, como que me dijera “no, siempre le digo a mis novias así”

T: ¿como algo genérico que no tuviera nada que ver contigo?

P: sí

T: okay

P: como que yo diga, ah bueno, pues, es costumbre de él, pero cuando me dijo “no sé, me salió” yo como que... es que al final es como si lo hubiera escuchado a él, como que me acordé... entonces, es muy raro, muy cómo, que?, qué es esto? Entonces ah... él se lo toma por el lado amable, entonces yo no le dije “no, es que José me decía así” y el “ah, yo no sabía, perdón, tú nunca te has visto el video de rojo? La canción de J Balvin?”, te lo has visto?

T: no... no me gusta ver cosas tristes jajaja

P: jajaja que? Y me estás escuchando

T: pero precisamente... pues lo hago como, como autocuidado

P: si, como no más cosas tristes

T: si, yo cuido mucho mi energía para poderse la entregar a la gente

P: ay muy bonito eso... bueno, si, esa canción pues es triste, la canción es muy bonita pero el video es triste... te cuento?

T: sii, me puedes contar jajaja

P: jajaj para contextualizarte, pues yo no me lo había visto, por eso te digo que él se lo toma por el lado amable, él me dijo “mira el video de esa canción” y entonces lo mire, y es de un accidente, entonces, tiene la esposa en embarazo y ella lo llama que va a tener el bebé y él se va y en el camino se accidenta y se muere, entonces él llega al hospital pero ya como su espíritu, y ella, luego la muestran como con la hija haciendo una vida, entonces como que va uno y va otro y él le ve cosas malas y hace que se vayan, como que los espantan y al final del video ella está jugando con la hija y llega otra niña a jugar con la hija de ella y con un papa, como soltero y se ponen a conversar y él los mira, pues como el espíritu, los mira y como que él dice como “ah si, este está bien”, y se va. Entonces pues, él poniéndome cómo “y qué tal si...?” y yo, por ejemplo, yo no lo quisiera enmarcar en eso, como que él

sí, no, porque yo creo que eso hace parte de lo que yo siento pero ese día... como que me puse así porque yo decía.. juepucha será que me está diciendo que si se acuerda de mi? O

que sí, que está ahí o que está bien que ayude a los demás? Pues no sé, fue como raro

T: que era algo que tu estabas buscando, pues que lo habíamos hablado, como “lo quiero sentir, quiero una señal, quiero...”

P: si, en realidad fue como eso, ese día eso me conmovió y yo dije como... que es eso... pues... que es eso tan raro pues porque fueron dos cosas a la vez y dos cosas que estaban relacionadas y.. y como que dentro de todas las posibilidades el enfermero se pudo haber llamado de otra manera y... pedro no me debió haber dicho mi flacuchentica, es que me podía decir mi flaca, o sea, si decía flaca pues normal... yo... o flaquita, pero es que mi flacuchentica, o sea José me decía exactamente lo mismo...entonces es como...

T: pero no lo viste como algo negativo

P: no, como que me dio susto, yo como que ugh

T: pero no lo viste como... pues porque algo que decías ahorita, cuando dijiste como “no se si es una señal de que le gusta que esté haciendo.. que esté dándole cariño a la gente... aprueba.. como que se acuerda de mí, aquí está conmigo” todo eso es... (MIN 5)

P: si, todo eso es muy bonito, pues como... ojalá, ojalá si fuera lo que yo estoy pensando y si...

T: que sabes... probablemente es lo que estás pensando... es lo que te he dicho, guíate, escúchate

P: si

T: y esa sensación bonita, esa sensación positiva es lo que venimos buscando, en eso es que queremos transformar esto... lo ves?

P: sí.. y más que pues yo decía, pues es que él antes tenía el nombre y yo no lo vi pues.. como que yo caer en cuenta también fue importante, yo debía caer en cuenta de eso, pues, no sé, sentía eso, lo quisiera pensar, que ese era el objetivo, que yo cayera en cuenta de que... había un nombre como el de él y algo iba a pasar, decir... Entonces eso fue raro pero bonito. Él todavía está hospitalizado y yo todavía voy y lo visito... voy casi todos los días un ratico, a hacerlo reír, a ver que no le suba... pues ya no le volvió a subir fiebre pero a ver cómo va, como preocupada, porque si quisiera que se mejore... hay días que me da como desespero porque yo decía como ehh... pues por qué? Lo mismo... que rabia...

T: pero mira que no es... o sea, yo te digo que me parece espectacular porque es que estas empezando a ver las cosas desde una posición muy distinta... porque mira que incluso me decías “entre a la clínica y no fue un recuerdo de que quiero salir corriendo, sino de ahhh que mierda” y tienes toda la razón, que mierda pero no quieres correr, y ves el J. Manuel y escuchas el flacuchentica y no lo sientes negativo, lo sientes positivo, eso es un indicador gigante para mí, de verdad... y el que tú me digas “es que yo quiero darle cariño a la gente, y siento algo bonito, no es feo... y si no se lo pude dar a él entonces se lo doy a los demás, y me hace sentir bien”, eso es lo que estamos buscando, esa transformación que estás empezando a hacer es lo que venimos buscando y es por lo que venimos trabajando, estas empezando a ver las cosas de una forma diferente. Desde lo que yo te decía las semanas pasadas, desde el deseo, desde las ganas, desde el querer, desde “me provoca esto”, “quiero darle cariño a la gente”, ver las cosas no desde ese lugar horripilante, sino juepucha si, que mierda, pero bueno... vamos bien, vamos muy bien y me alegra muchísimo

P: si?

T: mucho

P: pero si vamos bien?

T: vamos bien

P: hay cosas que todavía me parecen raras pero... por ejemplo yo no sé con base en que me nace más darle cariño a ciertas personas, y he tenido quejas, entre comillas, porque todavía ignoro a mucha gente en el celular, entonces por ejemplo yo se que mi jefe el profe me va a regañar, pues no me va a regañar pero me va a terapiar, por decirlo así... me va a decir como noo... porque me dijo que yo no hago sino ignorarlo y tengo un amigo que me dijo lo mismo, “nati que tú me ignores tanto me duele” porque él vive muy lejos, es el que vive en Australia, todavía eso me cuesta, yo siento que con eso, pues con hablarle a muchas personas, pues a los que me hablan, como estar pendiente que los amigos de José, que la mamá de José, que mis amigos, que... la gente de la oficina, pues todo eso es como mucho para mi...

T: ahí es lo que te digo, lo que te decía ahorita, vamos encontrando el punto, el hecho de que tú quieras hacer esto y que estemos como haciendo esa transformación no quiere decir que pa todo el mundo, pa todo y entonces que me pasen por encima y yo hago lo que sea, no, es a tu ritmo pero vamos encontrando el punto... vamoslo encontrando, pero vamos bien

P: pero no estoy, o sea que esté por ejemplo todavía ignorando a la mayoría de personas, pues no es tan malo?

T: no...

P: no sé por qué en realidad pero todavía no me nace mucho, entonces yo digo ay.. pues y yo les digo “no, que pena”, porque de pronto verán que salgo con alguna persona y con ellos no y de pronto dirán “pero esta si es”

T: no, vámonos moviendo a tu ritmo, que es lo que te he dicho como todo este tiempo, pero vamos bien

P: listo

T: me alegra mucho, de verdad, igual lo seguiremos mirando, ve cómo te vas sintiendo, obsérvate a ver si notas lo que yo noto, de la forma distinta de ver las cosas, del deseo, como de una posición diferente, obsérvate esta semana, y me cuentas, te parece?

P: si

T: nos vemos entonces la próxima semana