

¿DÓNDE VAS CON MANTÓN DE MANILA?. “EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA...” AUTÓNOMA

Manuel Villegas Besora y Ana, paciente de un grupo de terapia
Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona
mvillegas@psi.ub.es

According to Carl Rogers, therapy is conceived as a “process of becoming a person”. This process is redefined in this article as a process of becoming an “autonomous” person. In this context a long term therapy case is reviewed from beginning to end, mixing both the voices of the client and of the therapist.

Key words: becoming a person, autonomy, individuation, self-realization, existential psychotherapy.

0. INTRODUCCIÓN

Siguiendo a Henri Ey (1976), hemos desarrollado, a través de numerosos artículos y trabajos anteriores, la concepción de las neurosis como “*patologías de la libertad*” en relación a algunos de los síndromes más clásicos como la agorafobia (Villegas, 1995), la anorexia (Villegas, 1997) y las obsesiones (Villegas, 2000). Ante la tesitura de tener que escoger un caso emblemático para esta monografía, hubiéramos podido inclinarnos por seguir este criterio y centrándonos en otra de las grandes patologías, como la depresión, a la que todavía no hemos dedicado una atención específica; pero hemos preferido seguir un criterio distinto, el del proceso de cambio terapéutico (Villegas, 2001), entendido como un pasaje de la constricción psicológica a la liberación personal. Para ello hemos escogido el relato, hecho en primera persona, de una existencia, la de la paciente a la que convencionalmente hemos llamado Ana, caracterizada, como tantas otras, por la ilusión y la frustración, la lucha y el dolor, experiencias inseparables de una existencia entendida como un “proceso de llegar a ser persona”... autónoma. El título en cursiva “*¿Dónde vas con mantón de Manila?*”, que antecede y acompaña al subtítulo que acabamos de referir,

remite a la tonadilla de la popular zarzuela, “La verbena de la Paloma” de Tomás Bretón, y alude metafóricamente al proceso terapéutico de Ana, por las razones que, como diría Cervantes al titular alguno de sus capítulos del Quijote, “el lector que leyere atentamente” podrá colegir.

1. CONTEXTO DE PRODUCCIÓN:

Ana, paciente de 54 años de edad en el momento de iniciar las sesiones, aunque por su modo de vestir y de comportarse aparenta mayor edad, acude a un grupo de terapia en un Centro público de Salud Mental. Tiene un hermano nueve años menor que ella. Su padre, de profesión ferroviario, murió cuando eran ambos todavía pequeños, con diez años ella y uno, su hermano. Está casada en segundas nupcias, habiéndose separado del primer marido de quien tuvo una hija, de 25 años al inicio de la terapia, que creció bajo su custodia. En la actualidad vive con su segundo esposo en una mediana ciudad de la provincia de Barcelona, a la que ella llama “su *pueblo*”. Su madre vive independiente, cerca de su domicilio, aunque todas las mañanas se las pasa en su casa ayudándola en las faenas domésticas, hasta el punto que se puede decir que es ella quien lleva la casa. Desde hace un tiempo Ana trabaja en un hospital geriátrico, como auxiliar de clínica. En el pasado había sufrido trastornos de ansiedad diagnosticables de agorafóbicos, que desaparecieron espontáneamente tras la separación del primer matrimonio. Acude a terapia con una demanda difusa de insatisfacción vital, ansiedad indiferenciada y aislamiento social; está siendo tratada con antidepresivos. A lo largo de las sesiones se irá perfilando con toda claridad una estructura de personalidad dependiente e inmadura, pero de una gran riqueza afectiva y espiritual.

El grupo al que asiste Ana está formado habitualmente por cuatro mujeres y un hombre que se presentan después de ella en el fragmento que transcribimos a continuación, correspondiente a la sesión del 16 de noviembre de 1999, fecha de su incorporación. El grupo se reúne semanalmente, durante los meses del curso escolar (de octubre a junio), siendo las sesiones de hora y media. Es un grupo abierto que reinicia cada curso con pacientes de años anteriores y nuevas incorporaciones. Éstas se producen en la medida en que los pacientes dados de alta dejan una plaza vacante. El periodo de terapia que consideramos en este trabajo y que prácticamente abarca el curso completo de su proceso comprende un total de tres años, de mediados de noviembre de 1999 a finales de 2002. Las sesiones son grabadas en vídeo con el consentimiento escrito de los participantes, los cuales han dado su autorización para el uso didáctico, científico y terapéutico de las mismas. A pesar de ello hemos cambiado todo los nombres e incluso las referencias geográficas y toponímicas para proteger mejor la identidad de los participantes. En la medida de lo posible utilizamos el material literalmente transcrito para la confección del trabajo. Evidentemente la transcripción escrita no puede reproducir todos los matices expresivos del directo o de la grabación audiovisual; pero permite un trabajo de análisis y

síntesis mucho más detallado y profundo, tal como hemos expuesto en otros trabajos anteriores (Villegas, 1992, 1993a, 2002). Hemos intentado suplir esta deficiencia con la ayuda de algunos recursos gráficos. Hay que tener en cuenta, además, que Ana es una paciente particularmente expresiva, no tanto a nivel gestual, sino sobre todo prosódico, con grandes cambios en la entonación, el timbre de voz, el ritmo, los alargamientos vocálicos, etc. Utiliza igualmente frecuentes recursos retóricos, sobre todo las repeticiones, que muchas veces hemos señalado como (bis) o (tres). Naturalmente hemos tenido que proceder a una selección de entre las más de 90 cintas de vídeo grabadas durante esos tres años, realizada con criterio temático, aunque con indicativos cronológicos, de las numerosas intervenciones de Ana en el grupo. Se ha hecho necesario, igualmente, sintetizar algunas de ellas por motivo de espacio y para no fatigar al lector. A veces se reproducen interacciones con otros miembros del grupo, así como con el terapeuta, para contextualizar sus preguntas, comentarios o respuestas. Creemos con ello haber conseguido describir en primera persona el proceso de cambio seguido por Ana durante este tiempo de terapia, cediéndole la voz protagonista. Para subrayar la voz narrativa como voz autora hemos procedido en el nivel tipográfico inversamente de lo que es habitual. Las intervenciones en directo de la autora están en letra normal, constituyendo ellas el texto, indicando en cursiva y negrita aquellos fragmentos que se han querido subrayar y en cursiva únicamente aquellas voces de personas ajenas al grupo como el marido, la madre, el hermano u otras, que se introducen en su discurso, mientras que las anotaciones del articulista y las observaciones relativas a los aspectos paralingüísticos de la transcripción, a partir de este momento, están entre corchetes o entre paréntesis¹.

2. AUTOPRESENTACIÓN Y DEMANDA

Primera sesión: 16.11.99 “Fantasías y mentiras”

TERAPEUTA: Hola, buenos días... Tú eres nueva, ¿no?. ¿Cómo te llamas?

ANA: Me llamo Ana [54]: y es el primer día que vengo.

TERAPEUTA: Bueno, entonces como tenemos una compañera nueva nos vamos a presentar un poco (hace un gesto indicando al primer miembro)

LOLA: Yo soy Lola. [36]

CECI: Yo soy Ceci [33]

YAZMIRA: Yo Yazmira [40]

LUCY: Yo, Lucy [41]

PACO: Yo, Paco [36]

ANA: Yo ya os he dicho que soy Ana: y es el primer día que vengo. *Tengo problemillas* y bueno a ver si puedo mejorar.

TERAPEUTA: Si son problemillas.....

ANA: Bueno *para mí son problemazos* (riendo)

TERAPEUTA: ¡Ah ¡ Si son problemazos a veces se pueden eliminar de un plumazo.

ANA: Sí, esperemos

TERAPEUTA: Seguramente lo has intentado en tu vida

ANA: Sí; lo que pasa es que no sé, no, no, no sé quitarlos, no sé: Muchas veces cuando he tenido alguna preocupación he pensado, bueno no le des tanta importancia (bis), pero la importancia estaba aquí (se toca la cabeza) machacando

TERAPEUTA: Lo que justo suele pasar es que la importancia está aquí (se señala la cabeza), sabemos que está aquí

ANA: Ja, ja. Supongo que es ahí donde todo se... [T: se cuece] se cuece

TERAPEUTA: ...lo bueno y lo malo. Está bien. Y esos problemillas o problemazos ¿hace tiempo...?

ANA: Sí, sí. Siempre he tenido, siempre he tenido, porque en cada época de mi vida he tenido uno. O sea que me han acompañado siempre, menos *en la niñez*, en la niñez no. La niñez la he vivido muy bien, sí muy bien (...) La recuerdo bien... ***Por eso a veces quisiera volver a ser pequeña, pero bueno eso no puede ser***

TERAPEUTA: Entonces si no empezaron en la niñez, empezaron ¿cuándo?

ANA: En la *adolescencia* enseguida, enseguida empecé. Tendría yo unos quince años... Lo que más recuerdo cuando ***empecé a tener mis problemas*** fue cuando trabajaba en la guardería infantil con unas compañeras de la escuela, en concreto con Adela mi íntima amiga, que la quería muchísimo, y ella a mi también me quería mucho. Ella era la animadora y yo era la que le seguía, y siempre estábamos de juergas, y empezaron ellas dos a la hora del recreo. Ellas estaban allí y jugaban, y yo me iba sola a una habitación -me da un poco de vergüenza decirlo- y yo soñaba, me iba allí sola a soñar, y me hacía *mis fantasías* y mis cosas. Y luego les contaba mis experiencias que yo había soñado, se las contaba a ellas, como una película que yo había visto. Unas fantasías tremendas y ellas estaban encantadas con mis cosas. ***Empecé a notar que para mí era satisfactorio hacerlo, porque yo disfrutaba***, pero ahora recordándolo pienso ¿Y por qué no me ponía a jugar con ellas?

TERAPEUTA: Pero, algo te llevaría a buscar estas fantasías.

ANA: No sé... Romanticismo, ja, ja, romanticismo...

TERAPEUTA: ¿Eran películas románticas?

ANA: Sí. Por eso mis amigas todas querían que les contara las películas y yo para no decirles que era algo que yo me había inventado les decía que era una película, y todo terminaba siempre bien. Debía de saber contar muy bien las cosas porque me acuerdo que en la clase la maestra siempre me sacaba para que yo hiciese las redacciones, y las narraciones y las cosas así y yo las contaba en clase. Y claro pues yo a mis fantasías aún les ponía más entusiasmo a la cosa, y claro salían unas películas bordadas ¡oh! (se ríe)

TERAPEUTA: ¿Y llegó algún tiempo en que te desencantaste de las películas,

o qué pasó?

ANA: *Hasta hace poco*, aún por las noches antes de dormirme yo me hacía mi película y hace cuestión de seis años o por ahí que ya no. A veces me gustaría, porque para mí *me ayudaban a vivir* [T: Claro] pero no, ya no tengo imaginación, me quedo atascada.

PACO: Quizás es una forma de desconectar del mundo real ¿no?

ANA: Pues quizá sí.... La realidad, o sea, yo podría un poco quizá vivir si no exactamente mi fantasía, porque claro es mucha fantasía, todo demasiado romanticismo, pero si quizá un poco ese romanticismo podría vivirlo dentro de la realidad, de mi vida, de mi entorno, y sin embargo en mi entorno no lo he vivido nunca, nunca!

PACO: No se ha dado la circunstancia tal vez

ANA: no, no se ha dado nunca (llora...) Bueno no sé.... Quizá por culpa mía eh! (llora), por culpa mía también mucho, porque quizá era mejor lo que yo soñaba que lo que tenía, y entonces *no me he querido amoldar a lo que tenía*, y también podía hacer de allí y sacar el máximo provecho de lo que tengo, no sé...

TERAPEUTA: Ya. Pero *te resultaba más gratificante la vida de los sueños*.

ANA: ¡Ah sí!, porque es cómo quizá mi interior, cómo ¡lo necesitaba!!!..., cómo yo lo hubiese querido! Yo soy una persona muy emotiva, muy sensible y quizá yo lo hubiese vivido con esa fuerza ¿no?. Pero claro lo que había no era lo que quizá yo necesitaba, o no se asemejaba a lo que yo necesitaba, no lo sé. Quizá *por eso era más gratificante*, pues yo mira, pues yo me lo hago a mi manera y yo por lo menos lo vivo.

TERAPEUTA: Yo me lo guiso, yo me lo como

ANA: Sí

TERAPEUTA: ¿Y querías dar amor?

ANA: Sí, claro

TERAPEUTA: Dar y recibir amor

ANA: Sí, sí, sí, yo dar también sí en mis sueños sí, por lo menos sí, sí, sí. *No sólo recibir, no; yo también dar*, claro, claro que sí. En todas las cosas de mi vida, no sólo en el amor, en todo, yo, no sé, quizá *he sido una gran soñadora*, se puede decir así ¿no? (...) *¿Qué por qué soy así? Pues eso no lo sé... En casa somos un hermano y yo, somos dos*. Pero sin embargo *mi hermano*, no creo que esté pasando un mal bache, ni nada... Pero su naturaleza la veo más parecida a la mía... *Mi madre* era una mujer muy *sana*: mentalmente, muy sana y muy fuerte. Es fuerte ella, aunque con nosotros ha sido muy madre, o sea no ha sido dura con nosotros, al contrario, muy blanda ha sido. Ella es fuerte, no es como yo; se quedó viuda, y ella nos ha tirado adelante, y con una pasión para con los hijos tremenda. No he visto una madre más ejemplar. Ella ha vivido su viudedad sola y con mucha entereza, ha luchado mucho, ha trabajado mucho, y sin embargo mi madre no se ha hundido nunca. *Yo no soy así*. No lo soy, no sé... (....) No, no sé, mi madre ha sido muy buena, siempre conmigo, lo que no sé, es si ha sido demasiado cariñosa. Pero es, es buena,

buena, buena... Mi madre es una mujer que lo ha dejado todo; que lo ha dado todo por sus hijos; sólo ha vivido por sus hijos, no se ha ocupado de tener una comodidad en su casa, de tener una ilusión, de vestirse, de salir, su única ilusión son los hijos y su ocupación es mi casa. Mi madre es encantadora; pero se cree que yo la necesito como antes. Y porqué la necesitaba, pues porque no estaba preparada para la vida y pasé una vida muy dura. Me ha protegido demasiado. Y ahora continúa protegiéndome como si el tiempo no hubiera pasado...

Y *mi hermano* es maravilloso, mi hermano es como yo, *es maravilloso (bis), mi hermano*, pero tiene una mujer que no, pero con mi hermano *tenemos un lazo tan tremendo. Y mi hija, con mi hermano, también lo adora, nos queremos mucho...*(...) Mi madre, por ejemplo, cuando yo vivía con *mi primer marido...*, *yo estoy casada en segundas nupcias*, ella compró un terrenito. Y entonces como yo estaba en mejor situación que mi hermano mi madre se lo puso a su nombre, pero cuando yo estuve más necesitada lo destinó para los dos. Y mi hermano estuvo de acuerdo..., y bueno es que en mi casa somos..., no sé. *Quiero mucho a mi familia porque son muy especiales*, me estoy dando cuenta ahora mismo al hablar, porque yo ya lo sabía, pero ahora al hablarlo me estoy dando más cuenta, sí. Y mi hermano accedió y cuando tuvo que venderlo se empeñaba en darme la mitad, aunque no iba a mi nombre, pero yo no lo acepté de ninguna manera. Pero en mi situación difícil pues, mi madre me ayudó mucho económicamente, a mi hermano no le tuvo que ayudar, y entonces mi madre me mantenía a mi hija y a mí, y yo pues trabajaba alguna cosa, y mi madre decía: “*Ese dinero, tú guárdatelo, y no sé, pues, mira a ver si luego puedes poner algún negocio, si no encuentras trabajo puedes hacer alguna cosa*”... Y entonces, bueno pues pasó esa situación. Luego *encontré, trabajo en el hospital geriátrico* y mi vida fue ya más diferente, ¿no?... O sea, que pienso que somos gente, no sé..., que *me gusta como somos*. Porque creo que lo mismo que antes he hablado del amor *no sólo es en el amor, es en la entrega que nosotros tenemos, que somos gente que lo damos todo, lo damos y lo recibimos. No somos egoístas...* Yo haría cualquier cosa por defender algo que yo crea que tengo que defender, y mi hermano supongo que también, y mi madre también. *Somos quizá muy apasionados, o, muy, muy entregados* a lo que pensamos... *Por eso quizá lo de mis fantasías pues forma parte también de otras formas de mi existencia, sí, sí*. Hay gente, por ejemplo, que se cambian de casa continuamente porque quieren prosperar, pero yo no es por no prosperar, es porque mi casa no la cambio, *porque es mi casa* (se toca el pecho con las manos), y yo le he tomado cariño a esa casa. Cuando he puesto los pies en aquella casa, es mi casa, y allí he puesto yo mi cariño y mis cosas, y *eso me dolería de abandonar (...)*

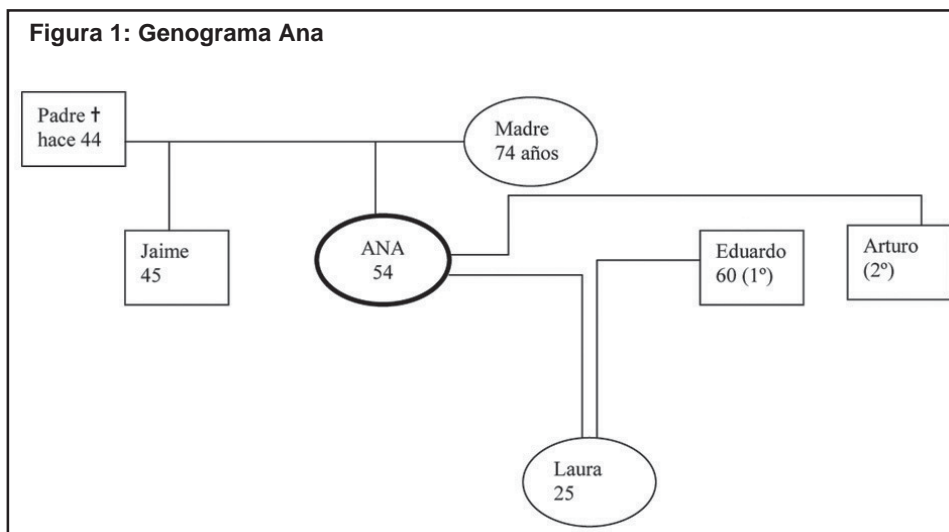
19.01.01 “De rebajas”

Mi hija está mucho por mi. Tengo una gran suerte de tenerla. Hasta ella también se merece de que esté yo a tope; porque padece conmigo. Y eso que yo

muchas cosas no se las cuento, pero sí que quizá se da cuenta. Ella me lo daría todo. Es algo... Es maravillosa. Tengo mucha suerte, es verdad, es sensata y responsable. Yo quiero que todas las cosas le vayan bien. **Mi hija tiene 27 años; pero ella ha sido mayor siempre**; si volviese a tener una hija no me gustaría que fuese tan mayor; tengo miedo que tenga algún día problemas también de **depresión**; porque **creo que ella ya nació sabiendo que le tocaba desempeñar un papel; porque de siempre ha sido muy responsable; y quizá no me gustaría que hubiese sido tan responsable desde pequeña**. Pero bueno las cosas han ido así y me adora. Me adora es una pasión lo que tiene por mí. Tengo mucha suerte de tenerla... (...) Todo eso está ahí: **tengo a mi madre, a mi marido y me tengo yo a mí misma y a ver cómo lo voy arreglando**.

3. CONTEXTO FAMILIAR E HISTORIA DE VIDA

El ambiente familiar (Figura 1)



30.11.99 (La momia)

ANA: Cuando era pequeña..., había una cocina muy grande de mis **abuelos**, era grandiosa y tenían una estufa con carbón y leña, yo siempre la recuerdo (...) Si aún la recuerdo eh, y había una radio en la pared y mi abuelo siempre con la radio, con el oído pegado a la radio, y **todas mis tías y mis tíos y mis primos, y todos estábamos allí los domingos y a mí me encantaba aquel ambiente**. Había una mesa camilla, con unas sayas y yo me ponía dentro (sigue sollozando), y abría la saya porque tenían una raja y me asomaba y los veía a todos y yo me sentía más a gusto, qué a gusto me sentía (solloza, casi inaudible)

La muerte del padre

25.04.00, "El precio del silencio"

ANA: *Mi padre todavía no se había muerto. Se murió que éramos pequeños, yo tenía 10 años y mi hermano tenía un año nada más.* Yo viví la muerte de mi padre. Recuerdo cuando entró mi tía diciendo que mi padre había muerto y yo lloré mucho, incluso quise verlo muerto, pero... yo eso lo superé. Lo que me dolió más es que nos tuvimos que ir a casa de una tía con mi madre. Bueno, *mi madre trabajaba, mi hermano tenía un año y como era tan pequeño pues mi tía venía a buscarlo y ya nos íbamos a su casa hasta que venía mi madre del trabajo.* Y entonces mi tía hacía la comida para todos, comíamos allí. Mi madre tenía que ayudar a mi tía y nos pasábamos todo el día allí; sólo íbamos a casa para dormir. Yo lo asimilé bien, pero también lo viví con tristeza, porque cuando vivía mi padre teníamos una vida sin preocupaciones. En cambio a mi madre las cosas no le iban bien en el trabajo y yo sufría y pensaba ¿qué será de nosotros? Pero como jugaba mucho en la calle pues bueno, tenía mis momentos de preocupación, pero luego me expansionaba. No creo que mis problemas vengan de la niñez, pero lo que sí recuerdo que de pequeña era muy feliz con mis amigos en la escuela... Otra cosa que recuerdo de mi infancia es que siempre iba a cuestras de mi padre, pero aún de muy grande...

TERAPEUTA: ¿A cuestras?.

ANA: Sí, a cuestras. Esto sí que me parece raro. ¿por qué yo no quería andar?. Es que no quería andar. No sé siempre me decían mis tías y todos..., *¿no te da vergüenza ya tan grande?* Yo decía: ¡caray! ¿por qué me tienen que estar mirando que yo voy a caballo de mi padre? Pero yo quería ir a caballo siempre, yo no sé por qué, y ¡ala! a caballo siempre. Yo ya era muy grandota... y a mí me daba vergüenza de que me viesen, lo que no quería es que me viesen. Pero bueno, pues no sé esas son las cosas así de pequeña que recuerdo que no sé si algo me habrá marcado... Desde luego yo estaba muy contenta con mi padre, eso también lo recuerdo. Yo cuando iba a pasear con mi padre, más que con mi madre, yo cogía a mi padre del brazo y yo iba muy contenta con mi padre. (...) Y es una lástima que mi padre lo perdiera tan joven, porque mi padre era...; el otro día me dijeron una cosa que me gustó tanto. Iba yo con mi esposo paseando y vi a unas señoras...que conocemos... y me dijo una de ellas: *«Me acuerdo de tu padre, lo buena persona que era, qué bueno..., y dice: es que cuando iba a ver a tu madre, de soltero, dice: pasaba por la calle, ¿no? y todos los vecinos, todo el mundo, estaba con él, todo el mundo...»* ...;me llenó de satisfacción!, aunque mi padre sorprendentemente era una persona que hablaba poco, o sea, no era una persona...pero era mi padre...y me da mucha lástima, mucha lástima de haberme perdido yo todas esas cosas... Pero de todas formas, aunque me da mucha lástima, yo a mi padre...lo he tenido siempre presente..., ese hueco..., de alguna manera, lo tengo lleno, no lo tengo vacío, lo tengo

lleno porque...yo tenía 10 años, ¿no? cuando se murió y...sorprendentemente conozco a una persona que se murió su padre y no...ni se acuerda de su padre, y yo mi padre...está muerto pero en mi mente, en mi mente está vivo, no sé como explicar, y cuando voy al cementerio, y voy a ver a mi padre o cuando hablo con mi madre de mi padre, siempre lo hago de una manera muy bien, una manera...que no ha dejado ninguna herida, ¿eh?...al contrario, ha dejado un respeto y un cariño y una aceptación de que las cosas fueron así; pero...me hubiese gustado poder vivir más con él, pero, bueno... Nosotros cuando se murió mi padre, la ropa y eso no la tiramos, la teníamos, la tuvimos durante mucho tiempo y yo recuerdo que siempre de pequeña me gustaba mucho registrar los armarios y lo veía todo

El primer matrimonio

30.11.1999 «La momia»

TERAPEUTA: Pero no nos has hablado de la persona con quien tuviste a tu hija.

ANA: ¡Oh! para qué voy a hablar de él, *me casé con 20 años*. [T.: Ajá] *Cuando empecé a trabajar con 15 años* o así... pues estábamos *trabajando* en la guardería infantil y mis amigas se iban al patio, a la hora del patio y allí ellas jugaban más que los críos porque éramos jóvenes y yo me iba a un cuarto y me hacía mis películas. Todo era tan bonito y (...) luego se lo explicaba... Pues en esas intermedias cuando tuve *17 años o así, conocí a un hombre que estaba casado (...) y no pasó nada...*, no hicimos el coito, ni nada de eso. Pero sí que teníamos una atracción. Y yo pues eso, *para mí era una aventura de mis sueños*. [T.: Exacto]... Y se lo dije a mi amiga, la más íntima... Y esa chica se lo contó a mi familia. Y en mi familia me armaron la marimorena. Y los padres de ella ya no la dejaban salir conmigo. Y entonces es cuando me empecé a encontrar sola. Me quedé sin amigas. y en esos tiempos pues estuve unos años sin salir. Un año o así sin salir de casa, porque no tenía amigas. Luego una amiga de la escuela pues se acercó a mí. Y era una chica muy diferente a mis otras amigas que eran muy alegres, buenas pero muy alegres. Aquella chica era muy sosita, muy, muy recogida y yo me amoldé a ella... En mi casa, mucho malestar, le di mucho disgusto a mi madre. Y todo, y una tía me decía, “*y ahora qué, con lo que has hecho no te saldrá nunca un novio, ni nada*”. Yo no sé, yo no quería quedarme sin novio. Yo quería casarme, yo quería formar una familia y no sé, y *cuando conocí a mi marido* pues enseguida (llora)... Yo no le dije lo que había pasado, yo creo que él eso nunca me lo perdonó del todo, pero no lo sé, no lo sé. La cuestión es que *me casé con él* (llora) *y tenía 20 años*.

TERAPEUTA: Eras muy joven.

ANA: Sí; no sé. Entonces con mi *marido* pues no sé, *no estaba enamorada* ni nada, después *me fui amoldando a él*; pero *la cosa no funcionó*, porque *era muy diferente a mí*. Después él trabajaba en la fábrica, lo dejó porque quería ponerse por

su cuenta, quería ser empresario, tener algo, trabajar por su cuenta y nos fuimos a **Bilbao**, y en Bilbao, yo allí lo pasé muy mal, porque no conocía a nadie, estaba siempre sola, él se iba a trabajar, y **yo lloraba mucho, lloraba mucho, me sentía muy sola, sin mi familia, sin mi pueblo, me acordaba mucho de mi pueblo, del colegio, del mercado, me acordaba de todo...** Luego no sé qué pasó que se quedó sin trabajo en Bilbao y nos fuimos a **Zaragoza**. Allí en Zaragoza empezamos un negocio, con muchas penas, con muchas penas. Empezamos un negocio tremendo. Él se puso a distribuir género, comprábamos bebida, y la vendíamos: él era el que la vendía por las tiendas y todo eso, porque él dijo que él fracasado al pueblo no volvía. Y entonces allí, pues alquilamos un piso amueblado y con un teléfono, un piso viejo, todo destartado y él se iba con el coche y yo estaba al lado del teléfono que no llamaba nadie pero bueno por si había alguna llamada para cogerla. Luego las letras... Yo me iba al banco, preguntaba, me informaba, las hacía. Allí, en mi casa yo le cosía los calcetines, le hacía las cosas, me administraba con nada (...) Pero sabía hacerlo, lo que pasa es que todo eso eran penas para mí que en casa no había sentido necesidad de nada, porque aunque hemos sido obreros, siempre hemos guardado un duro... Y entonces, él se sacó el carnet de conducir porque empezó a repartir licores y en la primera salida que tuvo atropelló a una persona pero sin hacerle daño, y ya no quería conducir más. Él pues con un disgusto... y llorando, yo llorando, él llorando, los dos llorando. Ya no quería volver a coger el coche, “*yo no, yo no hago daño a nadie, porque yo no hago daño a nadie*”. Y se iba con las cajas de bebidas al hombro y me venía por las noches con los pies chorreando de sangre. Y esto yo, lo admiraba de mi marido, lo admiraba porque a pesar de todo él tiraba la casa adelante y a pesar de todo **él luchaba por lo que quería, esto era lo que yo de mi marido me enamoró**. No es que me enamorase físicamente, porque físicamente él no hizo nada, no era cariñoso conmigo no, ni sabía hacer el amor, como muchos; no voy a ponerlo a él como un ejemplo aislado no, no, no. Como la mayoría de hombres no sabía hacer el amor, ni sabía llegar a mí. **Pero yo tenía una unión con él, que eran estos ideales, esta cosa, pero reñíamos mucho, discutíamos mucho, porque él era fuerte en unas cosas y yo era fuerte en otras**. Lo que él quería lo defendía a capa y espada y lo que yo quería también lo defendía a capa y espada. Y luchábamos mucho, teníamos muchos altercados. Bueno, pues **entonces yo me encontraba muy mal**. Ya, fuimos subiendo, fuimos saliendo del atasco pero siempre con deudas. Y con cosas, pero fuimos montando una tienda, dos, tres, hasta cuatro tiendas, un almacén de mayoristas. Con gente a nuestro cargo, una mujer que me llevaba la casa y yo estaba allí abajo, **pero yo no era feliz** (bis), porque yo quería estar en mi casa, yo quería llevar mi casa o por lo menos no sé, o quería tener un marido, no sé qué es lo que quería. Yo me sentía mal, no me sentía bien. Y entonces, pues bueno (...) qué voy a decir, pues nada, **que tuve una relación amorosa con un señor**. Y cuando vi la cosa complicada pues, se lo conté a mi marido, porque yo veía que me había enganchado y que quería salir de allí. Sí me sacó de ahí, me sacó de ahí; pero mi marido ya no

se acostó nunca más conmigo. Y estuvimos viviendo así, separados, en la misma casa. Pero él hacía su vida. **Hasta que al final él empezó a decir que quería separarse (bis), porque él era un hombre para estar solo**, que él veía que (...) pues que no estaba preparado para vivir con una mujer, que él quería estar solo para dedicarse más de lleno a su negocio y a sus cosas; y así un día y otro y otro y otro y como la cosa pues no tenía ni pies ni cabeza ni nada pues ya a última hora fui yo quien le dije bueno pues vale nos separamos y ya está... (...)

La separación del primer marido

30.11.1999"La momia»

Y nos separamos. Y estuve una temporada allí, esperando que él volviese porque a pesar de todo, pues eran 12 años de matrimonio, (yo ya tenía 32) y yo lo quería a él, lo quería yo a mi marido, lo quería. Lo que pasa es que no nos entendíamos... quizá por eso, porque no me daba un poco de amor, quizá por eso. El sí (...) quizá me quería, y mucho, pero a su manera, pero eso lo reconozco ahora, entonces no y bueno **nos separamos**, y tengo el dilema también de mi hija, porque mi hija ha echado a faltar el roce de su padre, **mi hija ha tenido también algún problema, ya ha tenido que ir al psicólogo también** (...) porque él nunca la acarició, nunca (...) y no sé si a veces he pensado Dios mío porqué este hombre no es de otra manera, nos convendría a los tres hacer una terapia, porque qué nos pasó, porqué ocurrieron esas cosas... Y sí que yo desde luego **yo pagué, yo pagué por lo que hice, lo pagué, lo pagué porque yo soy así**. A la hora de separarnos él se quedó con todo, teníamos bienes entonces y él se quedó con todo y yo lo acepté, porque supe el daño que le había hecho. Y me dijo *“has hecho muy mal Ana, has hecho muy mal porque si tú querías a otro hombre o te querías ir con otro hombre o tener una aventura con otro hombre o algo, antes me tenías que haber dejado a mí”* y sí pensé que tenía razón, hay que ser nobles, pero yo **eso lo pagué, lo pagué**. Estuvimos dos o tres o cuatro años sin dormir juntos, no durmió conmigo para nada. Estuvimos muy abandonadas mi hija y yo, todavía más porque después cuando dijo que se quedaba con todos los bienes yo lo acepté. **Lo acepté para pagar de algún modo mi falta, luego me quedaba el consuelo de que tenía a mi hija** y pensaba bueno, algún día quizá ella coja algo de lo que yo he trabajado también y he luchado también y he sudado pero luego con el tiempo me he enterado que **él me dejó y se puso con una dependienta que teníamos**. Yo se lo dije una vez por teléfono: *“yo por lo menos fui noble y te lo dije lo que me pasaba con todas las consecuencias, pero tú no fuiste noble conmigo, tú me engañaste, tú me dijiste que querías estar solo y lo que querías era irte con otra. Esa es la diferencia entre tú y yo”*. (...) **Siempre evito equivocarme, siempre. Siempre he buscado cariño. Nunca más he vuelto a ser infiel, nunca jamás, me moriría, me dejaría matar antes de ser infiel**. Porque cuando él me dijo aquello, lo reconocí tanto, [23 segundos de silencio]. **Yo quería ser como soy, por**

eso fui infiel porque necesitaba tener esa alegría, esa ilusión, ese no sé, dar lo que tenía dentro, lo que, porqué él nunca, nunca me hizo nada, él era muy materialista, él sólo era negocio, siempre que estábamos juntos negocio, negocio, negocio y negocio (llora).

19.01.2001 «De rebajas»

ANA: *Lo primero que haría si volviera a nacer sería no casarme si no estuviera muy enamorada. Ahí fue mi primer fallo*. Porque si hubiese estado muy enamorada quizá la vida dura al lado de la persona que quieres no hubiese sido tan dura, pero claro la persona que tenía a mi lado, tampoco me llenaba, como tampoco me llena ahora mi actual marido... *Mi primer marido* tenía unas cualidades que me atrajeron un poco, pero no podía estar con él... Yo tenía entonces 20 años y estaba acostumbrada a una vida muy fácil. Él tenía 26 pero siempre lo admiraré por el coraje; tenía una fuerza de voluntad, él tiró la casa adelante. Y se iba a repartir por esos mundos de Dios a pie o en autobús y volvía con los pies llenos de sangre y yo le ponía agua caliente y le lavaba los pies; yo no comía todo lo que tenía que comer; le zurcía los calcetines. Se negaba a volver a coger el coche, pero después de mucho insistirle volvió a cogerlo y gracias a eso volvimos a tirar... *Y esas cosas nos unían mucho y, a pesar que no estaba enamorada, estábamos muy unidos*. Yo sé que hay algo que no se borrará nunca, que en la vida no se borrará. Y lo pasado, pasado está...

02.02.2001. «Bonjour tristesse»

ANA: [En referencia a la problemática de separación expuesta por un compañero, que implica la tendencia a autoinculparse y a atribuirse el fracaso de la relación]. Eso es doblemente doloroso. Y después otra cosa, que cuando se produce una ruptura y se queda ahí sin explicación, eso también es muy doloroso. Porque yo creo que si las cosas llegan a un punto donde se tienen que terminar, depende del diálogo, puede haber una comprensión, pero si eso se corta es como *algo inacabado*, que no se ha terminado, y siempre... habrá ese punto... y después, en tercer lugar, la vida trae situaciones que no se pueden resolver por uno mismo.

TERAPEUTA: ¿Para ti tu ruptura fue terminada?

ANA: No, mi ruptura no fue terminada tampoco, por parte mía yo estaba dispuesta a dialogar, pero claro, la otra persona, no estaba dispuesta. Yo tengo un diálogo pendiente, pero sé que ese diálogo no se va a producir nunca... la falta de ese diálogo muchas veces me ha hecho daño.... Es como la vida que pasa, falso tapado, pero yo sé que dentro de mí, dentro de mi alma existe, lo que pasa es que no puedo sacarlo, pero bueno pasa como una cosa más de la vida.

El segundo matrimonio: Constitución y fortalecimiento de la nueva pareja

19.01.2001. “De rebajas”

ANA: Y luego me casé con Arturo, [el segundo marido]; *me casé para tener un marido, pero no sé porqué quería tener un marido.*

TERAPEUTA: Será porque necesitas [en alusión a una sesión anterior] un muñeco de peluche (carcajadas generales)

ANA: (riendo) Sí, eso será. Ahora, él no me da mala vida. El otro me daba muchos chillidos, me desahogaba más. *Mi [2º] marido* se me sienta y se duerme en el sofá y siempre está durmiendo. Esa parte se la perdono, porque trabaja; pero después él se va al billar y allí no se duerme y conmigo se duerme; yo me aburro más con él que él conmigo. Y la tele siempre va al gusto suyo y siempre ve lo mismo. Yo ya me pongo al lado de él a ver la tele y al rato me doy cuenta que estoy viendo una cosa que no me gusta y él está durmiendo. Apago la tele y entonces dice: “¿porqué has apagado la tele?”... Llegó el sábado y nos fuimos al baile, pero allí se me apoltronó, y me senté a su lado y no me veía capaz de bailar sola. Pero le dije el domingo que viene no te escaparas, nos vamos al baile. Está mal, está incómodo... Yo preferiría que me dijera vete tú y yo mientras tanto me voy al billar que me gusta... No iría siempre al baile; iría de vez en cuando, no es lo que me mata, yo no estoy para hacer siempre lo mismo; soy muy cambiante; ir al baile, al cine, al teatro; ir a casa de alguien, o que vengan a casa, hablar; mi marido nada, de todo lo que acabo de decir nada. Y con todo eso estoy hecha una muerma... Yo me acuerdo que, antes de casarme con él, me ponía la música a tope y me ponía a bailar como una loca. Luego apagaba la radio y ya está. Pero ahora ni eso: porque a mi madre le molesta la música, a él le molesta la tele... En verano dormimos separados y estoy encantada de la vida, puedo escuchar música. En invierno dormimos juntos, porque yo soy muy friolera; pero en verano dormimos separados porque él es muy caluroso; abre todas las ventanas... y yo estoy en la cama de matrimonio sola, ¡qué a gusto! y luego me pongo la radio o leo y no le molesto ni él a mi. Pero ahora en invierno no puedo poner la radio porque estoy acostada allí con él, pero bueno me calienta (carcajadas generales). Estoy deseando que llegue el verano para escuchar la radio. Porque es que no me entero de nada (bis). Yo en casa estaría siempre escuchando la radio. (...) Nos tratamos sin profundizar. Hay mucho respeto entre mi esposo y yo. Llevamos una vida muy «normalita» desde casados, nos llevamos bien, a veces tengo un poco de mal carácter, supongo que es cuando ya no puedo y tengo que explotar por algún sitio. Pero vamos, dentro de un límite que se puede soportar. Normalmente, los días normales, pues bien, tranquilos, yo hago la comida, hablamos un poco, otras veces no hablamos, yo friego los platos, yo por aquí, él por allí... y ya está.

21.12.1999. «Prohibido asomarse al exterior»

ANA: ...Pero al final ya pensé, vamos a ver qué hago: **“me separo de mi marido, mi madre que... se quede en su casa y voy a empezar a vivir por mí misma, que quizá esto no lo he hecho...** Esa era una opción que tenía. Pero...luego tenía otra opción, pensé...que **mi madre era una parte importante en mi vida**. Fuese como fuese... y **mi marido también era una parte importante en mi vida**, porque a mis años... sentimentalmente tenía que tener un equilibrio emocional que con él no tengo. Entonces, **los dos eran importantes en mi vida**. Cuando vino mi esposo le hablé. En vez de callar, como hasta ahora había callado le hablé. Le dije que tenían que cambiar las cosas (...) y él dijo: *“Es que yo... no te he dado mala vida, yo creo que me he portado muy bien”* digo *“sí, te has portado muy bien”*, porque mi marido es muy bueno, es..., vaya... que no puedo tener ninguna queja. Digo *“Si tú fueses mi huésped y yo tuviese un hostel y tú vinieses aquí de huésped, serías igual de bueno, conmigo y yo igual de buena contigo. Pero es que resulta que no tenemos ni huéspedes, ni aquí hay un hostel. Aquí hay una casa, aquí hay una mujer y aquí hay un marido. Y entre un matrimonio tiene que haber algo más que portarse bien, tanto tú conmigo como yo contigo. Tiene que haber algo más, y esto hay que cambiarlo”*. Porque primero, incluso le dije si él quería separarse. Y él dijo que no, que no se quería separar. Digo bueno: *“pues entonces vamos a poner los puntos claros y es que aquí, tiene que haber algo más. Yo no tengo suficiente con ir a trabajar, estar en casa y dar un paseo por la rambla y volver a casa, no tengo suficiente... Hasta ahora he tenido suficiente porque como siempre he estado metida en una depresión, todo me daba lo mismo... Pero ahora ya creo que tengo que pedir algo más... y pido más. Pido que salgamos, pido que vayamos al cine. Y si vamos al cine pido que no te duermas.”* Porque alguna vez ya habíamos ido y él se dormía, a mi lado. Dice *“hombre, es que si no me gusta la película..”*, *“Prefiero que me digas: “Ana: esta película no me gusta” [T. y no vamos] y no vamos, eh? Porque entonces yo me siento tan sola, como estoy. Si vamos al cine tiene que ser a gusto de los dos, y vamos a ir contentos. Y cuando salgamos vamos a hacernos un aperitivo, vamos a hacernos un vermut o vamos a hacernos lo que sea. Y otra de las cosas que no estoy dispuesta a tolerar es que tú me digas que yo puedo ir a casa de mi hija todas las veces que quiera y que tú vendrás dos o tres días señalados al año. Tampoco estoy conforme. Porque mi hija, cuando yo me casé contigo no te la oculté, yo la llevaba, y ahí está... dice “es que... yo... quiero a Laura, pero no es mi hija”. No, ya lo sé que no. Pero es parte de tu familia. Lo quieras o no ya es parte de tu familia. ¿Verdad que si vamos a ver a tus hermanos, o a quien sea, yo nunca te he puesto limitaciones. Si un día no me ha venido de gusto te he dicho “Oh, hoy no vamos”. Y no vamos y no pasa nada y tú me puedes decir a mí también “hoy no quiero ir a casa de tu hija porque no me apetece”. Pues no vamos. Pero si un día no tenemos nada que hacer, para ir a dar una vuelta y nos aburrimos pues vamos a hacer una visita, igual que vamos a la vecina, o vamos a casa de mi madre o vamos a casa de tus hermanos. Pero a*

mí no me pongas limitaciones. E ir yo sola, tampoco me vas a decir que vaya yo sola. Porque yo tengo que ir con mi marido, que para eso estoy casada. Que un día no te apetece, pues de acuerdo, pues no vamos. Pero cuando no tengamos nada que hacer, pues si un día se nos ocurre, pues nos vamos a ir. Y, pues bueno, mi marido me dijo que sí, mi marido me dijo que sí” (...)

4. PERFIL PSICOLÓGICO Y DIAGNÓSTICO

La sintomatología que presenta Ana constituye un cuadro complejo y variable, que configura un síndrome ansioso-depresivo con episodios de agorafobia, mareos y todo tipo de somatizaciones, obsesión por la limpieza, tics nerviosos, etc. dependiendo de los momentos de su proceso personal y de los sucesos o circunstancias de la vida. Su infancia y adolescencia son alegres y despreocupadas, a pesar de la muerte del padre a los 10 años de edad, gracias a la sobreprotección de la madre. Este ambiente sobreprotector le permite vivir un mundo irreal o fantástico, idealizado, en el que románticamente se entrega a sus fantasías y a aventuras amorosas que finalmente le llevan a un matrimonio desgraciado, donde aparecen los síntomas agorafóbicos. Como resultado de esta decepción se deprime y se refugia en la protección de la madre, lo que aumenta la dependencia emocional, material y económica de ella. Dependencia que, precisamente en el momento de iniciar la terapia, es causa de nuevo sufrimiento y de obstáculo a su propia realización y felicidad. La consideración de toda esa compleja sintomatología como la manifestación de una existencia que atraviesa diversos momentos experienciales particularmente dolorosos o frustrantes, nos permite entender el sufrimiento psicológico, no como una enfermedad, sino como la expresión de un difícil y tortuoso proceso de individuación, y nos lleva a concebir el trabajo terapéutico, en consecuencia, como un laborioso camino de búsqueda y conquista de la autonomía.

Depresión

21.12. 1999. “Prohibido asomarse al exterior”

TERAPEUTA: ¿Qué tal?

ANA: Bien... bueno, he tenido de todo, en casa, he tenido de todo, pero... he podido salir, de todo lo que se ha ido presentando (bis). Estoy muy contenta, muy contenta porque... todavía falta ver los resultados, pero bueno, he podido salir

TERAPEUTA: muy bien, muy bien, los resultados...: ¿pero podrías concretar de todo eso..., te importaría concretar alguna cosa? Porque a mí me ha quedado muy vago...

ANA: ¡Ay! ¡Es que me cuesta tanto decirlo!... lo he pasado tan mal, lo he pasado tan mal [T: si no quieres decirlo no lo digas, pero...] sí, quizás preferiría... otra semana: lo diré, claro que sí, [T: ajá..] porque yo lo quiero decir todo, pero... tengo miedo de...caer otra vez en un poco de **depresión**, y prefiero... sí, porque está

muy reciente y... [T: entonces mejor...] lo he pasado muy mal [T: mejor no “menearlo”]. No, no (cambia el tono a un tono confidencial) mejor no menearlo, pero luego lo contaré, sí que lo contaré (...) [hacia el final de la sesión] ...Hasta ahora he tenido suficiente porque como siempre he estado metida en una *depresión* y todo me daba lo mismo..., pues... vale. Pero ahora ya creo que tengo que pedir algo más... y pido más.

Obsesión por la limpieza, el orden y el perfeccionismo

24.10.2000. “Mr. Proper”

ANA: [Interviniendo en un diálogo sobre la esclavitud que supone el trabajo de casa]. A veces llega a ser *obsesión*, ¿eh?

LUCY: ¿Sabes que soñó mi hijo el otro día, que eso lo resume todo? que había un incendio en casa y él tenía que llamar por teléfono a los bomberos, pero para llamarlos tenía que pasar por el comedor, y yo lo acababa de fregar... (risas del grupo). Y yo le decía «¡por favor espera..., que está mojado!» (risas del grupo)

ANA: A mí eso de limpiar también me ha pasado, que... no me ha gustado que nadie me haya ayudado. Cuando yo me he puesto a limpiar he querido hacerlo yo también como a mí me gusta hacerlo y no me ha gustado que nadie me echara una mano porque no me lo hacían como a mí me gustaba. Nadie te lo puede hacer como tú quieres, es imposible. Yo en la casa de los demás no me importaba nada. Me encontraba a gusto en casa de otros, ni veía suciedad, ni me fijaba en nada de nada... Y limpiar..., lo que pasa es que a mí *me gusta limpiar... disfruto limpiando..., soy muy pulida yo*, y cuando limpio... lo que ella dice, también brillante, digo «*esto, ahora me voy a meter...*» y lo dejo impecable... Ahora, yo de pequeña no ¿eh?, yo de joven no, no ...de limpiar nada, nada de cuentos chinos... *ha sido de mayor..., sí, de mayor (bis), sí, de casada...*

CECI: A mí me pasa igual o peor... ¡Qué absurdo Dios mío! ¿Y cómo has hecho para quitarte esos...?

ANA: No sé..., paulatinamente. En el trabajo también me pasaba....

CECI: Claro, lo dejabas todo perfecto ¿no?

ANA: Perfecto, lo tenía que dejar...pues nada... Con los abuelos igual [se refiere a su trabajo en el geriátrico]. Los desnudaba, la ropa, impecable, aunque fuese con la faena hasta aquí (se señala la frente) porque tienes que acostar a tantos...y teniendo el tiempo justo yo dejaba todo impecable... impecable ¿eh?... Yo de mi trabajo, hago un arte. En el trabajo me han considerado los jefes porque he trabajado poniendo mis ganas de hacer... Pero poco a poco voy transigiéndome algo (bis), porque total, oye...¡tanta perfección! ¡tanta perfección! algo me voy permitiendo, sí, sí, sí...voy, voy...mirándolo bien, voy para atrás como los cangrejos, en el sentido del orden..., pero bueno..., yo vivo mejor... permitiéndome algunas cosas, vivo mejor... (...)

Somatizaciones, sincinesias y tics nerviosos

21.12.1999. “Prohibido asomarse al exterior”

ANA: [en relación a lo que contaba Lucy]. Yo esta noche también he estado nerviosa. Desde que tomo la medicación..., antes cuando estaba nerviosa me levantaba con la cabeza ¡buff..! (Se pone la mano en la frente con gesto de dolor) era la cabeza, la cabeza. Ahora no, ahora la cabeza no; me levanto bien, muy bien, pero... (levantando el tono de voz) **la pierna... de los nervios** ¡buff... **la pierna no se puede estar quieta**; me da como unos latigazos..., por la noche hago ¡pum! (imitando el gesto)... se ve que estoy nerviosa y me ha costado dormirme..., antes no me pasaba eso, era de la cabeza de lo que me quejaba; pero ahora es la pierna, digo, buenoooo...

TERAPEUTA: Al menos te ha bajado de la cabeza a los pies.

ANA: Sí, a los pies (ríe) lo prefiero en los pies, lo prefiero en los pies.

Trastornos del sueño: hipersomnia e insomnio

21.12.1999. “Prohibido asomarse al exterior”

LUCY: ...Bueno, también ahora estoy tan nerviosa que **me quedo dormida... profundamente**. Me duermo en cualquier parte, eh? Sí (...) o sea no sé si los nervios también dan por dormirse, pero...

ANA: Sí, sí, yo pienso que... que dan por... por evadirse, porque a mí me ha pasado también eso. Me ha dado, como, o sea... [LUCY- tu única protección es dormir] ahora mismo, esta semana, **¡he dormidooooo!... he dormido**, y claro, mucho, **y después cuando he medio resuelto las cosas entonces es cuando ya no he dormido**, o sea, como una especie de evasión, quiero pasar de todo. Quizás el cuerpo reaccione de esa manera. En vez de... no dormir, entonces a dormir. Me ha pasado de todo, otras veces muy nerviosa y muy mal ¿no?. Y otras veces, dormir, dormir y dormir, y... he pensado que (...) claro, el cuerpo es... es sabio, y quizás se bloquea o... porque... porque te conviene pasar de ahí y entonces pues... pasas de esa manera... como puedes...

Agorafobia: mareos

09.02.01. “Nubes en el firmamento”

ANA: Hubo una etapa de mi vida, cuando estaba casada con mi primer marido, que teníamos tanto trabajo (bis), que metidos en la tienda desde las 9 de la mañana: hasta las 10 de la noche sin salir, porque allí comíamos y todo, y no había domingos, no había nada, y, **a mí no me gustaba aquella vida**, yo ya lo sabía que no me gustaba pero me pasaba algo, parecido a ella [refiriéndose a Ceci] que tampoco sabía asociar qué era, que yo cada vez que entraba por las mañanas... me daban **mareos**, tenía en

la cabeza, *en la cabeza un mareo, una pesadez en la cabeza, un mareo*, una pesadez. Incluso ya lo expliqué, llegué a soñar, soñaba muy seguido (bis), que yo volaba, y yo no supe nunca qué era pero ahora sí que lo sé, porque resulta que después de separarme de mi marido, no volví a soñar en volar, ni volvió la cabeza a darme por aquello, era cada día, era continuamente, *como un mareo, como un mareo, como un mareo...* Ahora si sé lo que era, *como que aquella situación para mí, era superior a mis fuerzas, y una vez rompí con aquello, a mi no se me ha vuelto a dar esa sensación*. Mhmm, quizás porque yo no sabía aquello, mhmm... *no podía romper con aquello*, era algo que si me hubiese dado cuenta tampoco en aquel momento lo hubiera podido romper, no sabía romper. Ahora tengo mis cosas, por ejemplo cosas en las que no estoy satisfecha... Pero, sin embargo yo, ahora mhmm..., no me vuelvo a marear, ni vuelvo a tener ansias de volar, y de alguna manera o de otra yo voy saliendo y ya esos síntomas no me han vuelto a ocurrir y yo pienso que son síntomas parecidos a lo que ella dice, [señalando a Ceci] o sea yo tenía unos síntomas, que yo no sabía qué eran aquellos síntomas, pero ahora sí estoy segura que eran [T: sí, sí] *eran que yo, aquella situación, aquel encierro, aquella opresión, aquella cosa, no la soportaba, me ahogaba...*

Inhibición social

28.11.2000 «R.I.P.»:

ANA: Yo... Uhm... Algunas cosas, me había pasado como a él [en referencia a las dificultades de relacionarse socialmente de Paco] ... Cuando me separé de mi marido y vine para aquí, pues... *estaba tan desconectada de todo; tanto, tanto, tanto, que... el salir me era violento también*. Incluso una vez, me invitó a una cafetería, una amiga mía, y, llegué a la puerta y vi la puerta tan (tres) moderna... Yo que no estaba acostumbrada a nada, pero es que a nada..., es que, me quedo parada de cómo he vivido. Y me agobió el no saber si tenía que abrirla para dentro o para fuera... y digo: “ahora *voy a hacer el ridículo porque no sé por dónde se abre esta puerta...*” A base de salir y de encontrarme yo a mí misma, he ido perdiendo esa cosa que tenía como tú [refiriéndose a Paco]... Salía a la calle y me encontraba sola y daba una vuelta y no encontraba nada y me volvía para casa. También, sí... Pero a base de salir y a base de..., de conectar ya con las cosas pues... Todo esto me ha pasado completamente.

Personalidad dependiente e inmadura

30.11.1999. «La momia»

T – No entiendo cómo ligas esto, con lo que has dicho antes que era idealista [refiriéndose al marido].

ANA: – Bueno, *él quizá siempre más maduro que yo*, esto ya me llamó la

atención. *Yo no era madura*. Y es que, era *muy maduro mi marido* (bis) (...) Tenía 6 años más que yo, pero lo admiré. Porque tenía *algo común conmigo* y era (...) era una persona de ideales (...), y eso me llenó de él. Era luchador, luchaba por lo que creía, y luchaba hasta el tope, y yo era igual. Lo que pasa es que *él luchaba en una forma materialista*, y yo era en otra clase de sentimiento, *yo más sentimentalista*.

TERAPEUTA: ¿Qué significa para ti que fuera maduro?

ANA: –Él ha sabido siempre lo que ha querido [T: ajá] él estaba informado siempre de todo, le interesaba leer el diario, informarse de las noticias. A mí todo esto no me importaba nunca un rábano. Él supo tirar la casa adelante en los momentos más difíciles y yo me hubiese hundido... Él quería trabajar por su cuenta y nos fuimos a Bilbao, y yo allí lo pasé muy mal, *porque no conocía a nadie, estaba siempre sola*, él se iba a trabajar, luego en el trabajo no sé qué pasó que lo que le prometieron no se lo cumplieron. Se quedó sin trabajo en Bilbao; *yo lloraba mucho, lloraba mucho, me sentía muy sola, sin mi familia, sin mi pueblo, me acordaba mucho de mi pueblo, del colegio, del mercado, me acordaba de todo*. Yo lloraba porque *echaba a faltar a mi familia, faltaba todo, mi entorno, yo no era nada, no era nada* (bis), *sin mi vida de aquí*. Por eso cuando volví aquí, que es mi tierra, creo que ahora sabría vivir más lejos de ella ¿no?. Pero, quizá porque *he madurado un poco más, pero sin embargo mis sentimientos siempre están aquí*. O sea, yo mi escuela, cuando paso, siempre la veo, siempre me acuerdo. Mira por ahí iba, por ahí me pasaba yo jugando, y esto. El mercado, la gente que conozco, *mis raíces, los quiero, quiero todo lo mío, lo quiero de verdad, quiero a mi madre, quiero a mi hermano, quiero a mi hija, quiero yo que sé, quiero mi casa*, ya digo, no quiero, incluso no me llama la atención, una casa hermosa ni nada, no la quiero, *lo que tengo lo quiero* (...)

21.12.1999. “Prohibido asomarse al exterior”

ANA: Yo también he tenido sueños, y repetitivos, pienso que quieren decir algo. Yo... soñaba mucho con una niña. *Una niña, que creía que era mi hija, y después llegué a la conclusión que quizá no era mhm... mi hija, sino era yo misma*... y siempre arrastrando de la niña. ... Ahora hace mucho tiempo que no tengo esos sueños de la niña. ¡No, no! Quizás me estoy aposentando más en mi misma [LUCY- yo también he soñado esto mismo] pues mira, una vez... unas fatigas con la niña porque nos perseguían... y yo tirando de la niña, y la niña una perra que me estaba dando la niña, y yo venga, venga, y al final nos salvamos, la niña y yo. Sí, sí, pero ya hace mucho tiempo que no tengo sueños con la niña. Yo al principio me pensaba que era mi hija la niña. *Mi hija, mi hija, pero luego... ya no sé; porqué pensé que era que yo no era suficiente madura* (...) y entonces claro, por eso me daba tanta guerra la niña. Y yo tenía que tirar, una adulta tenía que tirar de la niña.. Que bueno, la niña me daba guerra, pero claro, yo, era mi... (se señala a sí misma y eleva el tono de voz) y no la podía abandonar, venga..., vamos corriendo; venga, venga, vamos,

vamos y... y... pegadas y... [T. interesante] y no sé... pensé eso... así reflexionando, reflexionando...

TERAPEUTA: Para ti, eso le daba un sentido al sueño.

ANA: Le di el sentido de que... era... mi otro yo (con un gesto se señala con ambas manos a sí misma) yo... *mayor, madura y... la niña que ya era, pues eso, que no era una adulta todavía*. Digo, pues será mi parte que no esté todavía... definida como persona mayor, yo qué sé... (...) Estos sueños son especiales, son diferentes a los otros. Sabes que te dicen algo, porque yo he tenido sueños de todas clases y sin embargo, los que me decían algo, yo lo sabía. O sea... otros, los recordaba y todo, pero no me dejaban una... una señal [T. ajá]. Sin embargo, había otros que me dejaban una señal de... de que me estaban comunicando algo, que me estaban diciendo algo. Que yo la entendiese o no la entendiese ya era otra cosa. Ahora hace ya mucho tiempo no tengo sueños ¿eh?. Pero cuando tenía esos sueños, incluso me gustaba tenerlos, me... hacía bien tenerlos. Algunos no los entendía... porque hay muchos que no se entienden. Pero... siempre me... veía yo que me habían dicho algo..., era algo que... que quería salir, que quería salir y... que quería... [T. quería manifestarse] pues eso, si, quería manifestarse. Y yo me sentía muy bien. Ojalá los siguiese teniendo... ahora no los tengo, eso es claro, no los tengo (esto último bajando el tono de voz)... Y luego también he tenido otro tipo de sueños pero éstos mhmm... más pronto éstos los he tenido a mi manera, no sé si son ciertos o no, pero... ha sido también como... como lo de dormir. Sueños maravillosos. No hay nada concreto; por ejemplo una vez recuerdo que soñé un tren, que pasaba un tren, era de noche, con todas las ventanillas... encendidas. Y yo estaba detrás de un árbol, yo estaba viéndolo y era ¡boniiiito! era...¡ay! Me gustaba verlo pasar. Entonces esto... lo he interpretado yo que era una forma de... relajarme, de hacerme la vida un poco feliz. Ya que yo quizás no la estaba encontrando, llegaba a un cierto punto de que mi cuerpo me daba eso que yo necesitaba. Otra vez era uno... columpiándome. También era...mhmm, era un paraíso, porque era todo flores, todo flores, todo, todo, todo flores... y. todo jóvenes, así muy guapas y muy bonitas y yo también las veía desde lejos y unas columpiándose. Y también me daba una sensación de relajamiento, de bienestar, de... como si estuviera alucinando.

Identidad de género

30.11.1999. “La momia”

Yo siempre he tenido ansias de ser ama de casa, siempre, no sé, porque yo eso de que las mujeres se emancipan, se, se, se, no me sale la palabra [CECI – que se realicen fuera de casa], sí; para mí, mi ideal, es que la mujer, cada vez, esté más al día de las cosas, más al día de todo, pero eso de que prefieran estar fuera de sus casas, a estar en sus casas no, no lo entiendo (bis) porque yo pienso que una mujer puede ser igual de mujer estando en su casa, más, yo que sé, llevando ella a su hijo, criando

a su hijo, no dejándolo en una guardería y por eso no tiene que estar menos instruida y menos al día, y menos moderna, y menos activa, y menos de todo, ¡qué va! [Ceci – no, todavía más] más, es verdad, más y yo de las mujeres que reniegan de ser amas de casa me da hasta pena... *No sé; me gusta mucho llevar mi casa, organizar mis cosas, llevar a mi marido, llevarlo bien todo. Creo que estoy capacitada para llevarlo todo bien y eso me hace sentir que estoy asumiendo mi papel. Lo que me corresponde hacer y lo que por justicia me toca hacer: una mujer que esté casada que lleve bien sus cosas que lo pueda hacer.*

5. EL PROCESO DE CAMBIO

La crisis del sistema

21.12.1999. «Prohibido asomarse al exterior»

ANA: Esto..., mhmm, lo que ha pasado esta semana: también tiene algo que ver *con mi madre (...), y con mi esposo y... todo el jaleo de mi casa.* Ha habido un jaleo grande en mi casa (...) Y... es que a mi madre la atropelló el otro día un coche y no le hizo daño, no le hizo daño, pero la llevé a casa. Digo “pues vente a mi casa” y.... por lo menos aquí podré estar un poco más por ti... y así ¿no?. Y yo pues le coloqué las cosas y todo para que durmiese donde ella quisiera y todo. Pero ... al poco tiempo, bueno al poco tiempo, es que *mi madre es así, es., mi madre me ha querido ayudar, tanto..., que al final pues llegaba un momento en que me anulaba, y yo también me dejaba anular.* Y entonces..., pues bueno ya empezó, cuando estaba en casa acomodada pues... a sacar faltas a mi marido, que si esto, que si te hace esto, que si te hace lo otro, porque mira cómo es, porque mira cómo no es.... Al principio aún lo podía ir aguantando, pero al final le dije: “*mira, no me hables de mi marido, no me hables más de mi marido y cuídate de tu vida...*”. Y aunque... sobre todo mi madre me había hecho daño [T. ajá] pues...mhmm me porté dura con ella porque me estaba haciendo daño. Y... después..., mhmm, se marchó para su casa y le dije “*si te marchas no vuelvas más*” y se marchó. Y.... ¡me sentí tan derrumbada, me sentí tan mal! Es que me ha hecho dos veces daño mi madre. Y después, cuando se marchó a su casa y le dije que no volviera más pues yo me sentí muy mal... y Entonces mi madre ha dicho que “*ya no vuelve a mi casa*”. Y yo pues “*haz lo que quieras... Si algún día me necesitas... pues, iremos a tu casa, hablaré con mi marido e iremos a cuidar de tu casa*”. Y después, mi madre se puso a llorar. Creo que mi madre nunca más me va a volver a hacer eso, aunque es muy difícil... que cambie, porque creo que esto lo comprendió, porque cuando le hablé del psiquiatra, le dije “*te acuerdas mama... que el psiquiatra del servicio psiquiátrico del hospital al que yo iba antes de venir aquí me dijo: si no vienes con algo cambiado, aquí no vengas más*”. Por eso ya me decidí a venir aquí, porque allí no podía ir con nada. Y entonces le dije a mi madre: “*¿Te acuerdas que te decía que mi vida tenía que cambiar? “pues no se*

refería sólo a que tenía que buscar amigas, salir y todo, también tenía que cambiar respecto a ti. Y tú tienes que hacer tu vida y cuidarte de tu vida y a mí dejar que haga la mía, porque a los hijos hay que darles alas y que vuelen. Y si tropiezan tienen derecho a tropezar y si se caen pues tienen derecho a caer... a caerse, levantarse y a hacer todo lo que tenga que ser". Creo que mi madre lo ha entendido también. Y... a pesar de todo, al día siguiente, en la cama me acordaba de mi madre, y no me acordaba con rencor, al contrario. Es una madre excelente, no la cambiaría por nadie ni nada en el mundo. Y entonces pues he pensado que mi madre es mi madre, y que yo la quiero igual, y que no le tengo ningún rencor. Bueno. Y ahora pues veremos si cambio, si verdaderamente he puesto los puntos sobre las íes. Ahora soy yo quien también tengo que lanzarme un poco, y salir y... y tener ilusión por las cosas.

Elaboración del sistema

28.11.2000. «RIP»

ANA: ¡Ah! Y otra cosa quería decir... Pues que hago un poco de actividad, salgo cada día a andar un poco... No, cada día no, tres días a la semana, esa es la verdad. Y los otros días los dejo de margen para estar un poco con mi madre. Mi madre también es una persona un poco absorbente, sin darse cuenta. El otro día también, no sé dónde fui y cuando vine,... «¡Uy! *Cuánto tiempo has tardado, dónde has estado...*». Y digo, «*no me preguntes, no me digas nada (ríe), no me digas nada, ni si he tardado, ni si no he tardado... Yo no puedo salir con el agobio de que voy a tardar, de que dónde voy..., yo con este agobio no puedo salir*». [T: Aha.] Y la vi luego seria, muy seria. Y digo, mi madre está..., yo ya lo noto, que está resentida. La miré y me dio mucha lástima porque se está haciendo pequeñita, mi madre. Ya era bajita, pero se está encogiendo. Y se está quedando tan poquita cosa... Y me la miré con mucha... Porque es mi madre, claro. Y entonces me senté a su lado, y le dije: «*¿Estás molesta verdad?*» Y mi madre sin contestar, porque mi madre es de mucho temperamento (ríe). Y digo yo: «*Ya sé porque estás molesta. No estás molesta porque he tardado, porque he ido a andar... porque si voy a otro sitio, también; vaya donde vaya, tú siempre me has estado diciendo que si dónde voy, que si... Ahora comprendo que no es por lo que haga sino por el tiempo que estoy fuera de ti*». Digo, «*es eso, ¿verdad? por lo que estás... Te encuentras sola; porque claro, yo por las tardes voy a trabajar y tú te vas a tu casa, y por las mañanas con la faena, si yo salgo, casi no tenemos tiempo de estar juntas*». Y se calló. Digo, «*pues mira, ¿sabes qué? Que desde este momento me hago un propósito, ¡pero libremente!, no voy a salir a andar*». Y el andar me hace ilusión, pero también me hace ilusión que mi madre esté bien. Y lo hago libremente, no lo hago con ningún... Que es lo que decíamos, que cuando una cosa la aceptas, eh... Lo he aceptado tan bien, tan bien. He pensado, el salir me hace mucha ilusión y es un acto para mí, pero el estar con mi madre viendo esta situación que se presenta con mi madre, también veo que a mi

madre quizá no la tenga muchos años. Y, bueno, si me tengo que sacrificar, pues me sacrifico a gusto, a gusto. De verdad, no es un acto de debilidad ¡no! Lo hago porque... mi madre me necesita y yo también la necesito... ¡Que puedo dejar el andar! Para andar hay mucho tiempo, hay muchos momentos, pues voy a estar con mi madre. Quizá me lo plantee, y a lo mejor después de comer, como ella se va para su casa, quizá después de comer cojo y me voy a andar. Pero voy a estar por mi madre. ***No me está controlando a mí, sino que me está diciendo que está sola. Y como yo ahora mismo lo comprendo pues «no vas a estar sola (bis)», yo ya sacaré otro momento para mí.....***

Oscilaciones en el proceso

12.01.2001. «La vida es sueño»

ANA: Pues que yo no me lo he pasado tan bien esta semana, pero no quisiera hablar hoy de ese tema, porque todavía me quedan secuelas. Lo diré; claro que lo diré; porque quiero aprender de lo que me ha pasado, pero ahora de momento...

TERAPEUTA: Necesitas encontrar el momento

ANA: Necesito serenarme porque después de pasarme me han quedado unas secuelas como si estuviese convaleciente. Me estoy recuperando y claro, cuando le conté algo a mi hija y vi que lo vivió con tanta intensidad... No estoy para vivir las cosas con tanta intensidad, no... No ha sido nada de gravedad, nada que me haya pasado un suceso especial ni tampoco sé exactamente lo que me ha pasado, es que no lo sé. Yo barajo tres motivos y dos de ellos... Hay uno que es el que menos me asusta: que es el de aprender de mi conducta; porque éste puedo superarlo; estoy segura que puedo superarlo, aprendiendo. Luego hay otros dos que ya no están a mi alcance... Claro, veo la fragilidad que tenemos y eso pues me hace sentir muy triste. Pero no sé exactamente qué hacer con ello... En el trabajo he seguido trabajando hubo un día que pensaba que tendría que volverme a casa, porque me entró un dolor de cabeza, porque yo nunca he tenido dolor de cabeza, embotamiento sí, pero dolor de cabeza no; lo aguanté y seguí. ***En el trabajo me encuentro muy a gusto. Que trabajo muy bien y en mi casa, después de todo, pues, he llevado un poco yo el timón y eso me hace sentir muy feliz. Me siento más realizada...***

TERAPEUTA: Cuando te sientas cómoda ya nos contarás.

ANA: Es una cosa tan insignificante.. es que no sé qué ha sido, si ha sido algo físico, pues es lo que digo que no puedo... Es que no lo sé. Yo creo que hay tres motivos que ya he dicho antes y creo que uno de estos debe ser, lo que pasa que los tres se dieron en las mismas circunstancias, y como no puedo separarlos pues no sé cuál ha sido. Si me hubiera pasado en diferentes momentos yo habría podido saber si ha sido uno o han sido los otros. De todas formas no sé si es un afán de agarrarme a una salida, pues lo que me ha quedado en la mente más es esto: un descontento con lo que me estaba ocurriendo, pero no se si me aferro porque tengo muchas ganas de

vivir y tengo ganas de vivir bien. (...) Estoy contenta porque ahora me encuentro mejor, que estoy hablando que no pensaba hablar nada; pero veo que estoy hablando más de lo que esperaba. En general hablo poco; aquí es donde más hablo. En el trabajo cosas superficiales, que no sé mucho qué decir; la verdad es que todo el mundo me tiene por sosa; yo misma me tengo por sosa (ríe y eleva mucho el tono de voz); me pongo sosa, es que me pongo de sosaaaaa... , tremendamente sosa. Esa parte también quizá la tenga que llenar un poco, no tengo mucha conversación con mis compañeras, no sé mucho de qué hablar, si es que no lo vivo, me pongo tan sosa; me da una rabia cuando me pongo así. Pero bueno... No pude ir a ver aquí al teatro "La vida es sueño" estaba mala; *un resfriado me puso mal; me encontraba mal y estuve muy inquieta; luego tuve que hacer baja del trabajo y no quería hacer la baja; a los cuatro días ya me fui corriendo a trabajar ahí estuve mal conmigo misma y de ahí empezaron otras cosas y desde ahí me trastorné, lo he pasado muy mal. Con una ansiedad, irritable por todo, muy mal, luego una cosa en la cabeza, unas ganas de llorar, no podía llorar.... Y luego ya pues como un poco de depresión; decaída, pero estoy mejor y hoy me ha venido muy bien hablar, muy bien, muy bien. Me daba pena porque pensaba que había hecho mucho progreso, y estaba yo muy contenta; aunque pensaba que la vivencia de toda una vida..., que algún día podría tener algún problema; que me pasaría factura. Lo que pensaba y pienso es que voy por muy buen camino; lo que pasa es que si lo que me ha pasado ahora es debido a cómo enfoco la vida quizá otro día me puede volver a pasar; pero a pesar de todo voy avanzando (bis); pero me sabía mal venir por vosotros, porque pensaba y ahora os lo quiero decir aunque yo haya dado un bajón, que voy avanzando, que sigáis viniendo. Yo, a pesar de todo estoy muy contenta. Tenía miedo de ser una mala referencia para vosotros. Pero yo no puedo ser una mala referencia porque estoy contenta y sé que voy avanzando. Ahora mismo estoy muy contenta de estar aquí.*

TERAPEUTA: Y nosotros de que estés aquí.

ANA: Lo que pasa es que estos bajones me hacen mucho daño; me hacen sentir tan débil, tan débil...

Decisiones terapéuticas

31.05.2002. «Los trastos de la cocina»

ANA: Muy cansada, ayer fue un día que me agotó... no sé (llorando) es que me he dando cuenta que mi madre no se encuentra bien pero como ella siempre tiene cosas tampoco le doy demasiada importancia.. No ha sido de golpe; que ayer me di yo cuenta de golpe... Que veo mi madre, yo que sé...

TERAPEUTA: Que va perdiendo

ANA: Mucho (hace conatos de llorar)

TERAPEUTA: No te contengas llora

ANA: No sé qué es, pero la acompañé al médico porque tenía dolor de riñón. Le habían hecho unos análisis y el médico le dijo que le habían salido bien, pero ella estaba temblando, muy nerviosa, y le así por los hombros y no abulta, no abulta. Mi madre se está yendo... Y no se queja (grandes sollozos). Cuando la vi tan nerviosa, vi que se encuentra sola; claro yo tengo mis cosas mi marido, mi hija, el trabajo. Tengo que hacer algo... Como trabajo en el geriátrico con los abuelos había pensado que yo a mi madre no la llevaría nunca. Que cuando me necesitase yo tenía que estar ahí con ella; porque ella ha estado siempre ayudándome (bis), dando su vida por mí y que yo debo hacer algo por ella también, ¿no?. Y ayer me di cuenta que tal vez es el momento. He estado en vela toda la noche y me he levantado muy mal. Me he levantado muy cansada (bis) ... Quería hacer cosas y estaba dando vueltas y me salía un quejido continuo. He estado mucho rato ay, ay (suspiros; larga pausa) Está muy sola mi madre (pausa; silencio). Estoy muy cansada (bis), mucho (tres). ¡Ay! Quiero dedicarle tiempo; quiero acompañarla, darle seguridad (bis) (larga pausa; se apoya con un codo en el brazo de la silla mientras solloza largamente) ***Sé que si mi madre se va que lo voy a superar; lo sé; lo sé; ya no tengo dependencia como antes; antes me volvía loca de pensar que se me podía ir, pero he llorado mucho, mucho, mucho.*** Me va a doler en el alma.

TERAPEUTA: Decías que te costaba llorar y estás llorando.

ANA: Sí, pero ayer no lloré

TERAPEUTA: Por eso estás tal vez tan cansada porque no lloraste; permítete esta pena; permítete llorar.

ANA: (llora largamente, reorganiza sus cosas, el bolso, se reacomoda en la silla)

YAZMIRA (llora con ella) [Silencio general seguido de algunas intervenciones de los compañeros]

ANA: [mucho más serena y en respuesta a una compañera que dice que es mejor no darse cuenta para no sufrir]. Yo quiero verlo, haberlo visto y poder reaccionar, para poder hacer lo que yo quiero hacer con ella... Yo hasta ayer no lo veía, yo veía que se iba quedando más pequeñita, poca cosa; pero como es tan luchadora, tan trabajadora ... Además ayer le vi carencias de cosas, que quizás ya necesita y no pide... Ella vive en su casa; está todo el día conmigo y después de comer se va para su casa; esto lo hace porque es una persona independiente. Pero más que eso es porque no le gusta molestar. Piensa que, si está conmigo por la mañana, me ayuda a hacer las cosas; pero que después ella ya no quiere interponerse entre nosotros y entonces se va a su casa y así mi marido y yo estamos libres. Por eso lo tengo todo un poco difícil también, ***porque ahora en esos momentos necesito mi libertad. Siempre he hablado de mi libertad. Porque yo ahora necesito mi libertad, y mi libertad sería irme yo a su casa... En muchos momentos me apetecería no tener marido para no tener nada que me sujetase fuera de mi madre.*** Ahora, por ejemplo, si yo estuviese libre no tendría quizá tanta congoja. Porque ya sé; sé

exactamente lo que tendría que hacer. Sé exactamente que yo me iría con ella o ella se vendría conmigo, al no estar mi esposo pues no habría la cosa de molestar ¿no?. Y entonces yo, mientras ella estuviese bien, yo seguiría trabajando, pero estaría dedicada a ella; mis horas libres serían para ella. Tengo que buscarme una solución pero no sé cómo, no sé como voy a hacerlo; pero tengo que hacer algo... Esto ya siempre lo tenía presente porque mi madre se va haciendo mayor y yo me tengo que dedicar a mi madre y ahora veo que eso se me adelanta,. Pero por otro lado veo que mi madre no va a querer venir a casa. No sé cómo hacerlo. Tengo que hablarlo. *Es que es mi ilusión hacerlo será mi satisfacción mimar a mi madre; para mí será regocijo, alegría, de yo sin demostrarle nada dedicarle tiempo, mimos; hasta ahora ella no ha necesitado nada; pero ya es el momento de que lo necesita y que se lo tengo que hacer.* Porque mi madre para mí es todo; es mucho, es mucho. Ha sido además una madre... que me dio una ternura y una cosa de verla tan ... unas ganas de protegerla que para qué. Me lo plantearé, hablaré con mi esposo él me ayudará en todo lo que pueda; yo ya lo sé: me ayudará en lo que pueda y a ver cómo lo tengo que arreglar. Mi madre sin pedírmelo me he dado cuenta que ya es el momento en que me necesita. Hubiese querido que eso se me hubiese alargado (sollozando).

TERAPEUTA: ¿Y crees que ella lo aceptará?

ANA: No (llorando); no lo aceptará si ve que me roba tiempo. No lo aceptará (pausa, continúa llorando)

TERAPEUTA: Y ¿cómo te sentirás si ella no lo acepta?

ANA: (silencio, se queda pensativa, pausa) No, quizá lo acepte yo también; pero..., pero tengo que hacerlo de manera que no se dé cuenta, tengo que hacer algo; lo tengo que hacer... Por ejemplo, que yo me fuera a dormir con ella no lo aceptaría. Y yo sé que si ella no lo acepta estaría mal. O sea que la ayuda que yo le pudiese ofrecer en este momento sería más mala que buena; porque yo estaría padeciendo, estaría mal, estaría incómoda, estaría peor. Pues eso quizás no, ¿no? Pero sin que ella se dé cuenta tengo que hacer, cada vez ayudarle más, sin darse cuenta que se sienta protegida.

TERAPEUTA: Tal vez no es una cuestión de todo o nada, empleando pequeños espacios... Como ayer te diste cuenta de repente

ANA: Sí desde luego se me ha venido de repente. Por que yo hubiese deseado en estos momentos estar sola; sola; no tener ningún lazo más; ella lo habría aceptado dormir juntas, levantarnos, salir, pasear; mi madre lo hubiese aceptado; por eso mi primera reacción es que quisiera estar sola, quisiera estar libre. Esta noche me lo he pasado fatal. Medio dormida, medio despierta. Pero de la manera que me he levantado ha sido muy mal. Me he levantado llorando, sin atinar a hacer nada.

TERAPEUTA: Si no atinas a hacer nada es justamente porque no sabes qué tienes que hacer

ANA: Quizá era eso (sonriendo). Quería ir al mercado, pero no sabía ni qué

tenía que comprar. Estoy perdiendo el tiempo y no habré hecho nada. Estaba sin saber dónde... (Con la voz y el tono calmo) Pero la reflexión que me acaba de hacer, me ha hecho pensar; parece *me está dando cierto sosiego*; la reflexión de que ella no aceptaría según qué cosas, pero que yo puedo hacer otras: y esto me ha dado tranquilidad porque yo estaba con un atabalamiento que pa qué.

YAZMIRA: Es que yo creo que ya le das atención... Por que si viene a tu casa; tú ya la tienes siempre contigo, está mucho contigo...

ANA: Lo que pasa es que como precisamente estamos rozándonos tanto y también hay algo (tres): es que por ejemplo mi madre siempre me ha ayudado mucho y había una cierta etapa en que esta ayuda me venía bien; pero ahora es otra etapa en que esta ayuda ya no me viene tan bien.

TERAPEUTA: Porque te quita libertad.

ANA: Exacto. Me quita libertad... Incluso la cocina la quería yo arreglar; la quería poner un poco más alegre, más bonita. Y como ella trastea tanto y todo y los cacharros; yo tengo unos cacharros sin estrenar muy bonitos de cocina, y los tengo guardados...

TERAPEUTA: ¿porqué no los puedes sacar?

ANA: Porque ella me los trastea mucho y... y... y... y a lo mejor les da algún golpe sin darse cuenta, y digo bueno pues si algún día puedo yo llevar las cosas pues ya los pondré. Es triste pensar eso porque precisamente yo eso no lo hubiese sacado nunca mientras ella hubiese vivido. Es triste eso pensarlo. Ni la cocina la hubiese arreglado nunca mientras ella hubiese vivido, porque ella es feliz así.

TERAPEUTA: Pero cuidado aquí está la cosa. ¿Se los has preguntado si es más feliz así?

ANA: No se lo he preguntado, pero lo sé positivamente

TERAPEUTA: ¿Cómo lo sabes positivamente?

ANA: Pues mire: (con tono decidido) por ejemplo, yo cuando hago vacaciones digo: ahora me voy a ordenar los armarios. Y me los pongo de la manera que a mí me gusta. Pues al día siguiente mi madre me dice ya: "*mira, ahí me los has puesto ahí que no llego, allí que no sé cuantos*". Poco a poco se van bajando a donde ella llega a donde ella quiere. O sea todo es así. Y ella está muy conforme tal como está todo. Si fuese todo nuevo, ella misma se retiraría de hacerlo.

TERAPEUTA: Qué pasaría si se retirara.

ANA: Le quitaría a ella. Es su vida. Ella siempre ha estado haciendo cosas. Creo que es lo único que la mantiene. A ver de la manera que la veo tan consumida, tan poquita cosa lo único que la mantiene es pensar es que tiene todavía esa obligación que hacer.

TERAPEUTA: Ese rol, porque para ella no es una obligación. Ella lo hace porque quiere hacerlo; se siente útil de esa manera.

ANA: Sí. Además ella nunca ha tenido mal rollo por hacer. Es verdad ella lo quiere hacer. Se cree que me está haciendo mucho bien. Pues yo quiero dejárselo

todo, que trasteo, que haga y deshaga. A veces eso me ha llegado un punto de crisparme un poco y a veces he discutido con ella pero nunca le he dicho nada de este tema, nunca se lo he dicho; porque la quiero dejar (tres). Ya tendré tiempo de todo...ya tendré tiempo..

YAZMIRA: Pero entonces, si a ti te gusta tener la cocina ya no haces lo que tu quieres.

ANA: Ya lo sé, pero puedo elegir: puedo hacer entre dos cosas o hacer lo que me gustaría hacer y yo sería más feliz en ese sentido pero vería a mi madre apagarse; o dejar a mi madre como es, ver a mi madre que todavía tiene la chispa y privarme de eso que me gusta. Y prefiero como está. Eso lo prefiero, lo tengo decidido. Alguna vez se me va la paciencia, pero enseguida reacciono, es que quiero hacerlo así. La cocina es importante para mí, pero mi madre es más importante. Ya estoy conforme como están las cosas. La dejo que haga y deshaga lo que quiera. Y yo lo hago por ella.

YAZMIRA: Y tu marido no la ve como un intrusa...

ANA: No, no. Mi marido sabe lo mismo que yo. Está conforme.. dice «*es verdad; déjala que trasteo*». Ella es feliz con la cocina tal como está. Ella misma se retiraría. Porque ella vería que a lo mejor lo estropeaba y así ella está despreocupada porque ve que todos estamos conformes con el rollo que hay... (pausa). Para terminar ya me gustaría decir que me ha hecho mucho bien llorar; me siento mejor, mucho más tranquila. Me siento menos cansada y que bueno ahora ya pues como verdaderamente ahora no me encuentro mal como antes; eso es la verdad, ahora me encuentro bien, pues miraré de buscar la solución. Miraré de armonizar. Y hacer buenamente todo lo que yo pueda. Estoy más entera, que estaba muy mal. Estaba muy mal.

TERAPEUTA: Al final has podido llorar.

ANA: Me cuesta mucho llorar cuando siempre yo lloraba muchísimo. En cualquier sitio podía yo expresar mis emociones para bien o para mal. Ahora puedo expresar las buenas; pero la triste, la de llorar es la que me cuesta tanto. Incluso a veces para poder llorar tengo que irme sola para poder llorar, me va bien, incluso alguna vez lo había hecho; aquí puedo llorar, porque sois el grupo; después puedo llorar poniendo música, ópera, hay algunas arias que oyéndolas cantar, puedo llorar. Pero no sé con quién no me permito llorar; con mi hija tampoco me lo permito. Con mi madre, con mi esposo, es con los de casa que no me permito llorar; porque luego si hay una pena ajena a mi sí que puedo llorar. Es sólo lo que es mío por lo que no puedo llorar.

TERAPEUTA: Porque piensas que si tu lloras los demás se van a sentir mal

ANA: No lo sé exactamente; supongo que por ahí va la cosa

TERAPEUTA: Porque tu tienes que ser fuerte; tienes que estar bien...

ANA: Sí. No sé qué es lo que pasa (ríe)... [...]

TERAPEUTA: Me gustaría subrayar otro aspecto de lo que has dicho, Ana.

Cuando te hemos preguntado si te gustaría cambiar la cocina y porqué no lo haces. Has dicho que es porque permitiéndole a tu madre hacer este rol ella se siente útil y eso le ayuda a vivir; como seguramente permitiéndole sentirse mínimamente autónoma, mientras pueda, eso también le hace sentir útil y a lo mejor un exceso de querer proteger le haría sentir inútil. Pero lo importante que quería subrayar de lo que has dicho es que además de constatar la nobleza de este sentimiento filial de querer complacer a tu madre y que muchas veces ha sido en detrimento de tu libertad pero que cuando se da ese conflicto, no existe si uno elige y tu has dicho yo he elegido; *si uno elige continúa siendo libre porque la libertad está en la elección.*

ANA: *Me costó elegir, no he elegido sin darme cuenta, he elegido dándome cuenta, porque yo tenía la ilusión por la cocina y todo, y hubo un momento en que estaba ya hasta rabiosa, pero después me lo planteé serenamente y dije a ver, vamos a ver las cosas. Y entonces fue cuando ya elegí.* Tampoco esperaba que mi madre se muriese, pero que sí que llegaría un momento en que ya no pudiese. Por eso digo que era triste que mis cacharros estuviesen allí porque ese día para mi madre ya le quedaría muy poca vida; pero bueno los cacharros me los dieron en el banco por poner un dinero; tampoco fui yo a escogerlos. Y entonces pues me los guardé, pensé cuando tenga la cocina arreglada pues ya será el momento de lucirlos... Y cuando ella falte o ya no pueda trastear por la cocina entonces yo sé que los pondré ese día, yo soy consciente; pero pienso que cuando los ponga aunque sea triste...

TERAPEUTA: Puede ser en homenaje a ella

ANA: Sí; exacto..., sí. Creo que también quedará una paz interior porque diré bueno..., (silencio) yo qué sé

TERAPEUTA: Bueno, sí que lo sabes

ANA: Sí (riendo) que lo sé... Quiere decir que las cosas tristes también existen en la vida y están ahí y el día que yo lo ponga sé que me vendrá la tristeza, pero también al mismo tiempo me vendrá decir bueno eso lo pongo ahora, pero "te hecho feliz" (bis), o al menos lo he intentado, sin darte cuenta, sin saber, porque ella no lo sabe, porque si ella supiese eso que estoy contando aquí ella misma se retiraría de hacerme nada, para que yo hiciese mis cosas, pero sin que ella lo sepa.

TERAPEUTA: *Lo importante es que lo has decidido y si lo decides, puedes ponerte en paz o de acuerdo contigo misma ...*

ANA: Sí lo he decidido, lo he decidido yo.... Y yo me encuentro muy bien, yo ya lo he dicho aquí; hace tiempo que yo estoy muy bien; estoy estupendamente bien; más o menos está todo en orden, está como yo quiero que esté y entre estas cosas la cocina, porque quiero que esté así, porque quiero que esté como quiere mi madre que esté... Pues mira si por ahí no me busco la vida me la busco por otros lados. Y lo llevo bien y lo acepto bien; me siento bien. No me hace ninguna congoja, no me hace nada, nada.

TERAPEUTA: Lo importante es que para ti no sea un conflicto para tu libertad

ANA: No, no lo es.

6. EVALUACIÓN DEL CAMBIO

Reconocimiento del grupo

09.05.2000. «El pecado original»

YAZMIRA: Y una cosa, tu también (dirigiéndose a Ana) al principio estabas muy desorientada, y ahora parece que estás mejor.

ANA: Yo no sé cómo estoy, pero la cuestión es que no tengo nada que decir de mi persona. No sé si es bueno o es malo. Ahora hace un rato me lo estaba planteando... Yo no sé si eso será bueno o malo.

TERAPEUTA: ¿Qué quieres, qué te demos el alta ya a ti?

ANA: No, no . . . (Risas generales)

TERAPEUTA: Al menos el grupo te agradecería que continuaras un poco más.

ANA: Pues, nada, yo también encantada. Muy agradecida del grupo.

TERAPEUTA: También aportas mucho al grupo.

ANA: No sé si apporto mucho o no [T: Sí, sí . . .], pero yo me encuentro bien aquí.

LOLA: Yo también me he acordado de ti.. Está mejor, sí, está muy bien.

PACO: Sí, sí que estás mejor.

YAZMIRA - Sí, es verdad. Tienes otro aspecto.

PACO: Desde que empezaste, que empezaste bastante mal.

YAZMIRA: Con aquel *mantón de Manila* con el que venías...

Cambios visibles y no tan visibles

28.11.2000. «RIP»

ANA: La verdad es que me encuentro muy bien a conforme vine, muy bien, muy bien.... El relacionarme también me cuesta mucho menos, al contrario. Tengo ya una amiga, que nos llevamos muy bien. He hecho una amistad fuerte. Después, ahora, por ejemplo hay una cena. Pues, no pensaba ir, porque... no tengo ropa, ni tengo nada yo de... para comprarme la ropa. Yo no estoy para todas esas cosas. Pero después he pensado... ¿Y ver a las compañeras todas allí reunidas? A las que ahora no veo, del turno de la mañana: que no las veo. Y digo: Pues, qué caray! La ropa no importa tanto, yo llevo lo que tengo y ya está. Me pinto un poco y andando. Pero yo voy para allá. Y he decidido ir. Pienso que estoy en una línea buena (bis), pero... quiero seguir, quiero seguir, y... Sí, hasta que me echen (ríe), hasta que me echen; y... *Me ha ayudado mucho a mí el grupo, me ha ayudado mucho, mucho*. Me ha ayudado. He tenido mis baches, que ya lo sabéis, y estoy contenta de haber venido. Sí, sí... La vida se ve que tiene esas cosas y es así. Y yo voy aceptando la vida tal y como es. *Estoy confiando mucho en mí, en mí misma*... Y es que... que el ser humano tiene sus imperfecciones, tiene sus cosas buenas, sus cosas malas, como

todo el mundo y que, bueno, que hay que... *Yo me las acepto, me las acepto, lo bueno, lo malo, y todo. No me cuestiono nada, nada, lo que hago bien pues bien, y lo que hago mal pues mal. Y... ya está. Y yo soy yo misma y...* Nada más. No le doy más vueltas al asunto.

02.02.2001. "Bonjour Tristesse"

ANA: Sí, la semana: pasada me encontré perfectamente. Me da miedo, porque cuando paso una crisis así, veo que mi naturaleza puede menos con esas crisis, es como bajar... me cuesta recuperarme, pero la semana: pasada pensé: mira, ya me ha pasado, pero claro, se me pasó y estoy bien, normal.

TERAPEUTA. ¿Qué te ha ayudado a superarlo... ?

ANA: ¿Qué me ha ayudado a superarlo? Quizá *venir aquí y después el tiempo y echarle un poco de valentía que he tenido que poner de mi parte*. Un poco salir... todo eso... y lo que veo cada vez más, es que se que yo necesito distraerme, porque yo, en el fondo, *y esto no es por depresiva, porque yo en el fondo siempre seré una persona que tendrá un punto de tristeza, por la vida, porque yo no lo era, yo era muy alegre, siempre estaba jugando, pero según he ido viviendo la vida, esas cosas que acabo de contar, porque no me van dejando indiferente y al no dejarme indiferente, yo siempre he estado con un poco de tristeza y quizá por eso me asusto mucho*. Necesito reírme mucho, salir, no pensar, ver la vida desde la despreocupación un poco, porque yo sé que yo despreocupada nunca he sido, pero me cuesta porque no tengo un marido alegre, me hubiese ayudado, porque la ayuda la tengo que sacar de mi misma y me cuesta porque, primero y principal, yo estaba muy cerrada con eso de marcharme a Zaragoza y al venirme, ya la cosa no era como entonces, al casarme al tener más preocupaciones ya tampoco me dejaron mucho; al casarme con mi [2º] marido, un poco cerrado también, ahora tengo que abrirme camino como puedo y muchas veces lo voy consiguiendo, *a empujones voy trampeando*.

TERAPEUTA: A empujones y a mantones.

ANA.: A *empujones y a mantones* (ríe)..

TERAPEUTA: *Un mantón de Manila...*

ANA: Ya pronto, sí [en referencia al baile de los mantones tradicional en esta localidad, al que se atrevió a acudir por primera vez el año anterior, lo que constituyó un hito en el proceso de cambio].

28.11.2000. «RIP»

ANA: Yo *para mí, mi mal ha sido*, uhm... *el no confiar en mí misma*. Y a partir de ahí, pues... cualquier situación, cualquier cosa siempre, he tropezado, he tenido dudas, he tenido ansiedades, he tenido... *Con la gente también he visto que a lo mejor no me han comprendido, que yo a lo mejor lo he dado todo y, y, y no he visto correspondencia. Pero es que ahora ya no me importa. No me importa que me*

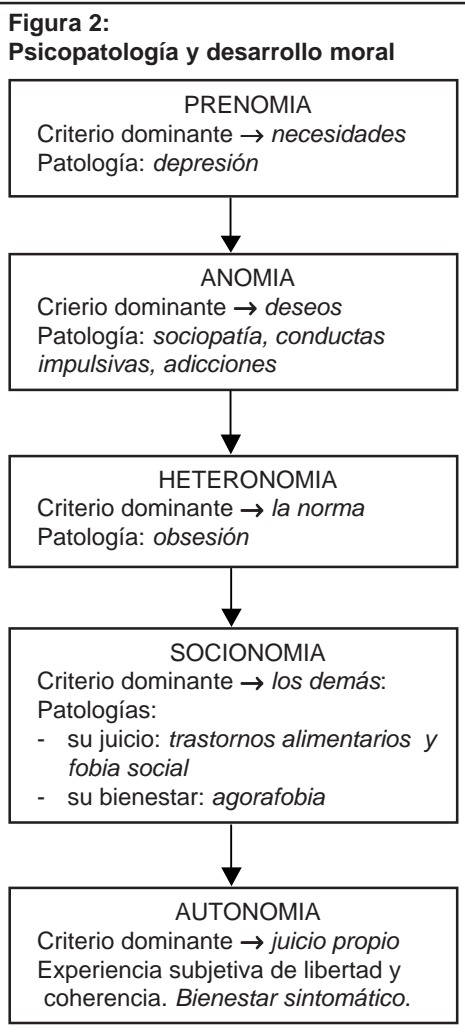
correspondan o no me correspondan. Y si lo doy, lo doy porque yo soy así, y no lo doy tampoco, por nada, sino porque yo soy así, y lo tengo que dar... [T: Porque quieres.] Y si no lo diese, me sentiría mal conmigo misma. Y yo lo doy porque lo quiero dar, y ya está, y si no me corresponden no voy a juzgar a la otra persona. ***Pienso que lo más grande es el ser humano, y cada ser humano, no sólo yo, cada ser humano es lo más grande. Y yo voy a respetar a todo el mundo porque cada ser humano es lo más divino que hay en la vida; es lo mejor que hay, no hay otra cosa; y yo me voy a respetar a mí, porque yo soy yo y ya está (ríe) y yo soy muy grande también...*** [T: Estás las veinticuatro horas contigo.] ***Yo soy maravillosa, y todo el mundo es maravilloso, y nunca jamás voy a cuestionar a otra persona, porque la otra persona es tan respetable como yo, y ella que haga lo que quiera, y ella allá con sus cosas buenas, sus cosas malas, y yo igual.*** Y esto ha sido mi equilibrio, aquí, y ya está.

7. LA TERAPIA COMO PROCESO DE DESARROLLO MORAL

El discurso de Ana, como el de cualquier persona que sufre una problemática psicológica, está atravesado de contradicciones y oposiciones: son el síntoma de un sistema epistemológico en crisis que pugna por expandir su estructura hacia una mayor complejidad a fin de hacer compatibles tendencias internas y situaciones externas que frecuentemente entran en conflicto. Los recursos para hacer frente a esta situación varían mucho de una persona a otra y producen efectos muy diversos según el grado de evolución de los mismos, dando origen a una sintomatología específica, característica de cada uno de ellos. En estas condiciones la terapia se concibe como una intervención orientada a promover el aumento de tales recursos a partir de su estadio actual hacia la zona de desarrollo proximal (Villegas, 2001). Tales recursos en nuestra concepción son de naturaleza epistémica y moral. Incluimos bajo la denominación epistémica los recursos de naturaleza cognitiva en toda su complejidad desde los esquemas sensoriomotores innatos hasta los más sofisticados de carácter metacognitivo, que incluyen las habilidades de construcción y resignificación de la experiencia. Entendemos por desarrollo moral el nivel alcanzado por el sistema epistemológico respecto a los criterios de acción, los cuales se originan en el seno del conjunto de necesidades del propio organismo, constituyendo el sistema motivacional (emotivo y afectivo del sujeto), que pugna por satisfacerlas en un contexto socializado que, al igual que constituye el único medio donde le es posible realizar sus tendencias, se convierte frecuentemente en un entorno hostil contrapuesto a sus necesidades y deseos. La intervención terapéutica, en consecuencia, juega una doble función: *psicagógica*, en términos de Platón (Villegas, 1992), a través de un diálogo mayéutico, que busca poner en juego los recursos del paciente para entender las causas, el origen y la estructura de sus problemas y aprender estrategias para hacerles frente y superarlos, y *ética*, entendida como una toma de conciencia de la propia responsabilidad en la consecución

de una mayor autonomía psicológica. Ésta comprende operaciones relativas a las tareas características de los distintos niveles de desarrollo moral, tales como a) identificación y reconocimiento de las propias necesidades, sentimientos y deseos (*anomía*); b) conocimiento y respeto de los límites impuestos por la sociedad (*heteronomía*); c) capacidad de descentramiento de las propias necesidades para poder interactuar con los demás de forma empática y solidaria (*socionomía*); d) integración de todos los niveles anteriores en una actuación responsable capaz de asumir decisiones y compromisos que sobre la sólida base del reconocimiento de las propias necesidades sea capaz de hacerlas compatibles con el respeto hacia las normas sociales y los objetivos prosociales (*autonomía*) (Fig. 2). El fracaso en la obtención de estos objetivos lleva a la persona a una posición *prenomía*, característica de la depresión, producto de la desilusión o el desencanto, generadora de sensación de impotencia y tristeza.

La *prenomía* se corresponde con el primer nivel de desarrollo moral de total irresponsabilidad, entendida como incapacidad absoluta para dar respuesta, en el que el bebé percibe sus necesidades, pero carece de cualquier recurso propio para satisfacerlas; se halla en un estado de total dependencia y pasividad, necesitado del cuidado de los demás. En la medida en que sus recursos motóricos, sensoriales, afectivos, cognitivos y lingüísticos se van desarrollando tales necesidades se revisten de un impulso fuertemente egocentrado que dan origen al nacimiento o constitución del núcleo volitivo del niño: es la fase *anómica*, donde sus necesidades, impulsos, deseos e incluso caprichos se vuelven ley: para conseguir satisfacerlos sirven tanto los reclamos dirigidos a los demás a través de la seducción (la simpatía) o del despotismo (las rabietas) como la expresión directa de la agresividad, o, en su defecto, la realización imagi-



naria a través de la fantasía o las ensoñaciones (como era el caso de Ana durante su adolescencia y posterior vida adulta). La insuficiencia de tales recursos, así como la imposición de fuertes límites por parte de las figuras de autoridad que, a su vez, suelen ser las mismas encargadas de proveer a la satisfacción de sus necesidades (función parental) desemboca en la construcción de un nuevo estadio, la *heteronomía*, en el que la ausencia de regulación o control interno viene sustituido por un sistema de reglas o normas externas, sustentado en las figuras de autoridad. Más adelante, con el inicio de la adolescencia, la satisfacción de muchas de las necesidades afectivas, particularmente a través del enamoramiento y la amistad, regulará las tendencias anómicas en relación a los coetáneos, lo que constituirá un elemento capital para la socialización. La norma o criterio de acción será ahora predominantemente el de los demás, buscando su aprobación, primero, a través de la imitación, y su amor, después, a través de la entrega (amistad, enamoramiento). Es la fase *socionómica*, que irá madurando en la edad adulta con la capacidad del amor no recíproco (paternidad).

La secuencia de estas etapas de desarrollo no se produce de un modo necesariamente armónico ni integrado, dando origen a problemas de naturaleza evolutiva en el niño y el adolescente, antecedentes de muchos *trastornos de personalidad y de conducta*. Tampoco coexisten sin más pacíficamente en el adulto, produciéndose con frecuencia conflictos entre las *demandas anómicas y heteronómicas* que en los casos de mayor tensión pueden dar lugar a *los trastornos obsesivos*; o entre las *demandas anómicas y socionómicas*, que se traducen fácilmente en *trastornos de ansiedad de carácter fóbico* más o menos graves. La existencia y persistencia de tales tensiones en el sistema son una señal inequívoca de la necesidad de desarrollo hacia nuevas estructuras más complejas que encuentran su compendio en el concepto de *autonomía*, entendida como la capacidad de asumir la responsabilidad de los criterios de decisión y acción en función de las propias necesidades o deseos, integrando o contrariando, si es el caso, las dimensiones hetero- y socionómicas, sin que ello sea fuente de trastorno psicológico, aunque tal vez sí acarree inevitablemente un intenso dolor emocional.

8. ESTRUCTURA DEL SISTEMA MORAL DE ANA

8.1. PRENOMÍA

Dependencia e impotencia

19.01.2001. De rebajas

TERAPEUTA: Y ¿qué Ana, cómo ha ido?

ANA: Estoy mucho mejor; he estado mucho mejor. Lo he superado bien; vi que lo acusé, pero bueno, ya está. *Mi hija* está mucho por mí. Hemos ido con ella de

rebajas, pero luego no encontré nada; pero nos distrajimos. Y en casa todo va bien; quizá soy yo la que no esté bien al cien por cien,

TERAPEUTA: un poco de rebajas

ANA: Sí, estoy un poco de rebajas. Tengo que terminar de ponerme bien; tal vez me falta un diez por cien. Me distraigo mucho con la cosas de la casa; voy muy bien. En el trabajo no ha habido ningún altibajo. Y no tengo nada más que decir.

TERAPEUTA: Entiendo que todavía no te apetece hablar de lo que ocurrió... (en referencia a la sesión anterior [12.01.2001. «La vida es sueño»]).

ANA: Si es que no sé lo que ocurrió, yo misma no sé... no ocurrió nada de particular y sin embargo, para mí ha supuesto, una cosa tremenda; no lo entiendo. Por eso estoy tan asombrada. No me he parado a analizarlo. A simple vista no sé qué lo que me ha ocurrido. *Si algo tiene que ver con la parte psicológica es que hice aquello que yo no quería hacer y tuve una reacción muy violenta, muy fuerte* (bis); otras veces no; *yo siempre he hecho cosas que no he querido hacer, y he estado depresiva*. Esta vez ha sido algo tremendo, todo quizá por que cuando me puse mal, yo no quería coger la baja. Y mi madre: "coge la baja (bis)". Faltar aquí a terapia y faltar al trabajo tiene que ser una cosa... que esté muy mal ; pero así por enfermedad... Esta vez cogí un resfriado que estaba bastante mal, pero no tenía síntomas ni de fiebre, ni de mucosidad. Y entre mi madre y mi marido *me indujeron a coger una baja que yo no quería coger*. Después para Navidad iban a venir mi hermano con su mujer y su hijo. Y mi madre, pues "compra eso, compra lo otro"... Yo ya me iba desbordando. Y después a la hora de hacer la comida me vi agobiadísima, porque ni tenía fuegos; ¡ay, por favor, qué cosas más tontas...!

TERAPEUTA: Es que ya habías empezado a hacer cosas que no sentías. Era una disociación.

ANA: Sí es verdad; yo no lo sentía así. Y cuando llegó la hora de la cocina me vi que no tenía suficientes fuegos para tantos asados y me puse muy mal; ahí me puse muy mal. Y gracias a mi cuñada que tuvo más serenidad, que empezó a ayudarme. Porque yo me enfadé con mi madre. Después de ahí empecé a estar mal, mal, mal; incomprensiblemente mal. No sé si hubo alguna otra cosa. La cuestión es que me sentí mal, muy mal...; me sentí que todo se me iba de las manos, que daba un bajón a todo lo que yo quería, lo que yo sentía, por lo que estaba luchando... mal en todos los aspectos, incluso físico. Malas digestiones y la cabeza; a mí nunca me había dolido la cabeza; pero esta vez... no dormía como tenía que dormir. *Me puse depresiva*, ni con la pastilla, que ya me la tenían que bajar. Me puse muy mal, muy mal. Mi sistema nervioso ha dado un bajón. Me ha hecho un daño tremendo... *Mi círculo que me cuesta mucho romper*. A mi madre la quiero mucho. Ha hecho mucho por mí. Pero hay una parte que quizás no la está haciendo tan bien; yo de esto soy consciente y lo tenía bastante asumido y la dejaba estar. Es mayor; no lo puede comprender. A veces cuando hablo con ella veo que no lo puede comprender. Lo he aguantado siempre; pensaba esta parte la podría soportar, aceptándola; y lo llevaba

muy bien, no bastante bien, sino muy bien; pero ahora en esas fechas lo he llevado muy mal (bis).

TERAPEUTA: Y ahora que lo explicas ¿cómo lo ves?

ANA: A lo tonto a lo tonto (ríe jovialmente) con un chillido y con las excusas de que me encontraba mal, entre unas cosas y otras *he recuperado terreno y este terreno no lo quiero soltar*. Es que mi madre, bueno lo voy a decir todo, mi madre siempre ha visto en mi, en mi hermano no, como que yo la necesitaba mucho; sí hubo temporada en que la necesitaba mucho; porque cuando yo me fui de aquí que me casé con mi primer marido nunca había salido del entorno de mi madre. Yo iba a la mía, el vínculo con mi madre lo rompía; iba a la mía, pero yo vivía muy feliz y muy despreocupada de problemas gordos. Pero después cuando me marché de aquí y la vida se me puso tan dura (bis), cuando se me vinieron los problemas gordos, realmente, entonces echaba mucho en falta a mi madre es verdad (bis); porque mi madre me había hecho la vida siempre fácil. Sí era eso... Y claro cuando ya me separé. Bueno ya antes, mi madre trabajaba, pero cuando tenía vacaciones, venía siempre a Zaragoza y siempre ella me ayudaba me evitaba muchos golpes, mucha faena, y cuando se iba yo siempre lloraba; me quedaba sola, desamparada; porque no sentía apoyo de mi marido para nada pues, y yo que no estaba preparada, pues yo no sé. Así fue cómo yo viví. Después mi madre crió a mi hija, mucho también; porque yo no confiaba en nadie, sólo en mi madre. Y después cuando ya me separé al principio no quería venirme a casa de mi madre; quería quedarme en casa. Y mi hija un día la vi que lloraba. Ella venía para las vacaciones a casa de la abuela. La vi que lloraba y le pregunté qué le pasaba. “*Echo a faltar el pueblo*” y dije: “*pues si lo echas a faltar nos vamos*”. Y es cuando nos vinimos. Y como nos vinimos y yo no tenía ni trabajo ni nada mi madre nos acogió con los brazos abiertos, y nos dio de comer. Yo siempre trabajé, por supuesto, pero mi madre siempre ha sido una persona que nunca me ha explotado y yo pues iba trabajando y ella me decía: “*pues guárdate este dinero, que a lo mejor lo vas a necesitar*”; y siempre en casa de mi madre. Y claro mi madre siempre ha estado por delante de mi. Y luego cuando ya me hicieron fija, me casé con este chico (el actual marido); pues entonces mi madre venía a casa, yo trabajaba, y me ayudaba; pero claro yo he ido situándome económicamente y he ido teniendo más tiempo para la casa; pero ella sigue llevando la casa como si fuera la suya (ríe). ***Y esta es la parte que quizá, pues, me molesta un poco; porque es la parte que a mí también me hace mucha falta. Es la parte que me hace mucha falta para realizarme como adulta, como mujer, como esposa, como madre y como hija, como todo. Me hace mucha falta esta parte (bis); lo que pasa es que claro mi madre esto no lo ve; lo hace por mí y no sabe otra cosa. Mi madre me ha comido todo el terreno. Claro yo se lo dejé (bis); yo se lo dejé el terreno y ahora es muy duro también, ahora que no la necesito, aparcarla y arrinconarla, que no es esa mi intención... Cuando estoy fuera de ella estoy en un sueño haciendo mis cosas y ordenando; me lo paso de maravilla... Yo necesito***

realizarme (bis) un poco también, sí; porque además eso me hace sentir mayor, me hace sentir todos esos años perdidos, que he perdido por ahí, como si los recuperase; pero ella eso lo entiende a medias. Cada vez que coloco los cacharros de la cocina de una manera ella me los vuelve a cambiar, le tengo que dejar. A eso, si me encuentro bien, no le doy importancia; pero esos días lo he llevado todo muy mal. (...) Mi marido, por el otro lado, es una persona que no tiene amistades, no quiere nada, no le gusta nada, lamentablemente me aburro con él y entre que me aburro con mi marido y no puedo hacer en mi casa lo que quiero y *cada vez me doy más cuenta que soy muy independiente (bis), mucho, mucho, mucho. Todo lo contrario de lo que estoy: soy una persona muy independiente y me gusta mucho ir a la mía, mucho.* Bueno pero lo iré consiguiendo (bis).

TERAPEUTA: Me parece que tiene sentido todo lo que te ha pasado.

ANA: Sí; me parece que sí que tiene sentido y es que en mi casa no puedo gobernar; que a la hora de distraerme todo son barreras porque estoy bastante limitada por mi esposo; quería ir a trabajar, pero me dejé influenciar para coger la baja. Pensé a lo mejor estoy tan mal que he de coger la baja.

TERAPEUTA: Te volvió a una posición infantil y te hizo sentir mal; y luego la cocina.

ANA: Pero porqué, ¿porqué todo eso? (en un tono casi alterado); yo sé a donde puedo llegar; y hasta dónde quiero llegar. Y en la cocina no me hubiera encontrado con ese agobio cuando para mi era un día para estar a gusto; ¿porqué tengo que hacer todo esto? además con unas ideas antiguas yo soy una persona muy moderna (bis), de ideas modernas, muy liberal, muy moderna, muy práctica y todo lo hago al contrario es como si yo ahora tuviera ya los años de mi madre, y la mentalidad; porque mis ideas son muy renovadoras; soy una persona que me gustan las cosas prácticas; yo no soy una persona clásica; no soporto los muebles clásicos, aunque me encanta verlos. Yo necesito pasar el polvo chip chap y sentirme en mi casa de manera muy libre que no haya nada que me agobie, que todo sea dinámico y es todo lo contrario. Todo es contrario. No puedo hacer nada de lo que quiero hacer. Es que no hago nada.

TERAPEUTA: Todo eso que ha pasado pone de manifiesto que no tienes el control de la casa ni de tu vida y que ahora tienes necesidad de cambiar la situación, de resituarse a tu madre.

ANA: (...) A veces pienso si es una amiga buenísima la que tengo con mi madre... Pero entre mi madre y mi marido me tienen la casa copada. A mi me gusta tener la casa despejada; sólo lo que necesite. Cuando se casó mi hija dejó libres dos habitaciones, el dormitorio y un estudio, pero ahora las han ocupado mi marido con sus trastos de carpintería, parece un almacén; y mi madre ha ocupado la otra con su máquina de coser, un taller de costura... Me quedan la habitación y el comedor... *Madre mía cómo cambiaría yo las cosas: me gustaría estar sola (bis). Sola, sola, no; libre. Si me oyera mi madre me diría que no sé lo que quiero, no me haría caso.*

*Le dice a mi hija: “ten paciencia con tu madre porque se encuentra mal”. La verdad es que estaba desbordada de nervios. Yo quiero que me ayude, pero que me ayude, no que me suplante... Ella no puede estar sin hacer nada; es su único aliciente... Desplazarla sería como quitarle todos sus alicientes, no tiene otros alicientes que estar allí conmigo, me tiene que estar ayudando y ya está. No la quiero desplazar, que se sienta vacía. Me viene bien que me ayude, me hace un favor, pero de eso a que lo maneje todo a su manera o a su aire. Es como a mi hija también la quiero ayudar yo, quitarle carga; pero “tú serás la que me digas cuando quieras que te ayude. No te sientas agobiada; yo estoy para ayudarte; pero tú decide lo que te convenga y si no tiene que ser nada, pues nada”. Y así me gustaría que hiciera mi madre conmigo; pero en casa es mucho más difícil. Todo es muy difícil, en casa es todo muy difícil; pero cuando me siento tan agobiada, tan mal, pienso: *¿qué es de mi vida (bis), qué estoy haciendo yo con mi vida; para quién es mi vida? Además que no hago nada de provecho... porque a ver a mi madre qué provecho le hago, ninguno y sin embargo estoy desperdiciando mi vida porque por lo menos si mi vida la estuviese aprovechando en sacrificio de algo, pero es que ella no se aprovecha tampoco, ella estaría mejor atendida si me dejase gobernar. En fin... Ahora lo haría todo diferente... Yo tengo las ideas muy liberales, pero sé dónde tengo que estar; dónde está ahora mi sitio. Ahora que si yo volviese a empezar de nuevo...**

8.2 ANOMÍA

Los imperativos del deseo y la necesidad: El deseo insaciable

02.02.2001. “Bonjour Tristesse”

TERAPEUTA: Y él se da cuenta de que a tí esto te entristece (refiriéndose al marido) El no poder... o sea ¿a él le llega o se lo evitas?

ANA: No, no, él no me conoce, él no me conoce.

TERAPEUTA: Si te conociera mejor ¿Cómo iría?

ANA: ¿Si me conociera mejor?

TERAPEUTA: O si te dices a conocer mejor.

ANA: Pues la verdad es que no lo sé. *Quizá por eso no me he dado a conocer.* Es que, verdaderamente entre mi marido y yo, somos un matrimonio normal y corriente, *pero hay una falta de algo ahí grande, hay una falta de algo.*

TERAPEUTA: ¿Una falta de qué?

ANA: No lo sé, *de amor*, es que no me atrevo a decirlo así tan rotundamente... de complicidad. Ahí hay algo, hay una ruptura. Es que, como no he vivido la vida como yo la tenía que vivir, pues todo lo he llevado mal a trompicones... (Silencio).

YAZMIRA: ¿Enamorada, estabas? .

ANA: No (silencio) quizá esto también sea eso que llevo dentro... nunca he

dejado (bis), *no me he dado la oportunidad de enamorarme, eso, no me he dado la oportunidad de enamorarme, no sé porqué, no sé...* No, no, aquello fue una ficción [en referencia a las infidelidades], pero, tampoco no me he enamorado nunca (bis)..

TERAPEUTA: Parece que no te lo has permitido.

ANA: No me lo he permitido.

TERAPEUTA: ¿Qué implicaba enamorarse?

ANA: Pues no lo sé, no lo sé que implicaba. Sí implicaba algo, sí (ríen), pues *si yo hubiese enamorado, hubiese sido algo que no hubiera podido controlar. Demasiado, hubiera sido demasiado y me podrían haber hecho mucho daño, entonces... he preferido dejarme querer...* he querido querer a quien me quisiera. Pero claro esa no es la Ana... Ya te digo que es algo muy fuerte, todo en mi vida es muy fuerte yo por unos ideales he hecho... Y a la persona de la que me ha podido enamorar no me he acercado... No; creo que me he acercado a personas serias, que no supiesen tratar a la mujer.

LOLA: Como a ti te gustaría.

ANA: Sí, eso (ja, ja). *Los maridos me los he buscado yo, a los dos. Es el tipo de persona que sabía, que no me iba a hacer ni tilín ni talán...* Con mi primer marido teníamos una complicidad, que no era amor pero había algo. Eramos dos personas muy luchadoras, con mucho carácter, éramos dispares completamente, pero teníamos algo en común.

TERAPEUTA: ¿Quizá la lucha?

ANA: Sí, la lucha porque él tenía una fuerza de voluntad tremenda, pero yo no tenía esa fuerza de voluntad, pero yo podía con todo lo que me echasen, si tenía que descargar un camión de cajas grandes, lo descargaba si me tenía que lamentar de ciertas circunstancias, no me lamentaba, yo podía pasar con lo mínimo. Soy como un todoterreno y él también era un todoterreno y eso; ahí había una cosa que si me atraía de él, no era el físico o fuese otras cosas pero yo le valoraba.

CECI: Creo que la equivocación es tuya, porque por lo que veo tu eres la que has elegido, la que has elegido mal, por lo que veo.

TERAPEUTA: O ha elegido bien, de acuerdo con su planteamiento. [ANA: Sí]. *Su planteamiento era justamente no enamorarse para no descontrolarse. Tú has dicho no enamorarte del hombre que te amara cómo quisieras que te amaran ¿Cómo quisieras que te amaran?*

ANA: A ver, ¿como a mi me gustaría que me amasen? No, lo que yo no quería es enamorar, porque cómo podría yo amar a esa persona. Aunque hubiese sido fantástico que me hubiesen querido como yo podría querer.

TERAPEUTA: Como tú podrías querer.

ANA: Cómo yo podría querer, pero claro, no me valía que ellos me amasen, como yo hubiese podido querer, si yo no quería, no hubiese valido, claro... Si a mi me dan mucho cariño (bis), pero si yo no siento hacia la persona lo mismo, pues eso

a mi no me llena. Si yo hubiese podido encontrar una persona capaz de amar... con un poco de sentimiento... y yo hubiese amado como yo sé amar pues eso *hubiera sido un desmadre* (risas).

TERAPEUTA: ¡Sería un desmadre! (ríe)

ANA: Sí: y si la persona no me hubiese amado..., pero ¡bueno, qué conversación...!

TERAPEUTA: Ah, pero lo sientes.

ANA: Sí que lo siento.

TERAPEUTA: *Tienes todavía una resonancia, como si fueras un arpa, [ANA: sí] tocan una cuerda y suena.*

ANA: *Sí, pero eso ya lo doy por perdido, yo sé que me moriré y ahí estaré. Yo me llevaré esto, aquí es el único sitio donde lo he explicado, mi secreto está aquí algo que llevaba conmigo yo ya estaba decidida a morirme con eso y ahora ha salido. Pero yo pienso que verdaderamente hay gente que dicen de las reencarnaciones y si verdaderamente eso existiese..., yo he vivido una vida de un amor muy intenso y esta vida tiene que ser lo contrario y esa intensidad la estoy pagando ahora.*

TERAPEUTA: ¿Cómo que hay que pagarla? ¿Qué hay de malo en la intensidad?

ANA: *Pues que todo no se puede tener en la vida siempre, la vida son ciclos que tienen que subir y bajar.*

TERAPEUTA: Tú al principio tenías el planteamiento de no dejarte *enamorar*.

ANA: Sí, por eso digo, es como estuviera viviendo una segunda vida ¿no? y en esta vida ese ciclo se tenía que acabar para mí porque tiene que empezar para otros. Lo malo es que de la otra vida... ya no me acuerdo (risas)...; me voy con mi ciclo cerrado.

TERAPEUTA: Esta vida sí que la viviste, cuando eras joven, en fantasía.

ANA: En sueños, sí.

TERAPEUTA: *Tu te has enamorado de una fantasía.*

ANA: *¿De una fantasía me he enamorado? Pues..., sí.*

TERAPEUTA: Y esa fantasía tienes miedo de llevarla a la práctica, porque si la llevaras a la práctica el cuento se hubiera terminado. “Colorín colorado, este cuento se ha acabado”.

ANA: Pues sí. Además mi fantasía siempre tenía un final.

YAZMIRA: ¿Era un final feliz?.

ANA: No, no era un final feliz.

TERAPEUTA: ¿Cómo era el final?

ANA: Era un final, que yo no quería.

TERAPEUTA: ¿qué final querías?

ANA: Yo en mi fantasía, que no hubiera final ¿por qué tenía que haber un

final?.

TERAPEUTA: *¿Tú no querías que hubiese un final?*

ANA: *No.*

TERAPEUTA: Así cualquier final es infeliz porque no tiene por qué haber final.

ANA: Mis fantasías de amor yo las contaba a mis amigas y siempre terminaban, y *yo no quería que terminaran y terminaban cuando la fantasía llegaba, cuando yo le daba un máximo, entonces se terminaba y eso me sabía mal, que terminase.*

TERAPEUTA: *¿Cuál es el máximo?*

ANA: Cuando el amor había llegado a la cumbre, a lo más... bueno, ya se ha terminado el cuento...(ja, ja, ja...) era de película. Sí, es eso, lo que usted dice. *Eran sentimientos, fantasías; no sé si es que lo escuchaba, lo podía captar tanto... No lo sé, era un amor muy grande, de mucha pasión.* [T: ajá]. *Un amor de mucha pasión...:* (Risas). *Si yo hubiera sido un hombre hubiera sido un Don Juan Tenorio..., para que no se hubiese terminado el amor.*

TERAPEUTA: De modo que tú has querido querer mucho y has tenido miedo de que ese amor te destruyera.

ANA: Sí.

YAZMIRA: Y ahora que eres mayor, ¿también?.

ANA: No, ahora... supongo que me podría enamorar igual..., pero ya no..., ahora no. No sé, supongo que no hubiese resistido que se acabara el amor y hubiese buscado otro.

TERAPEUTA: Que se acabara la pasión, te atraía la pasión.

ANA: *Eso, la pasión. Quizá está muy mal decir eso.*

TERAPEUTA: ¿Por qué?.

ANA: No sé (bis)... Pero sí, pienso que sí... A mi edad, no tendría que decir esas cosas, pero bueno, yo he sido joven... Y yo sé que con mi forma de amar hubiese arrebatado a cualquiera [T: Ajá] porque yo sé que cualquiera que hubiera estado a mi lado no hubiera sido imposible. Pues eso, un Don Juan, hubiese arrebatado, pero claro, y eso ¿a dónde me llevaba también? Porque yo no he vivido bien, yo no lo he vivido nada.

TERAPEUTA: *No te lo has permitido tampoco.* [ANA: No, no]. Por eso.

ANA: *En mi ser hay una parte triste, son un cúmulo de cosas que están ahí, que yo lo puedo vivir muy intensamente, con mucha alegría, porque yo soy alegre, pero hay una parte ahí, que sé que me moriré con eso ahí.* Puedo vivir mejor la vida, puedo abrirme más... *Pero yo sé que me moriré con eso, está ahí, todo eso lo he ido experimentando según me he ido haciendo mayor. Yo antes todo eso no lo tenía. Todo un cúmulo de cosas que he visto que no me pasan desapercibidas...*

8.3. HETERONOMÍA

La regulación por los criterios normativos

02.02.2001. “Bonjour Tristesse”

TERAPEUTA: *El mantón de Manila...* ¿Y este año con el mantón?

ANA: Yo pensaba, que con el mantón este año, iríamos. Invité una chica a casa porque dije ¡va! *Sin pedirle permiso a mi marido ni nada*, porque sino me desanimo y mira que a mi me cuesta y la invité a merendar a ella y a su marido y nos lo pasamos muy bien... y bueno... mi marido no deja de ser cortés, le guste o no le guste. Y dijo esta chica «*Ah podemos, salir los cuatro a la comparsa*». ¡Ay, qué ilusión! Porque yo no he salido nunca, pero mi marido “*que no, que no*”. Y yo pienso que lo que le voy a decir, es que lo he apuntado y luego si lo digo a ver si reacciona mal y lo que me provoca, más que nada, es poner un anuncio, si hay una mujer de y tantos años que su marido no quiera salir a la comparsa y que se venga conmigo, que salimos las dos, pero claro yo no sé si nos dejarán.

TERAPEUTA: ¿Hay que ir en pareja o qué?

ANA: Hay que ir en pareja, van mujeres. A mi no me importaría romper el molde si nos dejasen.

Paco. ¿Y con otro hombre?

ANA: No con otro hombre no lo haría, porque a parte de esto *mi marido es muy tradicional*.

TERAPEUTA: Y lo de la comparsa.

ANA: Bueno, si no es lo de la comparsa, haré otra cosa. El domingo pasado salí a andar una caminata de esas populares y muy bien, porque vas a andar, te vas a cansar mucho, es que es una pasada, tres horas estuve andando. Y me lo pasé muy bien, ni cansada ni nada, muy bien.

TERAPEUTA: A partir de lo que dices, *me puedo hacer a la idea de que eres libre*.

ANA: Sí, sí, soltera.

TERAPEUTA: Soltera.

ANA: *Soltera. Sí eso me sabe más mal que nada (rie) y tengo que hacerlo así, sino estoy perdida ...*

YAZMIRA: Notas que te estorba tu marido.

ANA: ¿Que me estorba? Un poco, para divertirme sí, ¡ja, ja!

YAZMIRA: Puedes sentirte culpable .

ANA: No, a ver, *yo estoy limitada en divertirme en según qué cosas porque eso es normal porque es mi esposo*. El otro día mismo salimos tres a andar, una está separada, otra está casada y yo. Y digo yo «*tengo ganas de bailar*» y dice la que está separada «*eso es fácil ¿queréis venir al baile conmigo?*». Y dijo la otra “*pues sí, podríamos ir.*” Y digo yo: “*eso para mi es muy complicado...*” Yo dije que sí, que

iría siempre y cuando mi marido lo supiera y me diera su consentimiento, porque yo lo que no podría hacer, es estar allí bailando y pensar que se lo van a decir a mi marido, esto va a formar un lío y se van a montar aquí malas interpretaciones, y así digo no, *porque yo lo que quiero es bailar, disfrutar a lo loco bailando*, y así voy a estar con ese miedo, no voy a disfrutar el baile, voy a estar allí y voy a estar padeciendo, porque yo lo siento mucho, se lo tendría que decir a mi marido. «Mira, Arturo, yo tengo muchas ganas de bailar, y si tu me dejas que vaya un día, pues ya está y si me dices que sí puedo ir, pues voy, y si me dices que no...»

PACO: ¿Y sí no qué? .

ANA: Entonces es ahí donde lo que me dices lo de las limitaciones. Ahí si que veo.

PACO: Tú misma las pones. [ANA: No] Sí, porque tú dices «*si me deja mi marido*». Si me deja.

ANA: Porque yo tengo *una obligación que he asumido*.

PACO: Porque tu le dejas que él no te deje. No eres libre.

ANA: *Claro si yo quisiera ser lo libre que necesito para estas cosas me separo*.

YAZMIRA: Pero, ¿no es mejor pedir la opinión de si te deja ir?

ANA: Yo ya sé que no me deja. Es que ya lo sé. Sé que me va a decir que no, pero bueno, lo que puedo hacer es preguntarle: “Oye, esto me hace ilusión. Tú, qué ¿vas a estar conforme? Aquí no va a pasar nada, pero quiero tu consentimiento porque no quiero malos entendidos y malos embrollos” porque *para estar así de libre, pues eso... yo sé que estoy casada y sé el papel que me corresponde hacer y tener, y si no lo quiero tener, lo que tengo que hacer es dejarlo* y ya está; y entonces decir: yo prefiero la libertad... pero mira vamos a dejarlo correr y yo campeo por mi lado, no lo sé. Si algún día, si tengo que campear sola, sabría lo que haría y campeo sola... No lo desecho, no está... en mi mente..., pero claro, esto tendría que... que yo pues valorar que quiero eso. De momento no me lo he planteado.

8.4. SOCIONOMÍA

La prevalencia de los criterios sociales

30.11.1999. “La momia”.

ANA: – Es cierto que también he hecho cosas pensando en los demás, sí, muchas, muchas, muchas... Ahora, que quizá también en aquel momento [aludiendo a un problema surgido en el trabajo con las compañeras] sí que quizá también estaba, a lo mejor enfadada. Y digo ¡*venga hombre ya con tanto cuento! ¡Venga ya! ¡tirar para adelante!* o como le dije a aquella chica porque a lo mejor me canso ya *de que siempre tengo que estar velando por ellas. ¡Venga hombre espabilad!* Estoy un poco así.

TERAPEUTA: En estas ocasiones ¿cómo crees que lo reciben los demás?

ANA: Bien. Pienso que bien. Yo creo que si se les preguntase por mí, a los compañeros, quizá dirían que en algún momento tengo mucho genio. Incluso con algunos he llegado a romper y no hablarme. Pero en general creo que me aprecian también, ¿eh? quizás porque yo también, **yo les doy de mí, de mí**. Sí, en general yo creo que me aprecian. Si les preguntan por Ana, que cómo es, yo creo que al final dirían que bien. Un poco rara, rara, pero bien. Buena chica, rara. Creo que esa es la opinión, sí (ríe).

TERAPEUTA: ¿Qué significa rara?

ANA: Una vez en un cursillo nos pidieron que pusiéramos las cosas buenas que veíamos del otro compañero, pero sólo lo bueno. Y la compañera que le tocó decir de mí, dijo que era muy dulce. O sea, que a pesar de mi genio, a pesar de todo. Yo me quedé parada de que aquella compañera dijese **que era muy dulce. Cosa que reconozco que es verdad**. ...

PACO: Tiene que ser muy gratificante que, [ANA: Mucho]. Yo creo que eso te cubre...

ANA: Pues mira no; no me cubre [PACO: ¿no?] sinceramente no me cubre. No me cubre, porque yo también necesito que a mi me ayuden ¿comprendes? **y quizá yo ayudo lo que ellos a mi no me ayudan** ¿comprendes? Una de las cosas, por ejemplo, pues que en un golpe de genio que tenga me gustaría que me disculpasen ¿no? a lo mejor... Y estas cosas me quedan, que para mi ya no son los compañeros que yo espero (bis)... Lo que quizá sí que tendría que aprender es a no esperar tanto de los demás, quizás, no sé o aceptarlos como son... ¿que si yo dando soy feliz?. Pues cuando lo hago, es porque soy así. Lo que pasa que después los demás no me dan lo que yo doy, quizás no (...).

PACO: **Falta de lealtad, entre un mismo grupo de trabajo**

ANA: Eso es lo que hay, y siempre así, o sea que yo, **o yo soy especial, o soy un ser raro**... Porque claro yo me encuentro con esto. Otro de los casos, ingresa una señora con una bolsa higiénica, y la compañera y dice *“mira Ana, sabes qué, he pensado que nosotras no vamos a cambiar esa bolsa, que la cambie la enfermera que es cosa de ella, nosotras no la cambiamos”*. Bueno, pues por estar bien con la compañera, porque yo siempre procuro estar bien con los compañeros, digo bueno vale (bis). Ahora resulta que a esta señora, se le llena la bolsa, y empieza a llamar a la enfermera que estaba de faena hasta aquí (se señala la cabeza), y la enfermera sin venir, la mujer desesperada se puso a llorar... Bueno al final cuando la mujer se puso a llorar, me fui corriendo a buscar a la enfermera y la enfermera me dijo: *“mira Ana: no puedo, no puedo verdaderamente, en estos momentos no puedo ¡eh!; tú a tu conciencia, si tú se la quieres cambiar, cámbiasela, y si no se la quieres cambiar no la cambies, ya la cambiaré yo, pero cuando pueda”*. **Yo, a mi conciencia fui y le cambié la bolsa** (bis). Tuve a la compañera una semana sin dirigirme la palabra ¡eh! Ignorándome. Cuando ya ella misma se dignó a hablarme, le dije: *“Mira, voy*

a hablarte porque eres mi compañera. Pero a mi no me hagas nunca más esto porque me has hecho pasar por una ley del embudo que es tremendo (bis), porque no me has dado opción a explicarme, ni me has dado opción a nada. Pero la culpa no la tienes tú, la tengo yo (bis), porque cuando tú me dijiste lo que teníamos que hacer, yo no tenía que haber aceptado porque a mi ningún compañero me tiene que decir lo que yo tengo que hacer, ¿eh? porque yo eso no lo tenía que haber aceptado”.
[T: Claro] Cuando ella me dijo, mira esto vamos a hacer, yo tenía que haber dicho mira: “yo no te puedo dar palabra, no te puedo dar palabra”.

TERAPEUTA: ¿Y por qué no se lo dijiste?

ANA: No lo hice, porque **yo quiero estar a bien, con la gente, no quiero problemas.**

TERAPEUTA: ¿Qué significa estar bien?

ANA: Pues eso, **que llevemos una buena armonía, que no tengan problemas conmigo**, y luego al final los tuvimos. **Yo también me quiero amoldar a ellos, no quiero tampoco ser yo...** Cuando llego a una planta siempre (bis), aunque yo sea más antigua que la que hay siempre digo, “**bueno qué tenemos que hacer, cómo va la planta, cómo están las cosas, qué tengo que hacer**”, porque pienso que para eso ella es la que lleva la planta.

TERAPEUTA: Pero vamos a ver, por lo que parece, no estabas de acuerdo con lo que dijo la compañera.

ANA: En aquel momento, que me lo dijo, no me pareció ni bien ni mal, me pareció que hay cosas y cosas, momentos y momentos, como no me había encontrado en el caso estricto, pues bueno dije vale, no voy a poner ahora pegas, pues bueno, lo que tú digas. Luego claro, se dio el caso este concreto, que **yo tuve que actuar bajo mi criterio...** Pienso que el fallo ha sido mío, pero siempre tengo algún fallo, siempre tengo algún fallo, porque eso lo tenía que haber hecho antes.

TERAPEUTA: Lo importante es ver de dónde vienen esos fallos, o sea, **si quieres estar a bien con todo el mundo renunciando a tu propio criterio...**, seguro que vas a chocar porque a uno le dirás amén, a otro también amén [ANA: – sí, sí a todo el mundo; **quiero estar a bien con todo el mundo, es verdad**], y es imposible, es imposible.

ANA: **Es verdad, quiero estar a bien con todo el mundo, es verdad.**

TERAPEUTA: ¿Por qué regla de tres dices que estar a bien es acomodarse a los demás?

ANA: Sí, es verdad, bueno sí, quizá, aquí, aquí lo hago mal aquí, lo hago mal... Eso, pues eso es lo que me pasa, que luego siempre estoy con una sensación de vacío (bis), y verdaderamente lo que dije, de que quiero a mis compañeros, es cierto, que los quiero, sí, no les deseo ningún mal, no al contrario, sí que los quiero (bis) [T – Sí]. Aunque verdaderamente a veces me cansan (bis), y a veces también es verdad que digo bueno, **yo siempre tengo que estar dando o yo siempre soy yo la que tengo que dar.**

TERAPEUTA: O sea, tú esperas que los demás sean como tú.

ANA: Que sean como yo, no.

TERAPEUTA: O que te correspondan.

ANA: Pero, no sé, algo (bis), no sé algo, al menos, que yo no me vea tan diferente a ellos... Pero claro, yo ya comprendo que como yo no tiene que ser nadie, nadie tiene que ser como yo, ni yo como nadie... Pero **¿no tenemos una ética, no tenemos unos principios, no tenemos algo?** es que no sé... Ahora, entonces, para qué quiero yo tener principios, para qué quiero tener nada, para qué yo a mi hija la he educado en unos principios, para que tropiece con todo el mundo como yo he tropezado (solloza). Eso cuántas veces me lo he preguntado, cuaaaántas. (...) Yo a mi hija cuando era pequeña le compré un libro que se llamaba “Corazón”, era a mi entender, precioso, **todo eran sentimientos, buenas obras, buenas acciones, eran buenas cosas, eso le he inculcado yo a mi hija. Y mi hija, es como yo de desgraciada, ¿me entiende? ¿para qué le he inculcado yo esas cosas, si el mundo no es así?**

TERAPEUTA: No es así.

ANA: – Pero entonces ¿qué?, estoy sola y mi hija está sola (se tapa la cara y llora; se produce un silencio de 40 segundos).

LUCY: Yo entiendo muy bien el sentimiento de Ana, porque es muy difícil ser totalmente altruista y dar todo a cambio de nada; pero por otra parte creo que debería sentirse orgullosa de haber inculcado unos valores a su hija [ANA: no] porque el mundo [ANA: no, no me siento orgullosa, no], pues podrías sentirte orgullosa de verdad...

ANA: No, no, no, no, no, no... porque **quizá le he inculcado lo que no hay, lo que no es, la falta de realidad. Es que yo soy así...** Si al menos hubiera dos o tres personas, que se pareciesen a mí (bis), que compartiésemos algo (tres), yo no digo todo, algo (bis), pero algo (...) eso que es tan difícil, que no lo encuentro (vuelve a llorar), yo con mi hija sí que lo compartía, pero claro, eso perjudicaba a las dos. Y mi hija decía que yo era maravillosa, pero no era maravillosa, no soy nada (tres), no soy maravillosa. (Llora amargamente)... no estoy bien doctor, no (tres) (20 segundos llorando). ¿Porqué es tan difícil cambiar? ¿Porqué es tan difícil?, no sé (bis), ¡ay! (...)

8.5. AUTONOMÍA

El recurso a los criterios propios

28.11.00 “RIP”

ANA: Los demás me aceptan y yo también los acepto, es que yo también veo que acepto a los demás porque, no sé, yo me encuentro mejor... con la gente. No los juzgo, no espero nada de ellos. Me puedo... acercar también más a ellos sin... si no,...

si no hay barrera, no hay una barrera, sin resentimientos, sin nada, eso exactamente... De todas formas, yo antes siempre contaba mucho mis cosas, las contaba mucho y, y... yo soy la misma y ahora no las cuento, las cosas, y parece que se podría decir, ¡ay! Antes eras confiada y ahora eres desconfiada, ¡no! **No, estaba confundiendo el ser confiada, porque lo que estaba pidiendo era justificación, pidiendo...**

LUCY: *Pidiendo un parecer a los demás.*

ANA: *Sí, exactamente. No, que ahora yo, como no tengo que, que, que... que buscar el consejo del otro, pues no lo tengo que buscar, porque no lo necesito. (...)*

12.01.2001 “La vida es sueño”

ANA: ... Porque sé que si la persona está enferma y padece una enfermedad física algo que ahí yo ya no puedo solventar nada pues entonces veo la debilidad de la persona, el ser humano es un todo; puede ser inmensamente fuerte, algo grande, muy grande, no sé, pienso que el ser humano puede ser divino. Dios... siempre he tenido mucha polémica con todas las cosas, no he sido la persona que.. incluso en la escuela cuando una cosa no la entendía no aceptaba aprenderla, primero necesitaba comprenderla... Y entonces, pues, respecto a Dios, como no lo acabo de entender pues lo acepto a medias, sólo... pero lo suplo en el ser humano. Pienso que el ser humano puede llegar a ser divino, pero en esos momentos de enfermedad, pienso que lo mismo que puede ser grande puede ser débil. Lo mismo que puede ser de grandioso es de pequeño. Esto te hace ser humilde, es verdad y de aceptarlo. Lo acepto: lo mismo que puedo ser grande puedo ser pequeña. (...) Bueno (sonriendo): así puedo entender más a todo el mundo y así quiero más a todo el mundo, sobre todo a aquellos que están tan mal.

TERAPEUTA: Tal vez así puedas aprender lo que decías antes: la humildad, la aceptación. Pero necesitarías comprenderlo, comprender la enfermedad.

ANA: Algo hay que no tiene explicación. Sí, necesitaría comprenderla, quizás porque hay algo más allá de nosotros, no sé. Porque es cruel que a unas personas se les pueda dar esa capacidad tan grande y de repente se les pueda quitar de un soplido. Por eso si verdaderamente hay algo si va más allá también pienso que es crueldad. Va unida la bondad con la crueldad de darnos lo grande y después quitárnolos. Porque somos humanos, somos humanos. Vaya eso ya son cosas muy profundas...

ANA.: Sin embargo eso que yo acabo de decir que puedes ser lo máximo y puedes ser lo mínimo no hace falta que me lo diga ninguna religión eso sí que es auténtico. Eso yo ya lo sé, lo he vivido que no somos nada y lo somos todo. Tampoco me aferro a un Dios que no veo, ni siento, ni nada; me aferro a mis sentimientos, a mi forma cómo tengo que actuar con los demás cómo quiero llevar mi vida; cómo superarme y cómo ser mejor. No por nada, sino por mi misma, pienso que es así cómo tiene que funcionar ese mundo... Claro que quisiera saber más, pero no puedo llegar y no me puedo machacar. A veces he intentado llegar tan lejos que el bien y el mal se llegaban a juntar y ahí ya no quiero... aquí no me quiero calentar la cabeza.

Lo único es ¡ojalá! yo llegase a encontrarme bien, siendo yo misma (sonríe)...

TERAPEUTA: Pero ¿cuál es la condición para llegar a ser tú misma?.

ANA: *La verdad es que desde que he venido aquí, yo he aprendido muchísimo (bis) He aprendido a no dejarme llevar por los demás.* Esa postura le he aprendido aquí y por eso no sé que es lo que me ha pasado, lo que pasa es que hay una parte de mi vida que no podía llevar, no por lo menos como yo quería y es a la que me aferro. ¡Ojalá! sea ésa, porque si es ésa, he ganado algo y no lo pienso soltar o si será que hay algo físico. Porque además pienso que si yo llego a cogerlo todo va estar mejor para mí y para los demás.

02.02.2001. “Bonjour tristesse”

ANA: *A lo mejor es que me hubiera gustado arreglar el mundo.*

TERAPEUTA: Es que hay mucho que arreglar.

ANA: Sí mucho. Y yo *esas cosas que no puedo arreglar me quedan ahí, me quedan y me duelen.* Y como eso todo lo que os he contado. Pero que me he acostumbrado a vivir así (...) Y me he ido apagando.

TERAPEUTA: Es que yo, cuando te escuchaba explicar lo de Zaragoza, pensaba que lo que tú llamas lucha era amor...

ANA: *Yo no era sólo para servir de escaparate, no...; era para... dar [T.: Para dar] porque en la vida hemos venido a hacer y no a ser un escaparate... Una vez una chica del hospital, una enfermera me dijo, hace ya años, “cuando tú y yo”, entonces yo no estaba casada, “tengamos los hijos ya casados ¿por qué no nos vamos de Misiones?”. Y yo le dije: “no, no está en mis planes”. Pero a veces, no hace mucho, me vino a la cabeza que quizá sería un sitio donde estaría bien. Por que yo sé pasar con lo mínimo de comida, lo mínimo de agua y lo mínimo de ropa. Y yo sé trabajar, sé querer y sé comprender. Menos mal que tengo un trabajo en el que puedo darme. Pero lamentablemente en la vida..., muchas de las cosas que se me han puesto, no las he hecho... y esto me ha dolido mucho.* Como esto por ejemplo, una de las cosas que están en mi mano y sin embargo lo deajo. Y alguna otra cosa que la tengo en la memoria... también pude hacer algo más de lo que hice. Y esas cosas dejan *tristeza*... lamentablemente, bueno no, ni lamentablemente ni nada, ya no me lamento, se ve que yo lo he vivido así ¿no?. *Pero he apagado algo que yo no sé por qué lo tenía que apagar.*

TERAPEUTA: *Te podía salir de una manera o de otra. Te podías ir a Misiones, convertirte en Ana Tenoria o lo que sea, pero lo que todavía no está apagado es tu espíritu. Esa necesidad vital no tienes que apagarla.*

ANA: *Esto no lo quisiera apagar.*

TERAPEUTA: Eso es lo que no tienes que apagar, es lo que te da ese toque... *utiliza la tristeza... con tu intimidad, con tu ser más profundo.* Cuando amanezcas triste puedes decir como en aquella película francesa, que llevaba por título “*Bon Jour Tristesse*”, «Buenos días tristeza.» (silencio)

Nubes en el firmamento 09.02.2001

ANA: a mí me pasaba eso también [en referencia a los síntomas agorafóbicos], era falta de libertad, estaba, me encontraba oprimida, cerrada no sé (*Silencio*) era algo que... se manifestaba, pero yo, yo no era consciente...yo sentía esas molestias, (T: aha) esas molestias, nada más entrar a la tienda, buuuuhhh, eran estos mareos, (T: si) uuufffff!! Qué mareos, incluso fui al médico, y todo, por los mareos, y por...y era siempre que entraba a la tienda, cuando entraba en la tienda, los mareos...

TERAPEUTA: Y ¿cuándo lo has comprendido?

ANA: Lo he comprendido después..., ¿cuándo?, cuando ya nos separamos, yo, entonces ya me quedé en casa. Yo iba a trabajar, hacía cosas, pero ya tanteaba yo por mi aire, hacía de mi vida, yo, lo que tenía que hacer [T: lo que decidías], lo que yo decidía, no lo que se me había impuesto, o sea, yo lo que...entonces yo vi ya que los mareos se me pasaron, los sueños se me pasaron [T: aha] y todo se me pasó, entonces fue cuando yo, claro..., lo analicé también, pensé “uyyy, bueno pues, ¿qué ha pasado aquí?” y veo que es diferente y ahora pues por ejemplo, después de hablar la semana pasada sobre el amor y todas esas cosas, pues me encontré esta semana que no sé si tiene algo que ver, yo supongo que si, que hasta una compañera se lo dije, (agitada y aumentando el tono y el ritmo) “*no se me pasa esto, no quepo en mi misma, no quepo, tengo que salir, yo, que....*” uyyy, una sensación, que digo aayyyy..... hasta a mi marido se lo decía y todo “*no se que me pasa, estoy que no quepo en mi misma*”, mi... mi piel me.... me....me estaba oprimiendo.

TERAPEUTA: Necesidad de expansión...

ANA: (muy agitada) Sí, de expansión, necesidad de expansión. No me deprimí ni nada, yo no sé que me está pasando, yo estoy que no puedo, que no quepo aquí [T: necesidad de volar] y entonces pues yo misma fui la que volé, yo misma cogí (risa nerviosa), una sensación que yo me quedaba parada. Mira, yo no sé que me pasa, yo aquí no estoy, no estoy (risas) y se lo dije a mi marido después de comer: “*mira, que me voy, que me voy....*,” (risas) y mi marido dice “*¿a dónde vas?*”, digo, “*que no quepo, que no quepo, que me tengo que ir*” (risas de generales), y me fui, y andando [T: aha] de verdad (baja un poco el tono) me fui dando cuenta, ¿eh? Andando... pues salí y hacía sol, menos mal, y era muy majo y todo, y andando, (vuelve a subir el tono de voz) y cada vez iba más deprisa, andando, más deprisa, y veía laaargo, muy laaargo, no, no, no era ansiedad [T: no], no, no, y veía largo, largo, largo el camino, y mientras más largo, más me gustaba, y más de prisa iba, iba brrruummmmm!!!!!!! Y fue un momento, tan deprisa, tan deprisa, y tan largo lo veía, todo (ríe) que yo digo, “*voy, yo sé que voy a una meta*”, no hay una meta, pero yo voy a una meta. ***Y esa meta era mi libertad, era mi libertad.***

14.12.2001. Preguntas y respuestas”

ANA: [Casi al inicio de la sesión relata un accidente doméstico, que la ha tenido unas tres semanas apartada del trabajo y le ha privado durante este tiempo de

asistir al grupo de terapia. Una serie de acontecimientos y vivencias han acompañado este accidente, y el proceso de recuperación, que sufrió una noche al levantarse para ir al baño, y darse un golpe con la grifería de la bañera. En respuesta al interés del grupo por su estado de salud a causa del accidente y después de relatar los detalles del mismo y comentar el diagnóstico médico, inicia una reflexión sobre el significado que para ella han tenido estas experiencias.] Pienso que en la vida *sufro* mucho, por mi forma de ser, quizás. Tengo una naturaleza muy sensible... Durante estos días se me han presentado un montón de preguntas y respuestas y todo me ha sido dado. He tenido unos debates muy grandes sin quizás proponérmelos. En el debate mismo he hallado las preguntas y las respuestas. Estoy contenta porque todo se ha ido solucionando con mis propias... unas preguntas que no sé de dónde me vienen y unas respuestas que tampoco sé de dónde me vienen, pero que me quedan claras, que las comprendo. Veo que me favorecen, así que, bien... Estoy muy bien; muy bien; estoy muy bien conmigo misma, en casa, en el trabajo (...) Cuando me caí no lloré; pero era otro trasfondo. No lo podía comprender, pero después lo comprendí. Me vino la respuesta al día siguiente cuando fui a urgencias y el médico me dijo: que tenía mis huesos como una mujer de 70 años... Entonces me acudieron a los ojos las lágrimas, una pena... La misma pena que en el sueño, pero callada... Entonces ahí me hizo pensar por qué tenía tanto que ver con el sueño. Y pensé que es la *decadencia*... Es eso. Ves que vas perdiendo facultades, vas perdiendo cosas que tenías muy asumidas, con mucha fortaleza.. Yo he sido una persona muy fuerte, con mucha fuerza... El ser humano en el fondo, en el fondo del fondo está solo. Eres tú quien pierdes, eres tu con tu vida que se va desgastando... Yo lo veía con “qué pena, qué pena”. Tengo que aceptarlo, pero verdaderamente para mí es muy doloroso... Tuve preguntas y respuestas; tuve de todo. Y después por la noche, tuve otro momento. Eso no fue un sueño. Fue aquel momento antes de dormir. Me veía un poco irreal. Y pensé: “*pues me gustaría irme desprendiendo de cosas, por ejemplo, de la televisión; la radio no, la radio la quiero, me desprendería de las cortinas, me desprendería de la lámpara, me desprendería de esto, de esto y de lo otro*”. Y me iba serenando. Y después pensaba: lo que siempre tendría presente, lo que siempre quisiera tener es *libertad*. Y con esa libertad... ¿qué haría con esa libertad? Pues con esa libertad me movería, y acudiría a ayudar a mi hija, cuando le hiciera falta. Le dedicaría todo el tiempo que fuera necesario y me pidiera. Y después el día que ella me dijera “*hoy no te necesito*”, ese día lo dedicaría plenamente a mí. Y no necesitaría ni más ni menos. Con eso sería feliz. (...) Y con ese sueño me vino una paz, una paz, una paz..., me quedé dormida. Y al día siguiente pensé: “*¿Por qué me vino tanta paz?*”. Me vino la paz de que yo iba *aceptando desprenderme* de mi vida. (...) Lo que en aquel momento me supuso tanta congoja, tanto daño, tanto dolor desprendiéndome de lo uno y de lo otro, en ese momento iba aceptando irme desprendiendo de mi vida; me iba preparando a una vida con menos cosas, y esa paz de aceptarme fue la que me tranquilizó. (...) Y después el ayudar a mi hija era también que, a pesar

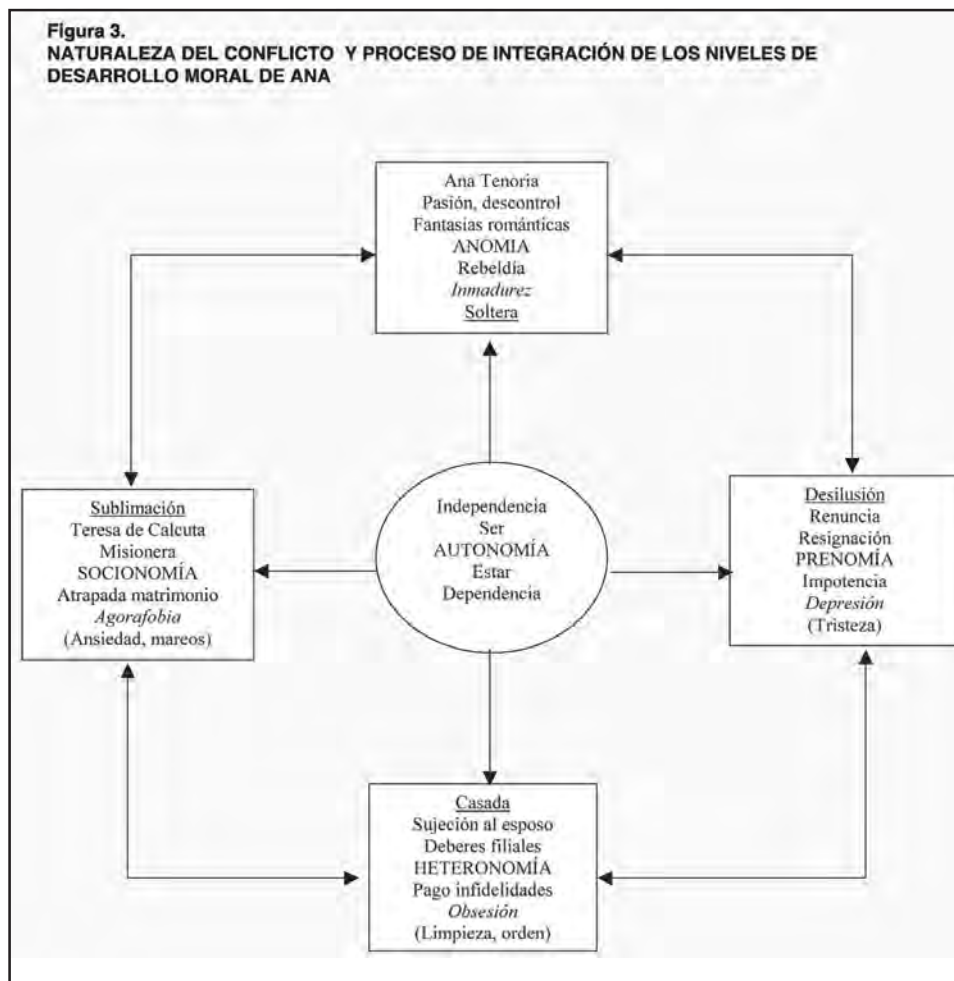
de ir aceptando, ir desprendiéndome de cosas, tener *menos capacidad para hacer cosas*, mi vida podría estar llena, había sitios donde llenar mi vida, y eso ha sido todo lo que he tenido esos días y, a partir de ahí, ya no he vuelto a tener cosas, he estado muy bien y me he encontrado muy bien. (...) Y eso es todo lo que me ha venido: preguntas y respuestas, conclusiones. Y no sé por qué. Porque claro..., todo eso ha sido..., es muy fuerte para mí, es muy fuerte para las personas... Pero he estado muy bien y he llevado mi recuperación muy bien y todo muy bien. Eso es lo que me ha pasado estos días. Es como si hubiese momentos en la vida de las personas que tienes que pasar por una serie de cosas... (...)

9. ESTRUCTURA DEL CONFLICTO MORAL DE ANA

Encontramos en Ana una amplia gama de todas las variedades de conflicto consideradas hasta ahora que nos permiten entender la naturaleza de su sufrimiento psicológico. La estructura del sistema moral de Ana, parte de una posición *anómica* de fuerte rebeldía o inconformidad con el mundo tal como es o como se le presenta. (Figura 3) Experimenta esta inconformidad a través de la sensación de descontrol de los impulsos amorosos (Ana Tenoria) cuya única forma de realización se produce en el ámbito de la fantasía (películas románticas), a través del pensamiento mágico. Esta posición es calificada por la propia paciente de “*inmadura*”, y es objeto de fuertes autorrecreaciones en el transcurso del proceso terapéutico, sobre todo por la incidencia que puede haber tenido sobre la hija, a la que teme poder haber hecho una “desgraciada”, por haberla preparado para un mundo que no existe. La sublimación, sucedáneo de los impulsos amorosos, que representa la idea de irse a misiones donde satisfacer las ansias de entrega absoluta y desinteresada tampoco dejan de ser fantasías irreales, vacías de contenido, que entran en contraste con las experiencias amargas de decepción y rabia cuando en su donación altruista a través del trabajo es objeto de rechazo o desprecio.

Las opciones sustitutorias del mundo de fantasías amorosas o románticas se presentan alternativamente en su vida, y son todas generadoras de sufrimiento, dando origen a oscilaciones en la sintomatología manifestada, lo que hace necesariamente más complejo su diagnóstico, que puede caracterizarse de ansioso depresivo con rasgos fóbicos y obsesivos más o menos predominantes según los momentos existenciales por los que ha ido atravesando su vida. Los intentos, fallidos, de llevar a cabo las fantasías románticas han sido el origen, en una de estas alternativas, de una fuerte reactividad ansiosa de carácter fóbico, los mareos que acompañaron toda su experiencia en Zaragoza, durante su primer matrimonio; un período caracterizado por la “lucha” y el idealismo, en el que se sentía “atrapada” (sensación típica de la agorafobia), para huir de la cual se vio llevada a la infidelidad matrimonial (anomía), que ponía clamorosamente en contradicción su “entrega” incondicional (socionomía) al primer marido. Esta experiencia terminó por producir la ruptura del matrimonio y la sumió en los sentimientos de culpa que dieron

origen a rituales de tipo obsesivo (limpieza y orden). La vuelta a la casa materna se traduce en un aumento de la dependencia de la madre y en una disminución de las posibilidades de autonomía, que repercuten en una regresión depresiva. La ganancia gradual de ciertos ámbitos de autonomía (consecución de un trabajo, educación y responsabilidad de la hija) le permiten recomponer su vida incluso a nivel afectivo con un segundo matrimonio, en el que se posiciona de forma claramente heteronómica, aceptando la sujeción al marido, que por cierto es definido como “buen hombre, que no le da mala vida”. Este matrimonio no deja de ser, sin embargo, decepcionante o, al menos, “aburrido”. No es desde luego el ámbito de realización de sus fantasías, manteniéndose el ruido de fondo de la tristeza, producto de la desilusión resignada con que vive su vida de pareja y de la decepción de la vida en su conjunto.



En el momento de iniciar la terapia el conflicto de Ana se puede describir como un desgarramiento existencial entre lo que ella llamará más adelante su “ser” y su “estar”:

“Cada vez me doy más cuenta que soy muy independiente (bis), mucho, mucho, mucho. Todo lo contrario de lo que estoy: soy una persona muy independiente y me gusta mucho ir a la mía, mucho. Bueno pero lo iré consiguiendo (bis)” (19.01.2001. De rebajas).

Este conflicto entre dependencia e independencia afecta de modo particular, como era de esperar, las relaciones afectivas más significativas de este momento existencial: las relaciones con la madre y con el segundo marido. La mayoría de las grandes crisis que se reiteran a lo largo del proceso terapéutico tienen que ver con esos dos ámbitos relacionales. Con la madre le liga un vínculo de *dependencia* que la infantiliza y la mantiene inmadura, dado que ésta continúa cuidándola y disponiendo de su casa, como si todavía fuese “una niña”: para no contrariarla deja de hacer obras en la cocina, hace los guisos que ella decide por Navidad, pide una baja en el trabajo en contra de su voluntad, accede a la ocupación del espacio doméstico convirtiendo una habitación en un taller de costura. Esta situación le produce una clara alternancia de estados anímicos que oscilan entre la rabia (*ansiedad*) y la impotencia (*depresión*). El proceso hacia una mayor autonomía que gradualmente se va consolidando y que puede irse observando a través de las sucesivas sesiones de grupo en el ámbito de las relaciones sociales y laborales, tropieza sin embargo una y otra vez en el de las relaciones filiales con la madre y, aunque aumenta la conciencia sobre la naturaleza del problema, los conflictos morales que suscitan exigen una elaboración constante de progresiva sutileza a fin de encontrar nuevos puntos de integración entre las necesidades de mayor autonomía y los sentimientos de deuda filial. En un momento ya avanzado del proceso terapéutico se produce una cierta inversión de las condiciones fácticas:

“Mi madre se está yendo... Y no se queja (grandes sollozos)... Claro yo tengo mis cosas mi marido, mi hija, el trabajo. Tengo que hacer algo... Está muy sola mi madre... Ay! quiero dedicarle tiempo; quiero acompañarla (bis), quiero darle seguridad.... Sé que si mi madre se va lo voy a superar; lo sé (bis); ya no tengo dependencia como antes; antes me volvía loca de pensar que se me podía ir, pero he llorado mucho, mucho, mucho. Me va a doler en el alma...” (31.05.2002 “Los trastos de la cocina”).

Esta inversión en la perspectiva de dependencia no soluciona tampoco el problema, porque ahora es la relación con el segundo marido la que aparece como limitativa de su libertad, que la lleva a cuestionarse la sujeción en su matrimonio con el acerbamiento de la oposición casada – soltera:

“... porque ahora en esos momentos necesito mi libertad. Siempre he hablado de mi libertad. Porque yo ahora necesito mi libertad y mi libertad sería irme yo a su casa (de la madre). En muchos momentos me apetecería no tener marido para no tener nada que me sujetase fuera de

mi madre... Mi madre sin pedírmelo me he dado cuenta que ya es el momento en que me necesita. Hubiese querido que eso se me hubiese alargado (sollozando). (31.05.2002 “Los trastos de la cocina”).

10. EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

Atrapada en este conflicto de lealtades Ana busca un apertura a espacios de libertad en un ámbito de realización que podríamos definir como “espiritual”, acompañado de algunas experiencias que, utilizando la terminología de Maslow (1968, 1970), merecería el calificativo de “experiencias cumbre”, como la que relata en el episodio de la caminata por la playa:

*“Me fui andando y andando, y cada vez iba más deprisa, más deprisa, y veía laaargo, muy laaargo (bis), el camino, y mientras más largo, más me gustaba, y más deprisa iba... Y fue un momento, tan deprisa, tan deprisa, y tan largo lo veía, que yo digo, “voy, yo sé que voy a una meta”, no hay una meta, pero yo voy a una meta. **Y esa meta era mi libertad, era mi, era mi libertad**, iba deprisa, deprisa y mientras más deprisa iba y más largo lo veía..., veía yo que **iba conectando más mi espíritu con mi cuerpo, iba buscando un punto, un punto...** [T: de conexión] **entre mi espíritu y... y mi cuerpo, se juntaban, y eran los dos que querían esa libertad, mi cuerpo y mi espíritu y yo lo iba alcanzando** y cuando acabé, acabé cansada (cuatro), de andar (tres), deprisa (tres)..., entonces me fui a mi casa y me encontré muy bien, **muy liberada, muy liberada, me encontré muy liberada**”.*
(09.02.2001 “Nubes en el firmamento“).

Pero para Ana la consecución de la libertad implica también, la de la “**liberación**”: liberación de sus fantasías románticas de amor y de pasión, cuyo incumplimiento es todavía causa de tristeza (depresión), liberación de la rabia, del orgullo y de la decepción. Varios son los episodios en los que a través del proceso terapéutico se va liberando esa necesidad de expresión pulsional de manera satisfactoria y armónica. El primero y el que de alguna manera marca el punto de partida de su “curación” corresponde al episodio emblemático del “baile de los mantones”, el que ha dado origen al título de nuestro trabajo “*¿Dónde vas con mantón de Manila?*”. El segundo presenta una carácter menos mundano, si se quiere, pero es igualmente indicativo de un proceso de integración de los opuestos. Corresponde a la experiencia de una necesidad de pacificación con la naturaleza, y es experimentado por ella como una visualización de sí misma en campo abierto, arrodillada en el suelo debajo de un olivo, una especie de “oración del huerto de Getsemani” (el huerto de los olivos donde Jesús oró durante la última noche de su vida terrenal, antes de ser preso y crucificado al día siguiente). Esta doble liberación de las tensiones del cuerpo a través del baile y de las pasiones del alma a través de la oración nos recuerdan los rituales de danza sagrada, presentes en muchas religiones, en las que mientras el cuerpo baila el espíritu se eleva en una especie de

reconciliación con la naturaleza y la divinidad (lo inmanente y lo trascendente), un camino para la consecución de la paz espiritual. No se trata de un proceso de conversión religiosa, sino de un proceso que, en términos de Jung (1946), puede definirse como “proceso de individuación”:

“el ser humano es un todo; puede ser inmensamente fuerte, algo grande, muy grande, divino, yo no sé... Y respecto a Dios, como no lo acabo de entender pues lo acepto a medias, sólo... pero lo suplo en el ser humano. Pienso que el ser humano puede llegar a ser divino, pero en esos momentos de enfermedad, lo mismo que puede ser grande puede ser débil. Lo mismo que puede ser de grandioso es de pequeño. Esto te hace ser humilde, es verdad. Lo acepto: lo mismo que puedo ser grande puedo ser pequeña... Las religiones las tengo apartadas todas; lo que no tengo apartada es mi parte espiritual, de dónde viene ni a dónde va. Yo las religiones las desecho todas, todas... Tampoco me aferro a un Dios que no veo ni siento ni nada; me aferro a mis sentimientos, a mi forma cómo tengo que actuar con los demás cómo quiero mi vida llevarla; cómo superarme y cómo ser mejor. No por nada, sino por mi misma, pienso que es así cómo tiene que funcionar ese mundo... Lo único es que ¡ojalá! yo llegase a encontrarme bien, siendo yo misma (bis)... (12.01.2001 “La vida es sueño”).

En ese proceso de individuación, entendido como un proceso de acoplamiento de tendencias opuestas y de pacificación interna, ha jugado un papel destacado en el caso de Ana, como en el de otros pacientes, la elaboración de los sueños, a través de la cual se cierra el asunto inconcluso con el primer marido y se afianza la vinculación con el segundo:

*“Soñé como si todavía estuviera en Zaragoza con mi primer esposo. Yo lloraba mucho, lloraba. Pero no era un llanto por algo concreto. El llanto se me presentaba con mucha profundidad; era un llanto de una gran tristeza, algo muy hondo, muy hondo, muy duro, muy duro, muy fuerte, muy fuerte. Y es que en el sueño mi primer esposo me decía que había empezado una nueva vida con otra chica; que era feliz y que todo estaba bien... Y yo lo aceptaba con mucha serenidad. Pero yo decía: “Dios mío! Todo está muy bien; pero ¿yo cómo lo siento, no? Yo lo acepto, lo tengo que aceptar, lo asumo, pero dentro de mí, aunque todo esté normal en mí no hay esta normalidad... Que no sé exponer este sentimiento, pero este sentimiento también es muy hondo: es la soledad. Es la soledad de la persona. Para mí es aquel fondo en que estás solo, que te das cuenta que tus sentimientos no los puedes compartir con nadie, no pueden llegar a los demás... No lo podía comprender, pero después lo comprendí; me vino la respuesta. **La respuesta es que vi que con mi primer esposo ya había terminado esa cosa. Con mi esposo actual, con el que vivo ahora, estoy echando las raíces**” (14.12.2001 Preguntas y respuestas).*

El mismo sueño permite hacer las paces con su pasado y con su presente a través de la aceptación de lo que no fue, lo que ha sido y lo que es, entre lo que cuenta también la aceptación de la decadencia y el desprendimiento de la vida como formas de liberación:

“Me vino la respuesta al día siguiente cuando fui a urgencias.... Entonces me acudieron a los ojos las lágrimas, una pena.... Y pensé que es la decadencia... El ser humano en el fondo, en el fondo del fondo está solo. Eres tú quien pierdes, eres tu con tu vida que se va desgastando... Yo creo que eso tiene que ver con el sueño. Yo lo veía con “qué pena, qué pena”. Tengo que aceptarlo, pero verdaderamente para mí es muy doloroso... y después me hacía una pregunta en el mismo sueño. Veía todo, todo, como toda mi vida: todos mis esfuerzos. Y todo eso ¿para qué? ¿Por qué? Todo era soledad, ¿qué ha sido? Y me quedó la pregunta de... ¿Por qué de qué ha valido, por qué, por qué?... Y esto me dio la respuesta a la otra pregunta: de el ¿por qué?; de ¿qué he hecho con mi vida? Pues me quedó: “Yo soy así”. Me quedó esta contestación: “No te preguntes nunca más en qué has malgastado tu vida. Yo soy así. Y para mí son más importantes mis sentimientos o mi moral, más mi integridad que lo que yo pueda perder, más que mi vida y todo... La pregunta esa ya está contestada. Lo que se ha hecho, se ha hecho y lo que has perdido se ha perdido. Y lo he elegido libremente. Y lo haría cuarenta mil veces.. Cuando lo hacía era porque libremente lo tenía que hacer. Con todas la consecuencias. Así, que ya está”. (14.12.2001 Preguntas y respuestas)

La aceptación de la decadencia y el desprendimiento proporcionan la experiencia de la libertad radical: liberación de las pasiones, liberación de resentimientos, liberación de pretensiones, liberación de ansiedades y absoluta disponibilidad como resultado de la aceptación incondicional de sí misma:

*“Tuve preguntas y respuestas; tuve de todo. Y después por la noche, tuve otro momento. Eso no fue un sueño. Fue aquel momento antes de dormir... Me veía un poco irreal. Y pensé: “pues me gustaría irme desprendiendo de cosas..” Y me iba serenando. Y después pensaba: lo que siempre tendría presente, lo que siempre quisiera tener es **libertad**... Y con ese pensamiento me vino una paz, una paz, una paz..., me quedé dormida. Y al día siguiente pensé: “¿Por qué me vino tanta paz?”. Me vino la paz de que yo iba **aceptando desprenderme de mi vida...., y esa paz de aceptarme fue la que me tranquilizó**. (14.12.2001 Preguntas y respuestas)*

11. CONSIDERACIONES FINALES: «E LA NAVE VA»

Ana continúa, a finales del 2002, asistiendo por voluntad propia a los grupos de terapia, aunque está totalmente asintomática y presenta una adaptación social y estabilidad emocional muy apropiadas; se muestra muy colaborativa en el grupo y

comprometida con los compañeros que encuentran en ella apoyo y comprensión, a la vez que diálogo y, en ocasiones, confrontación terapéutica. Sin embargo las aguas no siempre están tranquilas: el equilibrio humano, como el de una nave, es dinámico y no estático, y con frecuencia se ve sometido a oscilaciones atribuibles tanto a variaciones internas como a acontecimientos externos. En algunos casos algunas experiencias excepcionales pueden ser motivo de confusión y zozobra, pero resultan fácilmente reconducibles en el contexto de la terapia. El siguiente sueño, contado por Ana al reiniciar el grupo en otoño del presente año, da cuenta de esta experiencia y de su enfoque en la sesión, con un resultado favorable para su proceso.

ANA: [En referencia a la crítica de los suegros a su hija, que tenía el piso poco ordenado]. *Mi vida es apacible y tranquila, yo soy apacible, yo no busco guerra, acepto a la gente como es. Pero en ese caso perdí los estribos; me sentí **incapacitada** para defenderme **razonablemente**. A los pocos días volví a engancharme con mis compañeros. Me supo muy mal. Incluso creo que saqué los pies del plato. Discutí con ellos, bueno y eso me hizo mucho mal. Pero tanto como hasta llegar a ponerme como me he puesto, no lo sé. A los pocos días también soñé con la locura. Supongo que era mi propia locura: «**vi a una persona muy deforme que la llevaban como encadenada pero muy deforme, muy disminuida en todos sus aspectos, atada de pies y manos: aquello me produjo mucha lástima; incluso yo dije: «no os la llevéis así». Pero después de golpe y porrazo se me apareció todo lo contrario: se convirtió en alguien muy fuerte, enormemente alto y muy imprevisible. Y me asustó.**»*

Esto fue lo que soñé. Esto lo relacioné conmigo. Porque cuando discutí con mis otros compañeros fui imprevisible (bis). Normalmente cuando he discutido con la gente he tenido mucha razón (bis), pero aquella vez no lo pude controlar, me desbordé (...) No he vuelto a tener sueños, tampoco he dormido... Mis sueños me dejan muy apaciguada, me dejan muy bien; pero ese sueño no me dejó bien, me asusté de mí misma, porque aquello que se me estaba presentando era locura, era lo que era una persona sin sus facultades. Y eso me asustó. Me asustó porque pensé si yo podría llegar algún día a pasar por ahí; pero bueno, ya está.

RAQUEL: *¿No es como un miedo, ya que tu siempre te controlas, a perder el control y te castigas tanto que eso para ti es la locura*

ANA: *Ha habido veces que he reaccionado así y no me he castigado. Esta vez sí que me castigué esta es la verdad, pero lo que me asustó es que lo que yo había discutido [T: sentir que no tuvieras toda la razón]. Eso es. Generalmente, cuando he discutido he tenido tanta razón... Me he dado cuenta que estoy sola, porque veo que no abunda la gente como yo... La gente no comparte, la mayoría, mi forma de pensar. Esto quizá ha contribuido mucho a dolerme... Yo puedo pasar mucho de la gente soy*

bastante independiente, no conecto mucho con la gente. El darme cuenta de que lo que yo estaba defendiendo con tanta justicia, veía que la mayoría no lo entendían, que les sonaba a chino y en ese momento sentirme sola. Y en ese momento sentirme sola (tres). Si me equivoco y otra persona me da un desafío lo reconozco; esto a mí nunca me ha ocurrido... que mi razón fuera compartida. ¡Qué sola que estoy con mis ideas...! Yo creo que hay una razón verdadera, cómo se puede no reconocer. Qué sola estoy, qué sola (bis)... Si me desarmaron es que iba armada; si iba armada es que había guerra. Había guerra o se produjo en un determinado momento...

TERAPEUTA: *Si te desarmaron es que te quitaron las armas; las armas se empuñan con las manos y se blanden con los brazos. En el sueño aparece una persona encadenada, atada de pies y manos, sin poderse mover y además discapacitada del todo y luego su contrario un personaje impresionante, fuerte, poderoso e imprevisible. Y eso para ti es la representación de la locura. El sueño es muy claro. Te sentiste desarmada cuando te quitaron la confianza en ti misma, desprovista de tu razón, que es tu fuerza. Así te viste desvalida y enajenada, abandonada al arbitrio de los demás; y, a la vez, despojada de tu razón sientes que, llevada sólo por las emociones, puedes llegar a ser imprevisible y descontrolada. Y esto te asusta; para ti ésa es la imagen de la locura, de la sinrazón. (18.10.2002. “El gato triste y azul”)*

El proceso de psicoterapia no supone ningún hito definitivo en la vida de una persona: por suerte la vida continúa y la vida es proceso. La cuestión que planteaba Freud (1937) en «Análisis terminable o interminable» sobre el fin de la psicoterapia carece de significado si otorgamos todo el protagonismo a la persona. La persona se encuentra en un constante proceso de desarrollo personal en la medida en que las circunstancias de su vida van planteando permanentemente nuevas oportunidades de crecimiento y nuevas exigencias de integración. Erick Erikson (1997) describió el ciclo vital en una serie de etapas, configuradas alrededor de tareas fundamentales específicas de cada una de ellas, que van desde la construcción de una confianza básica en la infancia hasta la integración en la vejez. A ese continuo hacer frente a las nuevas tareas que nos plantean las edades de la vida y sus circunstancias cambiantes hace referencia este texto reciente con el que damos por terminado el relato del proceso psicoterapéutico de Ana:

RAQUEL: *Tal vez lo que me estoy planteando es quién soy yo, pues no tengo ni idea. Esas imágenes que últimamente estoy proyectando tanto de mí, de cuando era pequeña, he llegado a pensar que a lo mejor me salen porque quiero o me quiero dar pena; pero tal vez se me proyectan porque yo estoy ahí, estancada; no es porque uno crezca o deje de crecer, porque se supone que uno cuando uno es uno, es porque crece; creces, asumes, que todo va bien, que todo va mal, que eres consecuente con tus actos, [T: eso]*

pues tal vez yo estoy allí porque no he crecido, y me he dejado: me he dejado hacer lo que a mi me han hecho...

*ANA: Sí, mira: esto te pasa igual que a mi, Raquel, con lo del enamoramiento [T: sí, las fantasías], que dije el primer día que vine aquí, que me moriría con aquello. Te pasa lo mismo, estoy estancada; en aquel momento yo creía estar estancada ahí y lo estoy quizá porque a veces se me proyecta, es lo que tu dices, a veces ¡pumba!, viene la cosa; pero tu dices quizá no hemos crecido, estamos ahí; no, ¡mentira! hemos crecido en el momento en que nos damos cuenta de que ahí hay algo; en el momento en que tu dices “quizá no he crecido y estoy parada ahí”, es que ya has crecido (bis); si no hubieses crecido estarías todavía en aquella fase; pero tú ves que hay otra fase en tu vida y recuerdas aquella... En el momento ese hemos crecido... Ahora que nos sirva ese crecer para dominar aquello es lo que nos hace falta, entonces verdaderamente habremos superado este crecimiento, ¿no?. No sé si se me sé explicar. [T: Sí, sí, sí]. Pues eso: me pasa a mí ¿eh? también, igual, igual. Hay veces en que se me proyecta toda aquella nostalgia, entonces veo que todavía estoy atrapada ahí, estoy ahí atrapada; porque me hace mucho daño ¿eh? y siento la necesidad de aquello..., pero, al mismo tiempo, cuando tú dices “a lo mejor no he crecido”; sí que he crecido porque yo también me doy cuenta de que no estoy en aquella fase, estoy en otra (bis); lo que pasa es que ahora para que verdaderamente mi crecimiento sea positivo tengo que superarlo; decir: no “aquello fue una fantasía ¿eh? no fue real; lo real es esto que estoy ahora, este mundo que tengo, es aquí donde me tengo que situar, aquí es donde tengo que encontrar las cosas y la fuerza para superar aquello”. Lo que pasa es que claro una cosa es, siempre lo digo, una cosa es decirlo ¿no? y saberlo, que por eso a veces me enfado yo mucho; porque yo lo siento, lo sé y lo sé ¿por qué no puedo a veces superarlo? Esto aún me hace más daño, ¿por qué?...
TERAPEUTA: Porque eso supone una renuncia; aquí hemos hablado de renunciaciones: ella [en referencia a Raquel] ha renunciado a ser ella misma por eso se pregunta quién soy yo; uno no puede renunciar a sí mismo, pero sí que a veces uno tiene que renunciar a sus fantasías, a esas expectativas que no se cumplieron ni se van a cumplir..., porque uno se enamora de su imagen..., precisamente porque no sabes quién eres te creas una imagen... uno dice yo seré yo mismo cuando sea esa imagen; ese es el gran fallo, porque esa imagen es una fantasía... A la pregunta quién soy yo, hay solamente una respuesta, para cualquiera de nosotros: la pregunta quién soy yo solamente tiene una respuesta: “yo soy yo”; la pregunta no es cómo soy, sino quién soy yo: Yo soy yo. Yo..., me puedo equivocar, puedo aprender; puedo llorar, puedo cantar y puedo reír, puedo bailar, puedo estar triste y puedo estar alegre; yo pienso, yo siento, yo decido; me*

responsabilizo de mí. Yo soy yo en la medida en que me responsabilizo de mí. Eso es ser adulto. Ser adulto es responsabilizarse de sí mismo: de los aciertos y de los errores; siempre podemos aprender de algo cuando nos responsabilizamos de ello.

ANA: A mí mis fantasías me vinieron del cine..., entonces ¿por qué a unas personas les hacen esos efectos y a otras no? ¿por qué a mi me influenció? ¿ya estaba predispuesta?, ¿a qué estaba predispuesta? (ríe). Tanto amor, tanto cariño, tanta cosa yo me pensaba que eso tenía que ser la vida así y yo tenía mi cuerpo lleno de ilusiones y no era noviera ni nada hasta que fui mayor; pues como yo no tenía novios, no tenía nada, pues yo hacía películas y se las contaba a mis amigas y se lo creían porque yo no les decía que eran mis fantasías, pero bueno que yo contaba mis películas y así me hice la vida, que luego no sabía por donde me salían los tiros...

TERAPEUTA: También había película de tiros... Lo que pasa es que tuviste una infancia muy protegida y tu madre te ha sobreprotegido mucho toda la vida... Vivías en una especie de mundo idílico [ANA: idílico, idílico, idílico...] Eras una especie de flor que crece en un jardín, que es muy cuidada, a la que de alguna manera se le niega la visión del mal, como le pasó a Buda antes de convertirse en buda... Era una especie de negación del dolor... En ese contexto te resultó más fácil una realización de tu mundo a través de la dulce fantasía que de la dura realidad.

ANA: Tiene usted razón, por ahí me debe de venir; debe de venir por ahí la cosa, porque yo recuerdo que estaba tan a gustísimo... El mundo que yo veía a través de las sayas era un mundo tan agradable, tan agradable que desbordaba mi fantasía. Veía una armonía, un calor, un ambiente... No quiero pensar en eso porque me desborda la fantasía y la emoción y la dulzura y todo eso y no me quiero desbordar... Pero ¿porqué yo tenía mi mundo a parte?

TERAPEUTA: Porque vivías rodeada de gente mayor, tu mundo era el de los mayores; estabas sobreprotegida, no estabas preparada para el dolor... Pero eso te dio una percepción de la vida distorsionada; distorsionada por la parte buena, pero distorsionada. Lo que la vida no te daba, te lo daba la fantasía.

ANA: Sí, sí: es verdad; sí, lo que no me daba la vida, me lo daba la fantasía. Porque cuando dije antes que en la vida todo eran palos, luego, yo soñaba. Yo decía: “a mi me daréis todos los palos que queráis, pero yo tengo mi fantasía...” Llegaba la noche y antes de dormir yo soñaba; soñaba despierta. Vivía mi mundo y decía: “bueno, ese mundo no hay quien me lo quite”. Eso no era real, pero así fui sobreviviendo... Pero en la medida en que me hago adulta estoy renunciado a todo eso, pero renuncio a tope, a tope, a tope ¿eh?; porque me noto que entonces a mi madre la quiero

cuidar: “tú necesitas que yo te cuide; tú me has cuidado y ahora yo te tengo que cuidar a ti”; me administro, aquí no se gasta más, hasta aquí hemos llegado; de fantasía nada de nada ¿eh?, cuando soy adulta. Mis sentimientos son los mismos y todo es igual, pero fantasía no hay, no... Y hay un acercamiento incluso mayor a mi marido, más real, más real: él es mi marido y yo soy su mujer; y aquí tiene que haber de todo, cama y de todo... Y quiero ser adulta, quiero, quiero sí, sí, sí, porque veo que es cuando mejor me encuentro... Cuando soy adulta soy muy feliz; estoy encontrando la felicidad ahí; [T: la satisfacción] la satisfacción, eso, eso, la satisfacción; encuentro la satisfacción, que es cuando estás a gusto haciendo lo que haces. (22.11.2002 “En coma”).

Más allá de la superación de una sintomatología concreta, el proceso seguido por Ana en terapia puede definirse como el desarrollo de un sistema epistemológico, gobernado inicialmente por el pensamiento mágico -la fantasía- y una estructura moral de naturaleza siconómica, hacia una organización más compleja, tanto desde el punto de vista cognitivo como moral; o, parafraseando a Rogers (1961), describirse como un largo y doloroso **proceso de convertirse en persona... autónoma**. Este proceso, sin embargo, no llega nunca definitivamente a puerto, porque la vida nos pone constantemente ante tareas, conflictos o dilemas que a veces es preciso afrontar con nuevos planteamientos y nuevos desarrollos. Un proceso que, por definición, no se detiene nunca, como el agua del río, cuya esencia consiste en el propio fluir, que no cesa de correr y, por consiguiente, de ser hasta que, como decía el poeta, “va a dar a la mar que es el morir”. Ese flujo constante de la existencia es el que nos lleva a considerar a la vida como el curso que aquélla va trazando desde el nacimiento a la muerte y a la psicoterapia como un momento transitorio del proceso personal, orientado a facilitar su curso sin estancamientos ni desbordamientos. Esta función de la psicoterapia es la que nos permite exclamar a su término, evocando el título de la película de Fellini: “*e la nave va*”, la vida sigue.

Continuará...

Siguiendo la concepción de Carl Rogers este artículo está orientado a describir la psicoterapia como un proceso de convertirse en persona. Todo el énfasis va dirigido a facilitar el crecimiento hacia la autonomía. Para la redacción del artículo se ha preferido utilizar, siempre que ha sido posible, las propias palabras de la paciente en preferencia a las del autor.

Palabras clave: Proceso de convertirse en persona; autonomía; proceso de individuación; autorrealización; psicoterapia existencial.

Referencias bibliográficas:

- ANA et al. (16.11.1999). *Fantasías y mentiras*.
- ANA et al. (26.11.1999). "No se crea usted..."
- ANA et al. (30.11.1999). *La momia*
- ANA et al. (21.12.1999). *Prohibido asomarse al exterior*.
- ANA et al. (25.04.2000). *El precio del silencio*.
- ANA et al. (09.05.2000). *El pecado original*
- ANA et al. (24.10.2000). "Mr. Proper"
- ANA et al. (30.10.2000). *La posición intermedia*
- ANA et al. (21.11.2000). *El peso de la culpa*
- ANA et al. (28.11.2000). *R.I.P*
- ANA et al. (12.01.2001). *La vida es sueño*.
- ANA et al. (19.01.2001). *De rebajas*
- ANA et al. (02.02.2001). "Bonjour Tristesse"
- ANA et al. (09.02.2001). *Nubes en el firmamento*.
- ANA et al. (14.12.2001). *Preguntas y respuestas*.
- ANA et al. (31.05.2002). *Los trastos de la cocina*
- ANA et al. (18.10.2002). *El gato triste y azul*
- ANA et al. (22.11.2002). *En coma*
- ERIKSON, E. (1997). *The cycle life completed*. New York: Norton & Company
- EY, H. (1976). *La conciencia*. Madrid: Gredos
- FREUD, S. (1937). *Análisis terminable e interminable. Obras Completas*. Madrid: Biblioteca Nueva, pp. 3339-3364
- JUNG, C.G. (1946). *Psychological types*. New York: Harcourt, Brace & Co.
- MASLOW, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- MASLOW, A. (1970). *Religions, values and peak-experiences*. New York: Viking Press
- ROGERS, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin
- VILLEGAS, M. (1992). Análisis del discurso terapéutico. *Revista de Psicoterapia*, 10/11, 23-66
- VILLEGAS, M. (1993a). Las disciplinas del discurso: semiótica, hermenéutica y análisis textual. *Anuario de Psicología*, 59
- VILLEGAS, M. (1993b). La Entrevista Evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 38-87.
- VILLEGAS, M. (1995a). Psicopatologías de la libertad (I). La agorafobia o la constricción del espacio. *Revista de Psicoterapia*, 21, 17-40.
- VILLEGAS, M. (1995b). La construcción narrativa de la experiencia en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 22-23, 5-19.
- VILLEGAS, M. (1997). Psicopatologías de la libertad (II). La anorexia o la restricción de la corporalidad. *Revista de Psicoterapia*, 30/31, 19-92
- VILLEGAS, M. & RICCI, M. (1998). El discurso onírico: aplicación de las técnicas de análisis textual a los sueños en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 34/35, 31-92
- VILLEGAS, M. & TURCO, L. (1999). Un caso de reorientación sexual en el ciclo medio de la vida. *Revista de Psicoterapia*, 40, 75-102.
- VILLEGAS, M. (2000). Psicopatologías de la libertad (III): La obsesión o la constricción de la espontaneidad. *Revista de Psicoterapia*, 42/43, 49-134.
- VILLEGAS, M. (2001). El caballo de Troya o las trompetas de Jericó: El proceso del cambio en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 46/47, 73-118.
- VYGOTSKY, L.S. (1978). *Mind and society. The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.