



UNIVERSIDAD DE VALPARÍSO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**LA ENTREVISTA DE EVALUACIÓN NARRATIVA Y EL CAMBIO EN TERAPIA DE PAREJA
ESTUDIO DE CASO DE UN PROCESO TERAPÉUTICO**

HÉCTOR DAVID VICENCIO MORALES

PROFESOR GUÍA: JUAN ANTONIO BUSTAMANTE DONOSO

**ESTUDIO DE CASO PRESENTADO A LA ESCUELA DE LA PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
DE VALPARAÍSO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA
CLÍNICA MENCIÓN EN PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA Y CONSTRUCCIONISTA**

DICIEMBRE, 2017

VALPARAÍSO, CHILE

A mis padres, la pareja más extraña que conozco

*Infinitos agradecimientos a Juan Bustamante
sin su guía y ánimo probablemente nunca habría
terminado este trabajo*

Índice

Contexto del caso y método	1
Introducción	1
Concepciones teóricas y aproximación al estudio	2
Datos utilizados en el estudio y estrategias metodológicas	3
Contexto clínico y precauciones utilizadas en el estudio	4
Organización del estudio de caso	5
Los consultantes	7
Individualización	7
Motivo de consulta	8
Concepción guía	10
Las prácticas narrativas	10
Conceptos narrativos en terapia de pareja	11
<i>Buscar nuevas direcciones</i>	12
Técnicas utilizadas en el desarrollo del proceso terapéutico	15
<i>Conversaciones externalizadoras</i>	15
<i>Estructura de atestiguamiento y posicionamiento</i>	16
<i>La entrevista de evaluación narrativa</i>	18
Concepción de la relación terapeuta consultante	18
Evaluación del problema	20
Introducción	20
La entrevista de evaluación narrativa	20
<i>Aplicación de la EEN</i>	20
Resultados de la evaluación inicial.....	22
<i>Cómo describirían su relación</i>	22
<i>Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?</i>	24
<i>Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?</i>	25
Formulación del problema y plan de tratamiento	27
Formulación del problema	27
Plan de tratamiento	29

Curso de la terapia	30
Introducción	30
Sesión 1: Un conflicto de pareja	33
<i>Una historia en tercera persona.</i>	35
<i>Comentarios de la sesión.</i>	40
Sesión 2: Hablando de las diferencias de estilo en la pareja	42
<i>Las crisis de Andrea y problemas en la comunicación.</i>	42
<i>El episodio de infidelidad.</i>	44
<i>La honestidad y confianza en la pareja</i>	48
<i>Acerca de la afectividad en la pareja</i>	50
<i>Otros ejemplos de diferencias de estilo.</i>	53
<i>Comentarios de la sesión.</i>	57
Sesión 3: El proceso de evaluación	60
<i>La entrevista de evaluación narrativa</i>	60
<i>Resumen de la evaluación</i>	73
<i>Acerca de las diferencias de estilos II</i>	73
<i>Comentarios de la sesión</i>	77
Sesión 4: Profundizando el esquema de pareja	80
<i>Buscando ejemplos de cómo son vistos como pareja.</i>	80
<i>Narración de conflicto que afectó la afectividad en la pareja.</i>	82
<i>Acerca de los cambios en la afectividad.</i>	83
<i>Cuándo se han sentido bien con el afecto.</i>	85
<i>Comentarios de la sesión.</i>	86
Sesión 5: Atestiguamiento, posicionamiento y el origen del Fernando chico	89
<i>Acerca de ser posesivo, los celos y la complicación.</i>	89
<i>El Fernando chico.</i>	91
<i>Hablando acerca de la influencia de Fernando chico en la relación.</i>	93
<i>Invitando a Andrea a unirse a la conversación.</i>	94
<i>Conclusión de la sesión y compromiso de cambio</i>	99
<i>Comentarios de la sesión</i>	101
Sesión 6: Atestiguamiento y posicionamiento, el monstruo negro de Andrea	105
<i>Las crisis de Andrea.</i>	105

<i>Comentarios de la sesión</i>	110
Sesión 7: Describiendo la Relación.....	113
<i>Describiendo la relación</i>	113
<i>Cómo despertar la relación</i>	115
<i>Comentarios de la sesión</i>	117
Sesión 12: Evaluación	121
<i>Evaluación general de la relación</i>	121
<i>La relación con Helena</i>	122
<i>Acerca de los tiempos en pareja</i>	124
<i>La imagen que la relación proyecta</i>	126
<i>El afecto en la relación</i>	128
<i>Acerca de la pelea con la ansiedad</i>	130
<i>Acerca de la confianza en la relación</i>	131
<i>Acerca de los cambios en la relación</i>	133
<i>Evaluación del proceso de externalización y cómo ven la relación actualmente</i>	137
<i>Proyección de la relación y cómo mantener los cambios</i>	139
<i>Comentarios de la sesión</i>	141
Evaluación final del proceso	145
Evaluación del proceso de acuerdo a los ítems de la entrevista de evaluación narrativa	145
<i>Cómo describirían su relación</i>	146
<i>Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?</i>	149
<i>Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?</i>	151
<i>Descripción de la relación y cambio en la comunicación</i>	152
Formas en la que la concepción guía se utilizó en el desarrollo de la terapia.....	155
<i>Terapia narrativa y conversaciones externalizadoras</i>	155
<i>Atestiguamiento y posicionamiento</i>	156
<i>Entrevista de evaluación narrativa</i>	156
Comentarios finales	157
Bibliografía	161
Anexos	163
Anexo I: Análisis por sesión	164
Anexo II Análisis temático por sesión	229

Anexo III Consentimiento informado	239
Anexo IV Cartas de finalización de terapia	241

Índice de figuras

<i>Figura 1: Genograma</i>	8
<i>Figura 2: Estructura del análisis temático</i>	30
<i>Figura 3: Acerca de la crisis y la comunicación en la pareja</i>	44
<i>Figura 4: El episodio de infidelidad</i>	47
<i>Figura 5: Acerca de la honestidad en la pareja</i>	50
<i>Figura 6: Las diferencias en cuanto al afecto</i>	53
<i>Figura 7: Acerca de la relación con Helena</i>	55
<i>Figura 8: Acerca de las tareas domésticas</i>	56
<i>Figura 9: Resumen temático sesión 2</i>	58
<i>Figura 10: Temas abordados en la evaluación personal de la relación</i>	64
<i>Figura 11: Temas abordados en la evaluación de la relación desde lo social</i>	69
<i>Figura 12: Qué cambiarían de la relación</i>	72
<i>Figura 13: Cuadro resumen del proceso de evaluación presentado a los consultantes</i>	73
<i>Figura 14: Acerca de las diferencias de opinión</i>	75
<i>Figura 15: Explicación de la diferencia de estilo</i>	77
<i>Figura 16: Resumen temático sesión 3</i>	78
<i>Figura 17: Ejemplo de cómo son vistos como pareja</i>	82
<i>Figura 18: Conflicto pasado acerca del afecto</i>	83
<i>Figura 19: Los cambios en la afectividad</i>	85
<i>Figura 20: Resumen temático sesión 4</i>	86
<i>Figura 21: Acerca de ser posesivo</i>	91
<i>Figura 22: Proceso de externalización</i>	92
<i>Figura 23: Proceso de externalización, la sensación de posesión</i>	94
<i>Figura 24: Andrea se posiciona en relación al conflicto</i>	99
<i>Figura 25: compromiso de cambio</i>	100
<i>Figura 26: Resumen temático sesión 5</i>	101
<i>Figura 27: Acerca de las crisis de Andrea</i>	110
<i>Figura 28: Resumen temático sesión 6</i>	111
<i>Figura 29: Descripciones de la relación</i>	115
<i>Figura 30: Elementos necesarios para cambiar la relación</i>	117
<i>Figura 31: Resumen temático sesión 7</i>	118
<i>Figura 32: Acerca de la relación con Helena</i>	123
<i>Figura 33: Cambio en la distribución del tiempo en pareja</i>	126
<i>Figura 34: La imagen que proyecta la relación</i>	128
<i>Figura 35: El afecto en la relación</i>	129
<i>Figura 36: Acerca del manejo de la ansiedad</i>	131
<i>Figura 37: Acerca de la confianza en la relación</i>	133
<i>Figura 38: Los cambios en la relación</i>	136
<i>Figura 39: Evaluación de la relación y su descripción actual</i>	139
<i>Figura 40: Cómo se proyecta la relación</i>	141
<i>Figura 41: Resumen temático sesión 12</i>	142

Contexto del caso y método

Introducción

Hace un tiempo atrás tuve un consultante que acudía a terapia por problemas de pareja, cuando empecé el caso no creí que la terapia de pareja representara desafíos distintos de la terapia individual, lamentablemente estaba terriblemente equivocado.

Esta experiencia en terapia de pareja me dejó con muchas dudas acerca de cómo afrontar la interacción en terapia ya que pude detectar dos problemas en mi desempeño.

En primer lugar tuve problemas para definir un hilo conductor para la terapia, por esto las sesiones resultaban a ratos erráticas y desenfocadas, el segundo problema, que está íntimamente ligado con el primero, resultó de mi poca habilidad para manejar la interacción de la pareja, lo que llevaba frecuentemente a salir de tema y llevar la conversación a la reiteración de las mismas discusiones que la pareja tenía en privado.

La revisión de la bibliografía me llevó a encontrar la técnica de atestiguamiento desarrollada por Jill Freedman (Freedman, 2014), la aplicación de esta técnica me ayudó a darle un orden y estructura a las sesiones, pero la falta de un hilo conductor para la terapia me siguió molestando hasta el fin de ésta.

Ese proceso terapéutico particular terminó con resultados mixtos y me dejó serías dudas acerca de cómo enfrentar la terapia de pareja y no sería hasta el año 2015 en que pude volver a abordar una terapia de pareja y enfrentar las reservas que ese caso me había generado.

Conocí a Andrea en el contexto de terapia individual, llegó a mi consulta de forma espontánea debido a un cuadro depresivo agudo acompañado de crisis de pánico.

Después de meses de intenso trabajo en terapia Andrea logró controlar sus crisis de pánico y empezó a, paulatinamente, recuperar el control de su vida y a recomponer sus relaciones

sociales. Finalmente llegó el momento Andrea estaba lo suficientemente bien como para espaciar las sesiones a una vez al mes y luego pasar a un seguimiento más espaciado¹.

Precisamente fue en el período de seguimiento indefinido en el cual Andrea me contacta nuevamente para contarme que las crisis de pánico habían vuelto, inmediatamente acordamos una hora de atención para conversar acerca de esto. En esta primera sesión de vuelta en terapia Andrea me relata un episodio de crisis con su pareja Fernando y que, según su relato, estaba a la base de las circunstancias que habían traído de vuelta a la ansiedad.

Andrea le había sido infiel a Fernando y esto había causado un quiebre en la relación llevando a que Fernando abandonara el hogar. Después de un período separados, en el que Andrea intenta, fallidamente, iniciar una relación de pareja con la otra persona, Fernando vuelve al hogar y empiezan a intentar resolver sus problemas y reanudar su vida juntos.

Claramente los conflictos de este período habían afectado a Andrea y habían surgido nuevos problemas en su entorno social, ya que si bien Fernando había vuelto al hogar la labor de reanudar su convivencia de pareja no iba a ser fácil considerando todos los eventos que ocurrieron en ese corto período de tiempo.

Es en este contexto en el que junto con Andrea decidimos que la mejor forma de continuar la terapia era invitando a Fernando a un sesión y explorar cuáles eran sus impresiones y sentimientos frente a todo este período, además de conversar acerca de sus conflictos y sus planes acerca de cómo avanzar en la relación.

Fue de esta forma que se inició la terapia de pareja que es el objeto del presente estudio de caso.

Concepciones teóricas y aproximación al estudio

Atendiendo a una de las reservas percibidas en mi desempeño terapéutico anterior decidí utilizar una herramienta de evaluación que me ayudara a dar un hilo conductor a la terapia, esta

¹ Para una descripción más detallada del proceso de terapia individual referirse al apartado *Curso de la terapia*, sesión 1, en donde se revisan los antecedentes del caso.

fue la utilización de la Entrevista de evaluación narrativa desarrollada por Karen Hardtke y Lynne Angus² (Angus & McLeod, 2004).

Esta herramienta de evaluación servirá de eje para el presente estudio de caso y se espera a través de ella rastrear el cambio de las narrativas de los consultantes desde la sesión de evaluación hasta el final de la terapia³.

Se espera valorar la utilidad de esta entrevista, no solo para definir temas y narrativas que den un sentido y dirección al proceso terapéutico, si no como herramienta que permita unir la evaluación con el tratamiento en un proceso que transcurra de forma paralela y no como dos procesos separados temporalmente, en el que la evaluación precede al tratamiento, lo que suele ser el caso en los procesos terapéuticos tradicionales (Cohen, 2013).

Para el desarrollo de la terapia que se presenta en este estudio de caso se utilizó la información recabada en la entrevista de evaluación narrativa para guiar una aproximación basada en las prácticas narrativas desarrolladas por Michael White (White, 1989/White, 2007/White, 2004) y David Epston (Epston, 1989/Epston, 2008).

Finalmente atendiendo al problema planteado de la organización de las sesiones, y siguiendo las prácticas narrativas, se utilizó la técnica de atestigüamiento y posicionamiento desarrollada por Jill Freedman (Freedman, 2014) para ayudar al terapeuta a organizar las interacciones durante la sesión y ayudar al proceso de generar conversaciones externalizadoras con los consultantes.

Datos utilizados en el estudio y estrategias metodológicas

Para el presente estudio se ha utilizado la grabación de audio de cada sesión realizada y su correspondiente transcripción, sin embargo solo se incluyen extractos de estas en concordancia con las precauciones utilizadas para garantizar la confidencialidad de los consultantes.

² Del Artículo "The narrative assessment interview" por Karen Hardtke & Lynne Angus.

³ Para una revisión completa de la metodología referirse a la sección *evaluación*, en donde se desarrolla el contenido de la entrevista y los resultados obtenidos de su aplicación.

Para el análisis de las sesiones se utilizó la metodología de organización temática propuesta por James Gee (Kohler, 2008) y consiste en la organización en párrafos temáticos de las intervenciones de los consultantes. El objetivo de esta organización es proporcionar una continuidad de los temas tratados en el proceso poniendo énfasis en los cambios narrativos que fueron ocurriendo en las conversaciones e intervenciones con los consultantes.

Tanto el detalle de la metodología utilizada como los extractos de las sesiones incluidas en el estudio se discuten en la introducción de la sección curso de la terapia.

Contexto clínico y precauciones utilizadas en el estudio

El presente proceso terapéutico se desarrolló en el contexto de mi consulta privada en la ciudad de Viña del Mar, y las sesiones contempladas en el estudio se realizaron entre el 25 de octubre de 2015 y el 27 de abril de 2016.

Tal como se indica en el Anexo III Consentimiento informado, se han tomado múltiples precauciones para resguardar la privacidad de los consultantes debido a lo personal del material compartido en las sesiones de terapia.

En primer lugar se han cambiado los nombres de los participantes a Fernando y Andrea respectivamente, mientras que a su hija se le llama Helena, estos nombres se utilizaron previa aprobación de los consultantes.

De la misma forma otros participantes incidentales en la narrativa son referidos, cuando fue necesario, por su rol familiar, por ejemplo la hermana menor de Andrea es referida simplemente como *hermana*. Hubo otros casos en los que no fue necesario reemplazar los nombres por ejemplo en el caso de la persona con que Andrea fue infiel ya que en todos los extractos de las sesiones es referido como el *caballero*.

En segundo lugar no se han reproducido íntegramente las sesiones, se han utilizado extractos que ayuden a:

- Dar coherencia narrativa al proceso terapéutico.
- Ilustrar el proceso de evaluación narrativa.

- Ilustrar algunas de las técnicas utilizadas en terapia y que funcionaron de forma complementaria al proceso de evaluación narrativa, a saber, la técnica de atestiguamiento y posicionamiento y las conversaciones externalizadoras.

Finalmente una copia del borrador del estudio de caso fue enviado a Andrea y Fernando para su aprobación sobre el uso de extractos de las sesiones y de las narraciones escogidas para su uso en el estudio.

En correo electrónico fechado 16/04/2017 tanto Fernando como Andrea han expresado su satisfacción con el estudio y su aprobación son el uso de la información, confirmando su firma del consentimiento informado firmado anteriormente.

Organización del estudio de caso

Las secciones incluidas en el presente estudio están basadas en el *modelo de estudio de caso pragmático* desarrollado por el equipo del *Journal of pragmatic case studies and psychotherapy*⁴. Este es un modelo cualitativo que busca capturar tanto el proceso como los resultados del proceso terapéutico, a través de esto se espera proporcionar al terapeuta un espacio para la reflexión sobre su praxis siguiendo el desarrollo natural del proceso mientras se cuestiona de forma sistemática el proceso.

De esta forma el presente estudio de caso se organiza de la siguiente forma:

1. *El consultante*: sección en la que se aborda la información general de los consultantes y su motivo de consulta.
2. *Concepción guía*: en la que se abordan los antecedentes teóricos de las prácticas narrativas que sustentaron la intervención terapéutica.
3. *Evaluación*: en la que se revisa el protocolo de entrevista de evaluación narrativa y los resultados de su aplicación en el contexto de la terapia de pareja.
4. *Formulación del problema y plan de tratamiento*: en la que se abordan los resultados de la evaluación en relación a la formulación del plan de tratamiento que se desarrolló en la terapia.

⁴ <http://pcsp.libraries.rutgers.edu/index.php/pcsp>

5. *Curso de la terapia*: sección en la que se realiza un análisis sesión a sesión del proceso terapéutico, poniendo énfasis en los cambios temáticos detectados en las narrativas de los consultantes.
6. *Evaluación final*: en la que se contrastan los hallazgos de la sesión de evaluación con las narrativas de la evaluación final y se entregan las conclusiones del estudio de caso.

En el modelo se incluye una sección que trata de la información recogida durante el seguimiento de la terapia y la utilización de esta para retroalimentar la labor del terapeuta.

En el presente estudio esta sección se ha incluido en la sección *curso de la terapia*, puesto que el análisis de la sesión 12 da cuenta del seguimiento y en ella se realiza la evaluación final del caso utilizando los parámetros definidos en la entrevista de evaluación narrativa.

Los consultantes

Individualización

Andrea tiene 26 años trabaja como dependiente de una tienda y estudia Orientación en horario vespertino.

Andrea reside en casa de sus padres junto a su pareja Fernando y su hija Helena de cuatro años.

La presente consulta viene a continuación de un proceso terapéutico anterior con quien suscribe, en este se trató un cuadro depresivo con crisis de pánico. La consulta actual ocurre de forma espontanea una vez terminado el proceso anterior y en el periodo de seguimiento en el cual habíamos espaciado las sesiones de forma indefinida.

Andrea presenta antecedentes de atención psiquiátrica durante el primer período de terapia, el régimen medicamentoso fue controlado por el médico psiquiatra que la atendió y con el cual mantuvo contacto regular a través de correos electrónicos, los medicamentos que consumió fueron dosis de Etifoxina y Sertralina indicados para la sintomatología ansiosa y depresiva.

En conjunto con el médico psiquiatra se controló la disminución de las dosis hasta la suspensión definitiva de ellos durante el proceso de seguimiento de la terapia.

Al momento del presente proceso terapéutico Andrea no está en tratamiento psiquiátrico y no consume medicamentos.

Fernando tiene 26 años trabaja como guardia de seguridad a tiempo completo en turnos variables dependiendo de las necesidades de la empresa.

En cuanto a su escolaridad Fernando tiene cuarto año medio completo y estudió enfermería durante un año pero tuvo que suspender sus estudios debido a circunstancias económicas.

Actualmente reside en casa de los padres de su pareja Andrea junto con su hija en común Helena de cuatro años.

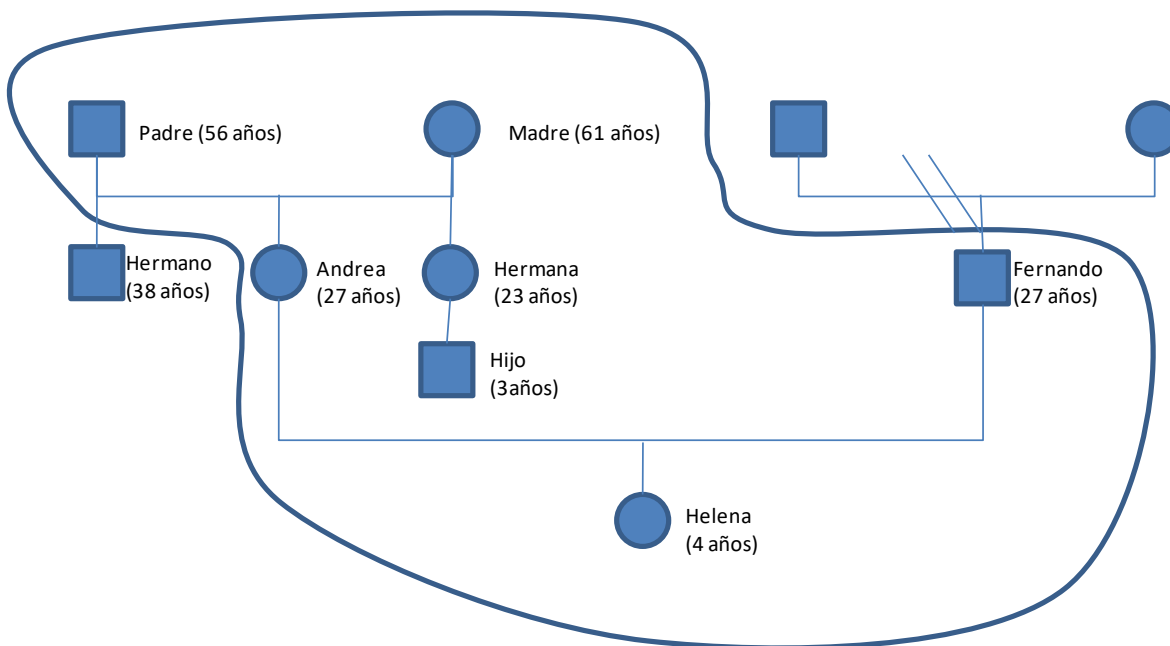
En su historia médica no se registran atenciones previas relacionadas a salud mental y en su familia no se registran antecedentes médicos relevantes.

Andrea, Fernando y Helena residen en la casa de los padres de Andrea. La madre de Andrea tiene 61 años, es jubilada y actualmente se dedica a labores domésticas y a cuidar de sus nietos, el Padre de Andrea tiene 56 años y trabaja como chofer de locomoción pública.

En la misma casa reside la hermana menor de Andrea de 23 años junto a su hijo de 3 años.

Finalmente Helena asiste regularmente al jardín infantil y su cuidado se distribuye entre Andrea, Fernando y la madre de Andrea quien cuida a ambos nietos cuando sus padres están trabajando.

Figura 1: Genograma



Motivo de consulta

El motivo de consulta surge en primer lugar de Andrea, ya que relata una recaída en cuanto a su sintomatología ansiosa y que se refiere al primer proceso terapéutico desarrollado con quien suscribe.

Durante el transcurso de la primera sesión se cambia el foco de la consulta a los problemas de pareja debido a un episodio de infidelidad por parte de Andrea y que traen una serie de conflictos en su ambiente familiar, este hecho posibilita la integración al proceso terapéutico de Fernando, su actual pareja, que recientemente ha vuelto al hogar luego de que ambos deciden reanudar su relación después del episodio de infidelidad.

El inicio de la terapia de pareja requiere una reformulación de las problemáticas a tratar⁵ y de los desafíos que ambos enfrentan tanto individual como grupalmente. En este contexto ambos están de acuerdo en al menos dos focos de atención:

1. Abordar las circunstancias que han deteriorado la relación al punto en que se encuentra al momento de la consulta.
2. Abordar los múltiples conflictos que plagan la relación y que no se reducen exclusivamente al episodio de infidelidad.

La co construcción de un objetivo terapéutico se realizó utilizando la entrevista de evaluación narrativa durante la sesión 3 y es en palabras de los consultantes “una relación más afectuosa”.

⁵ Para una revisión completa de las temáticas a tratar en la terapia referirse al apartado *Evaluación*.

Concepción guía

Las prácticas narrativas

La construcción de nuestra identidad comienza con historias, cuando le preguntamos a un consultante, por ejemplo, cómo ha estado, implícitamente estamos pidiéndole que estructure una historia, que organice sus recuerdos en una historia coherente con un principio, un desarrollo y un final, esta organización de la información en terapia es lo que se define como una *narrativa* y es con estos trozos de información sobre los que trabajamos en terapia (Lynne & McLeod, 2004).

Pero las narrativas no surgen de forma espontánea en terapia, estas se moldean con los años y las experiencias, se cuentan a otras personas, responden y se modifican de acuerdo a las narraciones que otras personas hacen y se refinan en la repetición que hacemos de ellas en nuestro dialogo interno.

Cuando accedemos a una narración en terapia esta es solo un trozo de la experiencia del consultante y de acuerdo con Freedman (Freedman, 2014) esta organización narrativa es una de las tantas que son importantes para ellos, el hecho que estas narrativas aparezcan en la terapia responde a los mitos fundacionales sobre los que se desarrolla el Yo (McAdams, 1993).

El foco de las prácticas narrativas es identificar estas narrativas preferidas por los consultantes y buscar historias alternativas que enriquezcan la experiencia de la persona y que así, a través de estas, puedan encontrar nuevos significados.

De acuerdo a Freedman y Combs (Gurman, 2008) el consultante ingresa en la terapia atrapados en una historia estrecha que se enfoca solo en algunas de sus muchas experiencias, el trabajo en terapia sería escuchar esta historia y orientarla como una de muchas posibles historias, buscar entre la experiencia del consultante eventos que no estén incluidos en la historia de problemas que presenta la persona.

Este proceso de contar y recontar historias no elimina la narrativa problemática más bien le cambia el significado al entrelazarla como un hilo más de una trama más rica.

Conceptos narrativos en terapia de pareja

Michael White en *Narrative practice, couple therapy and conflict dissolution* (White, 2004) define dos fuerzas sociales que influyen en cómo las personas entienden y definen la vida de pareja.

En primer lugar el desarrollo de la teoría de la comunicación ha llevado a que las parejas persistan en enfoques de resolución de conflictos y negociación basados en mejorar la comunicación, esto representa un problema por múltiples motivos:

- El entender principios de comunicación no significa que la aplicación de estos ayude en una relación que está en proceso de deterioro, más aún el hecho de aplicar principios de resolución de conflictos basados en negociación y fallar puede empeorar el clima al interior de la relación.
- La comunicación en si no resuelve los problemas en la pareja, el enfoque en comunicación puede oscurecer el hecho que comunicar construye significados. La comunicación no es neutral y tiene que ver con cómo los participantes se construyen a sí mismos, al otro y a la relación en general.
- El centrarse en la comunicación como la panacea para las dificultades en pareja no incluye el hecho de que las parejas tienden a ser asimétricas en cuanto al poder que cada uno de los integrantes tiene. Esta diferencia puede deberse a múltiples razones, pero el resultado es que una comunicación abierta puede invitar a que esta asimetría se manifieste en actitudes de retribución o subyugación.
- La teoría de la comunicación fomenta un modelo único de afrontar la comunicación que se aplica independientemente de la cultura, la realidad socioeconómica y el momento que viven los consultantes. Las propuestas acerca de cómo vivir, relacionarse y comunicarse generalmente responden a modelos dominantes culturalmente y no integran ni las sutilezas de las historias íntimas de la relación, ni los aspectos específicos de las diferencias culturales y sociales.

En segundo lugar, existe un modelo socialmente aceptado para la formación de parejas, efectivamente la idea de un matrimonio heterosexual con todos los significados asociados que tiene constriñe la relación, dando sólo una forma válida de abordar los conflictos en pareja.

El hecho de que existe un solo modelo para la relación tiene el efecto de aislar a la pareja en sus esfuerzos por cumplir con las expectativas sociales. Al buscar la satisfacción de sus necesidades y deseos el uno en el otro puede llevar a la pareja a enredarse en la búsqueda infructuosa de elementos que simplemente no están ahí, llevando a mayor frustración y por ende mayor dolor.

Al enfrentar un solo destino el camino para la resolución de los conflictos se estrecha en vez de abrirse y la producción de narraciones alternativas y soluciones novedosas puede estar cerrado antes de comenzar el proceso.

Esto bajo ninguna circunstancia quiere decir que el modelo relacional dominante de una pareja heterosexual exclusiva no funcione para algunas parejas, sino que simplemente estos requerimientos pueden traer estrés a una relación al intentar una y otra vez la misma solución buscando algún elemento que no está, además como ya se ha mencionado el objetivo en la terapia narrativa debería ser buscar alternativas y no restringirlas.

Finalmente, el proceso terapéutico para una pareja debería contemplar estas fuerzas que moldean las ideas de pareja, ya que estas afectan las expectativas que la pareja trae a la sesión, ya sea acerca del curso que debe seguir el proceso terapéutico o de los resultados que este tendrá.

Pero también el terapeuta debe estar atento a estas influencias, ya que muchas veces su práctica puede verse influenciada por las expectativas de la pareja y embarcarse en un proceso que estimula a la pareja insistir en caminos ya recorridos de mejora de la comunicación, transformándose en un agente que busca reducir las discrepancias entre la pareja real y la pareja ideal que traen los consultantes.

Buscar nuevas direcciones.

Es importante empezar entendiendo que en una relación de pareja la opinión individual de un consultante es tan importante como la que tiene su pareja, ya que la construcción del Yo es un proceso tanto interno como externo, es interno en relación a nuestra memoria, ideas, emociones, creencias y subjetividad, es externo en relación a la opinión de otros y a las expectativas de la cultura en la que vivimos (Bruner, 2002).

Siguiendo esta idea de Bruner, el Yo se forma distinguiéndonos de otros al comparar nuestras historias con las historias que otros hacen de nosotros, por esto nuestras narrativas reflejan las expectativas que creemos los otros tienen de nosotros.

La narrativa de una pareja no sólo refleja las expectativas sociales y culturales sino que también refleja las expectativas que cada integrante tiene del otro.

Es por esto que en el trabajo en terapia de pareja no sólo hay que tener presente las narrativas individuales, sino también la forma en que estas se entrelazan y se modifican, originando una narrativa grupal basada en los acuerdos en la relación y que no puede ser reducida a las historias de un solo miembro de la pareja, ya que *“Nosotros nos vamos inventando en el camino en relación a otros. Por lo que no sólo son importantes las historias que nos contamos a nosotros mismos, sino también las historias que contamos a otros acerca de nosotros mismos y nuestras vidas, y las historias que otros nos escuchan contar acerca de nosotros mismos y las historias que cuentan de nosotros son importantes porque ellas moldean nuestra identidad”* (Freedman, 2014).

Las historias que creamos acerca de nuestras relaciones son reflejo de cómo nos construimos socialmente, de acuerdo con Roth y Chasin (Hoyt, 1994⁶) cuando las relaciones que utilizamos para sostener y darle vida a nuestras narrativas se encuentran en problemas nuestra identidad sufre al quitarnos el sentido de agencia que tenemos sobre nuestras vidas.

El efecto que tiene esta pérdida de sentido de agencia es que las personas nos sentimos como actores secundarios en la construcción de nuestras historias o peor aún como si nuestra vida fuera escrita por otros, entonces estas relaciones que en algún momento nos energizaron ahora nos pesan. Nuestras historias se vuelven pequeñas, constreñidas por la situación social, mientras que nuestras comunicaciones quedan en el espacio problemático creado en la pareja, incapaz de avanzar o moverse fuera de los límites definidos por los conflictos.

Precisamente estamos en el momento en que la historia de pareja se ha estancado y las historias individuales reflejan esta desesperanza, una relación en problemas inevitablemente va a engendrar historias plagadas de limitaciones.

⁶ Del artículo: “Entering another’s world of meaning and imagination: Dramatic enactment and narrative couple therapy” de Sallyann Roth & Richard Chasin.

El objetivo, entonces, es romper con la limitación tanto de las historias individuales como de la historia de la relación, este romper con las narraciones recurrentes no significa, como ya he mencionado, ir en una dirección específica, entender que hay múltiples alternativas es un buen comienzo y es mejor aún si se puede co construir la idea de que hay múltiples posibles resultados.

La pareja debe empezar a ganar agencia sobre los eventos de su vida, tanto individual como grupalmente, el hecho que la relación se ha escapado de su control no significa que no puedan influenciar cómo esta se desarrollará en el futuro. La revisión del pasado de la relación servirá para aclarar qué ha sucedido, cómo se ha llegado a este momento y cuáles son las acciones necesarias para revertirlo o en el futuro prevenirlo. La revisión del presente ayudará a definir los roles que cada participante tiene y más importante aún cómo se construyen en la relación. Pero tal vez el punto más importante es la conversación de futuro, en la que se rompe con el pasado idealizado, con el presente problemático y se visualizan alternativas generativas.

Tal vez este es el problema más complicado de enfrentar en la terapia de pareja, cómo ayudar a que los consultantes salgan de las historias en las que están encerrados y generen nuevas narraciones plagadas de oportunidades, el gran peligro de la terapia de pareja es caer en el arbitraje del conflicto actual, ya que en muchos casos esto puede llevar a la búsqueda infructuosa de un culpable o un ganador de la discusión.

Finalmente, la coherencia narrativa debería contener el pasado, presente y futuro de la relación, examinando en cada una de esos tiempos cual es la influencia de los consultantes como agentes determinantes en cada uno de ellos. La capacidad de observar la relación en tercera persona le permitirá a la pareja verse activamente trabajando en la dirección y la forma que esta ha tomado. Guiar una conversación externalizadora les permitirá determinar el vínculo que tienen con su relación, si vale la pena salvarla y por sobre todo cómo la imagen de la relación se refleja en su propia construcción de identidad.

Técnicas utilizadas en el desarrollo del proceso terapéutico

Conversaciones externalizadoras.

Uno de los recursos utilizados en el proceso de enriquecer las narraciones de los consultantes son las conversaciones externalizadoras desarrolladas por Michael White (White, 1989/White, 2007/White, 2004) y David Epston (Epston, 1989/Epston, 2008), estas conversaciones externalizadoras tienen por objetivo separar a la persona del problema y ponerla en relación con éste. Esto marca una bifurcación de los procesos de diagnóstico y terapias tradicionales (Cohen, 2013) que buscan identificar a la persona con su problema al utilizar términos como *deprimido*, *miedoso* u *obsesivo* al relacionarse con el consultante.

El objetivo de externalizar un problema es, en general, invitar a la persona a actuar activamente en relación al problema, movilizándolo sobre los contextos que los mantienen. Además invita a examinar y actuar sobre las muchas formas en que sus historias han sido moldeadas por prescripciones culturales, relaciones sociales presentes, recuerdos e incluso el pasado remoto (Hoyt, 1996⁷).

Es importante mencionar dos aspectos relevantes, en primer lugar el objetivo de una conversación externalizante no es eliminar o matar el problema, la idea guía es aclarar la relación que el consultante tiene con el problema de manera que este pueda explorar formas alternativas de relacionarse con este, en este sentido es importante explorar la relación que el consultante narra y a través de ella buscar alternativas para crear una nueva narrativa que le permita ampliar la forma en que se relaciona con este.

En segundo lugar el problema externalizado no es único e inalterable. Durante el transcurso de la terapia o incluso en una sesión el problema puede variar cambiando el foco de la conversación. Además se puede trabajar sobre múltiples problemas a la vez debido a que el consultante puede, durante el proceso, ir identificando múltiples focos problemáticos, además que a través del mismo proceso puede ir descartando algún problema que al principio parecía central para luego descartarlo a favor de otro.

⁷ Del artículo: "Consulting the problem about the problematic relationship: An exercise for experiencing a relationship with an externalized problem" de Sallyann Rotth & David Epston.

Estructura de atestiguamiento y posicionamiento.

Como se mencionó en el apartado anterior uno de los grandes desafíos en la terapia de pareja es la estructuración de esta, debido principalmente a que al momento de la consulta la pareja, muy frecuentemente, se encuentra en un estado en que sus interacciones se encuentran dominadas por conflictos y discusiones.

La tendencia de la pareja será volver una y otra vez sobre estas narrativas conflictivas, dejando poco espacio para la búsqueda de alternativas, es más la tendencia a buscar la opinión del terapeuta sobre los conflictos que relatan pueden llevar la sesión en una dirección no deseada.

Una forma de evitar este problema es el utilizar una estructura de atestiguamiento y posicionamiento, esta herramienta para el trabajo terapéutico fue desarrollado por Jill Freedman en su artículo "Atestiguamiento y posicionamiento: estructurando la terapia narrativa con familias y parejas" del año 2014.

En esta sección describiré brevemente el procedimiento de atestiguamiento y posicionamiento ya que fue una de las principales herramientas utilizadas en el desarrollo de la terapia y permitió la exploración y posterior búsqueda de alternativas para los temas determinados como centrales en el proceso de evaluación.

Atestiguamiento.

La estructura de atestiguamiento parece bastante simple, ya que en principio se le pide a un miembro que cuente una historia mientras se le pide al otro que esté en una posición reflexiva, escuchando y buscando los significados del relato que el otro está estructurando. Una vez terminado el relato se le pide al testigo que entre a la conversación recontando la historia o reflexionando sobre lo que acaba de escuchar, esperando con esto lograr que la narración original se enriquezca y abra a posibilidades antes no vistas.

La introducción de esta puede ser informal, en el sentido de enfocar la conversación en uno de los participantes e ir introduciendo la estructura a medida que se avanza, pero es recomendado introducir la estructura antes de comenzar para evitar que el testigo interrumpa el proceso de narración y facilitar que este se centre en los temas importantes que se van

desenvolviendo en el relato, ya que es acerca de estos sobre los que tendrá que testificar finalizada la narración.

El hecho que la persona que está relatando no se dirija directamente a la otra tiene el efecto de evitar interpelaciones directas que podrían llevar a volver sobre la misma discusión que ya han tenido, por ejemplo el hecho de abrir un tema de discusión en la pareja puede llevar a que ambos repitan la misma discusión, los mismos argumentos y busquen finalmente un veredicto del terapeuta, en una estructura de testigo la atención se enfoca en el relato y en el enriquecimiento de este. Freedman recomienda como forma de introducir la estructura tomar un tema ya tratado por la pareja o grupo y ofrecer abordarlo de forma distinta.

El rol del terapeuta en este punto es fundamental ya que el simple hecho de que uno de los miembros del grupo cuente una historia no es suficiente, es fundamental buscar los relatos preferidos por la persona y trabajar sobre ellos. La deconstrucción de la conversación permite al testigo ir ganando perspectiva sobre el problema como un ente separado de la persona y sobre las decisiones que esta ha ido tomando en su abordaje de este.

La estructura de atestiguamiento fomenta el escuchar en vez de interactuar directamente, esto con el objetivo de crear espacios para la creación de nuevas historias, por lo que la forma en que entra el testigo debe ser guiada por esta idea. El simple hecho de pedir la opinión del testigo no es suficiente, un enfoque de enriquecimiento debe ser la guía para las preguntas con la que se integra al testigo a la conversación, buscar lo novedoso y único en el relato ayudara a enriquecer la historia y la búsqueda de alternativas.

Posicionamiento.

Para evitar que la persona que está atestiguando no se sienta involucrada en el desarrollo de la historia y pierda atención en el relato se recomienda utilizar el posicionamiento.

El testigo se va a posicionar naturalmente frente a la historia desde su punto de vista y el aporte que haga lo hará, usualmente, desde su perspectiva y esto puede llevar a la repetición de la misma narrativa preferida, tal vez variar el rol del testigo pueda ayudar a ganar una perspectiva distinta sobre el relato y por ende llevar a conversaciones más ricas y estimulantes.

La prescripción de un rol específico al testigo varía dependiendo del momento, del tema y del relato específico que se va a abordar, esto puede ser discutido abiertamente con los participantes para definir cual tipo de rol puede resultar más beneficioso para cada caso.

Freedman ofrece ejemplos múltiples roles que puede asumir al testigo, por ejemplo adquirir el rol de una persona en particular que puede o no estar involucrada directamente en el relato, testificar desde la posición de qué es importante puede ayudar a definir aquellos puntos que se pasan por alto en función de buscar estar en lo correcto, etc.

Finalmente es importante recordar que el objetivo de la terapia es enriquecer las narrativas del consultante y buscar alternativas no detectadas en el contexto de la relación. El posicionamiento ayuda en esta tarea al mantener la atención del testigo en el relato y darle un objetivo que finalmente enriquezca la conversación que surja del proceso.

La entrevista de evaluación narrativa

El proceso terapéutico que se revisará a continuación estuvo guiado por los hallazgos derivados de la aplicación del protocolo de evaluación diseñado por Karen Hardtke y Lynne Angus y el desarrollo de la terapia resultó de la combinación de la información obtenida en dicha evaluación con la técnica de atestiguamiento y posicionamiento de Jill Freedman, además de los principios generales de terapia narrativa que han sido revisados.

El formato de evaluación será revisado en profundidad en el apartado *Evaluación*, en donde se detallará el proceso, el objetivo y los datos obtenidos su aplicación.

Concepción de la relación terapeuta consultante

Tal como se menciona en el apartado anterior el objetivo de la terapia es enriquecer las narrativas generando alternativas que enriquezcan la experiencia del consultante, estas alternativas no provienen de una idea preconcebida que posea el terapeuta, las alternativas son generadas en el espacio comunicacional creado en la terapia.

Ideas preconcebidas y narraciones culturales dominantes tienen por efecto constreñir el campo de posibles interpretaciones del consultante y por ende embarcarlo en la búsqueda de una solución única contenida en los marcos de lo culturalmente aceptable (White, 2004).

Desde este punto de vista, entonces, la relación terapéutica se caracteriza por la horizontalidad, en la que tanto terapeuta como paciente exploran alternativas intentando no cerrarse de antemano a ninguna posibilidad. El resultado de esto es una experiencia de mutuo enriquecimiento en la que la cooperación es fundamental, ya que el terapeuta debe confiar en los recursos del consultante más que en una idea fija acerca de cómo debería funcionar una pareja.

Evaluación del problema

Introducción

Un punto central en el presente estudio de caso es explorar el valor de la entrevista de evaluación narrativa (desde ahora EEN) desarrollada por Karen Hardtke y Lynne Angus en el contexto de la terapia de pareja, explorando su utilidad no solo como herramienta de evaluación, sino también como parte integral en el desarrollo de la terapia.

Es importante señalar que este protocolo de evaluación fue diseñado para su aplicación en terapia individual, por lo que en este caso fue adaptado para su uso en terapia de pareja, por lo que su aplicación responde a la co construcción elaborada por ambos miembros de la pareja con ayuda del terapeuta.

En este apartado se describirá el protocolo tal como fue definido por Hardtke y Angus, para luego discutir los resultados de la evaluación inicial⁸.

La entrevista de evaluación narrativa

La EEN fue diseñada como un método heurístico para la exploración del cambio de las historias personales en psicoterapia (Hardtke y Angus, 1998). Es por esto que más que centrarse en la reducción sintomatología busca detectar la forma en que el tratamiento afecta las historias que los consultantes traen a la terapia.

El EEN es un protocolo de entrevista semiestructurada diseñada para ser aplicado al principio de la terapia y al final de esta. El formato flexible de la entrevista busca promover que el consultante explore sus narrativas y sus puntos de vista con respecto a estas.

Aplicación de la EEN.

La aplicación se inicia de la siguiente forma:

⁸ El proceso de evaluación se analiza en profundidad en el análisis de la sesión 3, en el apartado *Curso de la terapia*

Ahora voy a hacerte unas preguntas acerca de ti. Las personas son complejas y aunque las preguntas que voy a hacer puedan parecer simples, algunas personas encuentran difícil contestarlas. La dificultad puede deberse en parte a que nunca te han hecho este tipo de preguntas antes. Te invito a que te tomes todo el tiempo que consideres necesario para pensar en lo que te estoy preguntando antes de que des una respuesta. Las preguntas son acerca de cómo te ves a ti mismo y cómo sientes que los demás te ven.

Es importante en esta etapa facilitar una atmósfera segura y participativa que estimule al consultante a explorar las historias acerca de sí mismo y las percepciones de los otros.

El protocolo consta de tres ítems:

- ¿Cómo te describirías a ti mismo?
 - El objetivo de esta pregunta es explorar cómo el consultante se ve a sí mismo antes del tratamiento tanto positiva como negativamente, tanto interna como externamente.
 - Es importante buscar historias de la experiencia que ilustren el Yo del consultante, ya que es a través de estas historias que se puede explorar en qué grado las experiencias son congruentes con la visión de Yo que tiene él mismo.

- ¿Cómo te describiría alguien que te conoce bien?
 - El objetivo de esta pregunta es explorar la forma en que el cliente cree que es percibido por otros y de esta forma complementar su visión de Yo.
 - Esta pregunta posibilita la exploración de posibles discrepancias entre la propia visión del Yo y la construcción que otros pueden hacer.

- Si pudieras cambiar algo acerca de quién eres, ¿qué cambiarías?
 - El objetivo de esta pregunta es comenzar a entender que es lo que el consultante espera cambiar acerca de sí mismo.

- La respuesta a esta pregunta provee un punto de referencia pre tratamiento concreto sobre el cual reflexionar y comparar las conceptualizaciones de cambio en terapia que tiene el consultante.

Una vez aplicadas las tres preguntas se revisan las respuestas y se elabora un cuadro resumen que contenga las descripciones clave elaboradas por el consultante. El objetivo de esto es proveer al consultante una guía para que reflexione sobre sus contenidos al momento de realizar la entrevista de evaluación final.

Resultados de la evaluación inicial

Cómo se menciono anteriormente el protocolo de entrevista de fue alterado levemente para dirigirlo a las narraciones que los consultantes realizan sobre su relación de pareja, de esta forma las preguntas que se aplicaron fueron:

- ¿Cómo describirían su relación?
- Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?
- Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?

El objetivo fue buscar las narraciones preferidas por ambos acerca del tema de pareja, específicamente en cuanto a cómo se construyen como pareja y la imagen que creen proyectar a otros.

Cómo describirían su relación.

Las respuestas a esta pregunta se pueden dividir en cuatro temas principales.

- Las diferencias en la pareja: En este punto ambos describen la pareja desde sus diferencias, centrándose en los problemas que surgen por sus diferencias de carácter y sociales.
- Falta de afecto: Este es un punto llevado adelante principalmente por Fernando, pero es un tema que recurre frecuentemente en la terapia.

- Conflictos que escalan: Ambos describen pequeños conflictos que escalan rápidamente para convertirse en peleas abiertas.
- Espacios personales: Ambos relatan que se respetan muchos sus espacios personales, aunque esto es valorado positivamente, tiene el efecto de que ambos se describen más como amigos que como pareja.

Cómo describirían su relación	
Temas tratados	Ejemplos en la narrativa
Las diferencias en la pareja	<p>Fernando: es complicado porque nuestra relación es una relación separada por así decirlo o sea nosotros nos respetamos mucho los espacios mucho</p> <p>Andrea: somos como esas parejas disparejas siempre es como que nos ven la calle y es como raro</p>
Falta de afecto	<p>Fernando: por ejemplo Andrea no es de darme la mano en la calle y es algo que a mí me mata o sea no le gusta que yo le tome la mano en la calle no para lucirme si no que me gusta que ella me tome la mano porque para mí es una muestra de afecto pero ella no</p> <p>Fernando: es que es como que somos pololos pero amigos o sea que ella tiene sus cosas y yo las mías y de repente cuando ya la relación de intimidad ahí como que ya</p> <p>Andrea: siempre como que ahí como que somos pareja y como que nos amamos y todo pero fuera de la cama es como amigos</p>
Conflictos que escalan	<p>Fernando: que yo te molesto y tú te enojas que yo me enojo cuando me molestas es como ir y venir</p> <p>Andrea: sí, de repente llega a ser una relación como entre amor y odio</p>
Espacios personales	<p>Fernando: es complicado porque nuestra relación es una relación separada por así decirlo o sea nosotros nos respetamos mucho los espacios mucho</p> <p>Andrea: yo siento que nos vemos así como una pareja dispareja</p> <p>Andrea: siempre como que ahí como que somos pareja y como que nos amamos y todo pero fuera de la cama es como amigos</p> <p>Fernando: amigos somos súper buenos amigos es que es complicado ponerle un nombre por lo menos por mi parte porque de repente ella puede decir somos compadres</p>

Ante la pregunta de cómo se describirían su relación ambos parecen estar de acuerdo en que tienen muchas diferencias personales que llevan a tener una relación “separada”, en la que prefieren describirse como buenos amigos en vez de cómo pareja.

El hecho que ambos relatan una relación “separada” es coherente con el relato de espacios separados y con una relación en la que las muestras de afecto son escasas.

Para finalizar la descripción de la relación que hacen Andrea y Fernando no es muy optimista, si bien se puede entender como fortaleza el hecho que respetan sus espacios personales y que tienen una buena relación de amigos, el hecho que la mayoría de las descripciones que hacen apunten a conflictos y diferencias llevan a pensar en una relación problemática para ambos.

Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?

Las respuestas a esta pregunta se pueden dividir en cuatro grandes temas:

- Son vistos como amigos: la primera respuesta espontanea y enfática que surge es que no parecen pareja y que las personas los ven como amigos.
- Son vistos como enojados: tanto sus amigos como familia piensan que están constantemente enojados.
- Una relación distante: esto se refiere a la falta de afecto que muestran en situaciones sociales, hecho que choca con las expectativas sociales de cómo debería comportarse una pareja.
- Falta de muestras de afecto: siguiendo el punto anterior y en concordancia con la visión personal de la relación, la falta de afecto es un tema central en el deterioro de la pareja.

Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?	
Temas tratados	Ejemplos en la narrativa
Son vistos como amigos	<p>Fernando: yo voy a responder a eso porque yo sé que alguien me iba a preguntar eso alguna vez quizás la gente que nos ve saben que somos pareja pero no nos vemos como pareja en la calle no nos vemos como pareja nos vemos como amigos simplemente</p> <p>Andrea: se siente como parte de la farándula como que todo el mundo está pendiente vamos a un asado vamos a cualquier</p>

	cosa y es como que nos miran y es raro
Son vistos como enojados	Fernando: de repente a la Andrea le han dicho oye ustedes están enojados y la Andrea dice no porque es que tú estás como por allá y el Fernando esta como por acá tú de repente no vas a darle un beso al Fernando de repente el Fernando se acerca te hace cariño y tú como que no le respondes nada
Relación distante	Andrea: me carga cuando hay una reunión de amigos un asado y está la típica pareja así como dándose besos y cuestión y demostrando todo su amor cuando es como una reunión de amigos no más y el Fernando es como que lo tienes que demostrar y todo y yo así que como no me carga
Falta de muestras de afecto	Andrea: pero nunca tan lejos pero yo siento que si Fernando va a esperar yo de hecho una vez hablé con él yo le dije si tú quieres una mujer que esté como muac, muac y todo el tiempo no soy la indicada yo no soy así yo soy de demostrarle mi amor y todo mi afecto y toda la cuestión pero no de una manera tan no sé como absorbente no eso era cuando éramos súper pololos al principio ahí sí yo era súper absorbente con él y yo era súper celosa y súper pegote Andrea: pero después las cosas cambiaron y de repente me pongo a pensar me gustaría volver a ser así pero empieza mi rollo mío que tengo como de no poder separar un momento por ejemplo sexual con Fernando de mi maternidad entonces como que de repente evito cosas porque tengo ese problema que no puedo separarlo del todo no puedo decir soy mujer soy mamá soy amiga no puedo hacer eso

La descripción que otros hacen de la relación de Fernando y Andrea concuerda con la visión propia en el sentido de proyectar la imagen de amigos o una pareja que está perpetuamente enojada, Andrea expresa molestia por la constante atención que esto atrae.

Una vez más se vuelve sobre la falta de afecto en la relación como el tema central a tratar.

Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?

Ante esta pregunta la respuesta de ambos coincide, ambos quieren una relación más afectuosa.

Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?	
Temas tratados	Ejemplos en la narrativa
El afecto en la relación	Andrea: pondría una relación más afectuosa Fernando: me gustaría que fuese más afectuosa la relación yo la quiero a ella cariñosa y ella quiere ser cariñosa pero no se

	complementa todo Andrea: sí me gustaría tener una relación así como cariñosa
--	--

El tema que recorre las tres preguntas es el afecto, Andrea y Fernando definen como el objetivo terapéutico tener una relación más afectuosa.

Formulación del problema y plan de tratamiento

Formulación del problema

Si bien lo que trae a Fernando y Andrea a consultar es el conflicto derivado de la infidelidad de Andrea, en el transcurso de nuestra primera y segunda sesión juntos esta definición inicial se amplía rápidamente a una serie de problemas, algunos de los cuales ya habían sido esbozados por Andrea en nuestra sesión individual al describir a la persona con quien había sido infiel en términos de lo que Fernando había perdido *“yo creo que se deslumbró con la primera impresión que tuvo de él, galante igual, era todo lo que no tenía Fernando , todo lo que había perdido Fernando”*⁹.

Es un hecho reconocido por ambos que la relación ha cambiado, Fernando elabora sobre este punto tomando responsabilidad de forma espontánea por lo que ha ocurrido *“la, entre comillas, ruptura que tuvimos con Andrea en ese tiempo y por ese personaje yo siento que fue mi culpa, por qué, porque yo la dejaba mucho tiempo de lado”*. Andrea refuerza este imagen de una relación que ha cambiado afirmando *“o sea no es por justificarme ni nada, pero sentía que la relación de nosotros no era la misma”*¹⁰.

Ambos describen la relación con extrañeza en comparación a la narrativa cultural dominante acerca de cómo debería ser una relación, la definición de una relación de amigos refuerza la idea de una relación distante, Fernando lo describe *“es que es como que somos pololos pero amigos o sea que ella tiene sus cosas y yo las mías y de repente cuando ya la relación de intimidad ahí como que ya”* y Andrea concuerda con esta descripción *“siempre como que ahí como que somos pareja y como que nos amamos y todo pero fuera de la cama es como amigos”*¹¹

Esta idea de una relación distante concuerda con las diferencias personales que expresan y que dificultan su convivencia, estas diferencias de estilo generan conflictos que separan aún más la relación, Andrea lo describe como *“es que la relación es como claro tan de amor y odio es como*

⁹ Sesión 1, párrafo 11.

¹⁰ Sesión 2, párrafos 10 y 12.

¹¹ Sesión 3, párrafos 45 y 46.

tan diferente”, mientras que Fernando refiere esta dificultad relacional como una constante pelea “que yo te molesto y tú te enojas que yo me enojo cuando me molestas es como ir y venir”¹²

Todo lo anterior decanta en la concepción clara de una relación problemática, en la que las muestras de afecto son escasas, Fernando al referirse a cómo son vistos en situaciones sociales expresa esta falta de afecto *“si estamos aquí con tres o cuatro personas más y todos somos amigos y estamos hablando de cualquier cabeza de pescado la Andrea no es como que de repente me toma la mano y me da un piquito, no es así, eso no lo hace nunca”*. En este punto Andrea reconoce que las cosas cambiaron y que la relación no siempre fue así *“pero después las cosas cambiaron y de repente me pongo a pensar me gustaría volver a ser así, pero empieza mi rollo mío que tengo como de no poder separar un momento, por ejemplo, sexual con Fernando de mi maternidad, entonces como que de repente evito cosas porque tengo ese problema que no puedo separarlo del todo, no puedo decir soy mujer, soy mamá, soy amiga, no puedo hacer eso”¹³*.

En resumen las narraciones de Fernando y Andrea apuntan a una relación que ha cambiado con el tiempo y la historia en común. Una relación en la que ambos no se sienten completamente a gusto y de la cual extraen frustración y discusiones. De acuerdo a esto y en concordancia con el proceso de evaluación los focos de intervención serán:

1. Las diferencias en la pareja y los conflictos que escalan: Referido como las diferencias personales que traen conflictos a la relación y por ende la van deteriorando.
2. Los espacios personales: Referido como la distribución general de los tiempos personales y en pareja. Entendiendo el surgimiento de conflictos debido las diferencias de actividades que realizan y la baja satisfacción referida en relación a los espacios de pareja.
3. Una relación poco afectuosa: Lo que incide en la percepción personal y social de la pareja como distante.

El objetivo terapéutico co construido a través de la aplicación de la Entrevista de evaluación narrativa, será en palabras de Andrea *“pondría una relación más afectuosa”* y en

¹² Sesión 3, párrafos 49 y 50

¹³ Sesión 3, párrafos 55 y 59

palabras de Fernando “me gustaría que fuese más afectuosa la relación, yo la quiero a ella cariñosa y ella quiere ser cariñosa, pero no se complementa todo”¹⁴

Plan de tratamiento

Definidos los tres focos de conflicto al interior de la relación se propone trabajar en estas narrativas dominantes a través de conversaciones externalizadoras guiadas por la técnica de atestigüamiento y posicionamiento.

La lógica tras esta aproximación es:

- Buscar los elementos personales que afectan y ayudan a la relación, esto con el objetivo de identificar recursos que ayuden a la pareja a sobreponerse a los conflictos que han ido surgiendo en el curso de la relación.
- La exploración de elementos personales que ayudan y afectan la relación permitirá el diseño de estrategias cooperativas para la superación de los conflictos, involucrando y comprometiendo a ambos en el proceso del otro.
- Un resultado esperado de la exploración personal es que los consultantes enriquezcan sus narrativas de forma que amplíen sus definiciones de pareja y generen alternativas conductuales que les permitan abordar los temas de pareja desde una nueva perspectiva.
- Una vez avanzado en el proceso de exploración individual de las narrativas se espera pasar al trabajo de la relación en su totalidad como un ente separado de los consultantes. Esto tiene por objetivo movilizar recursos grupales para enfrentar los desafíos que propone la relación.

¹⁴ Sesión 3, párrafos 64 y 65

Curso de la terapia

Introducción

En la presente sección se abordará el análisis del curso del proceso terapéutico a través de un análisis sesión a sesión de ésta.

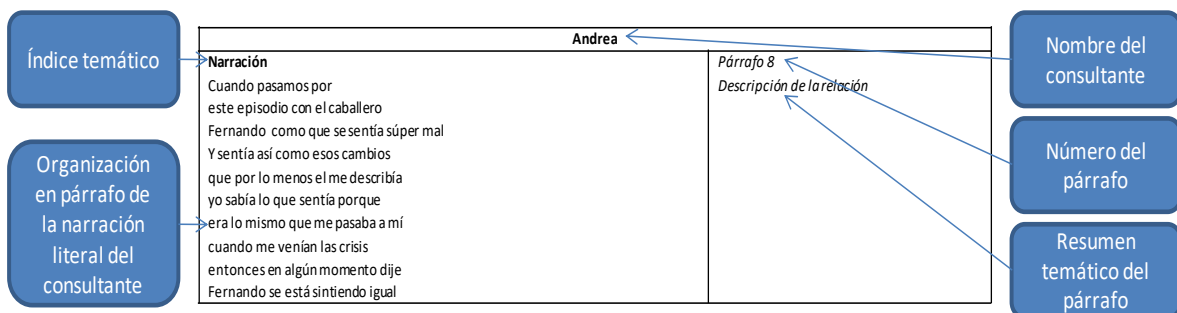
El análisis de las sesiones se realizó utilizando la metodología de análisis temático propuesto por James Gee (Kohler, 2008) y descrito en el libro “Narrative methods for human sciences” de Catherine Kohler Riessman.

Esta metodología consiste en la organización en párrafos de la narrativa del consultante privilegiando la subdivisión temática y los ritmos narrativos, su clasificación se ha realizado de la siguiente forma:

- Narración: instancia en la que el consultante narra algún acontecimiento.
- Emoción: instancia en la que el consultante expresa o describe una emoción.
- Atribución: Instancia en la cual el consultante atribuye algún elemento conductual, personal o emocional a circunstancias internas o externas.
- Retractándose: instancia en la cual el consultante se retracta o rectifica una afirmación o narración realizada.

De esta forma la estructura del análisis temático se desarrolla de la siguiente forma:

Figura 2: Estructura del análisis temático



En esta metodología la voz del terapeuta desaparece para privilegiar la relación temática y encadenamiento narrativo del consultante, buscando así identificar los cambios que se vayan produciendo en las narraciones.

Es precisamente esta la razón por la que se ha adoptado este modelo de análisis de sesión, para dar relevancia a las narraciones del consultante y valorar la utilidad de la aplicación de la Entrevista de evaluación narrativa en el contexto de la terapia de pareja, por esto creo relevante seguir el cambio temático ocurrido sesión a sesión y si este ha sido significativo para la construcción narrativa de la pareja.

El rol del terapeuta se abordará en la introducción a cada sesión, en la que también se abordarán los objetivos particulares para esa sesión. Intercalado en el análisis, junto con la revisión temática, se irá indicando, donde sea pertinente, la intervención del terapeuta. Finalmente en la discusión de cada sesión se revisarán los avances en el proceso, las conclusiones para esa sesión particular, las modificaciones que se fueron realizando al curso de la terapia y un apartado en donde se discute el rol del terapeuta en esa sesión específica.

El análisis por sesión incluye:

- Sesión 1: Que es la primera sesión individual con Andrea, en donde se revisa el conflicto que dio origen al proceso de terapia de pareja y sirve como introducción a todo el proceso, dando el contexto histórico para los desarrollos posteriores de la narración en la terapia.
- Sesión 2: En la que se presentan extractos de la primera sesión en la que están presentes Andrea y Fernando. En esta se exploran algunos conflictos que surgen de forma espontánea y se sientan las bases para el proceso de evaluación y el proceso terapéutico.
- Sesión 3: En la que se aplica la Entrevista de evaluación narrativa y se analizan y discuten sus resultados junto a otros temas relevantes surgidos durante la sesión.
- Sesión 4: En la que se explora un ejemplo de profundización en las narrativas derivadas del proceso de evaluación.
- Sesión 5: En la que se aborda un fragmento del proceso de atestiguamiento y posicionamiento llevado a cabo con Fernando.

- Sesión 6: En la que se aborda parte del proceso de atestiguamiento y posicionamiento llevado a cabo con Andrea
- Sesión 7: En la que se aborda el trabajo de externalización de la relación completa y la descripción que los consultantes hacen de esta.
- Sesión 12: Esta es una sesión de seguimiento realizada tres meses después de la sesión 11 que fue la última sesión de terapia en régimen semanal. En esta sesión se incluyen los temas tratados en la sesión 11 y se realiza la evaluación final del proceso terapéutico tomando en cuenta los elementos de la evaluación inicial obtenidos a través de la entrevista de evaluación narrativa y otros temas relevantes que surgieron en el curso de la terapia.

Las sesiones ocho, nueve y diez no se incluyen en este estudio ya que consistieron en la reiteración y profundización de las técnicas y temáticas abordadas en las sesiones cinco, seis y siete.

La sesión once fue la sesión final del proceso terapéutico y no se incluye su análisis en esta sección debido a que los temas tratados en esta sesión fueron tratados con mayor profundidad en la sesión doce, de todas formas los extractos de la sesión once se incluyen en el Anexo I *Análisis por sesión* para su revisión.

Sesión 1: Un conflicto de pareja

Antes de comenzar el análisis de la terapia debo aclarar como conocí a la pareja, ya que este proceso empezó como una terapia individual con Andrea.

Andrea llegó a mi consulta por un cuadro depresivo con crisis de pánico, a la cual ella se refirió como “la ansiedad”, durante el curso de diez sesiones trabajamos distintos aspectos de esta *ansiedad*, partiendo por los síntomas físicos, pasando por las repercusiones familiares y sobre todo el efecto que esto estaba teniendo en la relación con su hija Helena.

Efectivamente una de las principales fuentes de angustia para Andrea era el surgimiento de ideas y pensamientos invasivos ligados al cuidado de su hija Helena, Andrea lo describía como una sensación de “estarse volviendo loca” y de “perder el control”, este hecho estaba levantando una barrera en la relación con Helena, además del surgimiento de ideas de ineficacia y el terrible pensamiento de que podía hacerle daño a la niña agravaban los síntomas de depresión que presentaba.

Durante el transcurso de la terapia abordamos la depresión y las crisis de angustia utilizando una serie de técnicas que fueron desde un abordaje cognitivo conductual para la sintomatología ansiosa hasta la utilización de externalización para pelear contra las crisis de angustia y así ayudar a que recuperara lo que ella más valoraba que era la relación con su hija.

La terapia fue un proceso que tuvo altos y bajos, pasamos por tiempos en que Andrea mostraba una gran fuerza y determinación por derrotar a la *ansiedad* a momentos en que sucumbía ante ella, bajaba los brazos y se dejaba golpear por sus problemas.

Finalmente Andrea fue capaz de empezar a derrotar consistentemente a la *ansiedad*, el primero de los grandes cambios que realizó fue volver a trabajar pues se dio cuenta que cuando estaba activa era menos probable que la *ansiedad* la atacara. En segundo lugar empezó a buscar ayuda para derrotar a la *ansiedad*, esto lo logró identificando los momentos en que empezaba a sentir que la *ansiedad* venía, luego buscaba ayuda de una amiga que había pasado por una situación similar ya que el conversar con una persona que entendía por lo que estaba pasando le ayudaba a controlar mejor los episodios, en las ocasiones en que no podía controlar la *ansiedad* recurría a su madre, ya que al hablar con ella y sentirse acogida los síntomas disminuían y podía

recuperarse para volver a pelear. Finalmente desarrolló la estrategia de ignorar los pensamientos invasivos, esto lo logró cuando empezó a detectar los síntomas iniciales de la *ansiedad* y empezó a ahuyentarla haciendo otras cosas, por ejemplo salir a pasear con Helena, ponerse a ordenar o simplemente buscar gente con la que conversar, esta estrategia probó ser bastante efectiva ya que al “no hacerle caso” la ansiedad se debilitaba lo suficientemente como para que Andrea pudiera derrotarla más a menudo.

El trabajo realizado con Andrea se centró principalmente en la ampliación de sus narraciones de limitación y parálisis frente a las crisis que la invadían y conquistaban su vida, utilizando una combinación de *conversaciones externalizadoras* y de *re autoría* (White, 2007), Andrea logró, por un lado, movilizar sus recursos, tanto sociales como personales, para derrotar a la ansiedad y por otro empezó a poner en perspectiva las *crisis* como una parte de su vida a la que tenía que sobreponerse.

Andrea integró su historia con la historia de su madre centrándose en el cuidado de su hija, tal como su madre cuidó de ella. Andrea no sólo encontró apoyo en su madre en los momentos de crisis, sino que utilizó esa historia para darse fuerza en su propia lucha contra el miedo que la invadía.

Claramente Andrea estaba retomando el control de su vida, la sintomatología había descendido significativamente y había desarrollado estrategias independientes para lidiar con sus crisis de angustia. Por esto decidimos que sería lo mejor espaciar las sesiones a una vez al mes, para luego llegar al momento en que el espacio entre sesiones sería indefinido y sería solo para ver cómo seguía la pelea contra la *ansiedad*.

La siguiente comunicación que tuve con Andrea fue un par de meses después, me envió un mensaje de texto en el que solicitaba que nos reuniéramos porque la ansiedad había vuelto. Inmediatamente nos pusimos de acuerdo para reunirnos el lunes siguiente.

Andrea se veía bien, aunque visiblemente ansiosa y molesta, también se mostraba un poco reacia a contarme las circunstancias en la que la ansiedad había vuelto por lo que le propuse un ejercicio, le pedí que me contara lo que había pasado en tercera persona, como si le hubiera pasado a una amiga, ya que en ocasiones es más fácil contar las cosas en forma de historia “*La perspectiva tercera persona evoluciona para incluir una separación más clara entre el Yo y el otro, sujeto y objeto. A este nivel la perspectiva en tercera persona incluye el entendimiento del Yo y los*

otros tanto remontándonos al pasado como yendo al futuro” (Ingersoll y Zeitler, 2010). Tomar un poco de distancia del relato puede servir para ver distintas perspectivas sobre lo que ha pasado, eso aparentemente la alivió y entusiasmó. La historia que sigue fue la primera sesión del comienzo de la segunda parte de nuestra terapia, la que se convertiría en terapia de pareja y el objeto del presente estudio de caso.

Una historia en tercera persona.

De acuerdo al relato de Andrea el conflicto inicia con ella involucrándose sentimentalmente con un hombre que conoce a través de una amiga, ella se refiere a él como el “caballero mayor” ya que este tiene más de cuarenta años. Andrea les cuenta a sus padres y a su pareja acerca de esta relación y esto inicia un período turbulento en el que se inician una serie de conflictos; en primer lugar le pide a su pareja que abandone la casa que comparten para poder perseguir esta relación libremente, en segundo lugar intenta formalizar una relación con el “caballero mayor” sin éxito.

<p>Narración y esta amiga le contó a sus papás y le contó a la pareja porque esta amiga tiene pareja</p> <p>Emoción Lo que pasa es que esta amiga es como que no puede ocultar como las cosas es como que todo quiere vomitar entonces como que se siente con algo como haciendo algo malo es como culpa entonces es como que tenía que decirlo</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 4</i> <i>Descripción personal</i> <i>Expresión de culpa</i></p>
---	---

Andrea en este punto explica que la relación con Fernando ya no era lo mismo y que estaba pasando por un punto muy bajo, por lo que la aparición del caballero mayor en cierto modo la revitaliza y hace todo lo posible para iniciar una relación formal de pareja con él.

Al momento de la sesión Andrea ya había terminado la relación con el caballero mayor y la explica como un “capricho” y en general se desliga de responsabilidad en la relación, dando a entender que fue este hombre quien la convenció de iniciar este episodio.

<p>Atribución porque estaba súper encaprichada con este tipo yo creo que se deslumbró con la primera impresión que tuvo de él</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>
--	---

galante igual era todo lo que no tenía Fernando todo lo que había perdido Fernando Entonces era como aventurero y aparte de que le gusta el arte y como que se la engrupió si eso fue se la engrupió y la mina cayó le creyó todo el cuento	
--	--

Andrea expresa arrepentimiento por todo el episodio y se da cuenta que la relación con el caballero mayor no va a funcionar, ella lo explica en términos de la falta de interés por parte de esta persona por iniciar una relación seria. Este punto es bastante interesante porque explicita las fantasías románticas asociadas a las relaciones y la necesidad de un marco de referencia firme sobre el cual trabajar. A lo largo de la terapia que se desarrolló posteriormente uno de los puntos que surgió a menudo fue la expresión de necesidad de tener las cosas claras y en este caso no fue la excepción.

No especularé sobre las intenciones de la otra persona en la relación, solo tengo acceso al relato de Andrea, pero por como ella lo describe parece alguien voluble y dado a los secretos, muy lejano a la persona que va a la casa a conocer a los padres e iniciar una relación formal que era la intención de Andrea.

<p>Narración ella en ese momento no se daba cuenta que estaba bailando sola</p> <p>Narración la cosa es que lo que si el tipo nunca como que la incitó a hacer algo más allá así como oye podríamos ir a un cierto lado no nunca así como decir ya sabes que me gustaría concretar algo contigo porque era como que siempre estaba ocultándose entonces eso era raro</p> <p>Retractándose entonces esas actitudes llevaron a mi amiga a decir así como qué onda algo pasa</p> <p>Narración como para ella no es normal eso o sea lo que ella quería era que el tipo fuera honesto con ella o sea que concretara las cosas que él le decía de verdad que no hacía nada se desaparecía por una semana y después era como hola y después contestaba así como al otro día entonces en realidad no hacía nada</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Párrafo 12</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Complemento de la narración</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
--	---

era como una relación súper rara	
----------------------------------	--

Después pasar un tiempo intentando hacer funcionar la relación Andrea expresa desilusión por la falta de compromiso que muestra el caballero mayor y decide terminarla, sin embargo, aún mantiene esperanza de que la relación se reanude y mantiene comunicaciones esporádicas con esta persona, incluso después de intentar solucionar las cosas con Fernando. En efecto Andrea expresa que Fernando vuelve a la casa, reanudan la relación y que Fernando cambia algunas cosas que le molestaban, naturalmente este período dura poco antes de volver a los mismos patrones y conflictos que, a juicio de Andrea, provocaron todo este episodio en primer lugar, pero estos conflictos se abordarán en el análisis de sesiones posteriores.

Narración la cosa es que después pasaron como dos meses en donde mi amiga retomó la relación con Fernando porque en realidad vio como un tema perdido con este gallo	<i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de la relación</i>
Atribución arrastrada total no sé yo cacho que este mino como que la supo envolver demasiado bien como que la pilló justo en el momento de debilidad fue como que ahí la agarró justo más encima no estaba bien como pareja entonces como que todo se dio para que cometiera este error	<i>Párrafo 18</i> <i>Explicación basada en elementos situacionales</i>

Es importante señalar que el hecho que la comunicación con el caballero mayor no se haya cortado completamente es de importancia central, ya que este será un conflicto importante en la pareja y el hecho que Andrea continúe abrigando esperanzas en que esta relación se reanude marcaran el inicio de la vuelta de las crisis de angustia.

En la narración de Andrea se observa la negación de que la relación ha terminado y una necesidad de volver una y otra vez sobre esta, lo que se muestra en que no corta la comunicación y empieza a buscar significados ocultos en las comunicaciones del caballero, interpretando un simple saludo como una indicación de que aún hay interés en la relación.

Narración Así que llegó y esa respuesta se la tomó como o sea ese saludo que él le hizo y ella lo tomó así como una señal de que había interés de parte de él y que se había dado cuenta que había perdido una gran mujer	<i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de estado interno</i>
Atribución porque como que ella pensaba	<i>Párrafo 20</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i>

que ese saludo era como algo más ella como que estaba poniendo sus sentimientos no era como que el tipo realmente estaba	
--	--

Andrea luego admite que se equivocó en interpretar las señales, atribuyéndolo a dos cosas; en primer lugar sitúa la responsabilidad en el caballero, debido a su habilidad para envolverla en una trama que probablemente encajó con el mal momento por el que estaba pasando en su relación; en segundo lugar relata los deseos de mantener la relación, probablemente basado en la necesidad de proteger su autoimagen, el hecho de que se refiera a “darse cuenta que había perdido a una gran mujer” indica fuertemente este punto.

Uno de los elementos que más llaman la atención en el relato de Andrea es el siguiente episodio. Andrea está bien, continuando su práctica profesional y tratando de arreglar la situación con Fernando y es en este momento en donde inicia un conflicto con la ex esposa del caballero mayor. Esta confusa pelea, que Andrea inició, la dejó muy asustada y según lo que reporta fue lo que marcó el retorno de las crisis. En el relato Andrea describe un rasgo impulsivo que le es difícil explicar y el posterior miedo de ser atacada por esta mujer o peor aún que le hicieran daño a su hija, marca un episodio ansioso agudo.

Lo más cercano a una explicación que puede articular para este enfrentamiento es que ella quería vengarse de la mujer, debido a que el caballero le había dicho que era mala. Tal vez hay un rastro de celos en la explicación, pero esto queda solo implícito.

Después de pasar un fin de semana que describe como terrible, decide conversar con la mujer, se soluciona el conflicto y decide terminar definitivamente su relación con esta persona.

El retorno de la ansiedad es relatado por Andrea entre los párrafos 26 y 29.

<p>Narración y emoción como que el domingo en la noche empezó a sentirse rara porque sentía mi amiga que le iban a que se iban a vengar de ella y que iban a dañar a la Helena que es la hija</p> <p>Emoción como que le entró todo ese miedo así como de mamá y fue como que aterrizó y dijo así como que en ningún momento pensó en su hija ni en nada cuando se mandó esta embarrada</p>	<p><i>Párrafo 26</i> <i>Expresión de angustia</i></p> <p><i>Párrafo 27</i> <i>Expresión de miedo</i></p>
---	--

<p>Emoción o sea sí ahora sí pero en ese momento no en ningún momento pensó sí no que fue como en el momento pero después cuando ya todo marinó y ella obviamente averiguó porque obviamente nada podía quedar en el aire averiguó y todo el tema y le dijeron que no iba a ser algo más allá pero aún así ella igual anda con miedo miedo angustia culpa todo se le vinieron los pensamientos de nuevo fue como que se le reactivó todo de nuevo</p>	<p><i>Párrafo 28</i> <i>Expresión de miedo</i></p> <p><i>Expresión de angustia</i></p>
--	---

Andrea expresa que recomponer su relación con Fernando, además de tratar el retorno de la ansiedad.

<p>Narración de hecho ella habló con Fernando y le contó toda la verdad Fernando como siempre es incondicional él sabía que ella le estaba mintiendo Fernando la conoce mucho y sabía que ella le estaba mintiendo y lo único que le molestó era que él pensaba que estaba haciendo algo malo que por eso a ella le habían venido las crisis de nuevo</p> <p>Narración que ella se dio cuenta tarde pero se dio cuenta de que no hay otro que la va querer así</p> <p>Narración estoy de acuerdo con él en el sentido de no que le tenga que pasar esto pero sí que quizás con esto vívido como darse cuenta que en realidad no valía la pena todo lo que pasó anteriormente</p> <p>Emoción pero sí que no quiere volver a sentirse así porque al tiro le afecta la parte maternal pero como que ella no entiende esa relación no entiende no entiende por qué cuando se enfrenta esta sensación le ataca la parte maternal no entiende y eso la angustia más como que no tiene respuesta eso ella se empieza a sentir mal siente esta angustia esta culpa y vienen los pensamientos y por qué siempre está cagada en esa parte maternal, por qué no hace con otra cosa y por qué no puede ver en su hija el refugio sí no que le toma distancia</p>	<p><i>Párrafo 33</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 34</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 35</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 36</i> <i>Expresión de angustia</i></p>
---	--

pero vuelve inmediatamente a la seguridad de lo conocido en su relación con Fernando, la dificultad para dejar la relación tal vez puede explicarse en términos de la dificultad para abandonar esta nueva construcción del Yo.

Rol del terapeuta.

En esta sesión el objetivo principal fue crear un ambiente cómodo y de confianza para que Andrea relatara su historia libremente, el hecho de poder contar su historia en tercera persona ayudó para crear separación entre Andrea y su relato.

La perspectiva en tercera persona ayudó también a que Andrea reflexionara sobre sus acciones y desarrollara alternativas para la amiga sobre la cual estaba hablando.

La conclusión de la sesión llevó a valorar el hecho de tener al menos una sesión de pareja, debido a múltiples razones, en ese momento la principal fue el evaluar la posibilidad de conflictos al interior de la pareja que influyeran en el curso del tratamiento de Andrea.

Efectivamente la terapia individual de Andrea estaba en el punto de seguimiento indefinido, por lo que la súbita aparición de sintomatología ansiosa fue de gran preocupación, el hecho de tener un ambiente adverso en el hogar podría llevar a una recaída, por lo que juzgamos importante invitar a Fernando para valorar qué tan profundo era el conflicto y si sería una fuente de estrés psicosocial para ambos.

Sesión 2: Hablando de las diferencias de estilo en la pareja

Como se mencionó anteriormente, desde este punto en adelante se analizarán las sesiones de forma temática, es decir se pondrá especial atención en los temas que dominaron la sesión y su significancia para el proceso terapéutico.

Esta es la primera sesión en que Fernando y Andrea están juntos, y por lo tanto se guió principalmente por las inquietudes que ellos fueron desarrollando. Uno de los problemas que surge a menudo en terapia de pareja es que los participantes traen sus discusiones e intentan que el terapeuta funcione como juez, indicando quién está en lo correcto y quién está equivocado. Es por esto que esta sesión fue particularmente difícil, ya que por un lado pensé que era importante que ventilaran los temas que les preocupaban y por otro intenté mantener una actitud neutral ante las acusaciones cruzadas en las que a ratos entraban.

Mi objetivo en esta sesión fue identificar las temáticas a las que naturalmente recurrían y suavizar los conflictos que fueran apareciendo para realizar el proceso de evaluación en la sesión siguiente. Por supuesto también fue importante ganar la confianza de Fernando, a quien, hasta este momento, conocía solo por las narraciones de Andrea en nuestras sesiones individuales.

Esta sesión estuvo marcada por las diferencias de estilo, efectivamente una y otra vez volvíamos a las diferencias que tenían en distintos ámbitos, esto permitió definir temas importantes que se volvieron recurrentes en el transcurso de la terapia.

Las crisis de Andrea y problemas en la comunicación.

El primer tema en desarrollarse fue el de las crisis de Andrea, este fue un tema que yo traje a la sesión por dos razones, en primer lugar quería identificar la actitud de Fernando frente a las crisis, involucrándolo temprano en la conversación, y en segundo lugar averiguar cómo esta actitud podría ser aprovechada por ellos en el control de las crisis, pensando que las crisis habían vuelto por el último incidente.

En el relato de Fernando se identifica confusión frente a lo que le sucede a Andrea (Párrafo 1), debido a la falta de comunicación Fernando no entiende mucho lo que está ocurriendo

y reacciona con impotencia frente a lo que le ocurre a su pareja, en un momento explicitando que no sabía qué hacer, finalmente resuelve que lo mejor que puede hacer es simplemente escuchar.

Fernando	
<p>Narración yo no sé que habrá pasado pero fue una cosa que de repente yo entraba a la pieza cuando llegaba saliente de noche y la encontraba llorando o tiritando o me abrazaba de repente y se ponía a llorar entonces yo confundido porque no sabía qué pasaba</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de conducta de Andrea</i></p>
<p>Narración al principio era mucho la niña la niña no sé pasaba algo y ella lo veía todo relacionado con la niña entonces a mí al principio me era como raro</p>	<p><i>Párrafo 2</i> <i>Descripción de conducta de Andrea</i></p> <p><i>Descripción de estado interno</i></p>
<p>Narración yo de repente veía que la Andrea se encerraba en el baño se ponía a llorar de repente de repente yo me ponía en la puerta del baño a escuchar como lloraba no era como que yo decía Andrea déjame entrar ¿qué te pasa?</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Descripción de conducta de Andrea</i></p>
<p>Narración Entonces no era que yo hubiera tratado de dármela de psicólogo tampoco pero uno tiene esta cosa de pero cuéntame desahógate eso le decía habla las cosas desahógate porque si te quedas con eso retenido no pasa nada entonces era de que no que no que no no te quiero decir mejor no que tú no me puedes ayudar</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>

Andrea expresa pena por la situación, entendiendo la confusión de Fernando, pero a la vez explicita la dificultad para contar lo que le ocurría en ese momento, principalmente por el miedo y la vergüenza que le causaba lo que estaba ocurriendo. Precisamente el miedo a ser juzgada y que la viera de forma distinta (párrafo 6).

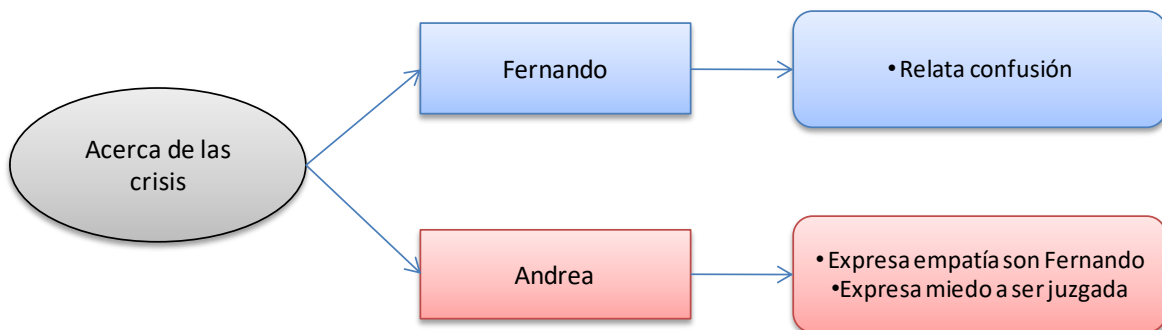
Efectivamente esta sensación de miedo de hablar acerca de lo que ocurría fue uno de los focos en nuestra terapia individual, el hecho de pedir ayuda y buscar apoyo cuando las crisis comenzaban fue uno de los grandes avances que le permitieron a Andrea pelear contra la *ansiedad*.

Andrea	
<p>Narración y emoción es que me daba como como miedo y vergüenza y me sentía mal por lo que me pasaba entonces tenía miedo de decirle al Fernando sabes que Fernando pienso esto pensaba que él me podía ver de otra forma y no tenía como a quien decirle entonces prefería guardármelo y era peor</p> <p>Emoción como que me daba pena igual porque sentía, tenía miedo que a él le pasara lo mismo como que a él también le diera ansiedad eso</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Expresión de miedo</i></p> <p><i>Párrafo 7</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>

Por lo tanto el primer tema de la sesión es la impotencia de Fernando ante las crisis y el miedo de relatar lo ocurrido de Andrea.

Esto muestra un problema de comunicación ya que Andrea expresa desconfianza ante la posible reacción de Fernando frente a lo que estaba pasando y por otro lado Fernando muestra inseguridad acerca de cómo lidiar con lo que está ocurriendo.

Figura 3: Acerca de la crisis y la comunicación en la pareja



El episodio de infidelidad.

Ésta es una primera aproximación al episodio de infidelidad, como es de esperar tanto este punto como el siguiente que tiene que ver con la confianza en la pareja serán centrales en las narrativas posteriores.

En primer lugar Andrea expresa ambivalencia frente a la situación, en el sentido que en primer lugar expresa preocupación por Fernando en el sentido de que debió pasarlo muy mal

durante todo este episodio (párrafo 8), pero luego expresa que en ese momento no le daba mucha importancia debido a que estaba preocupada por la relación que estaba intentando forjar con la otra persona.

Andrea	
<p>Narración Cuando pasamos por este episodio con el caballero Fernando como que se sentía súper mal Y sentía así como esos cambios que por lo menos el me describía yo sabía lo que sentía porque era lo mismo que me pasaba a mí cuando me venían las crisis entonces en algún momento dije Fernando se está sintiendo igual</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando relata sentimientos de impotencia y rabia frente a todo el episodio, no pudiendo en principio articular una explicación para lo que estaba pasando (párrafo 9)

Sin embargo luego pasa a justificar la infidelidad construyendo una explicación basada en su conducta, describiéndola como falta de atención en la relación y en Andrea (párrafo 10)

Fernando	
<p>Emoción pero en ese momento con toda esa situación que pasó con este señor para mí fue súper complicado y fue una experiencia que creo que desagradable sería lindo porque sentía mucha rabia sentía impotencia sentía no sé como que yo pensaba que yo sabía que yo tenía entre comillas la culpa de lo que pasó pero no lo notaba justo no encontraba que fuese justo todo lo que pasó en ese momento Y tampoco era justo sentir todas esas cosas porque no me las merecía</p> <p>Narración y atribución la entre comillas ruptura que tuvimos con Andrea en ese tiempo y por ese personaje yo siento que fue mi culpa por qué porque yo la dejaba mucho tiempo de lado a mí me gusta mucho jugar video juegos estar en el computador haciendo cualquier cosa sobre todo jugar video juegos entonces de repente yo cuando me insertaba en este mundo de los video juegos yo no miraba para atrás yo no veía si la Andrea estaba atrás mío</p>	<p><i>Párrafo 9</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

<p>viendo lo que yo estaba haciendo o si estaba tirada esperándome que yo fuera al lado de ella o cualquier cosa</p>	
--	--

En este punto Andrea reconoce que la relación no era la misma, pero no abunda en detalles y pasa directamente a explicar el episodio de infidelidad en términos de sus patrones conductuales anteriores.

Andrea	
<p>Atribución o sea no es por justificarme ni nada pero sentía que la relación de nosotros no era la misma y la verdad es que yo venía como de relaciones siempre como de cambiar pareja por pareja</p> <p>Narración y atribución era como estaba en una relación y se daba una onda con alguien y me gustaba y dejaba a él por él entonces siempre fue así nunca de hecho nunca he estado soltera desde que empecé a pololear como a los dieciséis años</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

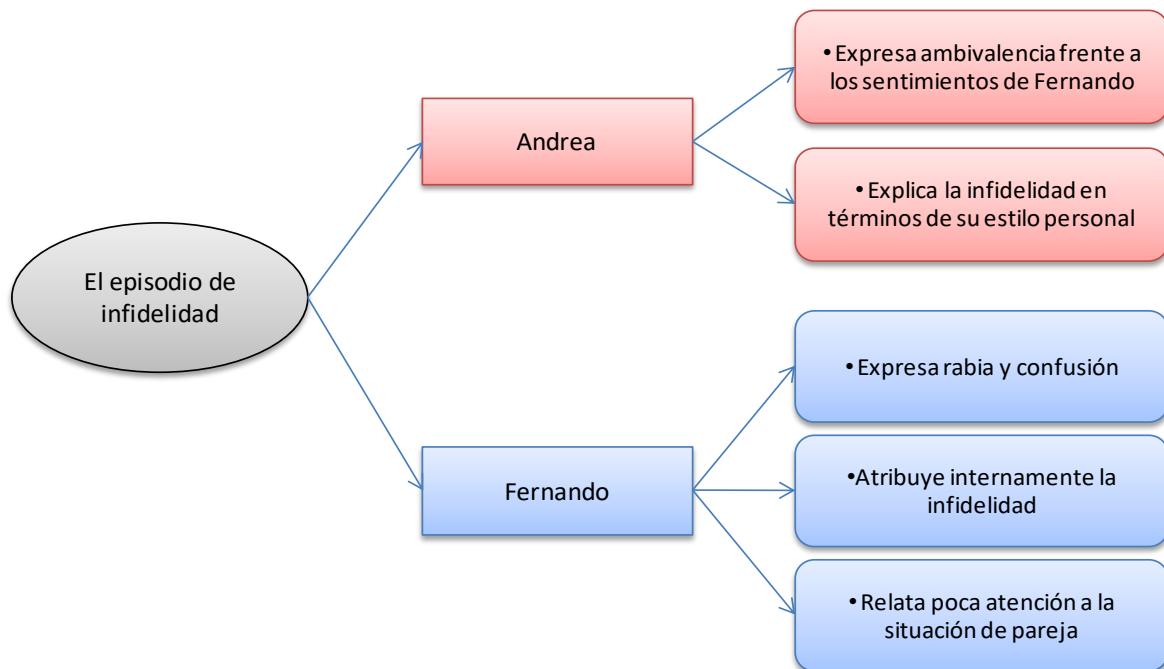
Fernando termina expresando tristeza por el episodio, pero esta se mezcla con rabia e impotencia (párrafo 17).

Fernando	
<p>Emoción y de repente me ponía a llorar y decía puta qué estoy haciendo qué tengo que hacer para para dejar de sentir esto será para mí una buena decisión terminar con ella y chao? Y tenemos una conexión con la niña y nada más o quizás tengo que seguir batallando por ella lograr que ella se olvide de este compadre y se dé cuenta que quizás yo soy la persona que realmente ella necesita para cualquier cosa porque yo siempre estoy ahí para ella en cualquier cosa me dice Fernando levanta los dedos y yo levanto el dedo me dice Fernando aquí yo siempre estoy ahí con ella entonces que haya sido todo así para mí fue como me botaste un castillo al suelo</p>	<p><i>Párrafo 17</i> <i>Expresión de tristeza</i></p> <p><i>Expresión de confusión</i></p>

En esta sección aparecen elementos centrales, en primer lugar la expresión de tristeza, frustración y rabia por parte de Fernando junto con la necesidad de buscar una explicación para lo ocurrido. En segundo lugar la aparición del deterioro de la relación como causa para la infidelidad.

McAdams afirma que “las historias nos ayudan a organizar nuestros pensamientos, proveyendo una narrativa para las intenciones humanas y eventos interpersonales que son recordados y relatados” (McAdams, 1993), un elemento que me llama poderosamente la atención es esta necesidad de recurrente de organizar la experiencia en forma de relatos causales, la búsqueda de explicaciones para la conducta parece ser un elemento central en los procesos terapéuticos, tal vez el hecho de encontrar una explicación que sea, si bien no definitiva pero al menos satisfactoria, ayuda al consultante a descansar sobre algo seguro para poder continuar el proceso terapéutico, por esto “el proceso social, en el que las descripciones del cliente y las del terapeuta convergen, actúa como restricción o ampliación de las posibilidad de continuar con sus puntos de vista individuales o cambiarlos” (Frugger, 1996¹⁵).

Figura 4: El episodio de infidelidad



¹⁵ Del artículo “El proceso terapéutico como construcción social del cambio”. Compilado en “La terapia como construcción social” de Kenneth Gergen y Sheila McNamee.

La honestidad y confianza en la pareja.

El episodio de infidelidad trajo consigo una crisis de confianza en la pareja, por esto quiero detenerme en un episodio que relató Fernando y justificó como parte del ambiente de desconfianza creado en la pareja por el episodio de infidelidad de Andrea.

Fernando relata cómo, a través de su conocimiento de computadores, interviene el teléfono de Andrea y empieza a revisar las conversaciones que ella tenía con el caballero mayor. Es este período en el que estaban intentando recomponer la relación y Fernando comienza a albergar rabia por lo que él entiende como una extensión del engaño (párrafo 21).

Fernando en el párrafo 18 explicita que su actitud era deshonesto y reconoce que el hecho de espiar a su pareja está mal, pero lo justifica en la conducta de engaño de Andrea.

Fernando	
<p>Narración Yo decía algo que yo encontré que no estaba mal pero sí era deshonesto entre comillas que ella lo encontró pésimo de hecho ella casi que me dijo ándate de la casa</p> <p>Narración porque como yo sé harto de computación yo vinculé mi computador a su whatsapp entonces cuando a ella le entraba algo al whatsapp me llegaba a mi computador las conversaciones que ella tenía no me interesaba ninguna conversación que no fuera con el tipo y yo a ella se lo dije</p> <p>Emoción y viene un día y estoy en la pega de noche y la señorita aquí viene y le manda una foto que tiene un cigarro apagándose y decía "apúrate que el tiempo se acaba" o algo así yo dije qué diablos entonces yo miré la foto, me ardían las manos por mandarle un mensaje y decirle mira miramira entonces me esperé</p> <p>Narración y emoción Después de que vi esa imagen fue todo nublado para mi entonces la llamé súper enojado</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de actitud frente a la conducta</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 22</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Narración de conflicto</i></p>

oye cómo se te ocurre mandar esta foto y ah me estás espiando si lo estoy haciendo y yo le dije si lo estoy haciendo no lo hagas más y la cuestión peleamos qué se yo	
--	--

Andrea se refiere al episodio como un período en el que se puso mentirosa, relatando que la serie de mentiras la hacía sentir ansiedad, expresando un alivio momentáneo al mentir nuevamente para tapar una mentira anterior (párrafo 24).

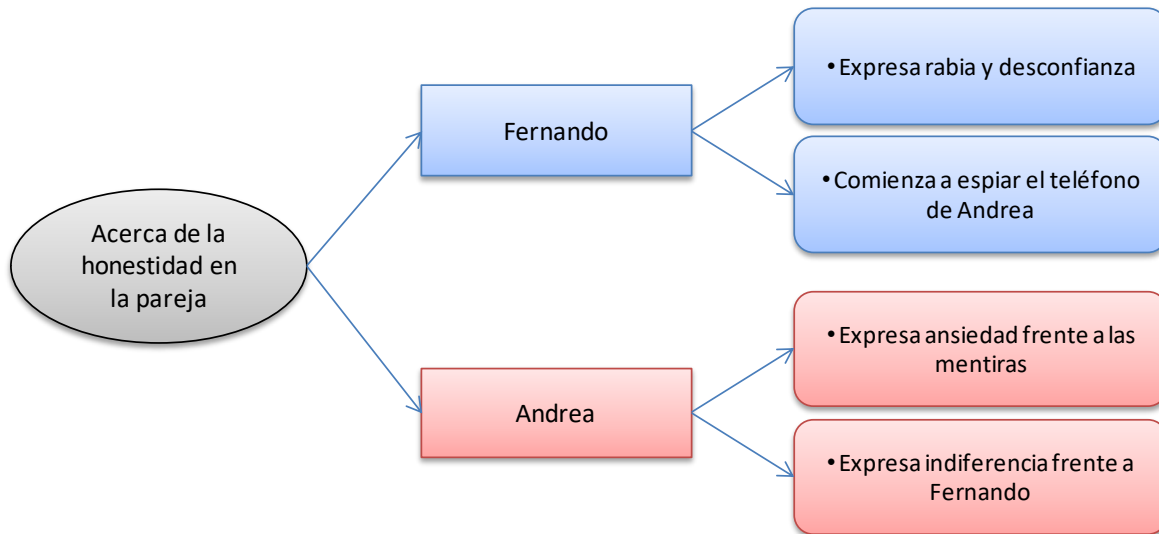
Finalmente Andrea vuelve sobre el interés en la relación alterna para explicar su conducta, Andrea admite que en ese momento no le interesaba mucho lo que pasara con Fernando ya que su interés era mantener la otra relación (párrafo 26)

Andrea	
Emoción como que cuando me sentía pillada era horrible como que me sentía con todo ese miedo y como que trataba como de ocultarlo con otra mentira más y como que esa mentira como creía como creía que me la creían me sentía como mejor o sea duraba hasta que me pillaban	<i>Párrafo 24</i> <i>Expresión de ansiedad</i>
Narración y emoción si igual veía esas cosas pero como estaba interesada en la otra persona era como que no le daba mucha como mucha importancia a los cambios que él tenía	<i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de conducta</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales</i>
Atribución si bien me producían cosas porque era por algo que yo no lo soltaba de una pero no le daba mucha importancia a sus cambios porque en ese tiempo estaba interesada en él	<i>Párrafo 26</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales</i>

En esta sección se aprecia claramente el deterioro de la relación de pareja, Fernando por un lado llevado por los celos y la desconfianza comienza a invadir la privacidad de Andrea y empieza a albergar resentimiento creciente ante la situación, esta rabia será tratada posteriormente en terapia, porque si bien en primera instancia Fernando dice estar bien con la situación, esta rabia vuelve a surgir una y otra vez en la pareja en forma de actitudes pasivo agresivas que van desgastando la relación.

Andrea por su lado expresa su poco interés en la relación en el momento en que ocurren estos hechos y da pie para la desconfianza de Fernando al admitir las mentiras en las que estaba incurriendo para cubrir la extensión de la relación con el caballero mayor, para finalmente volver brevemente a lo tratado en la sesión 1 acerca de su dificultad para terminar definitivamente la relación con esta persona.

Figura 5: Acerca de la honestidad en la pareja



Acerca de la afectividad en la pareja.

Tal vez el tema que dominó la terapia es el tema de la afectividad, o más bien la falta de muestras de afecto en la pareja. El dilema que plantea la pareja es el siguiente; Fernando quiere más muestras de afecto y Andrea percibe que el afecto que entrega es suficiente, esto lleva a que ambos expresen frustración en la relación, por el lado de Fernando debido a que percibe que no recibe el afecto necesario y por el lado de Andrea porque sus muestras de afecto no son percibidas.

En el párrafo 27 y 29 Andrea expresa esta frustración ante los constantes requerimientos de Fernando.

Andrea	
Emoción porque nunca soy cariñosa porque siempre le falta algo y eso a mí como que me hace sentir mal porque es como que nunca fuera suficiente	<i>Párrafo 27</i> <i>Expresión de frustración</i>

<p>Narración como que ya soy cariñosa con él y él como que siempre está con pero podría ser más</p> <p>Emoción y eso como que me genera no sé como que me siento frustrada porque digo entonces no estoy demostrándole afecto real no lo siente así</p>	<p><i>Párrafo 28</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 29</i> <i>Expresión de frustración</i></p>
---	---

La reacción de Fernando en retrospectiva es confusa, ya que en principio niega la falta de afecto (párrafo 31), narrándola como algo pasado para luego pasar inmediatamente a afirmar la falta de afecto (párrafo 32). Como se verá en el análisis de sesiones posteriores el tema de las muestras de afecto volverá una y otra vez como una de las claves que ellos definieron para el funcionamiento de la pareja.

En este punto Fernando finalmente expresa resignación frente al que él considera el estilo de Andrea (párrafo 34 y 35), pero su poco conformismo con este queda claro y se extenderá por el resto de las sesiones.

Fernando	
<p>Narración cuando ella era poco cariñosa yo le pedía que fuera más cariñosa yo le decía se más cariñosa conmigo</p> <p>Retractándose ahora no es tanto porque ella es cariñosa ahora</p> <p>Retractándose y atribución pero yo siento de repente su frialdad pero no porque ella sea fría conmigo sí no porque ella es así ella es, no es de piel no es tanto de piel no es tanto así como ahh</p> <p>Narración pero ella no es así de repente estoy sentado jugando cuando ella está conversando con la mamá o haciendo otras cosas y de repente siento que pasa por detrás de mí y digo no sé que pase y me de un beso en la nuca o un beso en la cara o un beso qué sé yo y no es así</p> <p>Emoción</p>	<p><i>Párrafo 30</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 31</i> <i>Complemento a la narración</i></p> <p><i>Párrafo 32</i> <i>Complemento a la narración</i> <i>Explicación basada en elementos personales de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 34</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 35</i></p>

entonces yo digo por qué por qué por qué uno se acostumbra ella su cariño es así	<i>Expresión de frustración</i> <i>Explicación en elementos personales de Andrea</i>
--	---

En esta sección aparece por primera vez el tema del afecto en la relación y la emoción más fuertemente asociada a este es la frustración.

Andrea expresa frustración debido a los constantes requerimientos de Fernando, requerimientos que desde su perspectiva menoscaban la forma en que ella entrega afecto.

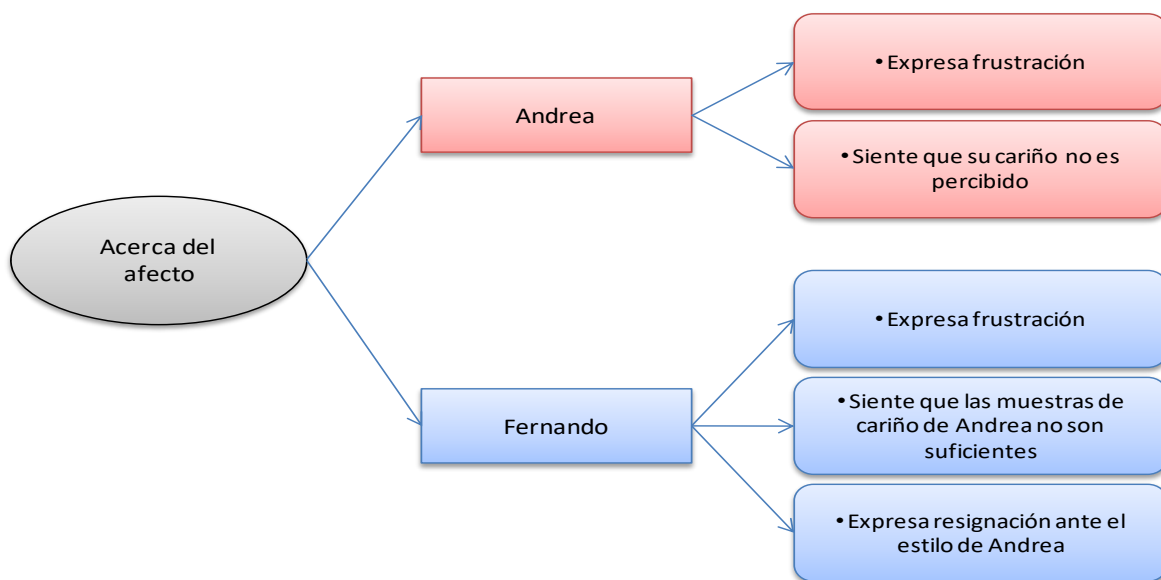
Fernando por otro lado expresa la falta de afecto en la relación como un conflicto central para los problemas de la relación.

Para cerrar esta sección me gustaría hacer notar dos puntos que creo importantes:

- Las diferencias narrativas en cuanto a las expresiones de afecto, las que son explicadas por ambos por factores internos, Andrea explica que esa es su forma de entregar afecto y Fernando se resigna a que esa es la forma en que Andrea entrega afecto.
- La reticencia de Fernando para plantear el tema de la falta de afecto, partiendo por una negación del hecho para luego afirmarlo, esto se puede entender como una conducta ambivalente al momento de encarar un posible conflicto con Andrea o de plano una actitud evitativa.

Ambos puntos muestran dificultades de comunicación en la pareja, en primer lugar la idea monolítica de que los estilos personales son inalterables y en segundo la dificultad para abrir un conflicto de forma directa.

Figura 6: Las diferencias en cuanto al afecto



Otros ejemplos de diferencias de estilo.

Para cerrar este capítulo me gustaría referirme brevemente a dos temas que generaban conflicto en la pareja y que fueron parte del desarrollo en terapia, efectivamente como se ha visto recurrentemente durante esta sección las diferencias de estilo fueron una fuente de conflicto constante, tanto en la pareja como en el proceso de terapia. Por esto no es de extrañar que las diferencias en la forma en que se relacionan y crían a su hija fuera también una fuente de fuertes enfrentamientos, como también lo fue la forma en que enfrentaban las tareas domesticas.

La relación con Helena.

Andrea narra discusiones con Fernando en relación en las que se menoscaba su rol materno y en la que se le critica su forma de tratar a la niña, tildándola de permisiva (párrafo 43), para finalizar marcando una clara diferencia con el estilo más fuerte de Fernando.

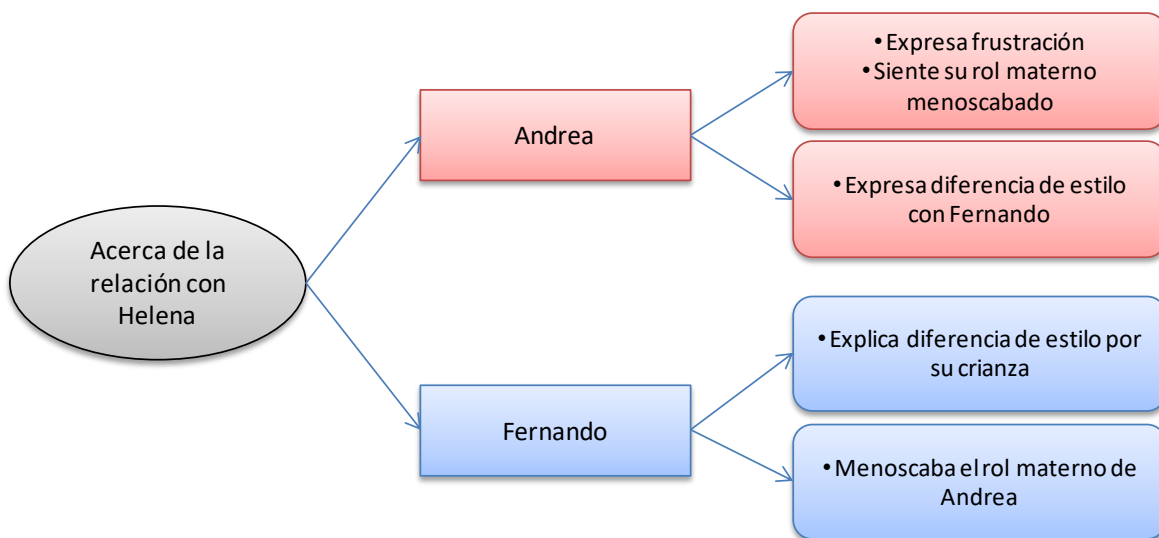
Andrea	
<p>Narración y emoción y lo último que hemos tenido discusiones fuertes con Fernando y bien fuertes por el tema de la Helena porque como que yo que siempre me marcan en la cara que yo no sé criar entonces como que yo fuera</p>	<p><i>Párrafo 43</i> <i>Narración de conflicto</i> <i>Expresión de frustración</i></p>

<p>la mamá permisiva y la mamá a que a los quince años la Helena la va a golpear porque la mamá no atina a nada</p> <p>Narración Y Fernando siempre me dice haces todo eso y no sirve de nada Claro Fernando sube le pega un grito y la niña plop y se come la comida y se cambia ropa y todo callada pero yo siento que eso no está bien</p>	<p><i>Párrafo 45</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
--	--

Fernando explica esta diferencia en términos de su propia crianza y la idea de que la firmeza es parte de la crianza. Muestra una diferencia de estilo y menoscaba la figura de Andrea al explicitar que con Andrea la niña hace lo que quiere (párrafo 49 y 50)

Fernando	
<p>Narración yo soy pesado con la niña porque en la casa nadie es pesado con la niña</p>	<p><i>Párrafo 46</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>
<p>Narración entonces veo que la niña de repente sale con Andrea y la niña ve un muñeco y dice quiero es muñeco y la Andrea le dice que no grita llora chilla todo hasta que Andrea le compra ese muñeco y después dos locales más allá quiere otro muñeco y se olvida del que se compró y es el mismo atado entonces la Andrea tiene que está comprándole todo yo no</p>	<p><i>Párrafo 49</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
<p>Narración a mí cuando ha salido conmigo yo salgo y la niña dice papá quiero ese juguete hija no puedo ahora tengo el dinero pero no te lo voy a comprar porque tienes juguetes en la casa que ni siquiera los usas yo de repente le hablo así no sé si me entenderá o no pero yo le hablo así y ella no se enoja no me hace show</p>	<p><i>Párrafo 50</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Figura 7: Acerca de la relación con Helena



Las tareas domésticas.

Andrea expresa molestia por la falta de ayuda de Fernando en las tareas domésticas, expresándolo en términos de diferencias de estilo (párrafo 36 y 37)

Andrea	
<p>Narración a mí hay cosas que principalmente me molestan Fernando sabe que me gusta así como llegar a mi dormitorio y que él dormitorio sea así como brillante porque a mí me gusta pasar y no me gusta toparme con zapatos ni nada entonces de repente</p> <p>Emoción Fernando no me ayuda con eso y a mí como que yo no tengo mucha paciencia entonces es como que de verdad que me sube hasta acá arriba y veo todo en rojo y así como que empiezo pero Fernando y ya yaya y son como cosas que me desesperan</p>	<p><i>Párrafo 36</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 37</i> <i>Expresión de rabia</i> <i>Expresión de frustración</i></p>

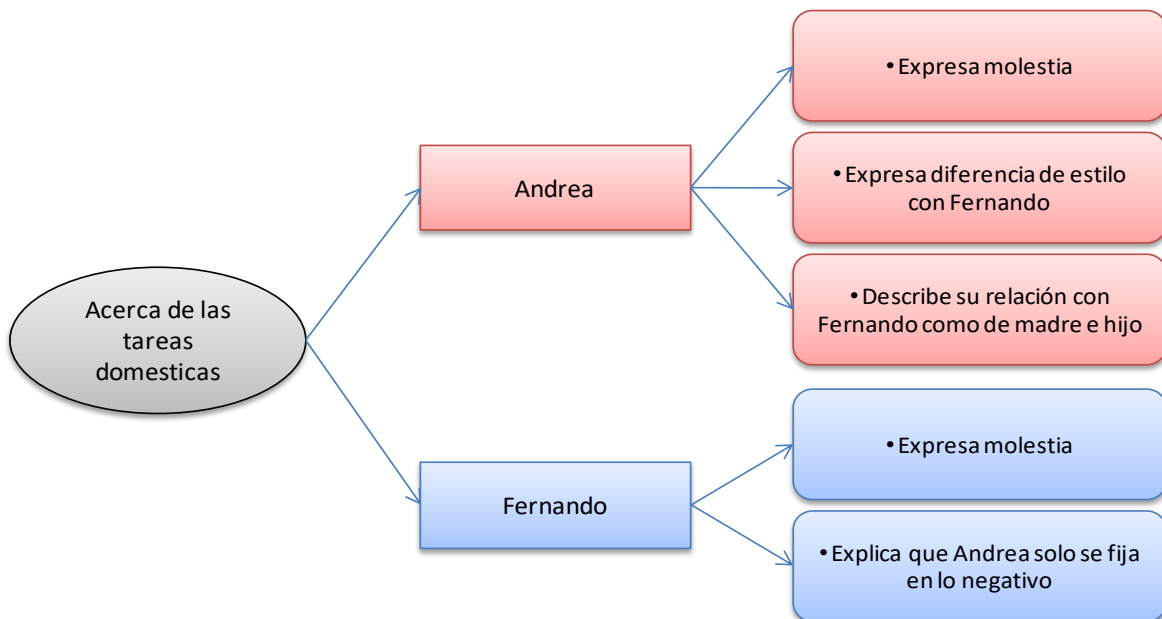
Fernando explica la situación en términos de un nuevo conflicto, es decir que Andrea solo se fija en las cosas que hace mal y no las cosas que hace bien (párrafo 38).

Fernando	
Narración una de las manías que agarró ahora Andrea harto que por ejemplo ella critica mucho las cosas pero cuando uno hace las cosas ella no las ve	Párrafo 38 Narración de conflicto

Finalmente Andrea describe la relación como de madre e hijo y expresa frustración antes tener que estar constantemente llamándole la atención (párrafo 41).

Andrea	
Narración y emoción es como que yo tengo esa cosa como con Fernando como de protegerlo sería como la mamá de él me falta solamente decirle ya sosiégate como que de repente me pasa eso con él es como si estuviera criando dos niños a la Helena que tiene un carácter horrible últimamente y a él que no hace caso y es como que por qué tengo qué hacerte caso y eso como tira y afloja	Párrafo 41 Descripción de la relación Expresión de frustración

Figura 8: Acerca de las tareas domésticas



Comentarios de la sesión.

Como es de esperar esta primera sesión en que están ambos presentes resulta en acusaciones cruzadas entre los consultantes, es de esperar que la primera sesión sea un poco negativa y precisamente en esta se pone el énfasis en las diferencias de carácter y conductas que observan tanto Andrea como Fernando y que traen tensión a la relación.

Andrea expresa frustración porque siente que su forma de entregar cariño no es percibido, siente que su rol materno no es apreciado y que Fernando no ayuda lo suficiente en las tareas domésticas.

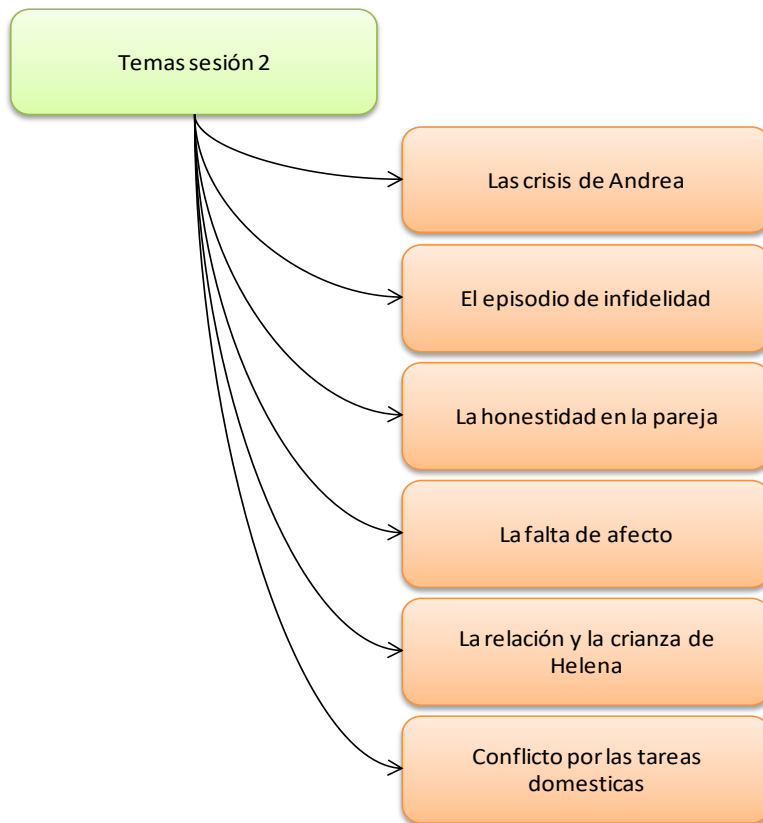
Fernando por otro lado expresa frustración por la falta de afecto que percibe en la relación, critica la forma en que Andrea se relaciona con Helena y percibe que solo recibe atención negativa por las cosas que hace mal.

En esta sesión se abren dos conflictos centrales, en primer lugar, el episodio de infidelidad de Andrea y en segundo lugar la desconfianza que esto ha generado en la dinámica de pareja, expresado en que Fernando comienza a espiar el teléfono de Andrea.

El episodio de infidelidad de Andrea es abordado principalmente por Fernando, expresando rabia contenida e intentos fallidos por explicarse la situación de una forma coherente, finalmente recurre a culparse por la infidelidad, expresando que esta fue resultado de haber puesto poca atención a la pareja y a haberse mostrado indiferente a Andrea, por ejemplo, al pasar mucho tiempo jugando en el computador en lugar de conversar con ella.

Andrea se refiere a la infidelidad explicándola en términos de su conducta pasada y refuerza la idea expresada en la primera sesión de que en realidad no estaba interesada en lo que ocurriera ya que estaba completamente enfocada en intentar forjar una nueva relación con la otra persona.

Figura 9: Resumen temático sesión 2



Esta primera sesión está sumida en temas negativos, Andrea y Fernando se centran en las diferencias y conflictos que han plagado su relación hasta ahora y ponen énfasis en las diferencias de estilo y de carácter que provocan conflictos en la pareja.

Esta situación genera un ambiente de desconfianza que permea toda la relación y lleva a Fernando a espiar el teléfono de Andrea, lo que genera nuevos conflictos, por un lado Fernando constata que Andrea le está mintiendo y, a pesar de lo que le ha dicho, mantiene contacto con la otra persona. Por otro lado, Andrea siente que su privacidad ha sido invadida lo que lleva a un nuevo enfrentamiento.

De esta forma el tono emocional de la sesión es la frustración, tanto Fernando como Andrea expresan frustración ante distintos aspectos de su relación y sobre todo por las diferencias a las que constantemente vuelven. La rabia y las constantes discusiones aparecen también como temas recurrentes, interrumpiendo la comunicación en la pareja y fomentando un ambiente enrarecido en medio del cual se enfrentan constantemente.

Será el objetivo de las siguientes sesiones comenzar a mejorar el ambiente de la relación y llevar las conversaciones desde las diferencias a las similitudes, de aquello que los separa a aquello que los une, en definitiva, a tratar de encontrar una forma de combatir la negatividad que se ha apoderado de la relación.

Rol del terapeuta.

Esta fue la primera sesión conjunta entre Andrea y Fernando, por lo que mi objetivo central fue intentar que Fernando se sintiera parte del proceso, debido a la historia terapéutica anterior con Andrea existía la posibilidad que Fernando sintiera que yo era el terapeuta de ella y no de ambos, por lo que era importante formar un nuevo sistema terapéutico en el que ambos se sintieran participes por igual.

Esta sesión fue un poco desorganizada debido a que se siguieron los relatos de los consultantes, por esto la sesión estuvo plagada de quejas espontaneas acerca del estado de la relación, en este caso el rol del terapeuta consistió principalmente en explorar estos relatos y trabajar en su ampliación y en algunos casos tratar de suavizar los conflictos intentando resaltar los puntos en común por sobre las diferencias.

El logro de esta sesión fue construir un acuerdo sobre la necesidad de continuar en terapia de pareja, debido a la cantidad de conflictos identificados, efectivamente la problematización de la situación de pareja lleva a Fernando y Andrea a comprometerse a continuar el proceso terapéutico y abordar el deterioro de la pareja.

Sesión 3: El proceso de evaluación

En esta sección se analizará la sesión número 3 en la que se evalúa la relación, por esto se pondrá especial atención en el proceso de utilización de la Entrevista de evaluación narrativa de Hardtke y Lynne. A diferencia del apartado de Evaluación, en la que se delineó un resumen de los resultados, aquí se desarrolla un análisis en profundidad de los ítems de la evaluación buscando profundizar en las narrativas de los consultantes y las ramificaciones que éstas tuvieron para el desarrollo posterior de la terapia.

Al final de esta sección se agregan dos temas complementarios tratados en la sesión que corresponden a la continuación de lo tratado en la sesión dos y son complementos a la conversación acerca de la diferencia de estilos. La decisión de agregar estos análisis complementarios se ha tomado para facilitar el seguimiento de los temas en el desarrollo de la terapia y porque entregan ejemplos de los conflictos a los que se enfrentaban Andrea y Fernando de forma cotidiana¹⁶.

La entrevista de evaluación narrativa

¿Cómo describirían su relación?

Planteada la pregunta acerca de cómo se ven como pareja ambos abordan este ejercicio, en principio, relatando con extrañeza lo difícil que es definir la relación ya que aparentemente esta no responde a las expectativas sociales definidas para una relación normal, Fernando comienza su descripción expresando esa complicación:

Fernando	
Narración es complicado porque nuestra relación es una relación separada por así decirlo o sea nosotros nos respetamos mucho los espacios mucho	<i>Párrafo 41</i> <i>Descripción de la relación</i>

¹⁶Para una lista más completa de los temas tratados en la sesión referirse al Anexo I Análisis por sesión

Describe la relación como un “relación separada”, explicando esta expresión en el hecho que respetan los espacios personales. El tema de los *espacios personales y sociales* se abre en esta sesión y va a fluctuar durante el desarrollo de la terapia. En referencia a lo visto en la sesión número 2, la “relación separada” se refiere a los momentos en que Fernando está en el computador y no se preocupa por Andrea, pero también se refiere a los espacios sociales separados, en los que cada uno tiene grupos de amigos diferentes.

Andrea complementa la imagen de la relación describiéndola como una pareja dispareja:

Andrea	
Narración somos como esas parejas disparejas siempre es como que nos ven la calle y es como raro	<i>Párrafo 42</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea en esta descripción comienza a delinear dos puntos importantes, en primer lugar refiere indirectamente las *diferencias personales* con Fernando, las ya han sido definidas como un tema central en la sesión anterior, y la extrañeza que causa este hecho en las demás personas, Fernando refuerza este punto dando un ejemplo para ilustrar la diferencia de estilo:

Fernando	
Narración por ejemplo Andrea no es de darme la mano en la calle y es algo que a mí me mata o sea no le gusta que yo le tome la mano en la calle no para lucirme sí no que me gusta que ella me tome la mano porque para mí es una muestra de afecto pero ella no	<i>Párrafo 43</i> <i>Descripción de la relación</i>

En el párrafo 43 Fernando no solo se refiere a las diferencias de estilo, sino que también refuerza el problema del afecto, que viene también desde la sesión anterior.

Andrea, confirmando la apreciación de Fernando vuelve sobre su descripción:

Andrea	
Narración yo siento que nos vemos así como una pareja dispareja	<i>Párrafo 44</i> <i>Descripción de la relación</i>

Fernando complementa la imagen volviendo a la idea de la relación separada, reforzando la idea de los espacios personales y describiendo la relación como una de amistad en la que cada uno hace sus cosas separadas.

Fernando	
Narración es que es como que somos pololos pero amigos o sea que ella tiene sus cosas y yo las mías y de repente cuando ya la relación de intimidad ahí como que ya	<i>Párrafo 45</i> <i>Descripción de la relación</i>

En el párrafo 45 Fernando hace una breve referencia a la sexualidad, describiéndola como la ocasión en la que se comportan como pareja. Andrea refuerza esta idea a continuación:

Andrea	
Narración siempre como que ahí como que somos pareja y como que nos amamos y todo pero fuera de la cama es como amigos	<i>Párrafo 46</i> <i>Descripción de la relación</i>

Fernando continúa la línea de que la relación es de amistad y vuelve sobre las complicaciones para definir la relación.

Fernando	
Narración amigos somos súper buenos amigos	<i>Párrafo 47</i> <i>Descripción de la relación</i>
Narración es que es complicado ponerle un nombre por lo menos por mi parte porque de repente ella puede decir somos compadres	<i>Párrafo 48</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea aclara el punto en el párrafo 49 definiendo la relación como “entre amor y odio” basando su apreciación en la *diferencia de estilos personales* con Fernando.

Andrea	
Narración es que la relación es como claro tan de amor y odio es como tan diferente	<i>Párrafo 49</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Descripción de diferencia de estilos</i>

Fernando ilustra el punto con un ejemplo de intercambio en el que se molestan mutuamente, este no es un hecho aislado ya que en la sesión 2 relatan una discusión similar en la

que el conflicto comienza como un juego y escala rápidamente en una discusión en la que ambos quedan enojados.

Fernando	
Narración que yo te molesto y tú te enojas que yo me enojo cuando me molestas es como ir y venir	<i>Párrafo 50</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea finalmente cierra la descripción remarcando esta dinámica de ir y venir con la repetición de la descripción como una relación “entre amor y odio”.

Andrea	
Narración sí, de repente llega a ser una relación como entre amor y odio	<i>Párrafo 51</i> <i>Descripción de la relación</i>

Comentarios.

A primera vista se observa una tendencia a describir la relación como altamente problemática, siendo el principal punto de tensión las diferencias personales. Efectivamente las diferencias de estilo descritas en los párrafos 42, 44 y 49 muestran que la opinión de los consultantes es que son demasiado diferentes y que eso trae conflictos a la relación.

En los párrafos 49 y 50 se observa una tendencia al incremento de los conflictos de baja intensidad, es decir discusiones que comienzan por algo puntual terminan agrandándose y afectando su interacción, los consultantes entienden que este constante “ir y venir” daña la relación.

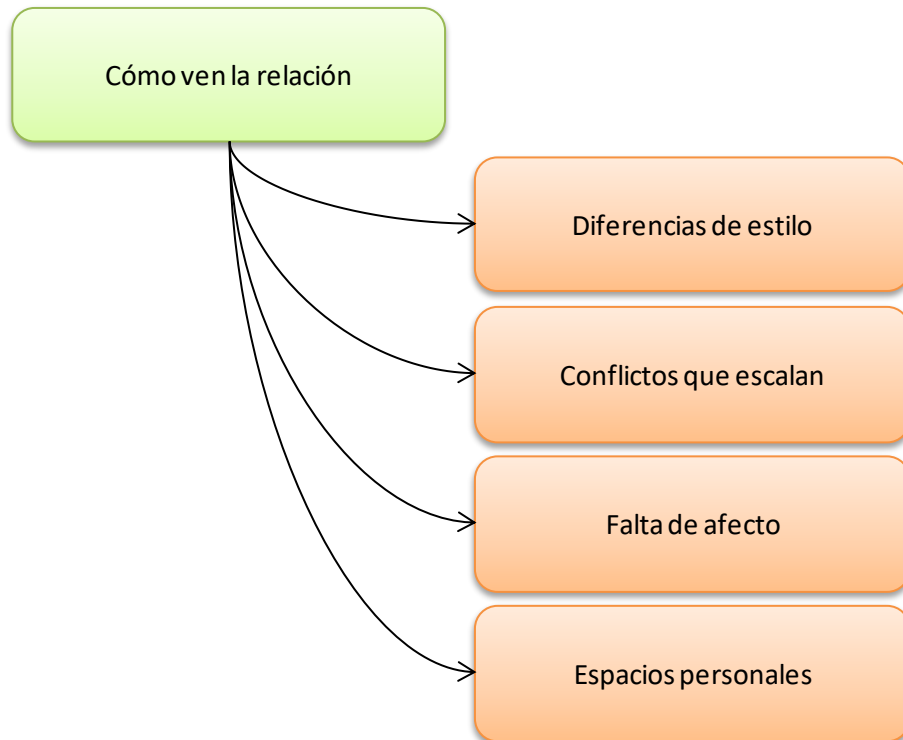
En el párrafo 43 se aborda el problema de las muestras de afecto al interior de la relación, mientras que en el párrafo 41 se mencionan los espacios personales, ambos temas serán abordados ampliamente en el desarrollo de la terapia y ya fueron descritos en la sesión 2.

Finalmente las descripciones de la relación que más llaman la atención en esta sección son:

- “una relación separada”
- “somos como esas parejas disparejas”

- “somos súper buenos amigos”
- “de repente llega a ser como una relación entre amor y odio”

Figura 10: Temas abordados en la evaluación personal de la relación



Estas descripciones nos entregan una visión complicada de la pareja, por un lado tenemos la recurrencia del motivo de la diferencia de los estilos personales que interrumpen la relación, la imagen de una “pareja dispareja” ilustra fuertemente esta idea en la que ambos simplemente son muy distintos para congeniar o para ponerse de acuerdo.

Nuevamente llama la atención la reaparición de las muestras de afecto como un conflicto central al desarrollo de la terapia.

Finalmente la aparición de los espacios personales y cómo manejan las interacciones aparece reforzando la idea de una pareja “separada” en la que cada uno tiene sus cosas separadas, tanto en espacios de recreación como en actividades sociales.

En este punto de la terapia yo imaginaba a Fernando y Andrea como dos personas que apenas se hablaban, Fernando llegando de su trabajo como nochera pasando sus momentos libres en el computador y Andrea trabajando durante el día llegando a hacer las cosas de la casa. Ellos lo describen como “amigos” que viven juntos, volveré sobre este punto en las conclusiones de esta sección, puesto que este punto junto con el afecto fueron partes centrales en planear la terapia.

¿Cómo alguien que los conoce describiría su relación?

A diferencia de la sección anterior, ante esta pregunta Fernando expresa confianza y claridad en cuanto a cómo serían percibidos por otros, Fernando afirma que no son vistos como pareja ni por sus amigos ni en la calle. Fernando refuerza su punto a través de un ejemplo en el que relata que sus cercanos piensan que están enojados porque en las situaciones sociales no muestran *afecto* (párrafo 53)

Fernando	
<p>Narración yo voy a responder a eso porque yo sé que alguien me iba a preguntar eso alguna vez quizás la gente que nos ve saben que somos pareja pero no nos vemos como pareja en la calle no nos vemos como pareja nos vemos como amigos simplemente</p> <p>Narración de repente a la Andrea le han dicho oye ustedes están enojados y la Andrea dice no porque es que tú estás como por allá y el Fernando esta como por acá tú de repente no vas a darle un beso al Fernando de repente el Fernando se acerca te hace cariño y tú como que no le respondes nada</p>	<p><i>Párrafo 52</i> <i>Expresa con son percibidos como amigos por los demás</i></p> <p><i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 53</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea continúa con el ejemplo relatando la extrañeza que produce su relación en círculos sociales, explicando que se siente observada.

Andrea	
<p>Narración se siente como parte de la farándula como que todo el mundo está pendiente vamos a un asado vamos a cualquier cosa y es como que nos miran y es raro</p>	<p><i>Párrafo 54</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Fernando en el párrafo 55 continúa con la descripción de que son vistos como amigos debido al estilo personal de Andrea.

Fernando	
<p>Narración en ese sentido es súper tímida porque la Andrea no es como que si estamos como por ejemplo si estamos aquí con tres o cuatro personas más y todos somos amigos y estamos hablando de cualquier cabeza de pescado la Andrea no es como que de repente me toma la mano y me da un piquito no es así eso no lo hace nunca</p>	<p><i>Párrafo 55</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos personales de Andrea</i></p>

Andrea explicita su desacuerdo por las muestras de afecto en público, poniendo así una barrera ante los requerimientos de Fernando en cuanto a las muestras de afecto.

Andrea	
<p>Narración me carga cuando hay una reunión de amigos un asado y está la típica pareja así como dándose besos y cuestión y demostrando todo su amor cuando es como una reunión de amigos no más y el Fernando es como que lo tienes que demostrar y todo y yo así que como no me carga</p>	<p><i>Párrafo 56</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

Fernando en el párrafo 57 continúa con la idea de estar juntos pero separados, relatando otra situación social en la que estarían separados.

Fernando	
<p>Narración de hecho si usted cuando terminemos acá y nos ve se va a dar cuenta que ella va estar allá y yo por acá</p>	<p><i>Párrafo 57</i> <i>Expresión de relación juntos pero separados</i></p>

En este punto Andrea corrige a Fernando y plantea claramente que su estilo no encaja con el de él (párrafo 58) y esta es la primera vez, pero no la última en la que implica que tal vez Fernando debería buscar otra persona que responda a las necesidades que él plantea.

En el párrafo 59 Andrea esboza una explicación para la falta de afecto y menciona por primera vez un cambio en su afectividad con Fernando, en este punto surge la maternidad como

un hito que marca un antes y un después en la relación. Efectivamente Andrea determinará una serie de conductas socialmente requeridas para el rol materno, presentando una visión absoluta en cuanto a la compartimentalización de sus roles, expresando dificultad, si no incapacidad, para moverse entre estos roles que ha definido.

Andrea	
<p>Narración y atribución pero nunca tan lejos pero yo siento que si Fernando va a esperar yo de hecho una vez hablé con él yo le dije si tú quieres una mujer que esté como muac, muac y todo el tiempo no soy la indicada yo no soy así yo soy de demostrarle mi amor y todo mi afecto y toda la cuestión pero no de una manera tan no sé como absorbente no eso era cuando éramos súper pololos al principio ahí sí yo era súper absorbente con él y yo era súper celosa y súper pegote</p> <p>Narración pero después las cosas cambiaron y de repente me pongo a pensar me gustaría volver a ser así pero empieza mi rollo mío que tengo como de no poder separar un momento por ejemplo sexual con Fernando de mi maternidad entonces como que de repente evito cosas porque tengo ese problema que no puedo separarlo del todo no puedo decir soy mujer soy mamá soy amiga no puedo hacer eso</p>	<p><i>Párrafo 58</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 59</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>

Fernando responde a con frustración ante lo que él percibe como una fase que debió terminar hace tiempo (párrafo 60) y termina expresando confusión ante la incapacidad de enfrentar la relación con Andrea (párrafo 61). Fernando en este punto reitera su incapacidad para discernir entre los estados de Andrea y expresa frustración al no saber cómo abordar esta nueva fase en la relación, aferrándose a una imagen de la relación como era y no como es.

Fernando	
<p>Narración soy súper pesado pero es porque ya es como mucho tiempo entonces como que yo le digo así como ya olvídate de eso tengamos un momento juntos nosotros para estar juntos</p>	<p><i>Párrafo 60</i> <i>Narración de conflicto</i></p>

<p>ya sí entonces ya listo perfecto no voy a hacer nada que se yo y de repente cuando estamos ahí como que yo la noto a ella que está complicada entonces</p> <p>Emoción yo empiezo y digo pucha qué hago la dejo tranquila o la abrazo o que me dé lo mismo y ahí empiezo yo con los problemas de ella pero si la dejo tranquila o si hago esto y se siente mal o no</p>	<p><i>Párrafo 61</i> <i>Expresión de frustración</i></p>
--	--

Andrea responde a esta descripción llevándolo al plano de la sexualidad, explicitando las dificultades que tiene para enfrentarlo. Este es un punto en el que la terapia individual de Andrea se cruza con la terapia de pareja, el rechazo a lo sexual que Andrea refiere en el párrafo 63 tiene que ver con integración de una narrativa respecto a su rol materno y cómo efectivamente este cambio en su vida le ha producido un rechazo generalizado a todo lo sexual.

Andrea	
<p>Narración de repente lo que hago es romper un poco con eso y le doy para delante no más así como que ya digo ya sabes que más me siento mal y todo pero ya filo démosle igual así así como coloquialmente es lo que pienso digo ya filo</p> <p>Emoción y ya en el momento la paso bien y todo igual con un poco de culpa pero como que después filo o sea tampoco es como que al primer pensamiento no hago nada trato de luchar un poco con eso pero cuando se me da en esa situación para mí que de verdad es como demasiado como se puede decir como repugnante no sé una cosa así que me da en la guata un rechazo total a eso</p>	<p><i>Párrafo 62</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 63</i> <i>Expresión de culpa</i></p>

Comentario.

Esta sección refuerza los hallazgos de la sección anterior, la pregunta ¿cómo son vistos? busca identificar las narrativas sociales que los consultantes tienen y que entran en conflicto con

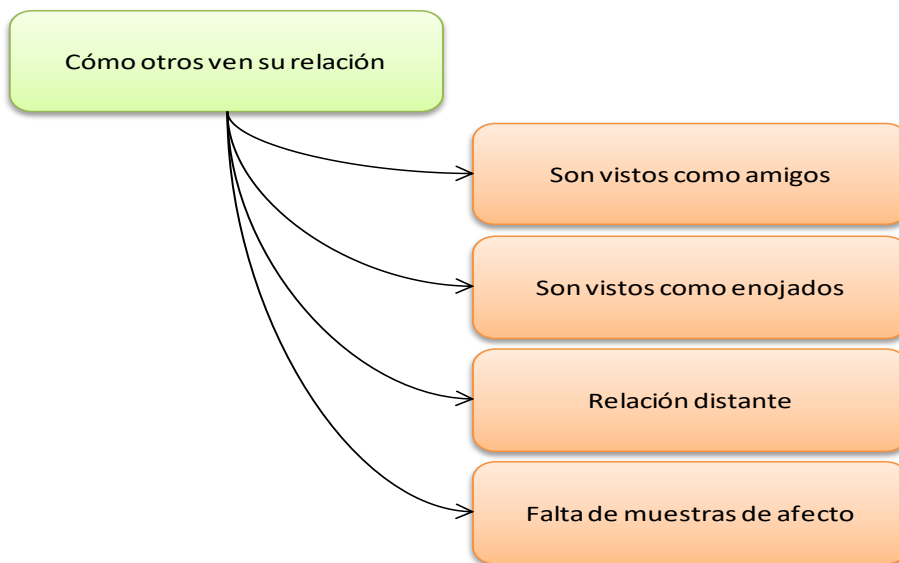
su autoimagen. Resulta claro desde el párrafo 52 que ambos sienten que no son vistos como pareja, si cualquier persona los ve en la calle pensarían que son amigos y no pareja.

Entre el párrafo 54 y 56 Andrea relata la reacción de su entorno cercano, en el cual son percibidos con extrañeza y en el cual son percibidos como constantemente enojados debido a la distancia afectiva que muestran.

Es en este punto en donde el afecto mencionado en el punto anterior pasa de lo personal a lo social, en el párrafo 55 Fernando relata como la frialdad de la relación le afecta y Andrea pasa a explicar como la afectividad cambió por el hecho de convertirse en madre y asumir un nuevo rol.

Este punto toca también la temática de los espacios personales, el relato de ser amigos cobra sentido en lo social y en lo que se espera de una pareja. Socialmente entendemos que una pareja debe tomarse de las manos y expresar su afecto públicamente, el efecto que la expectativa social tiene en la pareja se ve más claramente en Fernando que busca con frustración esta afirmación y en Andrea que entiende esto pero le resulta difícil acceder debido a lo que ella entiende como un cambio en su rol y en la configuración de la relación.

Figura 11: Temas abordados en la evaluación de la relación desde lo social



Finalmente las descripciones de esta sección que más llaman la atención son:

- “pero no nos vemos como pareja en la calle no nos vemos como pareja nos vemos como amigos simplemente”

- “cuando es como una reunión de amigos no más y el Fernando es como que lo tienes que demostrar y todo y yo así que como no, me carga”
- “entonces como que de repente evito cosas porque tengo ese problema que no puedo separarlo del todo no puedo decir soy mujer, soy mamá, soy amiga, no puedo hacer eso”
- “yo empiezo y digo pucha qué hago, la dejo tranquila”

En esta sección volvemos una vez más sobre el tema del afecto en la relación, el hecho de que ambos concuerden en que la relación es distante y que produce extrañeza de acuerdo a los requerimientos sociales nos indica una fuente de conflicto constante, efectivamente en esta sesión vemos nuevamente frustración en Fernando por lo que él percibe como requerimientos no satisfechos y la respuesta de Andrea en forma de angustia al no poder cumplir con estos.

La explicación del cambio de rol que da Andrea y la imposibilidad de compatibilizar las distintas facetas de su vida dan cuenta de esta presión social para buscar una explicación que cumpla con las expectativas creadas, tanto por lo que cree ella es el comportamiento de una madre y la presión social para comportarse dentro de los moldes de una pareja.

De algún modo entendemos que no hay una forma específica de ser pareja, pero los requerimientos sociales ponen presión en forma de expectativas, Andrea y Fernando observan estas expectativas en su entorno social y eso agrega estrés a la relación.

¿Qué cambiarían de su relación?

Enfrentados a la pregunta de qué cambiarían de la relación la respuesta fue unánime, Andrea en el párrafo 64 claramente indica que espera una relación más afectuosa.

Andrea	
Narración pondría una relación más afectuosa	<i>Párrafo 64</i> <i>Objetivo terapéutico</i>

Fernando está de acuerdo, expresando su expectativa de una relación más afectuosa en el párrafo 65.

Fernando	
Narración me gustaría que fuese más afectuosa la relación	<i>Párrafo 65</i> <i>Objetivo terapéutico</i>

yo la quiero a ella cariñosa y ella quiere ser cariñosa pero no se complementa todo	
---	--

Finalmente Andrea expresa su deseo de tener una relación más cariñosa con Fernando. Andrea relata momentos en los que puede ser más cariñosa y eso mejora la relación, pero también hay momentos en los que todo se interrumpe y eso afecta la relación (párrafo 67).

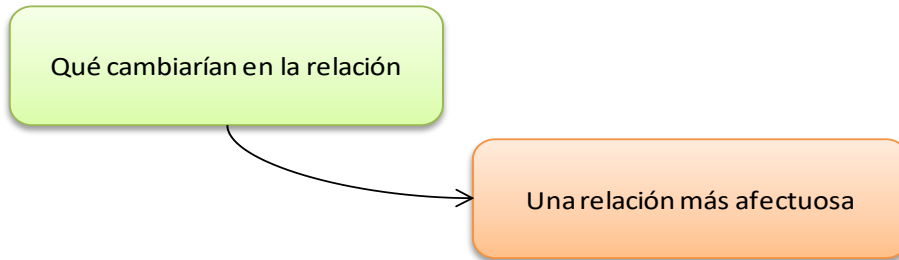
Andrea	
<p>Narración sí me gustaría tener una relación así como cariñosa</p> <p>Narración y emoción sí porque yo quiero ser cariñosa de repente tengo mis momentos súper cariñosa con Fernando y así como aunque sean pocos pero hay entonces de repente sí hay así como todos que lindo y como que todo florece esto es hermoso pero de repente como que grrrr me viene como el bajón y es como que tomo distancia de todo y me pongo así como con mi chaqueta masculina y es como que soy un ogro y todo me molesta y no tengo paciencia</p>	<p><i>Párrafo 66</i> <i>Objetivo terapéutico</i></p> <p><i>Párrafo 67</i> <i>Descripción de actitud frente al afecto</i></p> <p><i>Expresión de rabia</i></p>

Comentario.

La temática que atraviesa transversalmente los tres ítems de evaluación es el afecto, por eso no es de extrañar que el objetivo terapéutico expresado tanto por Fernando como por Andrea sea el de tener una relación más afectuosa.

Por parte de Fernando este ha sido la temática que ha tratado de empujar desde el principio, Andrea, sobre todo en el párrafo 67, parece percibir que la relación funciona mejor cuando se muestra afecto.

Figura 12: Qué cambiarían de la relación



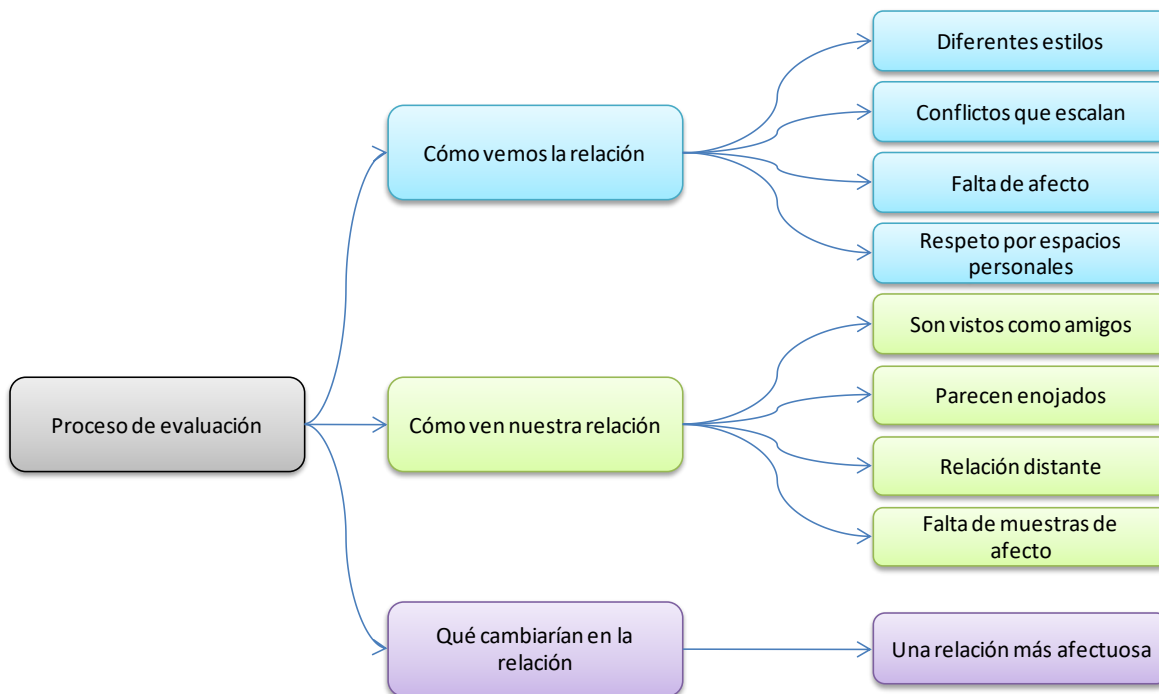
El hecho de que el objetivo terapéutico sea una “relación más afectuosa” supone una serie de problemas, el proceso de evaluación ha ayudado a los consultantes a identificar y precisar el problema que ellos consideran central entre la multitud de quejas que tienen acerca del funcionamiento de la relación, pero la definición de afecto sería una que iríamos construyendo a lo largo de la terapia y significaría algo más que el aumento conductual de las muestra de afecto.

La alternativa más simple sería simplemente intentar aumentar la frecuencia de las veces que la pareja se hace cariño o la cantidad de veces que expresan afecto verbalmente, pero cómo lograr esto sin transformar la relación en una serie de tablas de frecuencia y gráficos.

La pregunta que nos tomaría el resto de las sesiones responder es cómo surge el afecto y cómo podrían tener una relación más afectuosa sin hablar abiertamente del episodio de infidelidad del que venían saliendo, sin cambiar la forma en que distribuyen sus tiempos, sin aprender a lidiar el uno con el otro sin frustrarse ante sus diferencias, en definitiva la relación debería cambiar sustancialmente y no sería un trabajo fácil.

Resumen de la evaluación

Figura 13: Cuadro resumen del proceso de evaluación presentado a los consultantes



Acerca de las diferencias de estilos II.

Antes de cerrar esta sección quisiera referirme brevemente a dos temas que surgieron en la sesión y que hacen referencia a la diferencia de estilo que continua de la sesión 2. El primero trata acerca de las diferencias de opinión y espero que ayude a ilustrar cómo los conflictos pequeños escalan, el segundo trata de las explicaciones para las diferencias de estilo y espero que complemente lo que los consultantes entienden como las diferencias fundamentales en su forma de entender las situaciones.

Diferencias de opinión.

El relato comienza con una discusión, en la que Andrea empieza hablando de su molestia con Fernando porque este la molesta, este molestar no es algo específico es más bien como un juego que irrita a Andrea y que Fernando no sabe cuando parar. En el párrafo 3 Andrea explicita su molestia no solo por el juego de Fernando sino también por la actitud “pasiva” de este, como si nada nunca lo enojara, terminando en la conclusión de que son demasiados opuestos.

Andrea	
Narración y el Fernando es como tan pasivo como tan como que nada es terrible entonces es como demasiado extremo somos muy extremos si como demasiado opuestos	<i>Párrafo 3</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i>

Fernando reconoce las diferencias entre ambos y que esto trae conflicto, pero en el párrafo 5, inmediatamente se retracta para ofrecer una metáfora de imanes, explicando que los opuestos se atraen por lo que las diferencias en los estilos no deberían traer tantos problemas.

Fernando	
Retractándose a mí personalmente o sea yo es como un imán yo encuentro que las relaciones son como imanes porque si están con los polos opuestos hay conexión pero si están con los mismos polos se separan entonces yo no encuentro yo no encuentro grave que seamos distintos porque para mí sería raro por ejemplo si yo estoy sentado así y ella está de la misma forma si yo me pongo así y ella se pone igual o yo digo ah y ella dice el mismo ah cosas así que seamos súper iguales	<i>Párrafo 5</i> <i>Complemento a la narración</i>

Ambos expresan rabia ante las actitudes del otro, Andrea ante la pasividad de Fernando (párrafo 7).

Andrea	
Narración y emoción pero el Fernando es como Fernando estoy enojada y él es ya bueno y como que se va entonces yo quedo así	<i>Párrafo 7</i> <i>Narración conflicto</i> <i>Expresión de rabia</i>

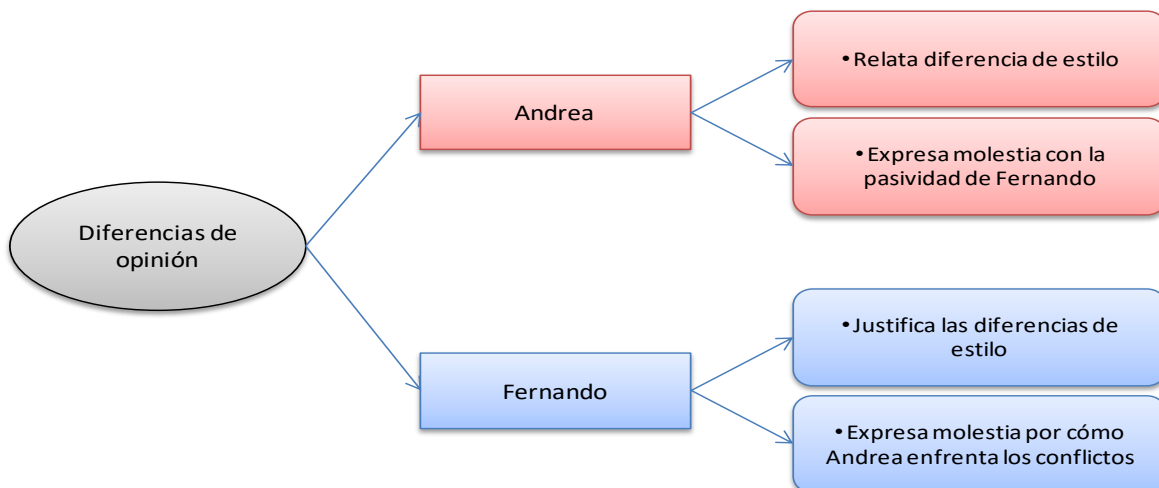
como con un montón de rabia y voy hablar con él y mejor que no entonces al final me enrolla sola y siempre igual termino cediendo yo y le hablo y le digo ya Fernando ¿qué onda? y él ¿pero qué? como si no hubiese pasado nada	
---	--

Fernando expresa rabia porque Andrea continúa enojada aunque, según él, han conversado las cosas y solucionado el conflicto (párrafo 11).

Fernando	
Atribución y emoción entonces yo soy como ya si ya hablamos el tema ya lo solucionamos ya no sigas así entonces ahí cuando yo me molesto	<i>Párrafo 11</i> <i>Narración de conflicto</i> <i>Expresión de rabia</i>

En esta sección se aprecia la narración de la escalada de un conflicto, Fernando empieza con lo que parece un juego pero rápidamente este deriva en que Andrea pierda la paciencia, este es un ejemplo de cómo el clima en la pareja facilita el surgimiento de peleas y que estas deterioren aún más el clima, efectivamente patrón de retroalimentación que perpetua formas de relacionarse poco saludables.

Figura 14: Acerca de las diferencias de opinión



Finalmente ambos agregan detalles para las diferencias de estilos a Andrea le molesta que Fernando sea tan pasivo ante las discusiones y a Fernando le molesta que Andrea no pueda superar el conflicto y siga enojada.

Explicación a las diferencias de estilo.

Continuando la elaboración del conflicto de la sección anterior, Fernando explica su estilo basándose en elemento de su historia personal (párrafo 27).

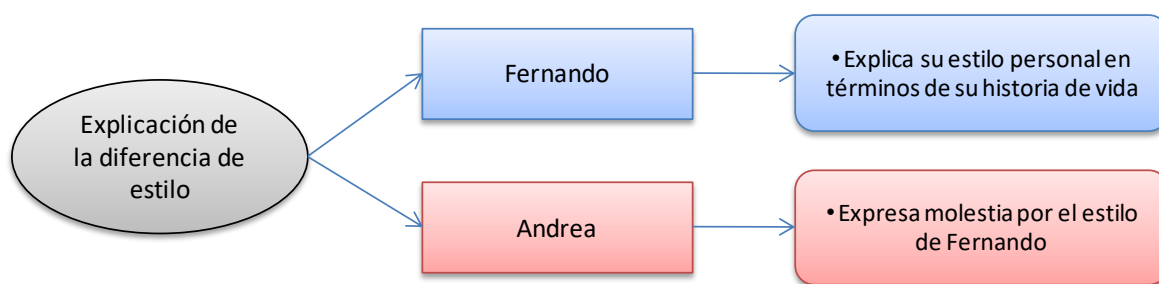
Fernando	
<p>Atribución siempre me pregunta qué me pasa pero es porque siempre he sido así yo le he dicho a ella yo he pasado o sea no le he dicho que he pasado así como ha estado lloviendo y yo en plazas mojándome pero yo he tenido que responder por mí solo no más entonces yo no es que me crié sí no que soy una persona que necesita estar firme que necesita estar así como no recto ni de una línea no porque yo de repente bailo pero de repente yo me despierto y soy con mi cara así no más</p>	<p><i>Párrafo 27</i> <i>Descripción personal</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

Andrea responde a explicitando que le molesta el estilo de Fernando (párrafo 30) y expresa que le gustaría que fuera más vital y menos serio.

Andrea	
<p>Narración y emoción me carga esa gente que es así como que tu le preguntas ¿estás enojado? ya bueno si está enojado con esa cara le voy a creer que está enojado pero que me demuestre que sea como vital en las cosas pero el Fernando no es muy así siempre está como serio o de repente está como ido</p>	<p><i>Párrafo 30</i> <i>Descripción de diferencia de estilo</i> <i>Expresión de rabia</i></p>

Una vez más en esta sección se pone de manifiesto como los estilos personales de ambos entran en constante conflicto, Fernando explica su forma de actuar basándose en su historia personal y Andrea expresa molestia por lo que ella entiende como una falta de vitalidad de parte de Fernando.

Figura 15: Explicación de la diferencia de estilo



Comentarios de la sesión

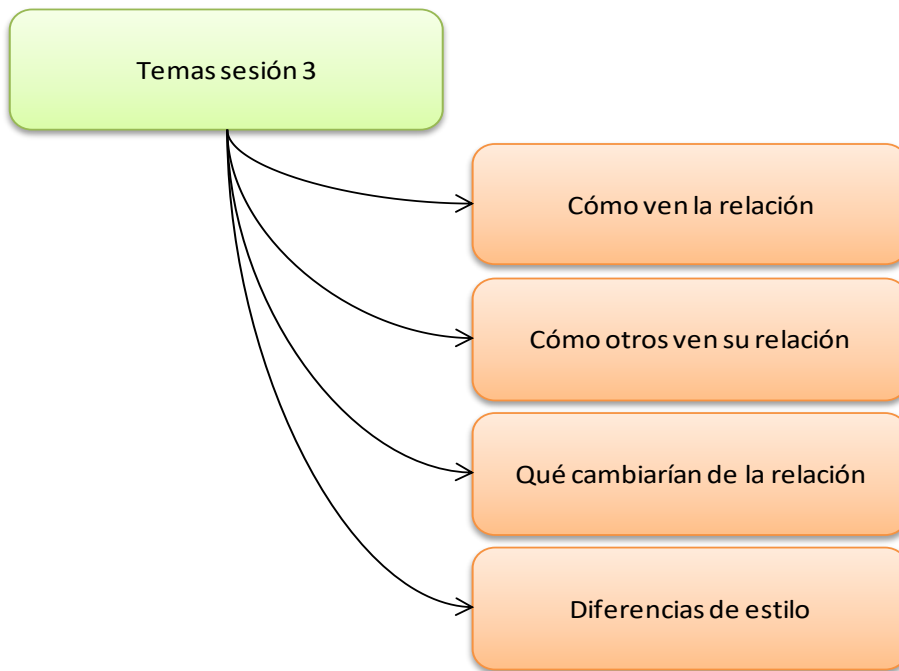
Esta sesión es central para entender el transcurso de la terapia, ya que en esta se realizó el proceso de evaluación que guiaría el desarrollo de los temas que se irían abriendo posteriormente.

Al igual que la sesión anterior la diferencia de estilo entre Andrea y Fernando aparece como el tema central al que recurren una y otra vez, tanto en la evaluación como en los temas tratados en el resto de la sesión parece ser que esta percepción de que ambos son muy distintos para congeniar plaga sus narraciones. Es importante notar, sin embargo, que las actitudes de ambos frente a este tema son distintas, mientras Andrea toma una actitud desafiante sugiriendo que Fernando busque a alguien que cumpla con sus expectativas, Fernando parece en la superficie más conciliador tratando de poner de lado sus expectativas para tratar de que le relación continúe.

Esta apreciación por lo superficial puede resultar un poco injusta ya que en ocasiones fue Andrea la que puso una cuota de calma en el proceso, aceptando parte de la responsabilidad en los conflictos que surgían y escalaban rápidamente, mientras que Fernando parecía albergar rabia y frustración crecientes con respecto a la situación.

Otro tema que se reitera es el afecto en la relación, si bien es Fernando quien más insiste en esto, ambos reconocen que la falta de afecto es central en los conflictos que se desarrollan al interior de la relación, por esto determinan que el objetivo terapéutico será tener una relación más afectuosa.

Figura 16: Resumen temático sesión 3



Hasta el momento las dos sesiones que habíamos tenido se caracterizaron por un ambiente negativo, en el que nos dimos vueltas sobre los conflictos y falencias de la relación, el objetivo para las siguientes sesiones sería tratar de cambiar el foco ha direcciones más positivas y empezar a buscar las fortalezas que permitieran a Andrea y Fernando revitalizar su relación y encontrar el afecto que necesitaban.

Rol del terapeuta

El objetivo de esta sesión fue aplicar la entrevista de evaluación narrativa y comenzar a darle una estructura a las sesiones.

Si bien la sesión anterior se basó en las quejas espontaneas, en esta se intentó empezar a dar estructura a las narraciones de los consultantes y las intervenciones estuvieron enfocadas principalmente a los ítems de la evaluación.

En esta sesión se privilegió la organización de las narrativas y la producción de estas por sobre la profundización, ya que el mapa resultante sería de importancia central para el desarrollo de la terapia este debía abarcar la mayor cantidad de temas posibles.

Resultó difícil acotar la sesión solo a los temas de la evaluación, aunque la mayor parte de ella se dedicó al trabajo del cuestionario. Inevitablemente otras temáticas surgieron las que fueron tomadas en cuenta como suplementarias a la información recabada mediante la entrevista.

Sesión 4: Profundizando el esquema de pareja

Siguiendo el proceso de evaluación, en esta sesión se abordó el esquema de pareja diseñado la sesión anterior (figura 13) y el objetivo planteado fue buscar historias pasadas que enriquecieran los distintos ámbitos de la evaluación y que ayudaran a ampliar su conocimiento acerca de cómo se ven, cómo son vistos y qué quieren cambiar.

Este paso fue muy importante ya que permitió abordar distintos conflictos pasados y sus visiones acerca de ellos, muchas de las cuales eran desconocidas por el otro, además dio paso a empezar la búsqueda de las ocasiones en que se habían sentido bien con la pareja, poniendo énfasis no en las actitudes si no en momentos específicos en que la relación había funcionado.

En este punto nos empezamos a referir a la relación en tercera persona, buscando las actitudes y conductas que la fortalecían y deterioraban.

En esta sección no se hará una revisión exhaustiva de todas las historias relatadas y los temas abiertos debido a que la mayoría son profundamente personales, espero que la selección de temas que he hecho ayuden a clarificar de forma general el desarrollo de la sesión.

Buscando ejemplos de cómo son vistos como pareja.

Buscando ejemplos acerca de cómo son vistos como pareja Fernando menciona que la familia les ha dicho en varias ocasiones que parecen enojados y que en general no se ven como una pareja tradicional, Andrea elabora el punto con una narración del punto de vista de su hermano mayor (párrafo 3)

Andrea	
Narración mi hermano sobre todo	<i>Párrafo 2</i> <i>Descripción</i>
Narración mi hermano igual es como súper cuático es como súper estructurado con las parejas es como que hay que esta es mi mujer y como que le pone mucho color entonces como que a mí me decía oye Andrea qué onda ni pescas al negro porque negro le dicen a Fernando en la casa y qué onda están peleados	<i>Párrafo 3</i> <i>Descripción de la relación (hermano)</i>

<p>Narración y nosotros estábamos así como súper felices no teníamos ni un problema y era como no estamos bien no es que de repente llegan a mi hermano vive al frente de nosotros es súper pegote y estamos ahí qué se yo y nosotros no somos como de llegar de la mano ni nada así como que llegamos como amigos entonces nos ven y es como al principio era como que estaban como que estábamos peleados y la gente que no sabía que éramos pareja no nos relacionaba entonces ahí como que mi hermano me decía ¿Andrea qué onda? y yo la verdad que a lo único que atinaba a decir era como no estamos bien no pasa nada porque para mí no era como extraño eso</p>	<p><i>Párrafo 4</i> <i>Descripción de la relación (hermano)</i></p>
---	--

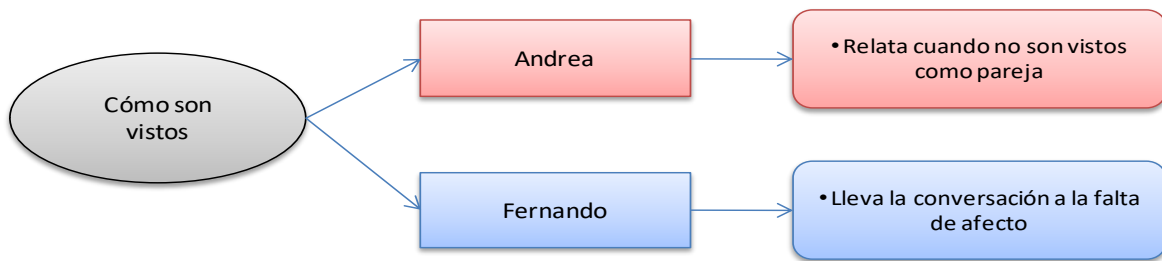
Andrea entre el párrafo 3 y 4 relata la forma de relacionarse distante en la que dan la impresión de no ser pareja o estar enojados, en esta sección refuerza la idea de que son como amigos basándose en una experiencia anterior, específicamente el relato de su hermano.

Esto lo toma Fernando y lo transforma en una discusión acerca de las muestras de afecto en la relación (párrafo 5).

Fernando	
<p>Narración Sí ella misma me lo dijo yo lo decía viste si te he dicho si no cuesta nada andar de la mano a mí me gusta no es como que yo te vaya a tomar de la mano así como que mira que estoy pololeando chiquillas miren (risas) no nada que ver, yo tengo a mi mujer y ella es no más y chao y quiero que ella me entregue todo y yo entregarle todo a ella y que los demás les guste o no les guste me da lo mismo</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

En este punto Fernando expresa nuevamente frustración por la falta de muestras afecto en la relación.

Figura 17: Ejemplo de cómo son vistos como pareja



Narración de conflicto que afectó la afectividad en la pareja.

Es en este punto en el que Andrea narra una historia en la que se sintió menospreciada por Fernando cuando estaban recién comenzando su relación, ella expresa profundos sentimientos de rechazo y tristeza asociados a esta experiencia y en su historia esto marca un antes y un después en las muestras de afecto con Fernando, si bien la relación no terminó, Andrea relata que la experiencia la afectó por mucho tiempo (párrafo 9) y esto la llevo a tener un cambio en cuanto a la expresión de su afectividad.

Andrea	
<p>Narración como que mi sentimiento de pena lo llevaba así como oculto</p>	<p><i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>

Andrea explica que tiende a quedarse “pegada con las cosas” y que este evento la afecto, explica que se sintió subestimada por Fernando. Finalmente elabora que no es algo que la moleste hoy en día, pero si es algo que en su momento la molestó mucho.

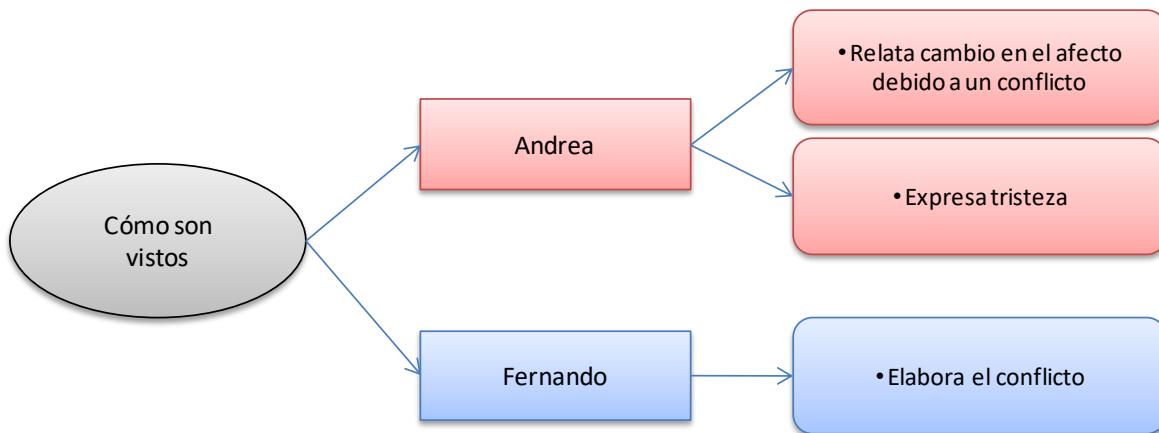
Andrea	
<p>Narración y después como que pasó el tiempo y no sé después se me fue olvidando</p>	<p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
<p>Narración y emoción o sea hasta ahora que me acordé no pero era es como un tema que ya no me enoja con él pero sí es un tema que me dolió mucho en su momento porque aparte yo estaba con todo el rollo así como estoy gorda y toda la cuestión</p>	<p><i>Párrafo 14</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>
<p>Narración sí pero yo no lo tomé así porque lo vi como</p>	<p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

como que me subestimó	
-----------------------	--

Fernando reconoce no haber tomado el peso a la situación y esto lo lleva a elaborar sobre su conducta (párrafo 16)

Fernando	
Narración SÍ lógico sí yo después analizando bien claro yo dije chuta claro le dije que no se sintiera mal por las comadres que tenía acá claro después pensando fue como claro sí la subestimé pero no era eso a lo que yo me refería pero como ella ya estaba en su rollo no la podía nunca la pude hacer entender pasó no más	<i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de experiencia</i> <i>Explicación basada en elementos situacionales</i>

Figura 18: Conflicto pasado acerca del afecto



Acerca de los cambios en la afectividad.

En esta sección se abordan los cambios en la afectividad debido al tiempo y a la evolución natural de una relación, Andrea entre el párrafo 17 y 18 explica su postura de que con el paso del tiempo las relaciones van cambiando y que no producen lo mismo, no producen el mismo entusiasmo.

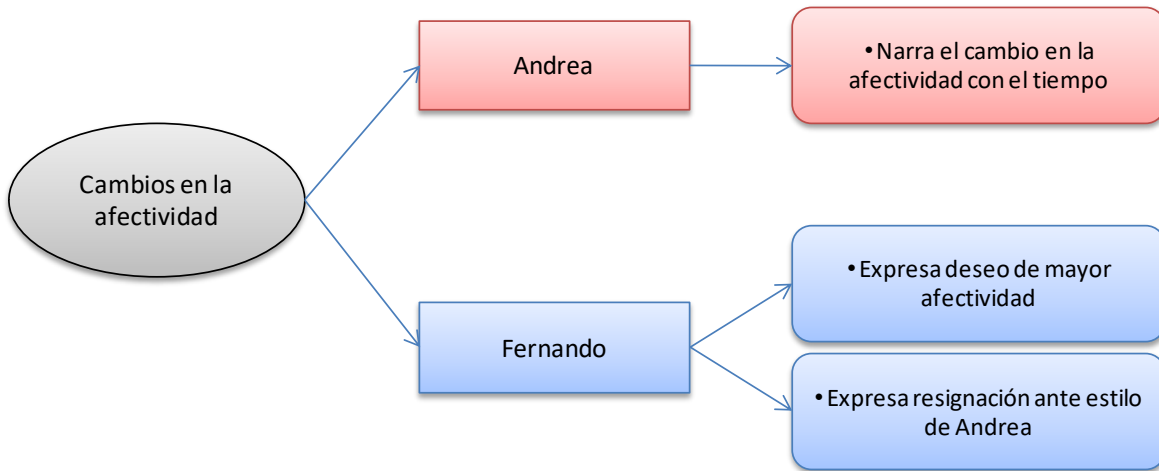
Andrea	
Narración es que yo creo que en ninguna relación	<i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de la relación</i>

<p>no sé no creo en esa relaciones que es como que hay la amo igual como cuando la conocí por primera vez y llevan cuarenta años juntos no creo que eso seas así igual como que a medida que pasa el tiempo hay algunas situaciones o los mismos caracteres como que de repente ya no hay lo mismo por algo como fase que encuentro que pasan las relaciones</p> <p>Atribución yo creo que sí llega un momento en el cual después como que uno se ve como complemento y ya no es como ay me vas a amar y ya no porque aparte que vivimos juntos ya no se da eso ya yo duermo con él no es como que en mi casa estoy soñando como sería pasar una noche con él entonces ya no pasa eso como éramos al principio y eso como que Fernando no entiende nosotros ya tenemos una hija nos conocemos completos somos una pareja</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
---	--

Fernando explicita sus deseos de tener una relación más afectuosa, explicando que requiere la atención y que cuando la recibe se siente bien, para finalmente expresar resignación ante el estilo personal de Andrea (párrafo 23 y 24)

Fernando	
<p>Narración entonces cuando ella me manda un mensaje a mí me gusta es como ay antes nos escribíamos cartas y todo pero me gusta y de repente cuando yo llego a la casa me gusta que me reciba así como hola cómo estás un beso que se yo pero de repente es como ah pasa</p>	<p><i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración entonces a mí me gusta yo sé que a ella ya como esa cuestión de andar así como a ella no le gusta yo lo tengo claro pero a mí me gusta y yo de repente se lo hago saber entonces yo me acostumbré entonces yo sé cómo es ella y yo estoy acostumbrado a como es ella de repente si ella no me da un beso en todo el día yo no me siento mal porque sé que ella es así de repente me sorprende cuando lo hace entonces ah como bacán</p>	<p><i>Párrafo 24</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Explicación basada en elementos personales de Andrea</i></p>

Figura 19: Los cambios en la afectividad



Cuándo se han sentido bien con el afecto.

Abriendo el tema acerca de las veces que se ha sentido bien con el afecto, extrañamente Fernando comienza relatando que todos los días (párrafo 25), luego aclara relatando un momento espontáneo en que recibe afecto espontáneamente de Andrea. Luego se retracta y especifica que eso fue en el principio de la relación y que Andrea ya no provoca esos momentos.

Fernando	
<p>Narración y emoción todos los días de repente no sé de repente yo estaba jugando porque ella le estaba ayudando a la mamá abajo y yo estaba arriba estaba terminando de ordenar la pieza y prendí el computador porque empecé a poner música y todo entonces apareció y me dio un beso y se fue y yo quedé así como ah pero fue como esos segundos fueron bacanes que antes no eran segundos antes cuando ella lo hacía los dos primero años por ejemplo eran como guau así como bacán me siento la raja entonces como que ahora ella no produce eso</p>	<p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea reafirma su idea de que la relación ya no es la misma (párrafo 26).

Andrea	
Narración cómo que no produzco eso ya poh entonces ahí me estás dando la razón de que la relación de repente como que ya no es lo mismo eso no quiere decir que te ame menos	<i>Párrafo 26</i> <i>Descripción de la relación</i>

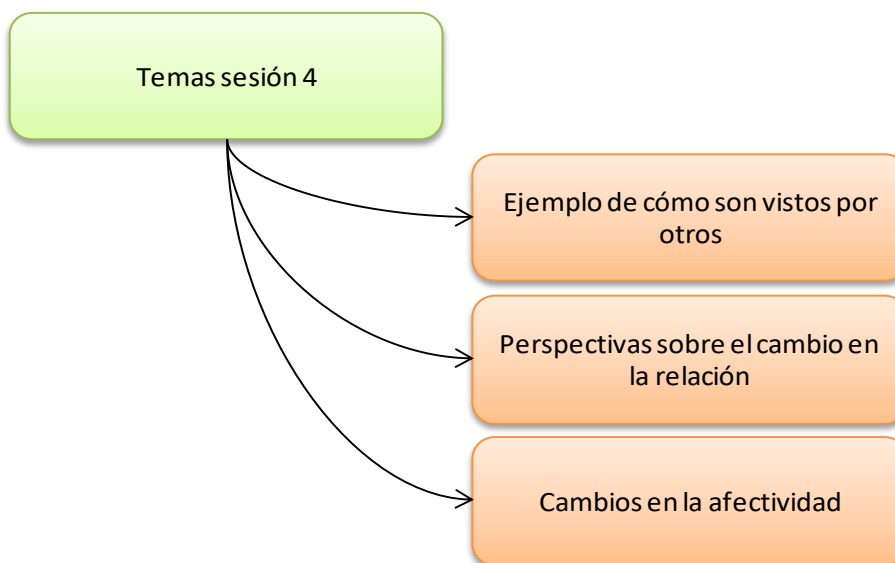
Esto deriva en una conversación acerca del pasado de la relación y aquellos momentos en los que la relación funcionaba en el aspecto afectivo, tratando de diferenciar los puntos de vista respecto del tema.

Comentarios de la sesión.

En este extracto se busca demostrar la utilidad del proceso de evaluación para ir abriendo temas relevantes para el proceso de pareja, la pregunta de cómo son vistos por los demás ayuda a los consultantes a revisar las expectativas sociales acerca del funcionamiento de la pareja, poniendo énfasis en las discrepancias que ellos puedan notar entre cómo ellos se perciben y las narraciones que hacen terceros de su relación.

El hecho de que tanto la percepción de ellos de una relación en la que falta afecto como la de los demás ayuda a definir el foco de la intervención y define un objetivo sobre el que empezar a trabajar.

Figura 20: Resumen temático sesión 4



La búsqueda de historias concretas ayuda a la pareja a centrar la atención en narrativas específicas y permite ir explorando las opiniones de los consultantes acerca del origen de sus propias narrativas, en este caso las percepciones del hermano de Andrea funcionan como espejo en el cual los consultantes se pueden ver y reflexionar.

Sobre la base de un ejemplo concreto, Andrea elabora acerca de sus perspectiva sobre las relaciones en general y cómo esto se aplica a su caso en particular, el hecho que Andrea opine que es algo natural que el afecto se vaya perdiendo en la pareja por el paso del tiempo y el cambio de las circunstancias es una narrativa que es resistida por Fernando al principio, pero una que finalmente acepta.

El hecho de que una vez más volvamos sobre el tema del afecto pone el foco en la relevancia que tiene el tópico para la dinámica actual de la pareja.

Finalmente me gustaría referir lo complicado que resultó tratar de llevar la conversación a temas positivos, en este caso se ve claramente la recurrencia a aspectos negativos de la relación, en este punto fue aparente que sería un poco más complicado buscar los recursos de la relación ya que, en mi opinión, los conflictos llevaban tanto tiempo y eran tan invasivos que surgían naturalmente de cualquier tópico que se quisiera abrir en la terapia.

El hecho de que tanto Fernando como Andrea volvieran sobre los conflictos me llevó a buscar una nueva aproximación para abordar las temáticas de la relación y ese será el objeto de la siguiente sesión.

Rol del terapeuta.

El objetivo de esta sesión, complementando la anterior, fue buscar profundizar en las narraciones de los consultantes en concordancia con el protocolo de entrevista evaluación narrativa.

De acuerdo al protocolo de entrevista es importante buscar narraciones pasadas que ilustren los temas identificados en la entrevista, de esta forma el consultante identifica ejemplos específicos en su biografía sobre los cuales trabajar y elaborar.

De acuerdo al protocolo la identificación de temáticas y la exploración de historias biográficas concordantes es parte del mismo proceso y deberían hacerse de forma concurrente, en este caso tomé la decisión de profundizar en las historias en una sesión separada debido a consideraciones de tiempo, ya que al ser dos consultantes el tiempo dedicado a las historias sobrepasaría por mucho el tiempo de la sesión, que para ese momento ya se había extendido demasiado.

En esta sesión las intervenciones estuvieron enfocadas al desarrollo de las narrativas de los consultantes, dando importancia central al contexto emocional en el que se dieron, es decir profundizando en las descripciones acerca de las emociones que dan sentido a las narraciones escogidas por los consultantes.

También, aprovechando la presencia de ambos, se intentó fomentar la participación de la pareja en la elaboración de las narraciones, agregando ambas perspectivas en lo que se esperaba fuera una narrativa conjunta acerca de la historia de la relación.

Sesión 5: Atestiguamiento, posicionamiento y el origen del Fernando chico

Uno de los puntos que más me preocupaban en este momento de la terapia era la recurrencia de tópicos negativos, mis intentos de conducir la conversación a tópicos más positivos y generativos habían fallado. Por ejemplo en la sesión anterior al pedir a Fernando que buscara ocasiones en que él había evaluado positivamente el afecto en la relación, su respuesta rápidamente derivó en quejas sobre la falta de afecto y los cambios negativos que Andrea había tenido.

En ese momento creí importante empezar cambiar el tono de las sesiones a un tono más esperanzador y que se empezara a poner más énfasis en los cambios necesarios para revitalizar el afecto en la relación, es en esta coyuntura que empecé a trabajar la técnica de atestiguamiento, en la que se permite a uno de los miembros del grupo en terapia hablar libremente guiado por el terapeuta, mientras se pide al otro miembro que atestigüe, es decir que ponga atención y al final del relato que traiga sus impresiones y sugerencias.

Mi objetivo con esto era buscar narraciones específicas y empezar un proceso de externalización (Freedman, 2014) con ellas, pero más que nada era evitar las acusaciones y los cruces de palabras entre Fernando y Andrea y sobre todo empezar a centrarnos en las soluciones y los cambios necesarios para mejorar la relación.

En la siguiente sección se reproducirá de forma casi completa el proceso de atestiguamiento llevado a cabo con Fernando, el tema escogido en la conversación previa fue el tema de la confianza en pareja, ya que tanto Andrea como Fernando definieron que era uno de los tópicos que más afectaba la pareja en ese momento.

Acerca de ser posesivo, los celos y la *complicación*.

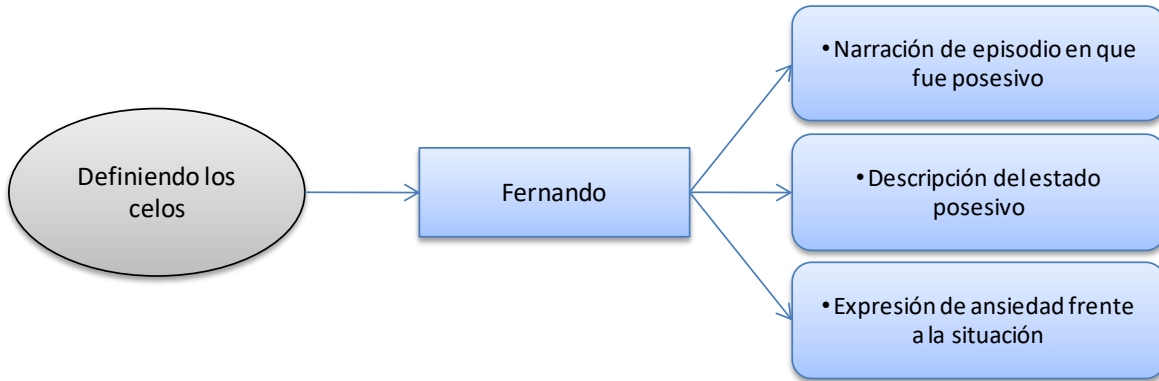
Fernando comienza aclarando el tópico acerca de los celos, el lo define como ser posesivo y relata una historia reciente en la que siente precisamente esta emoción; Andrea tiene un amigo y Fernando se ve invadido por la desconfianza y expresa enojo ante la posibilidad de que ella se reúna con este amigo (párrafo 1).

En este punto Fernando, en el párrafo 3, expresa que quiere que Andrea solo esté con él y lo describe como ser invadido por una sensación que describe como *posesión*.

Fernando	
<p>Narración yo encuentro que ahora soy más como posesivo como que todo para mí pero no en un doble sentido o sea a ella no le impido que tenga amistades y ese tipo de cosas si no que a mí las cosas que me molestan son como las cosas que ella hace con las amistades por ejemplo esto de la música o sea ella le cantó porque supuestamente el tipo no le creía que ella cantaba entonces ella llegó y le mandó una canción que ella le cantó a capela por whatsapp entonces ella me dice él se quiere juntar conmigo para mostrarme los temas pero se quiere juntar en una plaza así como qué temas te va a mostrar en una plaza si es por el teléfono que se los mande por whatsapp sí es así a capela que se los mande por whatsapp yo encuentro que para qué juntarse</p> <p>Emoción es que me da como esa posesión no quiero que salga quiero que se quede conmigo que esté conmigo no más</p> <p>Emoción es como re extraño es como no sé no podría ponerle nombre pero es como cuando uno se siente así como ansioso así como que o sea tampoco la palabra es ansioso sí no como no sé como en una situación complicada así como cuando un miente y lo van a pillar así como mal</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Párrafo 3</i> <i>Expresión de celos</i></p> <p><i>Párrafo 4</i> <i>Expresión de ansiedad</i></p>

Al pedirle que elabore la sensación, Fernando tiene dificultades para precisar lo que siente, pero termina describiéndola como un episodio ansioso (párrafo 4), para luego aclararlo como el sentimiento de que lo van a pillar en una mentira.

Figura 21: Acerca de ser posesivo



El Fernando chico.

Para ayudar a Fernando en la definición de las emociones que empieza a delinear en este punto se inicia el proceso de externalización pidiéndole que identifique una narración en la que haya sentido esta emoción que él ha definido como la *posesión*, en el párrafo 5 relata lo ocurrido durante el episodio de infidelidad de Andrea y cómo este empezó a disminuir su confianza en lo que Andrea decía.

En los párrafos 6 y 7 Fernando aborda los detalles del conflicto que sintió en esos momentos, mezclando la rabia con justificaciones, todo en un tono que expresa confusión ante las emociones que estaba experimentando, para finalmente poner énfasis en las diferencias sociales que tiene con Andrea.

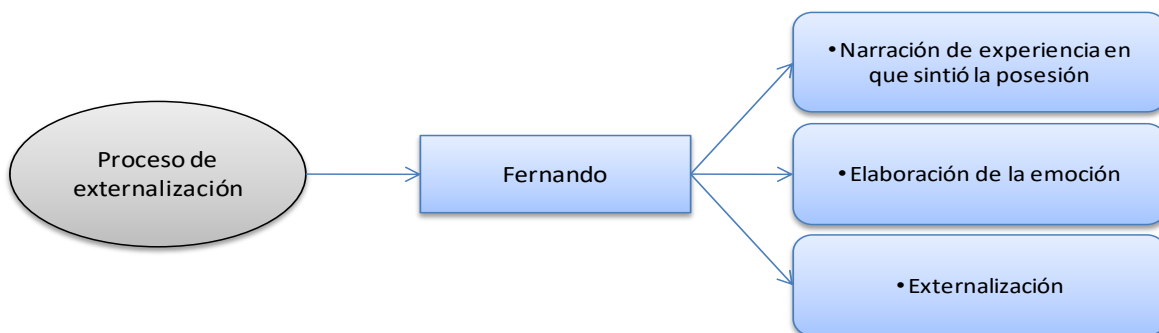
Fernando	
<p>Narración como por ejemplo hace harto tiempo atrás cuando pasó este problema con el señor ella se escribía en facebook bueno ella me decía a mí que estaba que salía con una amiga qué sé yo pero realmente no estaba con la amiga entonces yo veía eso en su facebook no cuando ella estaba afuera si no cuando ella estaba en la casa durmiendo haciendo aseo qué sé yo yo veía esas cosas entonces ponía cosas como oye llámame al Juan llámame al Pedro estamos en aquí en el local B por ejemplo estamos en el local B ven para acá qué sé yo estamos aquí oye juntemonos que estamos todos aquí entonces yo decía claro</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

<p>por qué a mí no me invita</p> <p>Narración y retractándose entonces de repente yo empezaba a cachar y decía pucha en verdad a mí no me gusta salir a carretear y ella lo sabe entonces para qué va a invitar a una persona que no sepa carretear no me gusta bailar entonces para qué va a invitar a una persona que no le gusta bailar y quizás a ellos les gusta bailar ya filo</p> <p>Emoción Pucha yo no tomo ella antes tomaba pucha no congeniábamos en eso tampoco pero estaba esa cuestión que yo decía sí ya para qué tan cuático si son sus amigos no quiero yo confío en ella yo sé que no va a pasar nada entonces y después me entra esto así cómo pero que no pero es que</p> <p>Emoción así como jodela dile que no vaya que se quede contigo</p> <p>Narración otro yo pero chiquitito</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Descripción de diferencia de estilo</i></p> <p><i>Párrafo 7</i> <i>Expresión de confusión</i></p> <p><i>Párrafo 8</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Externalización</i></p>
---	---

Al pedirle que verbalice las emociones que le produce la situación en tercera persona, Fernando expresa rabia e intenciones de escamotear las relaciones sociales de Andrea (párrafo 8).

Finalmente en el párrafo 9 Fernando describe a la sensación como “otro yo pero chiquito”, desde este momento nos empezaremos a referir a esta sensación de posesión como “el Fernando chico”.

Figura 22: Proceso de externalización



Hablando acerca de la influencia de Fernando chico en la relación.

Fernando relata que el “Fernando chico” trae problemas a la relación y la deteriora debido a los constantes conflictos que trae, Fernando compara su situación de no tener contacto con otras mujeres para evitar conflictos y lo compara con la conducta de Andrea.

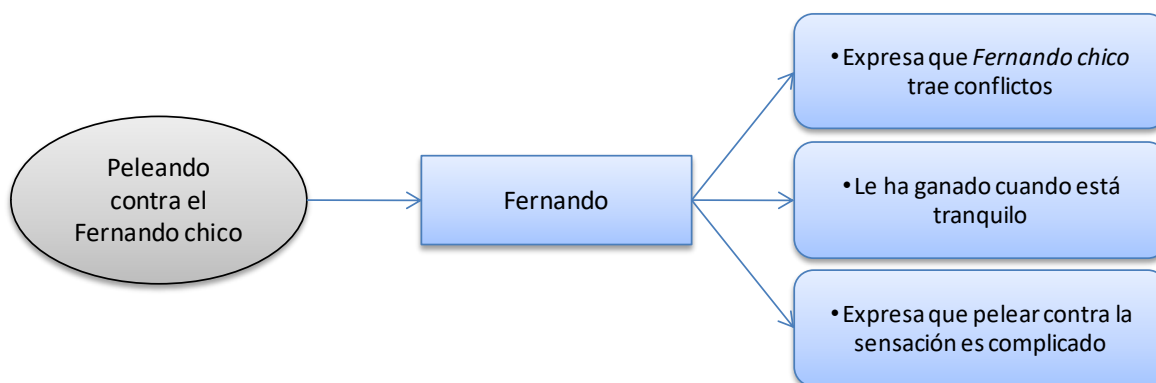
Finalmente al ser consultado si alguna vez ha logrado dominar al Fernando chico, Fernando relata una ocasión en la que Andrea sale con sus amigos y el no sintió la sensación de la posesión (párrafo 12).

Fernando	
<p>Narración sí, fue una vez que pero fue también por una salida ella había salido de la universidad y fue a tomarse unas cosas con las amigas y habían compañeros de curso también entonces ella me avisó cuando tocaron la campana para irse para la casa ahí me avisó entonces a mí eso es una cosa que a mí me molesta que me avise cuando está el momento entonces ella me avisó que sé yo y yo no podía hacer nada no podía decirle vente al tiro para acá entonces yo empecé a pensar y yo decía ya si está con sus amigos está bien si ya no importa si no hay problema y cuando llegó yo no estaba molesto ni nada</p> <p>Emoción sinceramente no podría acordarme así como esto gatilló para que yo no me pusiese cuático no podría acordarme pero si trato de hace memoria fue como que estaba tranquilo yo estaba normal y fue como una sensación en la cual yo no podía hacer nada tampoco porque ella no estaba al lado mío como diciendo oye voy a salir ahora como para decirle por favor no pero fue como la vez después no para mí es súper complicada la situación</p> <p>Narración trato de buscar una solución para eso pero para mí siempre es complicado</p> <p>Narración no sé como que nunca he intentado de cómo sacarlo</p> <p>Narración sí no que trato de solucionar en el momento la pelea</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Explicación en base a elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 16</i> <i>Externalización</i></p>

Al preguntarle acerca de la diferencia entre esa ocasión y las veces en que el Fernando chico le gana, Fernando en el párrafo 13 refiere dos circunstancias, la primera es que estaba *normal* y tranquilo, la segunda es que no podía hacer nada para impedir que Andrea saliera, por lo cual se resignó. Este punto es importante, sobre todo la afirmación de que en ese momento estaba tranquilo, este punto será retomado por Andrea en la siguiente sección y se aclarará su significado.

Finalmente entre los párrafo 14 y 16 Fernando relata su complicación para pelear contra la sensación de incomodidad y aclara que si bien pelea contra la sensación del Fernando chico no trata de eliminarla completamente.

Figura 23: Proceso de externalización, la sensación de posesión



Invitando a Andrea a unirse a la conversación.

Una vez iniciado el proceso de externalización Fernando había logrado definir la sensación que le causaba conflictos, definió su influencia en la relación y expresó su dificultad para ganarle al Fernando chico. Éste me pareció el punto indicado en la conversación para que Andrea testificara sobre el proceso de Fernando.

Andrea comienza definiendo que el problema central es la confianza y que todo esto inició con la infidelidad (párrafo 17).

Andrea	
<p>Narración y atribución considero que cuando pasó esta infidelidad el Fernando como que se puso así entonces creo que hay un tema con la confianza igual</p> <p>Narración pero eso es lo que considero que le falta como retomar la confianza</p>	<p><i>Párrafo 17</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos internos de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Explicación basada en elementos internos de Fernando</i></p>

Luego en el párrafo 19 define que lo importante para Fernando es retomar la confianza, Fernando a través de esto aclara su narración y en el párrafo 20 define que el Fernando chico debe ser la falta de confianza.

En el párrafo 20 Fernando utiliza la metáfora de la espina atravesada y junto con el párrafo 23 da a entender que aún está dolido por la infidelidad y que es un tema que no ha superado completamente. Este punto es central porque hasta el momento, si bien Fernando había expresado rabia y tristeza por lo ocurrido, no había expresado que era un conflicto que lo seguía afectando y por ende afectando la relación.

Más adelante en la terapia volveríamos sobre la metáfora de la espina clavada.

Fernando	
<p>Narración yo creo que por ahí va la cosa ella lo dijo no era que me costaba decirlo pero no encontraba la palabra pero sí es como la confianza o sea yo confío en ella pero está esa espina y esa espina debe ser el chiquitín</p> <p>Emoción después de lo que pasó es como el mensaje la tengo así en la mitad me atraviesa</p> <p>Narración yo podría decir que se me sale ese pequeño Fernando chico cuando yo abro la cosa por ejemplo yo el error que cometía antes cuando estábamos con este problema de repente eran las dos de la mañana y yo le veía el teléfono o le veía el whatsapp y me enteraba de cosas que yo la despertaba para pelear entonces le decía oye explícame esto y ahí no era yo</p>	<p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Narración del problema como una “espina atravesada”</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Metáfora de la emoción</i></p> <p><i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>

<p>Emoción me sentía engañado sabiendo que ella me decía que no en ese momento pero me sentí engañado entonces pasaba eso después que ya se aclaró todo y lo conversamos ella hizo lo que hizo pero igual queda eso</p>	<p><i>Párrafo 23</i> <i>Expresión de rabia</i></p>
--	---

En el párrafo 23 Fernando relata conflictos relacionados con la confianza, en este punto surge el hecho que Fernando revisaba el teléfono de Andrea y la encaraba por las conversaciones que ella mantenía con el hombre mayor. El hecho de revisar el teléfono de Andrea será importante, pues nos llevará a la conclusión de la sesión.

Andrea, en el párrafo 25, se posiciona de forma defensiva ante la narración de Fernando acerca de la falta de confianza y manifiesta un poco de frustración al enumerar las cosas que hace y que deberían infundir confianza en la relación, para luego manifestar que Fernando debería recuperar la confianza.

Al ser consultada acerca de cómo podría ayudar a Fernando, Andrea responde que ya ha cambiado y que trata de ser más cariñosa con él, a pesar de que las muestras de afecto han sido una constante durante el desarrollo de la terapia.

Andrea	
<p>Narración y atribución la confianza como recuperar la confianza conmigo que es como que tampoco yo salgo no es como que yo me lleve así como diciendo Fernando sabes que es viernes así que salgo nunca salgo y cuando salgo siempre como que voy a la casa de la tía que son puras señoras como de cuarenta y cincuenta porque trabajamos en el negocio y como que nos hacemos amigas ese es como el súper carrete que yo siempre tengo y siempre le digo a Fernando como que me arrepiento mucho de lo que pasó no lo volvería a hacer</p>	<p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>
<p>Narración quizás ser más clara con él así como no sé es que ya siento que ya soy así como más transparente con él que antes soy más cariñosa con él que antes como que he cambiado para que no se sienta mal</p>	<p><i>Párrafo 27</i> <i>Explicación de posible solución</i></p>
<p>Narración</p>	<p><i>Párrafo 29</i></p>

no sé siento que igual guarda rencor por el tema Narración está dolido el hombre y siento que se lo está guardando que lo esconde	<i>Explicación basa en elementos personales de Fernando</i> <i>Párrafo 30</i> <i>Explicación basada en elementos personales de Fernando</i>
---	---

Finalmente entre el párrafo 29 y 30 Andrea reconoce que Fernando aún debe estar dolido por el episodio de infidelidad y que es algo que no ha expresado.

Fernando admite que, a pesar de lo que ha dicho, el episodio de infidelidad aún le molesta y entre el párrafo 31 y 32 explica que esto interfiere en la relación y que la sensación no lo deja tranquilo.

Fernando	
Narración es tema superado pero no olvidado yo creo que por ahí va la cosa yo sé que de repente soy muy cuático sí yo sé que la Andrea no tiene nada con el compadre yo lo sé yo sé que no me va a engañar yo lo sé Emoción pero igual como que está esa cagada ahí entonces como que como que no me deja tranquilo y es molesto porque yo no quiero sentirme así o sea yo digo pucha ya córtala sí no es grave pero como que está esa cuestión que me da por pelear con ella por lo mismo	<i>Párrafo 31</i> <i>Descripción personal</i> <i>Expresión de rabia</i> <i>Párrafo 32</i> <i>Expresión de rabia</i>

Finalmente Andrea reconoce que esto desgasta la relación y en el párrafo 34 expresa que la relación tiene que cambiar para poder avanzar.

En el párrafo 35 Andrea reconoce que Fernando en ocasiones le gana a Fernando chico y que en esos momentos la relación está bien.

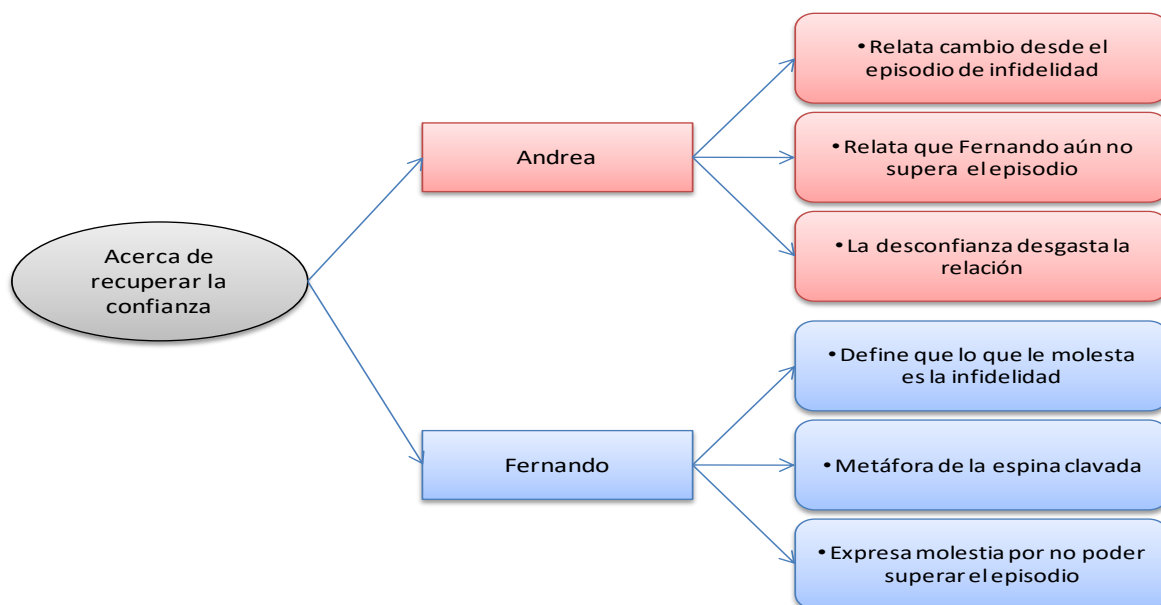
Andrea	
Narración como que la relación diría que se desgasta se cansa de lo mismo porque está bien que yo no pueda exigir oye ya Fernando olvídate del tema porque igual yo lo entiendo o sea fue penca lo que pasó y lo que hice	<i>Párrafo 33</i> <i>Expresión de rabia</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Evaluación de la relación</i>

<p>pero considero y le hable a Fernando y le dije si tú no estás preparado para dar vuelta la página con este tema o por último decir ya sabes que más la Andrea no se va a acostar con todo el mundo que la salud es como entonces termina conmigo no estemos juntos</p> <p>Narración porque yo tampoco me quiero llevar todo el tiempo pidiéndote permiso para decir puedo juntarme con él porque yo no estoy acostumbrada a eso tampoco entonces yo le digo tú tienes una hija la cual te va a tener que pedir permiso no yo y siempre como que discutimos eso somos una pareja no eres mi dueño</p> <p>Narración a veces pienso como que se aterriza pero a la vez se contrae como que si le gana a eso porque de cierta forma vuelve a lo que es el Fernando tranquilo y relajado y así como no cuático y en ese sentido si le gana</p>	<p><i>Párrafo 34</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Evaluación de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 35</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
--	---

El hecho que el episodio de infidelidad vuelva y alimente la sensación de posesión de posesión que invade a Fernando parecía en este punto un asunto no resuelto, la metáfora de la espina clavada y la idea de que esta sensación iba y volvía contaminando la relación de pareja es un punto focal al menos en este conflicto.

La idea de Fernando peleando contra esta sensación requeriría mucho trabajo, lo que empezamos en la conclusión de la sesión en el apartado siguiente.

Figura 24: Andrea se posiciona en relación al conflicto



Conclusión de la sesión y compromiso de cambio.

En este punto volvimos sobre uno de los puntos tratados en el desarrollo de la sesión, el hecho de que Fernando estaba revisando el Teléfono de Andrea.

Andrea	
<p>Narración no sé Fernando lo que debería hacer es como no meterse más a espiar el teléfono porque es como enfermizo considero que si él quiere tratar de eliminar a ese mono es como no estar buscando y leyendo conversaciones</p>	<p><i>Párrafo 38</i> <i>Expresión de deseo de de cambio de conducta de Fernando</i></p>

Fernando reconoce que el revisar el teléfono de Andrea rompe la confianza y en el párrafo 40 lo expresa como una pelea con el Fernando chico.

Fernando	
<p>Narración tiene razón igual le pesco el teléfono de repente tomo el teléfono y lo dejo ahí y digo no voy a revisar nada pero igual</p>	<p><i>Párrafo 39</i> <i>Descripción de conducta</i></p>
<p>Narración como yo y el otro atrás como que yo digo no para qué y el otro está atrás</p>	<p><i>Párrafo 40</i> <i>Externalización</i></p>

Emoción pero me refiero a cómo sacarle o sea a romper esa línea así como que realmente recuperar la confianza con ella porque yo sé que a ella le hace daño y a mí también me hace daño	<i>Párrafo 41</i> <i>Compromiso de cambio conductual</i>
--	---

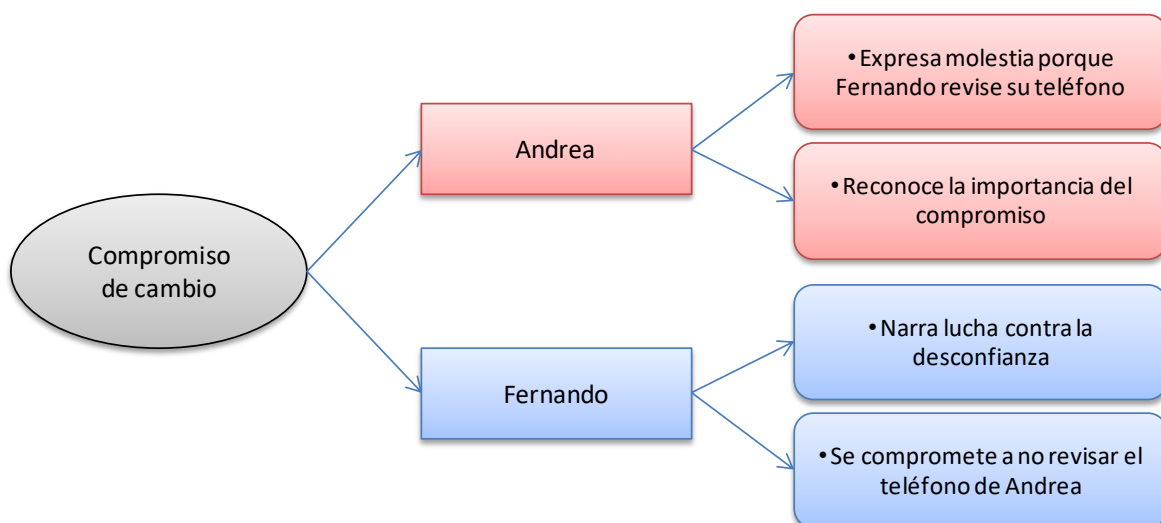
Finalmente ambos llegan al acuerdo que Fernando intentará empezar la pelea contra la desconfianza dejando de revisar el teléfono de Andrea por una semana. Andrea se compromete a ayudarlo en esta pelea contra la desconfianza.

Fernando	
Narración yo creo que hacer eso del teléfono va a ser importante para mí	<i>Párrafo 43</i> <i>Evaluación de compromiso</i>

Andrea	
Narración yo le digo a él que tiene que estar tranquilo porque yo no lo estoy engañando con nadie ni tampoco estoy hablando como cosas importantes así como de amor con el otro tipo entonces es más que nada que no se urja por eso porque simplemente no va a tener acceso a algo personal que encuentro que el teléfono es algo personal	<i>Párrafo 45</i> <i>Descripción de relación</i> <i>Evaluación de compromiso</i>

En los párrafos 43 y 45 ambos reconocen la importancia de este paso para empezar a recuperar la confianza en la pareja.

Figura 25: compromiso de cambio

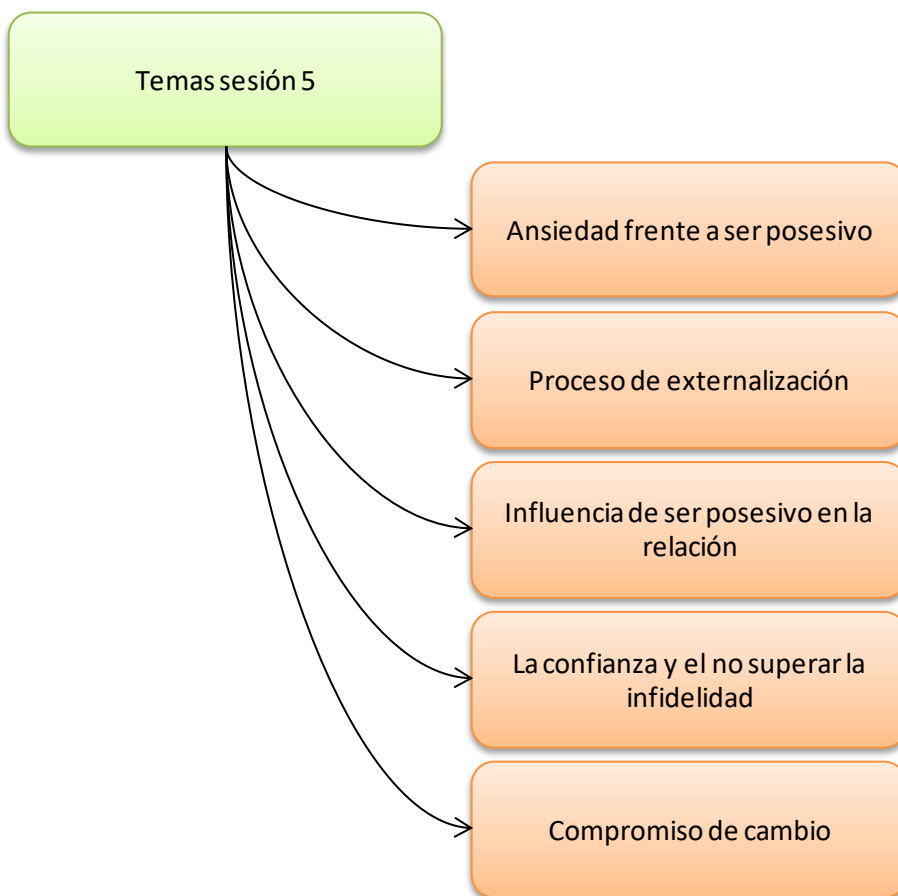


Comentarios de la sesión

Este fragmento de la sesión se da como ejemplo del proceso de atestiguamiento y posicionamiento que se utilizó en conjunto con el proceso de evaluación para ir abriendo narrativas durante la terapia.

La conversación se inicia buscando los elementos que están afectando la relación para finalmente llegar los celos, tema que, después del conflicto que inició la terapia, uno pensaría que sería central, pero hasta este momento sólo había sido mencionado al pasar un par de veces.

Figura 26: Resumen temático sesión 5



Tal como lo menciona Andrea, en este momento parecía que Fernando estaba guardando sus emociones reales respecto de todo el evento, tal vez se pueda especular que el ansia de recuperar la relación hace que todas las demás consideraciones se pongan en pausa. En el relato de la primera sesión todo parece apresurado en un intento de volver a la vida normal, pero una de

las cosas que rara vez se toman en cuenta es que no hay una vuelta atrás completa, la relación ha cambiado y para reformar la relación hay que cambiar con esta.

Fernando se niega a mencionar la palabra celos, él lo define como la posesión, un estado que le produce angustia y en el que quiere retener a Andrea junto a él sin que salga, sin que hable con otras personas, si este estado siempre estuvo ahí y se agudizó con la infidelidad o si es algo nuevo importa poco para el desarrollo de la terapia, lo relevante es que es en este momento en que ambos lo definen como una amenaza para la relación.

En este punto irrumpe la narrativa social de la pareja como una propiedad, el compromiso de fidelidad parece central en las uniones de pareja, ambos parecen evaluarlo así, Fernando por su insistencia en la posesión y por Andrea en el pasaje en el que afirma que ella no habría aceptado si los roles se hubieran invertido.

Múltiples preguntas surgieron en este punto, tal vez la más importante fue si Andrea y Fernando serían capaces de superar la desconfianza que estaba invadiendo y deteriorando la relación, en esta sesión se dio un paso importante con el compromiso de Fernando de pelear contra la desconfianza e intentar dejar de revisar el teléfono de Andrea, pero este gesto conductual no serviría de nada si no llevaba de la mano un cambio en la actitud general en la relación. Fernando estaba dolido, pero hasta el momento en que Andrea articuló el episodio de infidelidad como un catalizador para el cambio de actitud, este no podía o no quería verbalizarlo, intentando, tal vez, evitar un conflicto que pusiera en peligro la frágil relación que estaba tratando de mantener, el problema en ese momento era que Fernando tenía que expresar la molestia por lo que había pasado ya que sus intentos de una actitud estoica frente a todo el asunto estaban fallando y esto hacía que la relación peligrara de la misma forma.

Otra pregunta, o más bien preocupación en ese momento fue la actitud defensiva y desafiante de Andrea frente al episodio, en este punto parecía claro que había una disparidad en las posiciones frente al conflicto y si no lográbamos acercar las posiciones a una cooperación mutua sería muy difícil salvar la relación.

Finalmente en esta sesión se habla de forma pasajera del afecto, Andrea menciona que ha cambiado y que es más afectuosa con Fernando, cabe preguntarse si este es el caso por qué Fernando no lo ve así. Es acaso la disminución en el afecto una causa o una consecuencia de la infidelidad, Andrea relata en sesiones anteriores que la relación no era la misma, por lo que se

permite interesarse en otra persona, Fernando concede este punto relatando que no ponía atención a Andrea, pero es ahora cuando todo el espectro del afecto se vuelve relevante.

¿Está la percepción del afecto relacionada con el conflicto y la desconfianza?, ¿fue el hecho de la infidelidad lo que modificó la forma en que ambos perciben la relación y les despertó a las falencias de la relación?, o tal vez es el afecto lo necesario para repararla y sanar las heridas de la desconfianza.

En las siguientes sesiones empezaríamos a abordar estas preguntas y continuaríamos siguiendo la pelea de Fernando contra la desconfianza.

Rol del terapeuta.

Para esta sesión ya teníamos los temas centrales sobre los que giraban los problemas de pareja y las correspondientes narraciones, por lo que en esta sesión se comienza a aplicar la técnica de atestigüamiento y posicionamiento con los objetivos de dar una estructura más definida a las sesiones e iniciar el proceso de externalización.

En esta sesión las intervenciones estuvieron enfocadas en:

- Explicar el formato de la sesión, aclarando los tiempos y roles de la técnica de atestigüamiento y posicionamiento.
- Iniciar la identificación de los elementos personales que estaban afectando la relación.

La combinación de la información de las narrativas recabadas en las sesiones anteriores sirve para dar un hilo conductor al proceso de externalización en el que se utilizan los temas identificados para trabajar sobre las historias de individuales de los consultantes.

El objetivo de la externalización es buscar los recursos del consultante y utilizarlos en la ampliación de la narrativa que este relata, pero esto es solo la primera parte, la relación con otros y la inclusión de estos en el proceso es fundamental, por lo que en este caso se intentó involucrar de forma activa a la contraparte.

En el caso de Fernando, este crea la metáfora del Fernando chico, que es una personificación de su rabia y sus celos, la pelea contra estas emociones negativas es la pelea por salvar la relación.

La intervención resulta de la búsqueda de estrategias conjuntas entre Fernando y Andrea acerca de cómo lidiar con esto y traducirlo en resoluciones conductuales.

Sesión 6: Atestiguamiento y posicionamiento, el monstruo negro de Andrea

En esta sesión se trataron múltiples temas, pero quisiera referirme brevemente al proceso de atestiguamiento y posicionamiento llevado a cabo con Andrea.

La sesión anterior se centró en la posesión, la desconfianza y el Fernando chico escamoteando la relación, por lo que en este punto era central hacer el mismo proceso con Andrea y buscar que otros elementos estaban interfiriendo en el desarrollo de la relación.

La conversación derivó rápidamente a las crisis de pánico de Andrea, a las que hasta este momento nos habíamos referido como las *crisis*. Ambos estuvieron de acuerdo en que este era un tema central en la actual dinámica de la relación, por un lado Andrea se había vuelto a sentir presa de estas sensaciones que le impedían estar tranquila y por otro Fernando no sabía muy bien qué hacer.

En esta sección revisaré el fragmento que se refiere este proceso, partiendo por la narración de las *crisis*, elemento que hasta este momento era desconocido para Fernando.

Las crisis de Andrea.

Andrea entre los párrafo 1 y 2 describe su estado como un monstruo negro y grande que se va apoderando de ella y que se va extendiendo como una neblina oscura, este estado afecta todas las esferas de subida y le impide disfrutar las cosas, en el párrafo 3 lo describe como una que va opacando sus intentos de ser feliz.

Al ser consultada por si hay elementos situacionales que atraen al monstruo, Andrea entre el párrafo 6 y 7 relata que muchas veces ella misma busca la sensación, como si todo estuviera muy bien y esta sensación no puede durar.

Andrea	
Narración como un monstruo grande así mucho más grande que yo y negro me lo imagino así como grande macizo negro y como con los dientes así para afuera o sea si tuviera aspecto físico lo describiría así	<i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de estado interno</i>
Narración cuando de repente trato de hacer cosas para mi bien	<i>Párrafo 2</i> <i>Descripción de estado interno</i>

<p>por ejemplo cuando trato como de ser más femenina y así como que no sé me pongo en un personaje pero como que digo ya no digo ya hoy voy a hacer esto sí no que es como que me empiezan a salir solo como que empieza a fluir una felicidad dentro de mí y eso como que lo expreso sí como que expreso la felicidad y me pongo más cariñosa y yo creo que Fernando igual siente eso a veces ya empiezo a preocuparme de mis manos de mi pelo no sé</p> <p>Emoción y eso como que por dentro estoy sintiendo una felicidad y como que a la vez es como que aparece este monstruo esta cuestión negra que va opacando</p> <p>Emoción empieza de a poco porque me empieza a contradecir de hecho ese día que me pasó todo esto al otro día como que traté de despertar más animosa y estaba como más animosa igual pero era como que mi mente me decía ¿y para qué finges? Así tal cual</p> <p>Narración era así como mi mente era como yo pero mi mente porque era como super era como verme yo pero con otra cara</p> <p>Atribución es como que a veces yo misma me produzco que me pase como que analizo tanto que llego a ese punto y como que digo estoy súper bien y no me ha pasado nada y es como que empiezo yo a buscar pensamientos para traer esa sensación como que empiezo a pensar tonteras de cualquier índole con tal que me aparezca y eso a veces no entiendo ¿por qué hago eso?</p> <p>Narración no siempre pero algunas veces sí es como que dijera está todo como demasiado bien algo anda mal y ahí me empiezo a pasar rollos</p> <p>Narración el sábado me desperté así pero no le di mucha importancia sí no como que andaba desganada</p> <p>Narración sí por eso como que cuando empiezo a hacer algo bueno o algo que puede ser como una distracción es como que me opaca de hecho esto lo hablé con mi amiga que ella es como que lo sabe todo de todo y yo le hablé de ella a usted</p>	<p><i>Descripción personal</i></p> <p><i>Párrafo 3</i> <i>Expresión de confusión</i></p> <p><i>Párrafo 4</i> <i>Expresión de confusión</i></p> <p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de estado interno</i> <i>Expresión de confusión</i></p> <p><i>Párrafo 6</i> <i>Atribución interna</i></p> <p><i>Párrafo 7</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de estado interno</i> <i>Descripción de conducta</i></p>
--	---

<p>Narración me dijo, ella también ha pasado por esto y como que pensó lo mismo tenía los mismos rollos así como de sentirse mal que ella misma tenía miedo al suicidio sabiendo que no lo iba a hacer y era como súper loco a ella le pregunté si a ella también le pasaba era que cuando hablaba con mi mamá o que cuando hablaba con cualquier persona estas personas me decían cosas súper reconfortantes y súper buenas era como Andrea tu eres fuerte tu vas a superar esto y era como que de tantas cosas buenas es súper loco lo que me pasa pero como que me visualizo en mi funeral</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
<p>Narración esas cosas en el momento de las crisis me dicen cosas buenas y cosas así como reconfortantes y de ayuda me visualizo así como en mi funeral y todas esas mismas personas llorando y diciendo así como por qué lo hizo? Y yo le pregunté a ella si eso le pasaba y me dijo me pasa lo mismo es como que me dicen cosas buenas y pienso que me voy a matar y los voy a dejar botados Igual es súper loco que nos pase lo mismo</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
<p>Narración Sí empiezo a hablar con Fernando y le digo donde nos habían invitado y como que Fernando me dijo no sé mi amor si usted quiere vamos tu sabes que te acompaño a donde tú quieras y fue como ah me cargan esas respuestas poco concretas como decide tú no sé a veces pienso que si él me hubiese dicho ya vamos bacán quizás hubiese cambiado el chip o quizás hubiese seguido negativa pero esa respuesta me carga</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de experiencia</i> <i>Descripción de actitud frente a la relación</i></p>
<p>Narración ahí como que empecé a rallar la papa como que empecé así como a buscar puros peros para no ir</p>	<p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción de conducta</i></p>
<p>Narración o sea cuando me pasó esto con mi hija como que empecé a no pescarlo aunque fuera muy violento muy heavy todo ya como que igual me daba un poco de ansiedad y no sé salía a fumarme un cigarro o simplemente no pescaba</p>	<p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
<p>Narración es como si no pudiera ganarle del todo es como que siempre busca algo para joderme pero como que de repente me da lata todo el tiempo así como cuándo se va a terminar</p>	<p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>
	<p><i>Párrafo 16</i></p>

<p>Narración igual mi amiga me aconseja y me dice así como sabes Andrea no pesques no le des mucha importancia porque todos esos pensamientos que se te van a venir o cualquier cosa van a ser tus propios medios o tus pensamiento que no tienen nada que ver contigo en realidad así que ya no pesques entonces como que igual me reconforta un poco eso y empiezo así en realidad a no pescar</p> <p>Narración me ayuda así como escribir hablar con mis amigos no mucho conversarlo porque tengo que dar muchas explicaciones y eso como que me estresa pero me ayuda escribirlo o fumar</p>	<p><i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de aumento de control</i></p>
---	---

Al pedirle a Andrea que identifique que cosas le ayudan a pelear contra esta sensación que opaca la felicidad, relata las conversaciones que tiene con una amiga que ha pasado por una experiencia similar, esto le ayuda a normalizar sus experiencias y tomar perspectiva sobre las emociones que experimenta (párrafo 10).

Al ser consultada por alguna experiencia reciente en la que ha tenido esta sensación, Andrea relata una discusión reciente con Fernando, en la que una invitación a una reunión social se transforma en una pelea que termina inundándola con todas estas sensaciones que opacan su felicidad (párrafos 12 y 13).

Finalmente Andrea expresa frustración al no poder vencer definitivamente estas sensaciones y admite que conversar con su amiga le ayuda¹⁷, pero que muchas veces conversar acerca del tema con otras personas le molesta ya que tiene que dar muchas explicaciones acerca de los detalles de lo que está experimentando (párrafo 17).

En este punto se invita a Fernando a ingresar a la conversación, inicia su apreciación expresando confusión, ya que le cuesta identificar los estados de ánimo de Andrea (párrafo 18).

Al pedirle que identifique formas en que podría ayudar a Andrea, Fernando delinea dos estrategias, en primer lugar, ayudar a que Andrea se distraiga, lo que marcaría un cambio en la dinámica relacional al momento y tratar de escucharla sin juzgarla ni darle consejos.

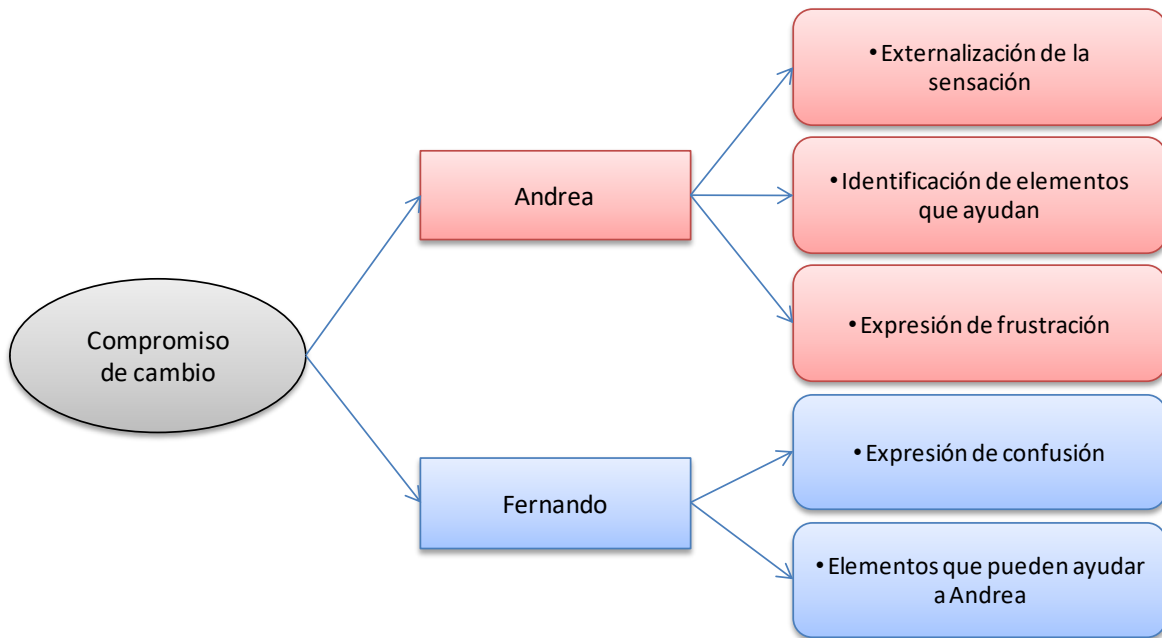
¹⁷ En terapia individual con Andrea habíamos trabajado la aparición de las crisis de pánico buscando elementos que le ayudaran a pelear contra la sensación. Las conversaciones con su amiga y su madre fueron centrales en este esfuerzo, así como el hecho de salir, volver a trabajar y reanudar el contacto con amistades.

Fernando	
<p>Narración es que es difícil saber en qué estado está porque siempre es neutra cuando está pensando lo que sea puede estar pensando algo bueno o algo malo y uno nunca sabe entonces de repente a mí me pasa que yo le pregunto si está bien y ella sí estoy bien y al rato se pone a llorar</p> <p>Narración entonces para tratar de ayudarla lo mejor que se podría hacer es tratar de mantenerla distraída en momentos X en que al menos yo paso con ella no sé escucharla porque por lo menos yo aprendí a dejar de aconsejarla sino que escucharla no más entonces en ese sentido ser como oyente de lo que dice</p> <p>Narración lo otro que podría hacer es mantener así como esa como no sé que esté pensando en otras cosas que quiera salir que quiera jugar que quiera hacer algo que a ella le guste</p> <p>Narración entonces yo creo que una ayuda buena sería como eso así como escucharla cuando ella esté como en esta como pelea y tratar de mantenerla distraída porque por lo que yo me he dado cuenta es que cuando yo le hecho la talla o salimos los tres juntos o le muestro videos o cosas así como que ella se olvida de todo lo malo como que ya no existe por esos momentos por ese rato como que no hay nada</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de actitud frente a crisis de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de actitud frente a crisis de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de actitud frente a crisis de Andrea</i></p>

Andrea en los párrafo 23 y 24 reconoce la importancia de ser escuchada y no ser juzgada porque siente que las personas pueden opinar negativamente acerca de sus crisis.

Andrea	
<p>Narración si el ser escuchada y no así como juzgada igual</p> <p>Narración porque en realidad así como los temas que a mí me pasan son así como temas que la gente igual puede juzgar así como que van a decir que estará pensando no sé</p>	<p><i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 24</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Figura 27: Acerca de las crisis de Andrea



Comentarios de la sesión.

En este fragmento se continúa el trabajo de la sesión anterior buscando elementos que, a juicio de los consultantes, deterioran la relación. En este caso son las crisis que Andrea relata como un monstruo negro las que le impiden disfrutar de las cosas y terminan tragándose su felicidad.

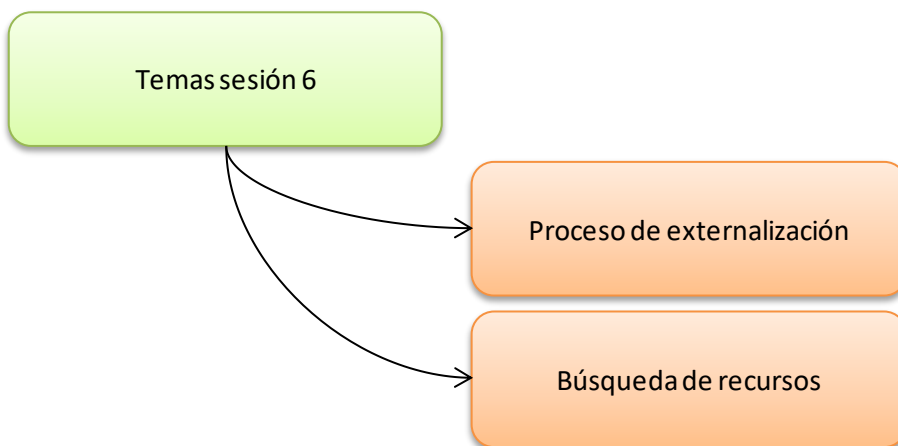
Es importante notar la discusión que relata Andrea en la que un conflicto menor escala para finalmente impedir que salga junto a Fernando a una reunión social, es precisamente esta descripción de Andrea de algo que opaca su felicidad y la retiene presa de la tristeza y el desgano lo que es central para entender el efecto que tienen las crisis en la pareja. Andrea reconoce que es atacada por estos sentimientos cuando trata de hacer algo por ella y reconoce que en ocasiones activamente busca esta sensación, explicándolo como una especie de auto sabotaje. Andrea quiere dejar de sentir como se siente, pero está cansada.

Buscando los recursos que Andrea tiene para pelear contra la sensación llegamos a las herramientas que ella encontró en nuestra terapia individual, el buscar ayuda y mantenerse ocupada tratando de mantener la sensación alejada y débil.

Si bien en ocasiones Andrea busca refugio en Fernando, siente que no puede compartir todo lo que le ocurre por miedo a no ser entendida y a ser juzgada.

Fernando, por su parte, expresa confusión al no entender claramente qué ocurre con Andrea, en su relato se nota frustración ante los constantes cambios de ánimo que es incapaz de prever o solucionar.

Figura 28: Resumen temático sesión 6



En este momento de la terapia ambos consultantes están buscando explicaciones para las conductas propias y las de su pareja, por esto era importante lograr dos objetivos:

- Visibilizar los recursos propios para enfrentar los problemas individuales que cada consultante enfrenta y que deterioran la relación
- Comprometer a cada consultante en una lucha personal contra los problemas individuales y en los del otro

La formación de una unidad tiene que ver con la interdependencia y la confianza, el hecho de buscar los elementos personales que afectan la relación y las fortalezas para enfrentarlos comienza a movilizar a Andrea y Fernando a buscar soluciones y tomar acciones, pero esto no es suficiente, involucrar a la pareja en la solución de los conflictos del otro es central para pasar de problemas individuales a problemas de pareja.

Volviendo a la sesión 2 en que ambos estaban ansiosos por culpar al otro por los problemas de pareja, me parece que uno de los objetivos de la terapia de pareja es transformar los problemas individuales en problemas grupales, pasar del culpar al otro por los problemas de

pareja a buscar soluciones conjuntas, en la que cada uno sirva de apoyo y evaluador del avance del otro.

Es interesante que hasta este punto el afecto que fue definido como el objetivo a mejorar por la pareja no ha sido tocado si no tangencialmente, las conversaciones acerca del afecto han derivado en la desconfianza y en la sensación que opaca la felicidad, tal vez el afecto es algo que surge naturalmente de una relación saludable.

Rol del terapeuta.

En esta sesión el objetivo fue, a través de la técnica de atestiguamiento y posicionamiento, continuar el trabajo de la sesión anterior, pero ahora referido a Andrea e iniciar su proceso de externalización.

Las intervenciones estuvieron dirigidas a expandir sobre los temas registrados durante la entrevista de evaluación narrativa, aunque en este ejemplo específico se continúa sobre las crisis de Andrea y el efecto que éstas tienen sobre la relación.

Si bien en este punto era importante trabajar sobre los problemas que aquejaban la relación, juzgué importante atender el tema de las crisis de angustia y aprovechar la presencia de Fernando en la sesión para fortalecer la perspectiva sobre el trabajo colaborativo para enfrentar el problema.

En este caso la idea pareció correcta, ya que muchos de los elementos que relata Andrea están fuera de la experiencia de Fernando. Gracias a esto se logra ampliar la narración de Fernando acerca de la experiencia de las crisis de angustia que sufre Andrea y se exploran formas en que este puede cooperar cuando éstas se presentan.

Sesión 7: Describiendo la Relación

Hasta este punto en la terapia nos hemos encargado de las perspectivas individuales acerca de qué afecta la relación definiendo:

- Elementos individuales que afectan la relación
- La historia de estos elementos
- Los recursos necesarios para enfrentar estos elementos
- El compromiso de cooperación entre Andrea y Fernando para enfrentar estos elementos

Todo esto organizándolo en narrativas cruzadas que vayan cambiando el enfoque de la relación a temas más positivos o al menos actitudes activas en la resolución de los conflictos. Fernando había logrado exitosamente pelear contra la desconfianza y llevaba dos semanas sin revisar el teléfono de Andrea, lo cual fue reconocido como un gran avance en el mejoramiento de la relación. Andrea no había tenido crisis, pero expresó confianza en que el hecho de poder hablar con Fernando podría ayudarla la próxima vez que vinieran.

En la sesión siete intentamos un ejercicio distinto, el problema hasta el momento era que estábamos tratando problemas individuales en la aproximación a la pareja, creí que era importante abordar la pareja como una unidad para lo que intenté externalizar la pareja, es decir describir la pareja como un ente separado para visualizar cuales eran las percepciones de ambos acerca de la relación.

Describiendo la relación.

Fernando comienza describiendo la relación como llena de conflictos (párrafo 1)

Fernando	
Narración yo diría que setenta y cinco por ciento conflicto quince por ciento cariño	<i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea la describe como un *guatón flojo* (párrafo 2).

Andrea	
Narración me lo imagino como un guatón flojo	<i>Párrafo 2</i> <i>Descripción de la relación</i>

como un gordo flojo

Al pedirles que elaboren sobre sus descripciones, Fernando evoca la figura de una persona aporreada, pero se contradice inmediatamente explicando que aunque estén enojados igual hay afecto (párrafo 3).

En los párrafos 5 y 6 Fernando relata una discusión para ilustrar como los problemas se van quedando en la relación y vuelven para afectar el presente. Fernando nuevamente expresa tristeza y frustración por la infidelidad.

Para Fernando la relación es una persona con problemas que no olvida los conflictos.

Fernando	
<p>Narración es que no es así es como una persona que su setenta y cinco por ciento de su persona es problema y problema y como que el otro quince por ciento es es que es extraño porque igual como que estamos enojados pero igual nos tratamos con cariño igual nos tomamos las manos igual tenemos miradas yo la abrazo ella me abraza qué sé yo</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración por ejemplo a mí me pasa bien seguido por ejemplo hace dos años atrás la Andrea hizo algo que a mí me molestó y de repente yo estoy en la pieza ahí sentado y me acuerdo así como que de veras que la Andrea me hizo esto y como que me siento molesto independiente que ya se pasó se solucionó se conversó todo</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
<p>Emoción no me enojo con ella no se lo saco en cara pero sí no que a mí no sé es como por ejemplo antes de ayer me recordé todos los momentos cuando la Andrea tuvo su affaire me recordó todo ese momento entonces fue como como que quedé así como pucha pero no fue así como que le dije te acuerdas que me hiciste esto no fue así</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>

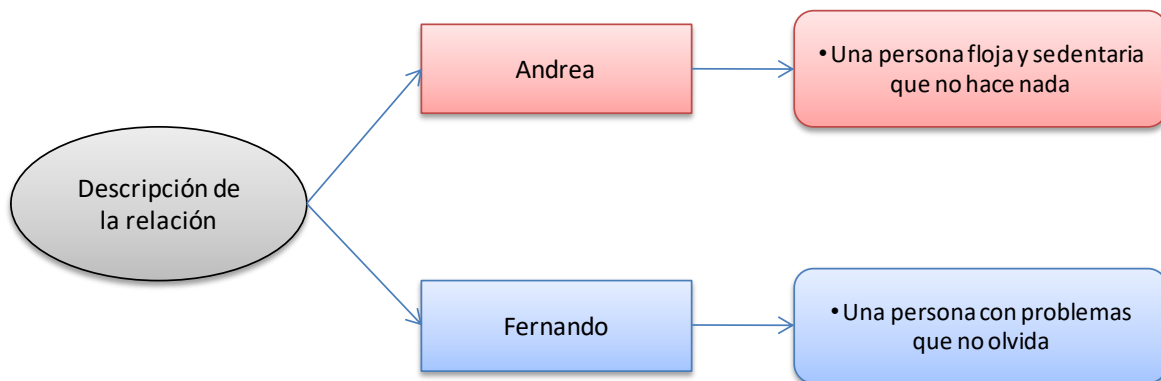
Andrea está en desacuerdo con Fernando, para Andrea la relación es una persona desganada y sedentaria que se sienta todo el día sin hacer nada (párrafos 7 y 8)

Andrea	
<p>Narración yo de verdad que lo veo como un obeso así como flojo desganado una relación así como un obeso desganado</p>	<p><i>Párrafo 7</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración me imagino que está así como sedentario como quedado como que siento a veces que para allá va la relación</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando que al principio es reticente ante esta descripción, termina aceptándola explicando que la relación *va para el flojeo*.

Fernando	
<p>Narración por ahí sí no como un guatón obeso pero de eso que la relación como que de repente como que se va para flojeo sí</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Figura 29: Descripciones de la relación



Cómo despertar la relación.

Una vez que logramos un consenso acerca de la descripción de la relación como esta persona sedentaria y floja empezamos el proceso de buscar formas de despertar la relación.

Fernando comienza reafirmando la idea de que es necesario cambiar las cosas que al otro le molestan para poder avanzar en la relación (párrafo 12).

Fernando	
Narración yo creo que los dos tenemos que cambiar las cosas que le molestan al otro	<i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i>

Andrea por su parte abre un tema nuevo acerca de los elementos que le molestan de Fernando, los que están relacionados con lo visto en la sesión dos, en la que refiere la relación con Fernando como de madre e hijo.

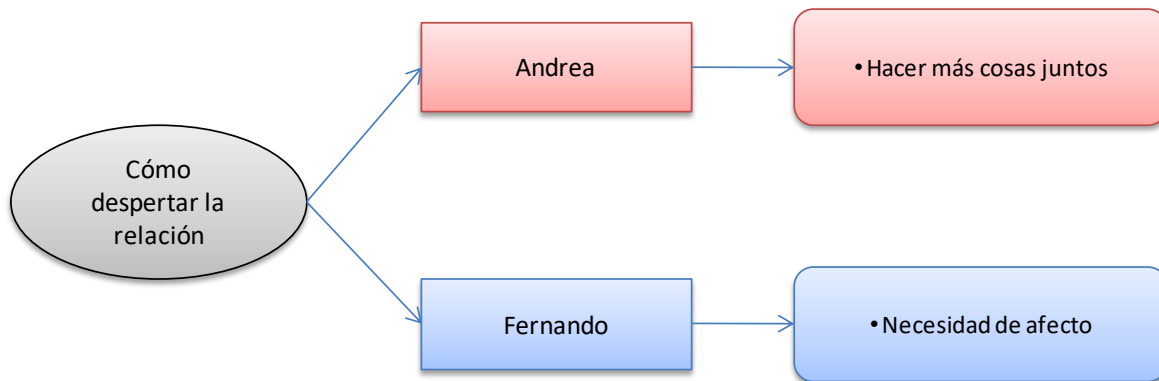
Andrea en el párrafo 17 explicita su deseo de que Fernando sea más maduro y que pase tiempo en otras actividades en vez de pasar jugando en el computador y en el párrafo 18 expresa su deseo de hacer más cosas en conjunto con Fernando.

Andrea	
Narración no sé como que tome la riendas de su vida que no quiero verlo así como arrinado viviendo en el computador y siendo como un cabro chico todavía quiero que madure que sea como un hombre como un adulto	<i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i>
Narración que pase menos en el computador que cuando me vea que estoy libre me diga no sé salgamos los tres a caminar o estar juntos cosas así como que tenga ideas de hacer cosas	<i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i>

Finalmente Fernando reitera su necesidad de más afecto en la relación (párrafos 18 y 19), especificando que las discusiones que tienen no deberían influir en las muestras de afecto que se dan mutuamente.

Fernando	
Narración que sea más cariñosa es lo único que yo necesito	<i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i>
Narración que demuestre que me quiere que me salude cuando llego que se despida cuando se va que si yo le quiero tomar la mano que me la tome que si hay una diferencia eso no tiene que interferir en la relación de amor entre nosotros	<i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i>

Figura 30: Elementos necesarios para cambiar la relación



Comentarios de la sesión.

Si bien Andrea y Fernando terminan poniéndose de acuerdo en una descripción de la relación, las narraciones individuales nos hablan claramente acerca de las realidades que experimenta cada uno de ellos al interior de la relación.

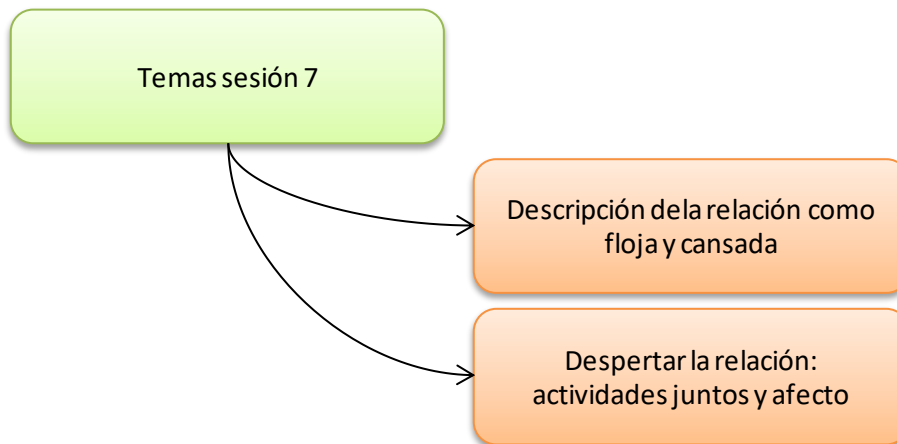
Fernando describe la relación como una persona con problemas que no puede olvidar y que una y otra vez vuelven a causar problemas en el presente, esto podría reflejar su propio estado en la relación, en el que no ha tenido la oportunidad de elaborar el conflicto del episodio de infidelidad. Fernando expresa rabia cuando recuerda episodios pasados y estos afectan cómo encara la relación.

Andrea por su parte describe la relación como una persona gorda, cansada y sin ganas de hacer nada, descripción que es la que termina prevaleciendo y a través de la cual se enfoca el trabajo de la segunda parte de la sesión. La descripción de la relación como una persona cansada nos habla acerca del estado de estancamiento en el cual los consultantes se encuentran, una relación aburrida que no tiene dirección ni motivación, tal vez se puede asimilar a la percepción de Andrea de que la relación ya no era la misma cuando ocurre el episodio de infidelidad.

En definitiva tanto Andrea como Fernando están en una relación dormida y ambos van a tener que esforzarse por despertarla y hacerla funcionar nuevamente.

El principio de este cambio fue la búsqueda de las acciones necesarias para despertar a la relación, Andrea por una lado abre un nuevo flanco al referirse a las actitudes *inmaduras* de Fernando, refiriendo que desearía que este tuviera más energía, más motivación, que se preocupe más por él mismo, en definitiva que deje los juegos de computadora y empiece a realizar más actividades.

Figura 31: Resumen temático sesión 7



Este punto se relaciona con un tema que se ha tocado sólo tangencialmente, pero que será parte de las sesiones siguientes, el hecho de ayudar en la casa y realizar más actividades con su hija Helena sería una parte importante en la búsqueda de alternativas para despertar la relación.

El hecho de que Fernando insista sobre la afectividad indica que tal vez la solución para esta relación aporreada sea simplemente una relación más afectiva, el desafío que enfrentaríamos en las sesiones siguientes sería cómo aumentar el afecto en la relación y contestar a la pregunta si las muestras de afecto son algo espontáneo que surgen naturalmente de una relación saludable o si se pueden pedir expresiones específicas en momentos específicos.

Las siguientes tres sesiones no se incluyen en el presente estudio de caso puesto que son una reiteración de los temas ya vistos y nos desviarían mucho del objetivo de este, pero el trabajo realizado giró alrededor de las temáticas ya vistas:

- El afecto en la relación

- Empezar a hacer actividades juntos y la motivación
- La lucha contra la *desconfianza* de Fernando
- La Lucha contra las *crisis* de Andrea

Uno de los mayores desafíos en las sesiones que siguieron fue tratar de mantener un tono positivo en los intercambios ya que los conflictos seguían apareciendo, cómo contrarrestar el negativismo y no rendirse frente a la frustración fue la tarea más complicada para Andrea y Fernando.

A estas alturas de la terapia ya teníamos nuestros focos de trabajo claros, lo que faltaba era buscar las herramientas y los recursos para enfrentarlos. La pregunta más grande sería si Fernando y Andrea tendrían la suficiente motivación para llevar a cabo los cambios necesarios para despertar a la pareja de este sopor en el que se había sumido.

El resultado final de la terapia respondería a la valoración que cada uno de los consultantes hicieran de la relación, ya que un momento de la sesión 8 la pregunta fue si efectivamente querían pelear por rescatar la relación o continuar por caminos separados.

Rol del terapeuta.

En este punto de la terapia ya habíamos trabajado las perspectivas individuales acerca de los elementos que influían en la terapia, se había externalizado y se había llegado a acuerdos conductuales acerca de cómo aplicar estos nuevos desarrollos.

Pero esto no era suficiente, los pasos individuales debían dar paso a una concepción grupal de la pareja, por esto el objetivo de esta sesión fue externalizar y trabajar sobre la pareja como una unidad, esperando que esto creara una metáfora lo suficientemente poderosa que permitiera unir a ambos consultantes en un trabajo colaborativo que tuviera por fruto modos nuevos de enfrentar la relación.

Por esto las intervenciones en esta sesión siguieron el patrón de atestiguamiento y posicionamiento, pero de una forma más laxa, ya que en este punto juzgué que se requería un poco más de interacción espontánea en el proceso de co - construcción de una metáfora para la relación.

La intervención parte buscando imágenes y descripciones que den cuenta de cómo ven la relación para luego contrastarlas con la visión del otro, a través de este proceso dialéctico se busco que los consultantes no solo tuvieran acceso a su propia experiencia en la relación, si no que tuvieran acceso a la experiencia del otro, cada uno expresando a través de sus metáforas los principales problemas que detectaban.

Se fomentó el ejercicio de ver la relación desde afuera y desde el punto de vista el otro con el objetivo de ampliar las narraciones personales por un lado incorporando las narraciones del otro y por otro examinando las conductas y actitudes que habían llevado a este estado.

El enriquecimiento de las descripciones en este caso era fundamental, ya que solo a través de una metáfora vivida los consultantes podían reflejarse en ella.

Finalmente la búsqueda de un acuerdo que reuniera los dos puntos de vista era fundamental para desarrollar estrategias que en este caso fomentaran la relación. Estas estrategias no podían ser pasivas, debían ser activas y propositivas para ayudar al ambiente y, en este caso, sacar la relación del letargo en el que se encontraba.

Sesión 12: Evaluación

En esta sección se presentarán los resultados del proceso terapéutico poniendo énfasis en los temas tratados y su relación con la evaluación inicial y los distintos temas que se abrieron en el transcurso de la terapia.

Si bien la sesión 11 fue la última sesión de la terapia esta no se analizará debido a que los temas tratados en esta se incluyeron en la sesión 12 como parte del proceso de evaluación¹⁸, además la sesión 12 se realizó aproximadamente tres meses después de la sesión 11, por lo que se espera que el análisis de esta entregue una mejor perspectiva de los cambios logrados y su permanencia en el tiempo.

Finalmente este análisis seguirá el desarrollo de los temas tratados en el orden en que fueron surgiendo en la sesión, la evaluación temática se desarrollará en el apartado Evaluación.

Evaluación general de la relación.

Para empezar conversamos de forma general acerca de la relación, Andrea en el párrafo 2 expresa que pareciera que la pareja anterior no existe y Fernando en el párrafo 3 describe el cambio como una vuelta, notando que hay más cariño.

Andrea	
Narración hemos estado súper bien es como que ya no existe la pareja anterior	<i>Párrafo 2</i> <i>Evaluación de la relación</i>

Fernando	
Narración yo personalmente he notado más cariño más preocupación más interés más apoyo de todo fue como una vuelta	<i>Párrafo 3</i> <i>Evaluación de la relación</i>

¹⁸ Si bien no se analizó la sesión 11, los extractos de esta se encuentran en el Anexo I Análisis por sesión y en el Anexo II análisis temático por sesión se encuentra el resumen de los temas tratados en la sesión.

Andrea en el párrafo 4 relata el cambio en la comunicación, describiendo un cambio en las interacciones y el clima y esto a su vez ha redundado en una mejor forma de enfrentar los conflictos.

Andrea	
<p>Narración igual con Fernando tenemos una mejor comunicación es como que ya no andamos enojados es como que yo le digo algo y no es como una pachotada de vuelta entonces conversamos</p>	<p><i>Párrafo 4</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Descripción de actitud frente a los conflictos</i></p>

La relación con Helena.

El cambio de clima en la relación se observa en relación al tema abierto en la sesión dos, en esta Andrea relata que siente que su rol materno es subestimado, ahora en la sesión 12 Andrea narra cómo ha cambiado su actitud frente a la niña.

En el párrafo 9 Andrea relata cómo ha dado más autonomía a la niña y cómo esto ha resultado en una diferencia en la forma en que Helena se relaciona con ellos y con sus pares. En el párrafo 11 Andrea expresa satisfacción por su rol materno, mientras en el párrafo 12 explica describe cómo este cambio de actitud la ha motivado a realizar más cambios.

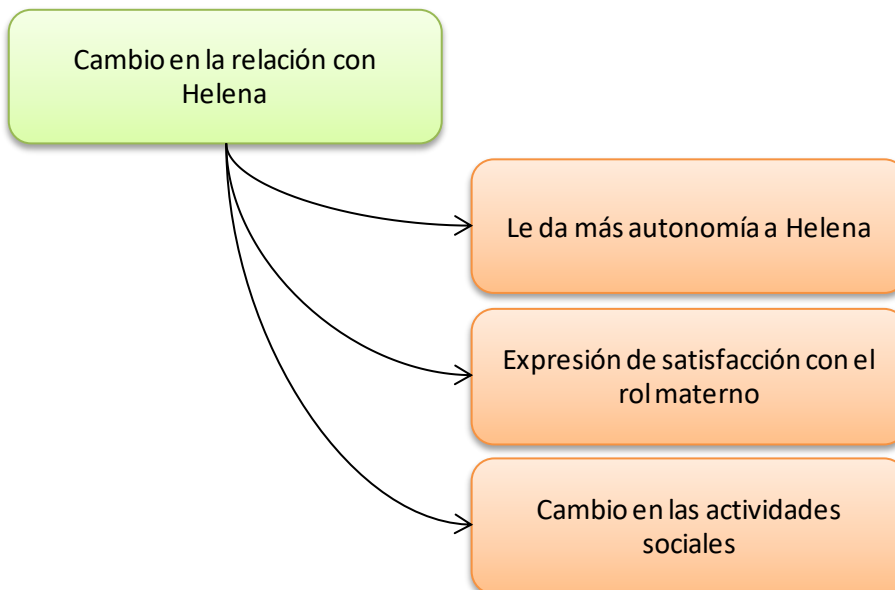
Andrea	
<p>Narración y la profe como que se dio cuenta que en la casa todo le hacían entonces empezamos un trabajo con ella la dejé que hiciera sus tareas sola que cortara y corta súper bien que pinte a la pinta de ella en realidad como que empiece a generar autonomía y eso también provoco un cambio de ella con respecto a cómo se enfrenta con las demás personas</p>	<p><i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p> <p><i>Descripción de conducta (hija)</i></p>
<p>Narración y de hecho nos mandaron una felicitación de que la Helena llegaba se sacaba su mochila la colgaba sabía todo lo que tenía que hacer y la profe lo notó entonces yo también me sentí así como súper buena mamá</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de conducta (hija)</i></p>
<p>Emoción sí me sentí como no sé hice algo bien por mi hija</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Expresión de satisfacción</i></p>

<p>Narración entonces eso como que me ayudó mucho con mi tema que es lo de ser mamá entonces eso como que me motivó también a seguir haciendo ese reforzamiento con ella que a veces como que me cuesta un poco que me ayude a ordenar pero no la obligo sí no que es como ¿Helena me ayudas a guardar por favor? Y es como ya aunque sea como tomar esto pero ya es como ordenar pero yo como que le digo gracias que bueno</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>
--	--

Andrea termina relatando que también ha habido un cambio en cuanto a las actividades que realizan con la niña, ahora salen a caminar los tres para distraerse (párrafo 16).

Andrea	
<p>Narración y ya por ejemplo si salimos con ella no es como necesariamente a comprarle cosas es como más para salir así como para distraernos que es lo que nos había propuesto ¿se acuerda?</p>	<p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>

Figura 32: Acerca de la relación con Helena



Acerca de los tiempos en pareja.

En la sesión siete uno de los temas que irrumpió fue la distribución del tiempo y el hecho que Fernando pasaba mucho tiempo jugando, acerca de esto Fernando refiere los cambios que hizo respecto del uso del computador (párrafos 18 y 19)

Fernando	
<p>Narración ya solamente trato de usarlo solamente cuando estoy como en mis momentos libres cuando no está Andrea o cuando no tengo que estar preocupado por la niña</p> <p>Narración cuando está Andrea usualmente lo uso pero lo uso porque sé que ella está haciendo las cosas pero cuando ella se desocupa yo me salgo del computador</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i></p>

Andrea reafirma este cambio al narrar como el uso del computador ahora es una actividad social que comparten (párrafo 20).

Andrea	
<p>Narración como la diferencia que hay como ahora es que es como que le damos un uso los dos al computador por ejemplo yo llego y le digo Fernando búscame esta canción la ensayamos o de repente me muestra cosas que nos gustan a nosotros para reírnos pero es como que ya los dos disfrutamos del computador y no es como el enemigo en casa</p>	<p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i></p>

Fernando complementa el relato explicando que ahora coordinan sus horarios para pasar más tiempo juntos (párrafo 22).

Fernando	
<p>Narración entonces ahora tengo dos días libres no más entonces esos dos días libres yo los coordino con ella si de repente ella trabaja y está en la mañana y se va a las tres yo no salgo yo me quedo en la casa y llega ella y estamos juntos ahora si ella tiene en la tarde estamos un rato en la mañana</p>	<p><i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i></p>

después yo en la tarde salgo y como ella sale a las diez yo siempre a las diez yo salgo cerca de esa misma hora entonces yo me siento tranquilo porque no es como que la estoy dejando sola	
--	--

Andrea en el párrafo 23 relata que a diferencia de lo que pasaba antes ahora coordinan sus tiempos como pareja.

Andrea	
Narración sí nos estamos coordinando más cosa que antes no se hacía cada uno velaba por su tiempo no más	<i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i>

En la sesión tres, durante la evaluación, una de las descripciones que más me llamó la atención fue la de tener una relación *juntos pero separados*, al consultarles por esta descripción Fernando y Andrea relatan que continúan teniendo grupos sociales separados, Andrea se junta con su grupo de amigas y Fernando con sus amigos.

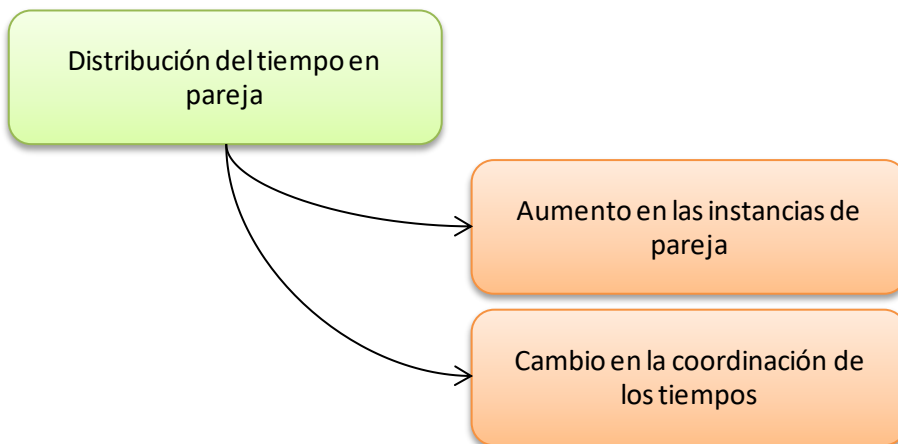
La diferencia la relata Andrea en el párrafo 44, ahora se comunican más y coordinan los tiempos para tener sus espacios sociales.

Andrea	
Narración nos respetamos harto los horarios y siempre es como sabes que Andrea voy a ir a jugar cartas con los chiquillos ya entonces yo me quedo en la casa y por ejemplo sí yo voy para allá el Fernando se queda en casa para no tener estos espacios de que la Helena esté sola pero en ese sentido como que nos complementamos	<i>Párrafo 44</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i>

Fernando concuerda con esta descripción y en el párrafo 45 narra un ejemplo en el que se coordinan entre ellos o piden ayuda a la madre de Andrea para que cuide a Helena.

Fernando	
Narración de repente ella me dice sabes que Fernando a mí por ejemplo lo chiquillos me dicen oye vamos a hacer un torneo hoy día le pregunto oye tienes que hacer algo hoy día es que me invitaron a salir qué hacemos digámosle a tu mamá entonces le preguntamos si ella tiene algún problema porque si dice no tengo problema	<i>Párrafo 45</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i>

Figura 33: Cambio en la distribución del tiempo en pareja

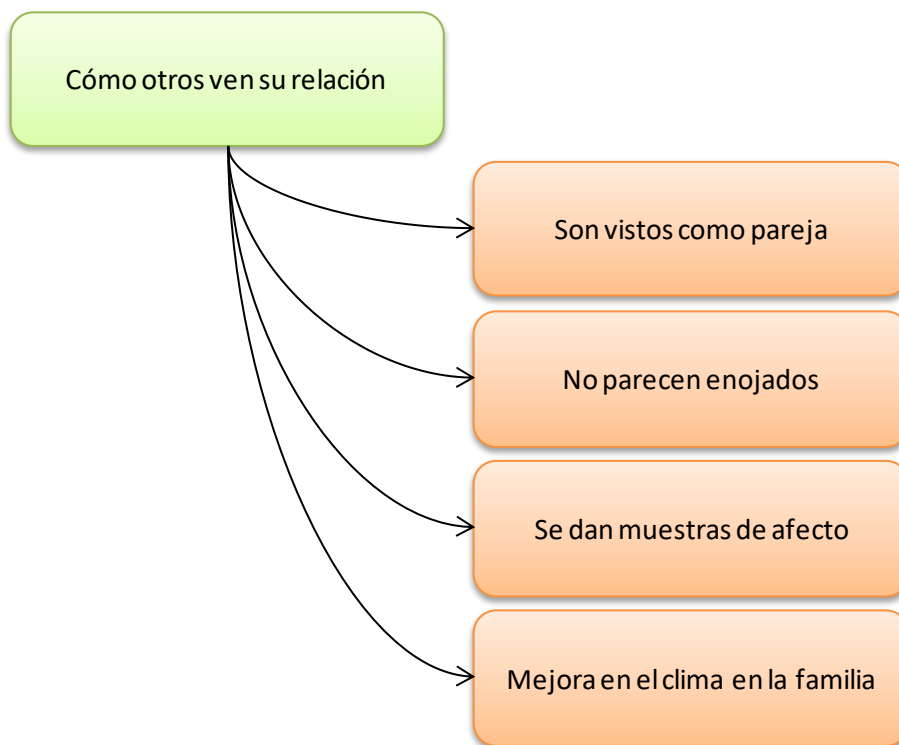


La imagen que la relación proyecta.

A diferencia de la evaluación en la sesión 3, Andrea afirma que ahora son vistos como pareja, en el párrafo 47 refiere que espontáneamente se dan muestras de afecto.

Andrea	
<p>Narración ahora nos complementamos harto nos vemos como pareja como que andamos de la mano pero es porque nos nace</p>	<p><i>Párrafo 47</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración pero lo que sí es que igual somos como dos amigos hombres en ese sentido porque igual como que Fernando y yo tenemos un humor parecido nos gusta ver las mismas cosas</p>	<p><i>Párrafo 48</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración pero antes eso generaba distancia porque era como el amigo y el amigo ahora no ahora es como que somos pololos pareja</p>	<p><i>Párrafo 49</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Figura 34: La imagen que proyecta la relación



El afecto en la relación.

Al ser consultados por el afecto en la relación, Fernando en el párrafo 55 admite que Andrea es más afectuosa.

Fernando	
Narración de repente la siento más cariñosa	<i>Párrafo 55</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>

Andrea describe el cambio expresando que ahora es más demostrativa en el afecto, pero aún más importante que esto describe que el cambio le ha servido para botar *amargura*, explicando que ahora ya no se preocupa por cómo se verá sino que simplemente lo hace (párrafos 57 y 58).

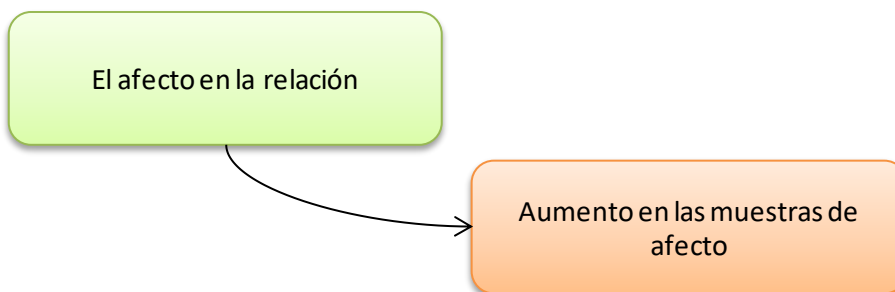
Andrea	
Narración y emoción yo siento que ahora soy más cariñosa con Fernando más demostrativa	<i>Párrafo 56</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>

<p>es como que en realidad sí tengo ganas de hacerle un cariño o tomarle la mano como que no pienso en que a lo mejor me verá como muy mamona</p> <p>Narración es como que yo demuestro ahora no más y eso igual me ha servido a mí como para botar un poco no sé</p> <p>Emoción siento como que he botado amargura de mí al ser más demostrativa porque antes como que me bancaba todos los sentimientos y era como todo malo todo malo entonces ahora no como que no le doy muchas vueltas a que si le tomo la mano</p>	<p><i>Párrafo 57</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i></p> <p><i>Párrafo 58</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Descripción personal</i></p>
---	--

Finalmente Fernando afirma que el cambio se ha debido al cariño que se tienen y al hecho de querer salvar la relación (párrafo 59).

Fernando	
<p>Narración y atribución yo creo que el esfuerzo de querer salvar la relación de darnos cuenta que realmente nos amamos o nos queremos y querer salvar eso</p>	<p><i>Párrafo 59</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

Figura 35: El afecto en la relación

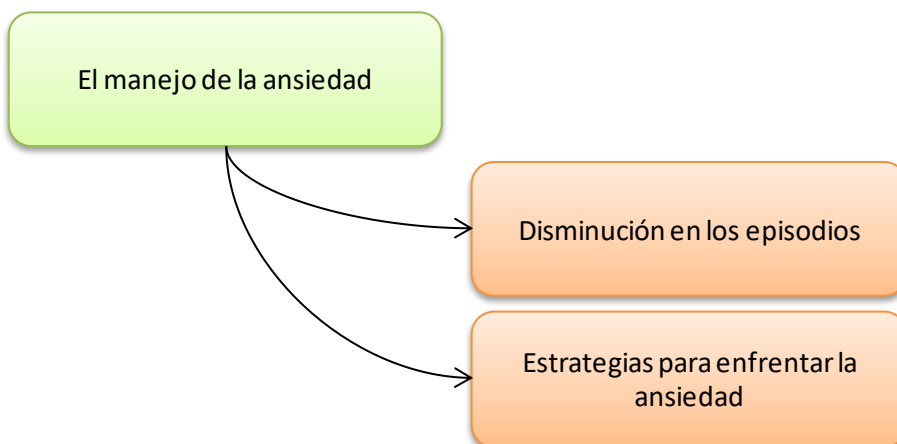


Acerca de la pelea con la ansiedad.

Andrea relata una disminución en los episodios de ansiedad (párrafo 60) y en los párrafos 61 y 62 explica cómo ha estado combatiendo contra los pensamientos invasivos, lo que refleja la continuación de su terapia individual.

Andrea	
<p>Narración mi ansiedad es como que va y viene más se va que viene en comparación con antes ya no es que siento ansiedad todo el día</p> <p>Narración son temas súper específicos y son cuando escucho algo me da un poco de vuelta pero como que lo logro disipar ya no es que se queda pegado en mí y como que trato de seguir el trabajo que hacía antes de en realidad no pescar tiene que ser como mucho para que me sienta consumida en la cuestión y como ah me voy pero es como que ahora igual trabajo más con eso o sea sigo utilizando eso que ya sé que me resultó que es como no pescar me resulta entonces eso es lo que hago</p> <p>Narración y hago siempre lo contrario que dice mi cabeza es como no sé eres mala con la Helena y es como que no hago demostraciones de afecto a mi hija todo esto lo hago desde el consciente dentro de mí</p> <p>Narración por ejemplo si tengo un mal pensamiento le tomo la mano a la Helena y es como que le hago cariño la Helena me abraza y es como que la ansiedad se va</p>	<p><i>Párrafo 60</i> <i>Descripción de cambio en la ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 61</i> <i>Descripción de estrategia para lidiar con la ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 62</i> <i>Descripción de estrategia para lidiar con la ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 63</i> <i>Descripción de estrategia para lidiar con la ansiedad</i></p>

Figura 36: Acerca del manejo de la ansiedad



Acerca de la confianza en la relación.

Andrea comienza relatando una conversación que tuvo con Fernando, en ella Fernando habla del episodio de infidelidad y Andrea lo valora como un desahogo necesario para él. Llama la atención la postura que toma Andrea de escuchar pacientemente en contraste con la actitud desafiante que adoptó en la sesión cinco ante el mismo tema (párrafos 68 y 69).

Andrea	
<p>Narración hace poquito tiempo tuvimos una conversación súper profunda en la noche Fernando me tocó el tema de este caballero Y a pito de nada la verdad yo creo que a lo mejor fue una descarga de él</p> <p>Narración pero yo como simplemente lo escuché no me alteré lo tomé como algo como que lo escuché dejé que se soltara que dijera todo no le debatí nada sí no como que él hablaba decía cómo se sentía que de repente igual le duele acordarse pero lo dejé que hablara</p>	<p><i>Párrafo 68</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 69</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

Fernando vuelve sobre la metáfora de la espina atravesada utilizada en la sesión cinco, expresando que la espina crecía con el tiempo, por lo que tenía que sacarla. Una vez que empezó a hablar acerca de lo que sentía no pudo parar hasta decir todo lo que tenía decir (párrafos 71 y 72).

Fernando	
<p>Emoción entonces después de pensarlo bien y ya haber solucionado ese tema y haber conversado de nuevo sentía que cada vez se no era como una espina era como un alien que estaba ahí</p> <p>Narración entonces dije la verdad yo tampoco lo pensé fue como que pasó y empecé hablar y después me di cuenta todo lo que estaba hablando pero ya no podía parar tenía que sacar la cosa</p>	<p><i>Párrafo 71</i> <i>Descripción de mejora en la desconfianza</i></p> <p><i>Párrafo 72</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

Andrea confirma el cambio de ambiente en la relación al relatar que la conversación fue tranquila y no llevó a un conflicto, además valora el hecho que Fernando fuera honesto y dijera lo que sentía y por lo que había pasado (párrafos 73 y 74).

Andrea	
<p>Narración y ni siquiera nos alteramos ni fue algo que peleamos de hecho estábamos en la noche y con todo apagado como nunca porque no dormimos con las luces apagadas</p> <p>Narración y emoción pero estábamos ahí y conversábamos y Fernando era como súper lo sentí muy honesto con todo lo que dijo no hubo faltas de respeto ni nada de malas palabras para nada pero sí fue súper honesto y se soltó con todo lo que sentía y con lo que le pasó y todo lo que sufrió</p>	<p><i>Párrafo 73</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 74</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

En el párrafo 75 Fernando afirma que el episodio ya está superado.

Fernando	
<p>Narración yo creo que ya está superado ya nada que acordarse y si me acuerdo es para lesear no más (risas)</p>	<p><i>Párrafo 75</i> <i>Expresión de satisfacción</i></p>

conversarlos libremente y tener una perspectiva externa con la cual contrastar sus opiniones (párrafo 79)

Fernando	
<p>Narración a mí de hecho personalmente no creía en estas cosas yo soy súper honesto yo nunca ni me imaginé estar en una situación así nunca</p> <p>Narración entonces el encontrarme aquí y tener la libertad de hablar las cosas que me podían aporrear las cosas que me molestaban las cosas en las que me sentía en incógnita y tener una persona que era de afuera y que te escuche y te diga sabes que esto es por esto o puedes hacer esto o quizás no lo hagas de esta forma hazlo de esta otra forma sirvió y es como nos ve ahora tal vez cuatro cinco meses atrás no nos veíamos juntos pero de que sirvió sirvió porque estamos juntos</p>	<p><i>Párrafo 78</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i></p> <p><i>Párrafo 79</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i></p>

Andrea en los párrafos 80 y 81 relata que la gran diferencia ha sido el aumento de la felicidad, además en el párrafo 82 hace una valoración positiva de la experiencia en terapia.

Andrea	
<p>Narración ahora como que nos reímos más yo siento que Fernando ahora me río con él y me río de de él también (risas)</p> <p>Emoción pero eso me genera como más felicidad y antes no entonces yo siempre hago la comparación para todo entonces me siento así como bien</p> <p>Narración y de hecho siempre conversamos que esta terapia nos hizo muy bien porque independiente que hayamos venido a tratar de solucionar el tema de nosotros a Fernando también le sirvió como para un poco sacar trancas y cosas así que a él le atormentaban</p>	<p><i>Párrafo 80</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 81</i> <i>Expresión de felicidad</i></p> <p><i>Párrafo 82</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i></p>

Fernando en el párrafo 84 afirma estar feliz con el estado actual y que intentará no permitir que nada vuelva a opacar esa felicidad.

Fernando	
Narración y emoción yo como que ahora sé que no van a salir de donde yo estoy yo ahora me siento una persona feliz y así lo mantengo y si algo se va a meter dentro de mí no ya chao	<i>Párrafo 84</i> <i>Descripción de cambio de actitud</i> <i>Expresión de felicidad</i>

Al ser consultados por cuál ha sido el mayor cambio que han visto en la relación, tanto Fernando como Andrea están de acuerdo que ha sido un cambio en el afecto (párrafos 93 y 94).

Andrea	
Narración y atribución el afecto ha sido súper importante	<i>Párrafo 93</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>

Fernando	
Narración y atribución el amor	<i>Párrafo 94</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>

Andrea en el párrafo 94 complementa su narración explicando que las demostraciones de afecto han contribuido a mejorar los demás aspectos de la pareja.

Andrea	
Narración y atribución la demostración de afecto al mejorar eso mejoró como todo la confianza la comunicación siento que el tema afectivo es súper importante	<i>Párrafo 95</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales</i>

Fernando reafirma la importancia que tienen las muestras de afecto en su definición de pareja, afirmando que en estos momentos siente que sus muestras son retribuidas (párrafo 97).

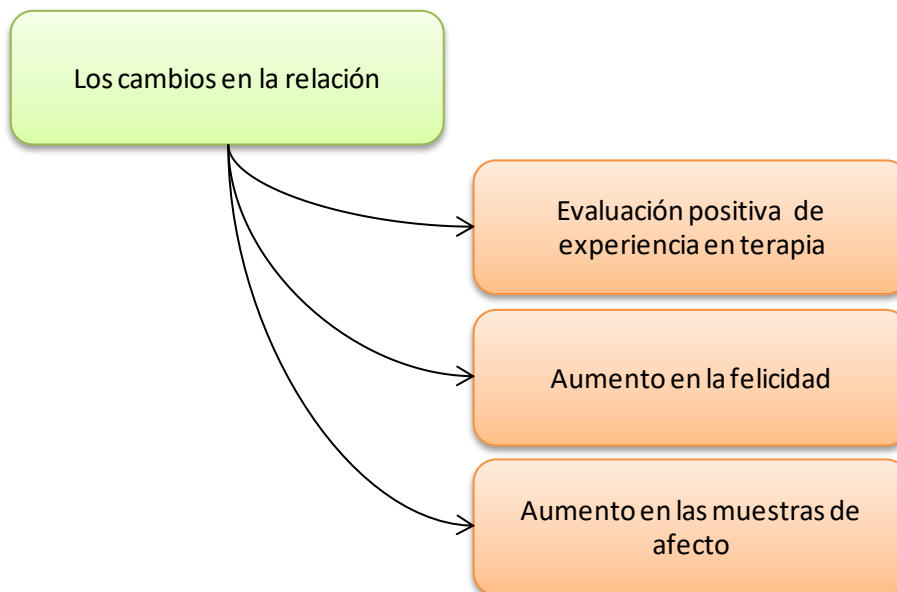
Fernando	
Narración y emoción pero para mí lo que era más delicado era el amor o sea demostrarme que me quería y yo demostrar que la quería y yo demostraba que la quería pero yo no tenía eso de vuelta entonces ahí es donde yo pero ahora no ahora me siento querido (risas)	<i>Párrafo 97</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i> <i>Expresión de felicidad</i>

Finalmente Andrea en los párrafos 98 y 99 valora positivamente la experiencia en terapia y en el párrafo 100 compara su relación anterior con la pareja de sus padres y como el hecho de

haber asistido a terapia le ha permitido desarrollar las herramientas para continuar mejorando tanto su relación de pareja como la relación con su hija.

Andrea	
<p>Narración yo siento que sin esta terapia no hubiésemos sabido qué hacer</p>	<p><i>Párrafo 98</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i></p>
<p>Narración creo que a lo mejor estaríamos juntos pero aún cargando problemas y quizás en un círculo vicioso en el cuál también iba a estar la Helena que iba a crecer así</p>	<p><i>Párrafo 99</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración entonces siento que con esto igual rompí el tema como de un patrón que se repite por ejemplo con mis papás o con los papás de él que nunca han asistido a ninguna terapia sin embargo nosotros como que ya tenemos esa experiencia y tenemos como las herramientas para trabajar entre nosotros y por la Helena</p>	<p><i>Párrafo 100</i> <i>Descripción de cambio personal</i></p> <p><i>Descripción de la relación</i></p>

Figura 38: Los cambios en la relación



Evaluación del proceso de externalización y cómo ven la relación actualmente.

Al ser consultados por la utilidad de ver la relación como una persona, Andrea responde que fue útil porque se pusieron como espectadores de la relación (párrafo 85).

Andrea	
<p>Narración sí porque es como que nos pusimos como espectadores de la relación</p>	<p><i>Párrafo 85</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Fernando complementa que la experiencia les permitió revisar sus conductas y actitudes y evaluar el impacto que éstas tenían en la relación (párrafos 86 y 87).

Fernando	
<p>Narración hicimos un rewind de la vida de nosotros y nos mirábamos</p>	<p><i>Párrafo 86</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
<p>Narración es como en un sueño cuando de repente uno sueña y se ve a uno mismo pero se ve haciendo otras cosas nosotros hicimos lo mismo nos tomamos de la mano echamos el casete para atrás y empezamos a decir mira esto hacías tú esto hacía yo esto hacíamos nosotros esto no lo hacemos más</p>	<p><i>Párrafo 87</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Andrea complementa la narración al describir que el cambio lo ha notado Helena (párrafo 90), ya que el cambio de clima ha permitido que las muestras de afecto sean espontaneas (párrafo 91) e incluso ha mejorado la forma de relacionarse con Helena (párrafo 92).

Andrea	
<p>Narración ella es súper observadora y ella siempre en el colegio que la profe nos decía a nosotros mi mamá le dice mi amor a mi papá que es como una de las pocas niñas que habla eso</p>	<p><i>Párrafo 90</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>
<p>Narración y nosotros lo hacemos como inconsciente ahora si yo le tengo que decir mi amor o te amo así fuerte como que no tengo problemas es como que antes era como oye Fernando era como ya cero amorosa</p>	<p><i>Párrafo 91</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i></p>

<p>pero ahora no entonces la Helena igual se da cuenta de eso</p> <p>Narración y emoción la niña se da cuenta y para mí eso también es muy importante y ver que Fernando por ejemplo siempre ha sido buen papá pero ahora es como más dedicado con más paciencia eso también me enamora más de él que el Fernando sea buen padre dedicado y que le entregue así como cosas buenas a su hija eso hace que yo lo ame más</p>	<p><i>Párrafo 92</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Descripción de la relación (hija)</i></p>
---	--

Ante la pregunta de cómo describirían la relación en estos momentos en contraste a la descripción que hicieron de una relación gorda y cansada en la sesión 7, Andrea describe una relación viva, positiva y con ganas de hacer cosas (párrafos 105, 106 y 107).

Andrea	
<p>Narración está como atlética (risas)</p>	<p><i>Párrafo 105</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración yo siento que está como viva como con ganas entonces es como con ganas de lograr cosas y como más positiva</p>	<p><i>Párrafo 106</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración es como ya tenemos que solucionar algo bueno se conversa se hace no se queda ahí como en el camino</p>	<p><i>Párrafo 107</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

<p>en donde esté mi mujer y mi hija o mis hijos y decir sabes que te acuerdas cuando íbamos a las sesiones y ahora aquí estamos.</p>	
--	--

Andrea afirma su motivación para lograr la independencia y tener una casa propia (párrafo 103).

Andrea	
<p>Narración sí en eso pensamos ene y yo así como que igual como que ni siquiera tenemos plata para la casa pero es como que ya la veo amoblada y todo</p>	<p><i>Párrafo 103</i> <i>Descripción de proyección a futuro</i></p>

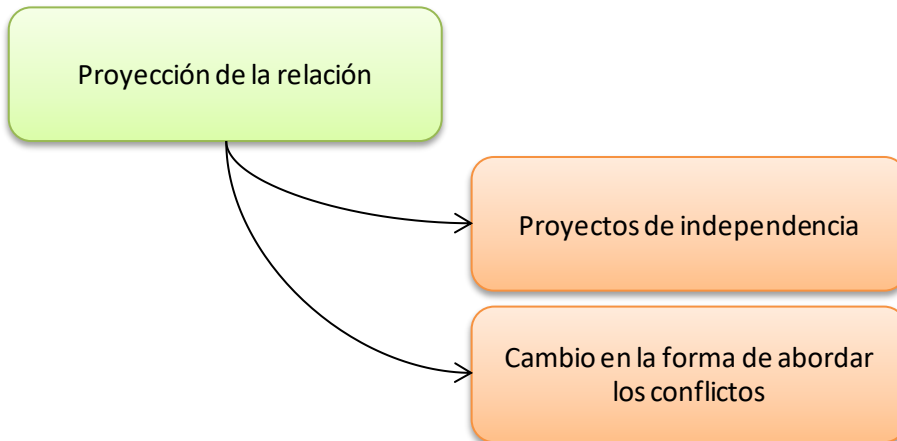
Al ser consultados por cómo mantendrán los cambios que han logrado, Fernando en el párrafo 110 relata cómo han cambiado las discusiones y la búsqueda de soluciones para los conflictos.

Fernando	
<p>Narración claro si igual tuvimos discusiones igual discutíamos de repente tenemos encontrones pesados pero siempre era como no era como primordial entonces como que tenemos problemas y los solucionamos y seguimos para adelante</p>	<p><i>Párrafo 110</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

Andrea en el párrafo 111 reafirma el cambio en las discusiones, expresando que ahora son positivas porque buscan poner atajo a los posibles elementos que puedan dañar la relación.

Andrea	
<p>Narración y ahora es como que hasta las peleas son como con energía antes era como porque había que hablar pero ahora no ahora es porque siento que algo anda mal entonces pongámosle atajo es como por algo positivo</p>	<p><i>Párrafo 111</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

Figura 40: Cómo se proyecta la relación



Comentarios de la sesión

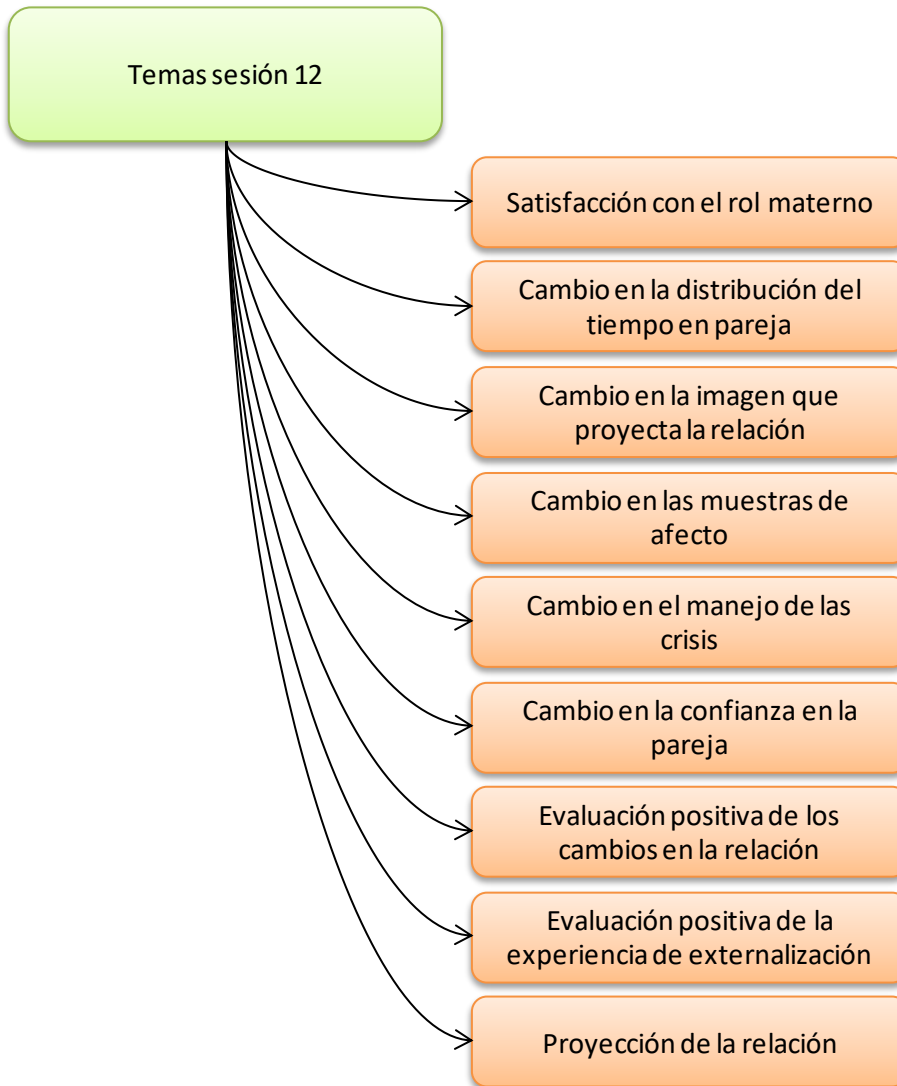
La sesión final de la terapia intenta recoger la mayor cantidad de los temas tratados durante las sesiones y atar la mayor cantidad de los temas que se abrieron durante esta.

La sesión abre con una valoración positiva de la relación, cosa que hace un par de meses hubiera sido impensable, el hecho que Fernando y Andrea se mantuvieran juntos y pudieran dar revertir la situación en que se encontraban es un testimonio claro del valor que dieron a la relación por sobre sus diferencias personales.

El cambio en el clima de la pareja es palpable, ahora bromean acerca del estado en el que iniciaron el proceso terapéutico y el hecho que los cambios que lograron se hayan mantenido durante tres meses después de la última sesión dan espacio para ser optimistas acerca del futuro de la pareja.

En este apartado me gustaría referirme a dos temas que desde mi punto fueron centrales para la mejora que presentó la dinámica de pareja, estos son la comunicación y la distribución de los tiempos.

Figura 41: Resumen temático sesión 12



El que Andrea y Fernando hayan logrado vencer en sus respectivas peleas tiene mucho que ver, a mi juicio, con el hecho de que empezaron a escucharse, en el caso de Fernando fue dejar un poco de lado el tiempo que pasaba en el computador y empezar a dedicárselo a la relación con Andrea y con Helena, en el caso de Andrea fue simplemente escuchar lo que tenía que decir Fernando respecto del episodio de infidelidad y mostrar empatía con su situación.

Creo que no hay escena que grafique mejor el cambio en la relación que el relato de Andrea escuchando a Fernando en medio de la noche, sin juzgarlo ni iniciar un conflicto,

simplemente haciendo el ejercicio de empatizar con el dolor que había sentido y dejar que se sacara la espina que llevaba atravesada durante tanto tiempo.

Al principio de este análisis me preguntaba cómo es posible recuperar la confianza después que ha sido dañada, la respuesta que nos dan Andrea y Fernando es tan simple como el afecto, pero este afecto que surge espontáneamente de una relación que funciona bien.

La desconfianza, según Fernando, es un tema del pasado, las crisis, según Andrea, están bajo control y la relación con Helena está mejorando.

Ahora Andrea y Fernando coordinan sus tiempos para poder realizar sus actividades sociales individuales mientras dejan tiempo para hacer actividades juntos, han cambiado las actividades que hacen con Helena e incluso Andrea, que al principio creía que no valoraban su rol materno, está cambiando la forma en que se relaciona con su hija y está entusiasmada por seguir intentado nuevas cosas y darle más autonomía.

En el entorno de Fernando y Andrea se han dado cuenta de esto y más importante Helena se ha dado cuenta del cambio, ya no proyectan esta imagen de estar constantemente enojados y esto ha mejorado el clima en toda la familia.

La descripción de una relación gorda y desmotivada dio paso a una relación atlética y con ganas en la que hasta las peleas son con entusiasmo, ya que tanto Andrea como Fernando entienden que los conflictos no van a acabar, pero pueden servir para cambiar las cosas para mejor.

Ambos valoran positivamente el hecho de poder ver su relación desde afuera y ver en qué se estaba convirtiendo, el hecho que hayan sacado todas las energías que tenían para cambiar de rumbo nos habla de su determinación y cariño mutuo.

En estos momentos Andrea y Fernando están felices, se proyectan a futuro con sus planes de una casa propia y la independencia que es tan necesaria para las parejas, pero por sobre todo tienen por objetivo no volver a dejar que la relación se ponga floja nuevamente.

Rol del terapeuta.

En esta sesión el objetivo fue sencillamente recuperar la información de la evaluación inicial y compararlo con las nuevas narraciones que surgieron durante el proceso terapéutico.

Las intervenciones estuvieron dirigidas en primer a lugar a ir recogiendo los temas con los que se inició la terapia y contrastarlos con la situación actual de la pareja y en segundo lugar, y tal vez más importante, poner de relieve los compromisos y cambios logrados, reflexionar acerca de cómo estos se pueden llevar adelante y evitar, en lo posible, caer en los mismos patrones anteriores.

La búsqueda de una nueva relación y de las formas de actuar en ella fue fundamental, poner en relevancia que la relación antigua ha sido reemplazada por una nueva. Definir y elaborar sobre la nueva relación reemplazando la metáfora anterior, entendiendo en el proceso como se produjeron los problemas originales y cómo ellos mismos pueden trabajar sobre ellos para evitarlos o intervenirlos si es necesario.

Evaluación final del proceso

Evaluación del proceso de acuerdo a los ítems de la entrevista de evaluación narrativa

En esta sección se abordará la evaluación final en relación a los elementos temáticos recogidos en la sección de *Evaluación*. Si bien durante el proceso terapéutico fueron surgiendo nuevos temas, estos son abordados en la sección de *Curso de la terapia* y no serán revisados en esta sección.

El objetivo de esta sección es proporcionar un contraste entre los elementos narrativos identificados en la evaluación inicial realizada en la sesión 3 y los elementos identificados en la sesión 12, por este motivo se organizarán los contenidos de acuerdo a la organización esquemática de la sección *Evaluación*, utilizando los tres ítems de evaluación como guía.

- ¿Cómo describirían su relación?
- Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?
- Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?

Basado en estas preguntas durante la evaluación inicial surgieron temas marcados, sin embargo el tema central fue el del “afecto”, este tema atravesó transversalmente los tres ítems de evaluación por lo que será evaluado en la sección final que se refiere a la pregunta de qué cambiarían de su relación.

Finalmente se incluirán dos temas que no forman parte del protocolo de evaluación pero que creo ayudarán a ilustrar mejor los cambios logrados por los consultantes durante el desarrollo de la terapia.

En primer lugar se incluye la descripción de la relación desarrollada durante la sesión 7 y el contraste con la descripción final en la sesión 12, esto debido a que ilustra el cambio narrativo logrado a través del proceso de externalización de la relación.

En segundo lugar se agrega un pasaje de la sesión 5 en la que se ilustra el cambio de la disposición comunicacional entre Fernando y Andrea y cómo esto ha ayudado a mejorar el clima en la relación.

Cómo describirían su relación.

En la evaluación inicial encontramos una descripción altamente problemática de la relación, plagada de problemas y diferencias.

La descripción inicial de la relación estaba definida por las diferencias de carácter y la descripción de una relación separada en la que se definieron más como amigos que como pareja.

Cómo describirían su relación		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 3	Ejemplos de narrativa sesión 12
Las diferencias en la pareja	<p>Fernando: es complicado porque nuestra relación es una relación separada por así decirlo o sea nosotros nos respetamos mucho los espacios mucho</p> <p>Andrea: somos como esas parejas disparejas siempre es como que nos ven la calle y es como raro</p>	<p>Andrea: hemos estado súper bien es como que ya no existe la pareja anterior</p> <p>Fernando: yo personalmente he notado más cariño más preocupación más interés más apoyo de todo fue como una vuelta</p> <p>Andrea: igual con Fernando tenemos una mejor comunicación es como que ya no andamos enojados es como que yo le digo algo y no es como una pachotada de vuelta entonces conversamos</p>

Desde la evaluación inicial de la relación se nota un cambio, pasando desde una relación separada a una más unida en la que la pareja anterior prácticamente no existe.

Cómo describirían su relación		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 3	Ejemplos de narrativa sesión 12
Conflictos que escalan	<p>Fernando: que yo te molesto y tú te enojas que yo me enojo cuando me molestas es como ir y venir</p> <p>Andrea: sí, de repente llega a ser una relación como entre</p>	<p>Fernando: claro si igual tuvimos discusiones igual discutíamos de repente tenemos encontrones pesados pero siempre era como no era como primordial entonces como que tenemos problemas y los</p>

	amor y odio	solucionamos y seguimos para adelante Andrea: y ahora es como que hasta las peleas son como con energía antes era como porque había que hablar pero ahora no ahora es porque siento que algo anda mal entonces pongámosle atajo es como por algo positivo
--	-------------	---

Referido a los conflictos que escalan en la pareja pasamos desde una relación entre amor y odio en la que los conflictos escalan rápidamente en un intercambio constante a una resignificación de los conflictos, en la que ambos entienden que estos van a ser parte constante de la relación y que lo importante es resolverlos para crecer y seguir adelante.

En este punto llama poderosamente la atención la descripción que Andrea hace, señalando que “hasta las peleas son con energía” dando un claro indicio que la relación ha cambiado positivamente.

Cómo describirían su relación		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 3	Ejemplos de narrativa sesión 12
Espacios personales	<p>Fernando: es complicado porque nuestra relación es una relación separada por así decirlo o sea nosotros nos respetamos mucho los espacios mucho</p> <p>Andrea: yo siento que nos vemos así como una pareja dispareja</p> <p>Andrea: siempre como que ahí como que somos pareja y como que nos amamos y todo pero fuera de la cama es como amigos</p> <p>Fernando: amigos somos súper buenos amigos es que es</p>	<p>Andrea: como la diferencia que hay como ahora es que es como que le damos un uso los dos al computador por ejemplo yo llego y le digo Fernando búscame esta canción la ensayamos o de repente me muestra cosas que nos gustan a nosotros para reírnos pero es como que ya los dos disfrutamos del computador y no es como el enemigo en casa</p> <p>Fernando: entonces ahora tengo dos días libres no más entonces esos dos días libres yo los coordino con ella si de repente ella trabaja y está en la mañana y se va a las tres yo no salgo yo me quedo en la casa y llega ella y estamos juntos ahora si ella tiene en la tarde estamos un rato en la mañana después yo en la tarde</p>

	<p>complicado ponerle un nombre por lo menos por mi parte porque de repente ella puede decir somos compadres</p>	<p>salgo y como ella sale a las diez yo siempre a las diez yo salgo cerca de esa misma hora entonces yo me siento tranquilo porque no es como que la estoy dejando sola</p> <p>Andrea: nos respetamos harto los horarios y siempre es como sabes que Andrea voy a ir a jugar cartas con los chiquillos ya entonces yo me quedo en la casa y por ejemplo si yo voy para allá el Fernando se queda en casa para no tener estos espacios de que la Helena esté sola pero en ese sentido como que nos complementamos</p> <p>Fernando: de repente ella me dice sabes que Fernando a mí por ejemplo lo chiquillos me dicen oye vamos a hacer un torneo hoy día le pregunto oye tienes que hacer algo hoy día es que me invitaron a salir qué hacemos digámosle a tu mamá entonces le preguntamos si ella tiene algún problema porque si dice no tengo problema entonces que ella vaya a su junta</p>
--	--	--

En relación a la evaluación de los espacios personales hay que hacer una aclaración, en la elaboración de este punto durante la terapia surgió el tema del uso del computador de Fernando como un foco de conflicto, Andrea consideraba que Fernando pasaba demasiado tiempo libre en el computador descuidándola a ella y sus labores domesticas. Es por esto que en esta sección se abre la narración como ejemplo del cambio en la distribución de los espacios personales.

En esta sección no solo se observa un cambio a una narrativa más positiva y amplia, sino que se ve el desarrollo de nuevas estrategias para bordar lo que antes era un conflicto. Efectivamente la distribución de los tiempos solía provocar conflictos, ahora conversan sobre el tema y

realizan actividades que ambos disfrutan, la relación separada dio paso a una relación en la que coordinan sus tiempos para distribuirlos entre actividades personales y de pareja.

Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?

En este punto las narraciones originales apuntaban a una relación vista por otros como distante, una relación en la que no proyectan una imagen de pareja, más bien una imagen de estar perpetuamente enojados.

Estas descripciones al principio resultaban altamente problemáticas debido a que chocaban no solo con las expectativas sociales acerca de cómo debe verse una relación, sino también con las expectativas que ambos tenían acerca de cómo deberían ser evaluados por otros.

Las constantes preguntas acerca de si estaban enojados o la sugerencia que alguien que no los conocía pensaría que son amigos, era un elemento que molestaba principalmente a Fernando y traía constantes conflictos a la pareja.

Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 3	Ejemplos de narrativa sesión 12
Son vistos como amigos	<p>Fernando: yo voy a responder a eso porque yo sé que alguien me iba a preguntar eso alguna vez quizás la gente que nos ve saben que somos pareja pero no nos vemos como pareja en la calle no nos vemos como pareja nos vemos como amigos simplemente</p> <p>Andrea: se siente como parte de la farándula como que todo el mundo está pendiente vamos a un asado vamos a cualquier cosa y es como que nos miran y es raro</p>	<p>Andrea: ahora nos complementamos mucho nos vemos como pareja como que andamos de la mano pero es porque nos hace pero lo que sí es que igual somos como dos amigos hombres en ese sentido porque igual como que Fernando y yo tenemos un humor parecido nos gusta ver las mismas cosas pero antes eso generaba distancia porque era como el amigo y el amigo ahora no ahora es como que somos pololos pareja</p> <p>Fernando: a mí me sorprende porque yo de repente en la noche estoy viendo películas o estoy jugando cartas por internet con mis amigos y de repente</p>

		siempre hay espacios en que mue fumo un pucho me paro en la puerta a ver las lápidas porque mi trabajo está al lado del cementerio de repente me pongo a mirar para allá o miro el vacío y de repente pienso y digo chuta hace como un año probablemente si no hubiésemos tenido quizás cariño en el fondo yo creo que no estaría ni aquí entonces se nota el cambio harto y lo ven de afuera también se dan cuenta
--	--	---

En la construcción del Yo no es solamente importante cómo nos describimos sino también cómo nos describen los demás, lo mismo puede ser el caso en cuanto a las descripciones que otros hacen de nuestra pareja, Fernando y Andrea comienzan esta terapia describiéndose como amigos a los ojos de los demás, Fernando afirma que no se ven como pareja y Andrea complementa esto narrando cómo este hecho llama la atención de las demás personas.

Para el final de la terapia Andrea cambia su narrativa, describe que si bien siguen siendo amigos ahora proyectan una imagen de pareja y Fernando confirma esto al afirmar que el cambio es notado por los demás..

Alguien que los conoce bien, ¿cómo describiría su relación?		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 3	Ejemplos de narrativa sesión 12
Son vistos como enojados y una relación distante	<p>Fernando: de repente a la Andrea le han dicho oye ustedes están enojados y la Andrea dice no porque es que tú estás como por allá y el Fernando esta como por acá tú de repente no vas a darle un beso al Fernando de repente el Fernando se acerca te hace cariño y tú como que no le respondes nada</p> <p>Andrea: me carga cuando hay una reunión de amigos un asado y está la típica pareja así como dándose besos y cuestión y demostrando todo su amor cuando es como una reunión de amigos no más y el Fernando es como que lo</p>	<p>Andrea: nos dicen que nos vemos más unidos mi mamá ha notado harto los cambios y eso también ha mejorado la relación en la casa</p> <p>Fernando: de repente no nos hablaban porque pensaban que estábamos todo el día peleando entonces para qué se iban a meter y ahora no</p>

tienes que demostrar y todo y yo así que como no me carga

Ahora proyectan una relación más unida, hecho que ha mejorado las relaciones en el hogar. Esto es afirmado por el relato de Andrea al referirse a la opinión de su madre que ha notado los cambios en la pareja.

Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?

El tema que atravesó transversalmente todos los ítems de evaluación fue la falta de afecto en la relación.

En la descripción de la relación Fernando narra la falta de muestras de afecto y cómo esto los hace ver como amigos. En la descripción de cómo son vistos por los demás ambos describen cómo la falta de afecto es una fuente de conflictos.

Al momento de llegar a la pregunta acerca de qué cambiarían de la relación ambos concuerdan en que les gustaría tener una relación más afectuosa.

Si pudieran cambiar algo de su relación ¿qué cambiarían?		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 3	Ejemplos de narrativa sesión 12
El afecto en la relación	<p>Andrea: pondría una relación más afectuosa</p> <p>Fernando: me gustaría que fuese más afectuosa la relación yo la quiero a ella cariñosa y ella quiere ser cariñosa pero no se complementa todo</p> <p>Andrea: sí me gustaría tener una relación así como cariñosa</p>	<p>Andrea: yo siento que ahora soy más cariñosa con Fernando más demostrativa es como que en realidad sí tengo ganas de hacerle un cariño o tomarle la mano como que no pienso en que a lo mejor me veré como muy mamona es como que yo demuestro ahora no más y eso igual me ha servido a mí como para botar un poco no sé siento como que he votado amargura de mí al ser más demostrativa porque antes como que me bancaba todos los sentimientos y era como todo malo todo malo entonces ahora no como que no le doy muchas vueltas a que si le tomo la mano</p>

		Fernando: yo creo que el esfuerzo de querer salvar la relación de darnos cuenta que realmente nos amamos o nos queremos y querer salvar eso
--	--	--

En este punto de la evaluación ambos reconocen un aumento en las muestras de afecto y esto no solo tiene un efecto en la relación sino que Andrea relata como el hecho de poder mostrar afecto la ayudado en otras áreas de su vida.

Descripción de la relación y cambio en la comunicación.

Finalmente me gustaría cerrar con dos ítems que no aparece en el protocolo de evaluación pero que creo ilustra el cambio logrado en la relación, en primer lugar la descripción de la relación desarrollado durante la sesión 7 y su contraste con la descripción de la sesión doce y en segundo lugar el cambio en la actitud frente a la comunicación desde la sesión 5 a la sesión 12.

Descripción de la relación		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 7	Ejemplos de narrativa sesión 12
Descripción de la relación	<p>Fernando: es que no es así es como una persona que su setenta y cinco por ciento de su persona es problema y problema y como que el otro quince por ciento es que es extraño porque igual como que estamos enojados pero igual nos tratamos con cariño igual nos tomamos las manos igual tenemos miradas yo la abrazo ella me abraza qué sé yo</p> <p>Andrea: yo de verdad que lo veo como un obeso así como flojo desganado una relación así como un obeso desganado me imagino que está así como sedentario como quedado como que siento a veces que para allá va la relación</p>	<p>Andrea: está como atlética yo siento que está como viva como con ganas entonces es como con ganas de lograr cosas y como más positiva es como ya tenemos que solucionar algo bueno se conversa se hace no se queda ahí como en el camino</p>

Es interesante ver cómo cambia la narrativa de la relación desde una descripción aporreada y floja a una relación positiva en que los problemas se abordan y resuelven. Uno de los principales problemas desarrollados durante el desarrollo de la terapia eran todos los problemas que quedaban sin resolver o todos los conflictos atascados en función de mantener la relación, esto se une con el último punto a revisar, el cambio en la forma en que la pareja se comunica.

Cambio en la comunicación		
Temas tratados	Ejemplos de narrativa sesión 5	Ejemplos de narrativa sesión 12
La comunicación	<p>Andrea: la confianza como recuperar la confianza conmigo que es como que tampoco yo salgo no es como que yo me lleve así como diciendo Fernando sabes que es viernes así que salgo nunca salgo y cuando salgo siempre como que voy a la casa de la tía que son puras señoras como de cuarenta y cincuenta porque trabajamos en el negocio y como que nos hacemos amigas ese es como el súper carrete que yo siempre tengo y siempre le digo a Fernando como que me arrepiento mucho de lo que pasó no lo volvería a hacer</p> <p>quizás ser más clara con él así como no sé es que ya siento que ya soy así como más transparente con él que antes soy más cariñosa con él que antes como que he cambiado para que no se sienta mal</p> <p>no sé siento que igual guarda rencor por el tema</p> <p>está dolido el hombre y siento que se lo está guardando que lo esconde</p>	<p>Andrea: hace poquito tiempo tuvimos una conversación súper profunda en la noche Fernando me tocó el tema de este caballero Y a pito de nada la verdad yo creo que a lo mejor fue una descarga de él</p> <p>pero yo como simplemente lo escuché no me alteré lo tomé como algo como que lo escuché dejé que se soltara que dijera todo no le debatí nada sí no como que él hablaba decía cómo se sentía que de repente igual le duele acordarse pero lo dejé que hablara</p>

Es mi opinión que el cambio en terapia se observa claramente en la conversación que mantienen Fernando y Andrea en la noche, finalmente Fernando puede decir todas las cosas que le molestaron del episodio de infidelidad y Andrea simplemente lo escucha, este simple

hecho de poder conversar acerca de las cosas que les molestan sin entrar en una discusión y sobre todo sin miedo a que la relación se desintegre o deteriore creo que es el mayor cambio logrado por Fernando y Andrea.

Formas en la que la concepción guía se utilizó en el desarrollo de la terapia

La formulación teórica del presente estudio involucró conceptos extraídos de la terapia narrativa, en esta sección se revisa brevemente su aplicación en los distintos momentos del proceso.

Terapia narrativa y conversaciones externalizadoras.

Sesión	Aplicación
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none">• Conversación externalizadora con Fernando• Trabajo sobre las temáticas de los celos en la pareja• Compromisos conductuales para el trabajo de los celos en la pareja
Sesión 6	<ul style="list-style-type: none">• Conversación externalizadora con Andrea• Trabajo sobre las temáticas relacionadas con los episodios ansiosos de Andrea• Alternativas para enfrentar los episodios en pareja
Sesión 7	<ul style="list-style-type: none">• Conversación externalizadora sobre la relación• Trabajo sobre la relación total• Búsqueda de alternativas para el trabajo en la relación

Los conceptos generales analizados en la concepción teórica fueron utilizados a lo largo de toda la terapia, pero fue en las sesiones 5,6 y 7 en donde se trabajó la externalización de temas relacionados con el funcionamiento de la relación.

El proceso de externalización funcionó de forma adecuada de acuerdo a los objetivos para cada sesión. Las externalizaciones individuales ayudaron en los procesos individuales de acercamiento a la relación y a la vez sirvieron como introducción al proceso de externalización de la relación.

Tal vez la mayor dificultad durante estas sesiones fue mantener una actitud positiva centrada en los recursos, ya que en muchas ocasiones los consultantes recurrían a sus narraciones preferidas plagadas de conflictos.

Atestiguamiento y posicionamiento.

Sesión	Aplicación
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de técnica de atestiguamiento y posicionamiento • Metodología para dirigir el trabajo de externalización
Sesión 6	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de técnica de atestiguamiento y posicionamiento • Metodología para dirigir el trabajo de externalización
Sesión 7	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de técnica de atestiguamiento y posicionamiento • Metodología para dirigir el trabajo de externalización

La aplicación de la técnica de atestiguamiento fue fundamental en el proceso de terapia, ya que permitió dar una estructura a las sesiones y facilitar una comunicación enfocada en el proceso.

Tener una estructura de mutuo acuerdo sirvió para administrar los tiempos y flujo de la sesión, intentando, donde fue posible, alejar a la pareja de las narraciones preferidas y buscar alternativas para revitalizar la relación

Tal vez lo que faltó por explorar fue más alternativas de posicionamiento y experimentar con las distintas alternativas de interpretación de las narraciones de la pareja, ya que en el presente estudio solo se utilizó la perspectiva personal tanto de Andrea como de Fernando.

Entrevista de evaluación narrativa.

Sesión	Aplicación
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación inicial de entrevista de evaluación narrativa • Delimitación de temáticas a trabajar durante el desarrollo de la terapia

	<ul style="list-style-type: none"> • Formulación del objetivo terapéutico
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de entrevista de evaluación narrativa • Profundización sobre historias relacionadas con los temas abordados en la entrevista de evaluación narrativa
Sesión 12	<ul style="list-style-type: none"> • Segunda aplicación de los ítems de la entrevista de evaluación narrativa • Comparación entre las narrativas al principio de la terapia y al final de esta

Si bien la utilización de la entrevista de evaluación narrativa se circunscribe técnicamente a las sesiones 3, 4 y 12, los temas definidos a través de ella se desarrollaron transversalmente a lo largo de todo el proceso terapéutico.

En este sentido la entrevista no solo cumple con el objetivo de servir como herramienta para medir los cambios narrativos de los consultantes, sino también para dar un eje conductor a la terapia a través de los temas definidos tanto en la esfera personal como social.

El hecho de poder definir un objetivo grupal enfocado en el cambio, proporcionó una guía constante para los esfuerzos de los consultantes en el desarrollo de la terapia.

Comentarios finales

Los cambios logrados por Andrea y Fernando durante el proceso de terapia superan ampliamente los ítems de evaluación, el hecho que hayan podido superar los problemas iniciales y como lo definen ellos “dar vuelta la situación” habla volúmenes sobre el afecto que en realidad se tienen y por sobre todo la disposición que tuvieron para poder salvar la relación que en muchos momentos parecía perderse entre las discusiones y conflictos que la plagaban.

Es precisamente en el abordaje de los conflictos en donde se ve uno de los mayores cambios en la relación, este entender que el conflicto es parte de la relación y que el hecho de plantear las molestias en la relación no significa ponerla en peligro sino que es más bien una instancia necesaria para el continuo crecimiento de esta.

Felizmente el presente estudio de caso termina con un final positivo, en el que ambos participantes están satisfechos con los resultados y por sobre todos están dispuestos a integrar los cambios que han logrado a su vida de pareja en el futuro, pero este desenlace perfectamente pudo ser completamente distinto ya que las parejas, sobre todo en estos momentos de crisis, son construcciones muy frágiles, que se sostienen fundamentalmente en la disposición de ambos integrantes para reconstruir constantemente la confianza y seguir adelante. Es por esto que, aunque me gustaría llevarme el crédito por una intervención exitosa, debo señalar que la mayor responsabilidad por el éxito de la terapia recae en los consultantes y su fuerza para superar las dificultades que por momentos inundaron sus vidas y las sesiones en terapia¹⁹.

El desarrollo de la terapia y recomendaciones

Atendiendo a las preguntas planteadas en el *contexto del caso*, creo que la entrevista de evaluación narrativa proporciona un eje conductor que facilita el desarrollo de la terapia al focalizar un objetivo co construido por los participantes, esto es especialmente importante en la terapia de pareja, ya que el desafío se complejiza al incorporar un problema relacional al centro de la terapia.

En terapia de pareja el desafío es conjugar los elementos personales de los consultantes con el espacio de creación de pareja que han estado construyendo por el tiempo que lleva la relación. La narración de la pareja no es un elemento reciente, es una historia que lleva tiempo en construcción y responde no solo a los conflictos personales, sino a un conflicto conjunto que se desarrolla en el espacio interpersonal entre los consultantes. Pensándolo en retrospectiva, tal vez uno de los mayores errores que se puede cometer en terapia de pareja es pensar que el proceso pasa por la atención de los problemas individuales de cada uno de los integrantes, o peor aún pensar que es uno de los integrantes el que tiene el problema.

La entrevista de evaluación narrativa en el contexto de la terapia de pareja no solo ayudó la definición de un objetivo para la terapia, sino que también proporcionó un espacio para explorar como los integrantes ven la pareja y cómo creen que son vistos por los demás.

¹⁹ Para finalizar la terapia se le solicitó a Andrea y Fernando que escribieran cartas para personas que pudieran estar pasando por algo parecido a lo que les ocurrió a ellos, estas cartas se encuentran en el Anexo IV Cartas de finalización de terapia.

Si aceptamos la premisa de que nuestro Yo está construido en el espacio de relación con los otros, la pareja es fundamental en esta construcción y por ende cómo nos sentimos en esta es central para nuestra construcción de identidad. En este caso el ejercicio de ver la relación, no sólo nos da información acerca de la relación sino de nosotros mismos, Andrea y Fernando asisten como espectadores a ver en qué se ha convertido la relación y tienen frente de sí la decisión de qué van a hacer con ella.

De esta misma forma la imagen social que la relación proyecta ayuda a la pareja a tener perspectiva sobre esta, el hecho de unificar narraciones acerca de cómo son vistos ayuda a reforzar la idea expresada en la visión personal de la relación.

El hecho de ahondar en las historias relacionadas con cada uno de los ítems de la evaluación proporciona espacios para la conversación sobre la biografía de la relación, ayudando a darle una historicidad al problema que los trae a consultar, el hecho de poner en relación la historia con los eventos actuales ayuda a enriquecer las narrativas de los consultantes y dar coherencia a la historia que cuentan encajando cada parte en un continuo que los ha llevado hasta el momento actual.

La entrevista de evaluación narrativa, además entrega la oportunidad de unir la intervención con la evaluación. En las terapias tradicionales existe un abismo temático entre la evaluación y el tratamiento como dos procesos marcadamente diferentes, la aplicación de un inventario de personalidad genera distancia con el terapeuta y en ciertos casos puede frustrar al consultante ya que no se llega al problema que lo trae a consultar en primer lugar. Además un proceso de evaluación tan marcado genera la expectativa de un diagnóstico que de sentido y consolide la imagen de *paciente* del consultante, efectivamente la actitud de pasividad frente al diagnóstico puede tener un efecto no deseado en al quitarle agencia al consultante frente a su propio proceso.

La utilización de la entrevista de evaluación narrativa ayuda a romper con esta brecha uniendo el proceso de evaluación con la intervención, cada pregunta está ligada a narraciones y son estas sobre las que se va trabajando en el transcurrir de la terapia.

Otro de los desafíos únicos que plantea la terapia de pareja es la interacción en el espacio terapéutico y cómo evitar que los consultantes recaigan sobre sus narraciones preferidas y

conviertan las sesiones una instancia en la que vienen a replicar las discusiones que han repetido una y otra vez o a re ensayar los intentos de solución fallidos que han intentado.

La estructura de atestiguamiento y posicionamiento proporcionó un marco de trabajo simple que pudo ser replicado en sesiones sucesivas y a través del cual se pudo explorar los temas definidos en la entrevista de evaluación narrativa y en la mayor parte de los casos ayudó a mantener las sesiones focalizadas.

Sin embargo esto no es suficiente, el hecho que en varias ocasiones los consultantes volvieron a sus narraciones preferidas y recurrieron a las mismas discusiones pudo deberse en parte a mi falta de habilidad para llevar la conversación a temas más positivos y generativos, pero también pudo ser una característica del trabajo en pareja.

Es una posibilidad real que las interacciones negativas al interior de la pareja han llevado tanto tiempo que se han naturalizado y surgen de forma espontanea en distintos contextos. En este caso no sería extraño que las formas de relacionarse surjan en la terapia, el objetivo en este caso sería conducir las historias a lugares más esperanzadores, donde se exploren alternativas y se empiece a reemplazar este ciclo a través de la construcción de nuevas historias para la pareja.

Tal vez una alternativa para mitigar este efecto sea utilizar distintos tipos de posicionamiento frente a la historia, tal vez el cambio de interpretación involucrado en el juego de roles ayude al proporcionar una nueva capa de análisis sobre la historia que se está relatando, el re analizar la historia desde perspectivas novedosas podría llevar la conversación a espacios no explorados al forzar al testigo a buscar elementos específicos dentro de la narraciones y por ende llevar a alternativas no exploradas anteriormente.

Porque este es el objetivo de la terapia, buscar alternativas de interpretación que amplíen las narraciones de los consultantes y que esto se traduzca en cambios que mejoren su vida. La dirección del cambio no está determinada de antemano, sino que resulta de la construcción que se lleva a cabo durante el proceso.

Bibliografía

- Angus, L. & McLeod, J. (2004). *The Handbook of Narrative and Psychotherapy*. Sage Publications. United States of America.
- Bruner, J (2002). *La fábrica de historias*. Fondo de cultura económica de Argentina S.A. Argentina.
- Bruner, J. & Haste, H. (1987). *La elaboración del sentido*. Paidós ibérica S.A. España.
- Bruner, J. (1991). *Self – making and world – making*. Journal of aesthetic education, Vol 25, No 1, Special Issue: more ways of world making. Disponible en: www.jstor.org/stable/333092.
- Cohen, R. & Swerdlik, M. & Sturman, E. (2013). *Psychological Testing and Assessment, Eight Edition*. McGraw-Hill. New York. United States of America.
- Epston, D. (1989). *Obras escogidas*. Editorial Gedisa S.A. España.
- Epston, D. (2008). *Down under and up over*. AFT Publishing Ltda. Great Britain.
- Freedman, J. (2014). *Witnessing and positioning: Structuring narrative therapy with families and couples*. Australian and New Zealand of family therapy, No 1. Dulwich Centre. Australia.
- Gergen, K. & McNamne, S. (1996). *La terapia como construcción social*. Paidos Iberica. España.
- Gurman, A. (2008). *Clinical Handbook of Couple Therapy, Fourth Edition*. The Guilford Press. New York. United States of America.
- Hoyt, M. (1994). *Constructive Therapies Vol 1*. The Guilford Press. New York. United States of America.
- Hoyt, M. (1996). *Constructive Therapies Vol 2*. The Guilford Press. New York. United States of America.
- Ingersoll, E. & Zeitler, D. (2010). *Integral Piscotherapy. Inside out outside in*. State University of New York. United States of America.
- Josselson, R. & Lieblich, A. & McAdmas, D. (2007). *The meaning of others*. American Psychology Association. United States of America.
- Kohler, C. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage Publications. United States of America.

- McAdams, D. (1993). *The stories we live by*. The Guilford Press. New York. United States of America.
- McLeod, J. (2010). *Case study research in counseling and psychotherapy*. Sage publications. United States of America.
- Stone Carlson, T. & Haire, A. (2014). *Toward a theory of relational accountability: An invitational approach to living narrative ethics in couples relationships*. The international journal of narrative therapy and community work, No 3. Disponible en: www.dulwichcentre.com.au.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W.W. Norton & Company. United States of America.
- White, M. (1989). *Guías para una terapia familiar sistémica*. Editorial Gedisa S. A. España.
- White, M. (2004). *Narrative Practice and exotic lives*. Dulwich centre publications. Australia.

Anexos

Anexo I: Análisis por sesión

Sesión 1

<p>Narración Lo que pasa es que tengo una amiga que se involucró con un hombre mayor que ella</p> <p>Retractándose pero no se involucró así como íntimamente con él si no que fue así como cuatro meses de pura buena onda y como ya</p> <p>Narración y esta amiga le contó a sus papás y le contó a la pareja porque esta amiga tiene pareja</p> <p>Emoción Lo que pasa es que esta amiga es como que no puede ocultar como las cosas es como que todo quiere vomitar entonces como que se siente con algo como haciendo algo malo es como culpa entonces es como que tenía que decirlo</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 2</i> <i>Complemento a la narración</i></p> <p><i>Párrafo 3</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 4</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Expresión de culpa</i></p>
<p>Narración como pareja quería ser la pareja de este tipo</p> <p>Narración Al extremo de que al papá de su hija su pareja lo sacó de la casa le pidió un tiempo se sinceró con Fernando y le dijo sabes que me gusta conocí un tipo</p> <p>Emoción le explicaba el tema que ya no era lo mismo entre ellos que necesitaba darse este tiempo como para decir ya quiero a este tipo o en realidad es solo un capricho</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 6</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 7</i> <i>Expresión de confusión</i></p>
<p>Narración cambió todas las cosas que a mi amiga le molestaban y fue así como un cambio en ciento ochenta grados porque él como que dejó de estar tan metido en el computador se empezó así como a preocupar más de ser buen papá en el sentido de más dedicado con la hija</p> <p>Emoción y eso como que despertó nuevamente sentimientos en ella pero que aún así ella no quería dejar de ver al otro caballero</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Expresión de afecto</i></p> <p><i>Expresión de confusión</i></p>
<p>Narración ella en ese momento no se daba cuenta que estaba bailando sola</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>

<p>Atribución porque estaba súper encaprichada con este tipo yo creo que se deslumbró con la primera impresión que tuvo de él galante igual era todo lo que no tenía Fernando todo lo que había perdido Fernando Entonces era como aventurero y aparte de que le gusta el arte y como que se la engrupió sí eso fue se la engrupió y la mina cayó le creyó todo el cuento</p> <p>Narración la cosa es que lo que si el tipo nunca como que la incitó a hacer algo más allá así como oye podríamos ir a un cierto lado no nunca así como decir ya sabes que me gustaría concretar algo contigo porque era como que siempre estaba ocultándose entonces eso era raro</p> <p>Retractándose entonces esas actitudes llevaron a mi amiga a decir así como qué onda algo pasa</p> <p>Narración como para ella no es normal eso o sea lo que ella quería era que el tipo fuera honesto con ella o sea que concretara las cosas que él le decía de verdad que no hacía nada se desaparecía por una semana y después era como hola y después contestaba así como al otro día entonces en realidad no hacía nada era como una relación súper rara</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 12</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Complemento de la narración</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
--	---

<p>Narración la cosa es que esa cuestión terminó como a las seis de la mañana y conversaron y se rieron porque como que amigo buena onda siempre súper buena onda</p> <p>Retractándose y emoción pero como que a la hora de llevar a concreto la relación y hablar de sentimientos y cosas importantes él no le daba esa importancia que ella le daba entonces eso siempre generó como distancia y malestar</p> <p>Narración la cosa es que después pasaron como dos meses en donde mi amiga retomó la relación con Fernando porque en realidad vio como un tema perdido con este gallo</p> <p>Atribución arrastrada total no sé yo cacho que este mino como que la supo envolver demasiado bien como que la pilló justo en el momento de debilidad</p>	<p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 16</i> <i>Expresión de confusión</i></p> <p><i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 18</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales</i></p>
--	--

fue como que ahí la agarró justo más encima no estaba bien como pareja entonces como que todo se dio para que cometiera este error	
--	--

<p>Narración Así que llegó y esa respuesta se la tomó como o sea ese saludo que él le hizo y ella lo tomó así como una señal de que había interés de parte de él y que se había dado cuenta que había perdido una gran mujer</p> <p>Atribución porque como que ella pensaba que ese saludo era como algo más ella como que estaba poniendo sus sentimientos no era como que el tipo realmente estaba</p> <p>Narración sí porque en algún momento ella llegó y le dijo como hola cómo estás y él le dice bien y toda la cosa yo creo que sí yo creo que ella se equivocó en las señales</p>	<p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Párrafo 20</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
---	---

<p>Atribución como en defensa de él porque supuestamente esta mujer era lo peor y en venganza de esa mujer porque estaba con él</p> <p>Atribución porque ella de cierta forma igual como que le creyó ese papel de víctima sí pero ella como que seguía rayando la papa por él</p>	<p><i>Párrafo 22</i> <i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 23</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>
--	--

<p>Atribución o sea la explicación real de mi amiga es que era en protección de él y en venganza de ella</p> <p>Atribución o sea le dijo a ella igual que ella sentía que tenía que protegerlo por la historia que él le había contado de ella o sea igual de cierta forma fue real que estaba engañada y que su actuar fue por eso porque si ella hubiese sabido que este tipo era tan penca como es obviamente jamás ni siquiera lo hubiese saludado</p>	<p><i>Párrafo 24</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 25</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>
--	---

<p>Narración y emoción como que el domingo en la noche empezó a sentirse rara porque sentía mi amiga que le iban a que se iban a vengar de ella y que iban a dañar a la Helena que es la hija</p>	<p><i>Párrafo 26</i> <i>Expresión de angustia</i></p>
--	---

<p>Emoción como que le entró todo ese miedo así como de mamá y fue como que aterrizó y dijo así como que en ningún momento pensó en su hija ni en nada cuando se mandó esta embarrada</p> <p>Emoción o sea si ahora sí pero en ese momento no en ningún momento pensó si no que fue como en el momento pero después cuando ya todo mariné y ella obviamente averiguó porque obviamente nada podía quedar en el aire averiguó y todo el tema y le dijeron que no iba a ser algo más allá pero aún así ella igual anda con miedo miedo angustia culpa todo se le vinieron los pensamientos de nuevo fue como que se le reactivó todo de nuevo</p> <p>Retractándose como que se dedique a su familia y a su práctica y como que a vivir con sus papás y esas cosas como en su mundo que no se esté mezclando con gente que no corresponde</p> <p>Retractándose siento que si ella no hubiese hecho nada ella estaría bien</p> <p>Retractándose Siento que igual mi amiga sacó a lo mejor de mala manera pero fue como que se pudo dar cuenta con quien realmente se estaba involucrando</p> <p>Retractándose era necesario para mi amiga poder concretar que el tipo era realmente fome penca malo o si el tipo realmente no estaba con ella o sea pudo haber existido la situación de que en vez de haber hecho todo esto poder haber hablado directamente con ella que era lo más racional</p>	<p><i>Párrafo 27</i> <i>Expresión de miedo</i></p> <p><i>Párrafo 28</i> <i>Expresión de miedo</i></p> <p><i>Expresión de angustia</i></p> <p><i>Párrafo 29</i> <i>Complemento a la narración (conclusión)</i></p> <p><i>Párrafo 30</i> <i>Complemento a la narración (conclusión)</i></p> <p><i>Párrafo 31</i> <i>Complemento a la narración</i></p> <p><i>Párrafo 32</i> <i>Complemento a la narración (conclusión)</i></p>
<p>Narración de hecho ella habló con Fernando y le contó toda la verdad Fernando como siempre es incondicional él sabía que ella le estaba mintiendo Fernando la conoce mucho y sabía que ella le estaba mintiendo y lo único que le molestó era que él pensaba que estaba haciendo algo malo que por eso a ella le habían venido las crisis de nuevo</p> <p>Narración que ella se dio cuenta tarde pero se dio cuenta</p>	<p><i>Párrafo 33</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 34</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

de que no hay otro que la va querer así

Narración

estoy de acuerdo con él
en el sentido de
no que le tenga que pasar esto
pero sí que quizás con esto vivido
como darse cuenta que en realidad
no valía la pena todo lo que pasó anteriormente

Emoción

pero sí que no quiere volver a sentirse así
porque al tiro le afecta la parte maternal
pero como que ella no entiende esa relación
no entiende
no entiende por qué cuando
se enfrenta esta sensación
le ataca la parte maternal
no entiende
y eso la angustia más
como que no tiene respuesta eso
ella se empieza a sentir mal
siente esta angustia
esta culpa y vienen los pensamientos
y por qué siempre está cagada en esa parte maternal,
por qué no hace con otra cosa
y por qué no puede ver en su hija el refugio
sí no que le toma distancia

Emoción

como que siento
como que llega a dar rabia
que ataque justo esa parte
que es como la más delicada de ella
la más sensible
porque podría dar con otras cosas
así como contra ella misma

Emoción

pero es siempre sentirse peligrosa
dañina para su propia hija
y no entiende por qué
porque justamente ahí pasa eso
y como que el sentir esa duda
como que la angustia más
yo creo que si a lo mejor lo supiera
o encontrara esa respuesta
diría así como
podría a lo mejor analizarla y trabajar en eso
pero como no la tiene
se empieza como a dar respuestas ella sola
siempre son como respuestas
como castigadoras igual
que eres mala
de todo
entonces eso más la angustia

Párrafo 35

Descripción de experiencia

Párrafo 36

Expresión de angustia

Párrafo 37

Expresión de rabia

Párrafo 38

Expresión de angustia

Sesión 2

Fernando	
<p>Narración yo no sé que habrá pasado pero fue una cosa que de repente yo entraba a la pieza cuando llegaba saliente de noche y la encontraba llorando o tiritando o me abrazaba de repente y se ponía a llorar entonces yo confundido porque no sabía qué pasaba</p> <p>Narración al principio era mucho la niña la niña no sé pasaba algo y ella lo veía todo relacionado con la niña entonces a mí al principio me era como raro</p> <p>Narración yo de repente veía que la Andrea se encerraba en el baño se ponía a llorar de repente de repente yo me ponía en la puerta del baño a escuchar como lloraba no era como que yo decía Andrea déjame entrar ¿qué te pasa?</p> <p>Narración porque la veía tan encerrada en ese como en ese mundo que tenía ella cuando se le daban estas crisis que no quería meterme porque pensaba que yo podía decir algo que quizás no sé a ella le moleste o no sé</p> <p>Narración Entonces no era que yo hubiera tratado de dármela de psicólogo tampoco pero uno tiene esta cosa de pero cuéntame desahógate, eso le decía habla las cosas desahógate porque si te quedas con eso retenido no pasa nada entonces era de que no que no que no no te quiero decir mejor no que tu no me puedes ayudar</p>	<p><i>Párrafo 1</i> Descripción de conducta de Andrea</p> <p><i>Párrafo 2</i> Descripción de conducta de Andrea</p> <p><i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Párrafo 3</i> Descripción de conducta de Andrea</p> <p><i>Párrafo 4</i> Descripción de conducta de Andrea</p> <p><i>Párrafo 5</i> Descripción de estado interno</p>

Andrea	
<p>Narración y emoción es que me daba como como miedo y vergüenza y me sentía mal por lo que me pasaba entonces tenía miedo de decirle al Fernando sabes que Fernando pienso esto pensaba que él me podía ver de otra forma y no tenía como a quien decirle entonces prefería guardármelo y era peor</p>	<p><i>Párrafo 6</i> Descripción de estado interno</p> <p><i>Expresión de miedo</i></p>

<p>Emoción como que me daba pena igual porque sentía, tenía miedo que a él le pasara lo mismo como que a él también le diera ansiedad eso</p>	<p><i>Párrafo 7</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>
---	---

Andrea	
<p>Narración Cuando pasamos por este episodio con el caballero Fernando como que se sentía súper mal Y sentía así como esos cambios que por lo menos el me describía yo sabía lo que sentía porque era lo mismo que me pasaba a mí cuando me venían las crisis entonces en algún momento dije Fernando se está sintiendo igual</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Emoción pero en ese momento con toda esa situación que pasó con este señor para mí fue súper complicado y fue una experiencia que creo que desagradable sería lindo porque sentía mucha rabia sentía impotencia sentía no sé como que yo pensaba que yo sabía que yo tenía entre comillas la culpa de lo que pasó pero no lo notaba justo no encontraba que fuese justo todo lo que pasó en ese momento Y tampoco era justo sentir todas esas cosas porque no me las merecía</p> <p>Narración y atribución la entre comillas ruptura que tuvimos con Andrea en ese tiempo y por ese personaje yo siento que fue mi culpa por qué porque yo la dejaba mucho tiempo de lado a mí me gusta mucho jugar video juegos estar en el computador haciendo cualquier cosa sobre todo jugar video juegos entonces de repente yo cuando me insertaba en este mundo de los video juegos yo no miraba para atrás yo no veía si la Andrea estaba atrás mío viendo lo que yo estaba haciendo o si estaba tirada esperándome que yo fuera al lado de ella o cualquier cosa</p> <p>Retractándose no así con la niña si de repente escuchaba que la niña se ponía a llorar</p>	<p><i>Párrafo 9</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 11</i> <i>Complemento a la narración</i></p>

<p>o que estaba peleando o que la Andrea me decía Fernando muda a la niña yo así al tiro al tiro pero cuando era con Andrea no era así</p>	
--	--

Andrea	
<p>Atribución o sea no es por justificarme ni nada pero sentía que la relación de nosotros no era la misma y la verdad es que yo venía como de relaciones siempre como de cambiar pareja por pareja</p> <p>Narración y atribución era como estaba en una relación y se daba una onda con alguien y me gustaba y dejaba a él por él entonces siempre fue así nunca de hecho nunca he estado soltera desde que empecé a pololear como a los dieciséis años</p> <p>Atribución fue así como que se empezó como que para mí era como una costumbre dejar a una pareja para estar con otra</p> <p>Narración y emoción y como que con Fernando pensé que eso nunca iba a pasar yo pensé que con Fernando iba a ser diferente pero no fue así o sea con Fernando fue como fue como más fuerte porque con él yo vivo tenemos una hija entonces es como todo mucho como para mí con mucha más importancia entonces era más complicado tomar una decisión no era un simple pololeo</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 15</i> <i>Expresión de confusión</i></p>

Fernando	
<p>Narración en el trabajo en el cual yo estoy hay momentos en los cuales uno está solo de repente pueden pasar dos horas tres horas en que no entra ninguna persona porque como van a misa las misas son en las mañanas y un par de horas en la tarde o sea hay momentos en los cuales no entraba gente y yo me acuerdo que siempre me llevaba el notebook tenía una tele chica que no sirve para nada y yo me echaba para atrás prendía un cigarro</p> <p>Emoción y de repente me ponía a llorar y decía puta qué estoy haciendo</p>	<p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 17</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>

<p>qué tengo que hacer para para dejar de sentir esto será para mí una buena decisión terminar con ella y chao? Y tenemos una conexión con la niña y nada más o quizás tengo que seguir batallando por ella lograr que ella se olvide de este compadre y se dé cuenta que quizás yo soy la persona que realmente ella necesita para cualquier cosa porque yo siempre estoy ahí para ella en cualquier cosa me dice Fernando levanta los dedos y yo levanto el dedo me dice Fernando aquí yo siempre estoy ahí con ella entonces que haya sido todo así para mí fue como me botaste un castillo al suelo</p>	<p><i>Expresión de confusión</i></p>
---	--------------------------------------

Fernando	
<p>Narración Yo decía algo que yo encontré que no estaba mal pero sí era deshonesto entre comillas que ella lo encontró pésimo de hecho ella casi que me dijo ándate de la casa</p> <p>Narración porque como yo sé harto de computación yo vinculé mi computador a su whatsapp entonces cuando a ella le entraba algo al whatsapp me llegaba a mi computador las conversaciones que ella tenía no me interesaba ninguna conversación que no fuera con el tipo y yo a ella se lo dije</p> <p>Narración entonces llegó un momento en el cual ella me decía no si este tipo no me ha llamado no quiere saber nada de mí no le importa sigamos nosotros construyendo lo que estamos haciendo qué se yo</p> <p>Emoción y viene un día y estoy en la pega de noche y la señorita aquí viene y le manda una foto que tiene un cigarro apagándose y decía "apúrate que el tiempo se acaba" o algo así yo dije qué diablos entonces yo miré la foto, me ardían las manos por mandarle un mensaje y decirle mira mira mira entonces me esperé</p> <p>Narración y emoción Después de que vi esa imagen fue todo nublado para mí</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de actitud frente a la conducta</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 22</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Narración de conflicto</i></p>

<p>entonces la llamé súper enojado oye cómo se te ocurre mandar esta foto y ah me estás espiando si lo estoy haciendo y yo le dije si lo estoy haciendo no lo hagas más y la cuestión peleamos qué se yo</p>	
--	--

Andrea	
<p>Narración si hubo un tiempo que me puse así como súper mentirosa pero era así que tapaba mentira con mentira era así como que era esclava de esa mentira</p> <p>Emoción como que cuando me sentía pillada era horrible como que me sentía con todo ese miedo y como que trataba como de ocultarlo con otra mentira más y como que esa mentira como creía como creía que me la creían me sentía como mejor o sea duraba hasta que me pillaban</p> <p>Narración y emoción si igual veía esas cosas pero como estaba interesada en la otra persona era como que no le daba mucha como mucha importancia a los cambios que él tenía</p> <p>Atribución sí bien me producían cosas porque era por algo que yo no lo soltaba de una pero no le daba mucha importancia a sus cambios porque en ese tiempo estaba interesada en él</p>	<p><i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 24</i> <i>Expresión de ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 26</i> <i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>

Andrea	
<p>Emoción porque nunca soy cariñosa porque siempre le falta algo y eso a mí como que me hace sentir mal porque es como que nunca fuera suficiente</p> <p>Narración como que ya soy cariñosa con él y él como que siempre está con pero podría ser más</p> <p>Emoción y eso como que me genera no sé como que me siento frustrada porque digo entonces no estoy demostrándole afecto real no lo siente así</p>	<p><i>Párrafo 27</i> <i>Expresión de frustración</i></p> <p><i>Párrafo 28</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 29</i> <i>Expresión de frustración</i></p>

Fernando	
<p>Narración cuando ella era poco cariñosa yo le pedía que fuera más cariñosa yo le decía se más cariñosa conmigo</p> <p>Retractándose ahora no es tanto porque ella es cariñosa ahora</p> <p>Retractándose y atribución pero yo siento de repente su frialdad pero no porque ella sea fría conmigo sí no porque ella es así ella es, no es de piel no es tanto de piel no es tanto así como ahh</p> <p>Narración y a mí yo con los demás soy así pero con ella no soy así de repente me gusta abrazarla o de repente ella está cocinando y yo la abrazo por detrás, que sé yo le toco el pelo</p> <p>Narración pero ella no es así de repente estoy sentado jugando cuando ella está conversando con la mamá o haciendo otras cosas y de repente siento que pasa por detrás de mí y digo no sé que pase y me de un beso en la nuca o un beso en la cara o un beso qué sé yo y no es así</p> <p>Emoción entonces yo digo por qué por qué por qué uno se acostumbra ella su cariño es así</p>	<p><i>Párrafo 30</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 31</i> <i>Complemento a la narración</i></p> <p><i>Párrafo 32</i> <i>Complemento a la narración</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos personales de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 33</i> <i>Narración de muestra de afecto</i></p> <p><i>Párrafo 34</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 35</i> <i>Expresión de frustración</i></p> <p><i>Explicación en elementos personales de Andrea</i></p>

Andrea	
<p>Narración a mí hay cosas que principalmente me molestan Fernando sabe que me gusta así como llegar a mi dormitorio y que él dormitorio sea así como brillante porque a mí me gusta pasar y no me gusta toparme con zapatos ni nada entonces de repente</p> <p>Emoción Fernando no me ayuda con eso y a mí como que yo no tengo mucha paciencia</p>	<p><i>Párrafo 36</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 37</i> <i>Expresión de rabia</i></p>

<p>entonces es como que de verdad que me sube hasta acá arriba y veo todo en rojo y así como que empiezo pero Fernando y ya ya ya y son como cosas que me desesperan</p>	<p><i>Expresión de frustración</i></p>
--	--

Fernando	
<p>Narración una de las manías que agarró ahora Andrea harto que por ejemplo ella critica mucho las cosas pero cuando uno hace las cosas ella no las ve</p> <p>Narración por ejemplo el otro día me dijo que iba salir con la mamá y con la niña y vamos a ir a Valparaíso y quiero la pieza hecha un cristal Llegó y estaba la pieza hecha un cristal y me dijo oye ordenaste la pieza sí sé que ordené la pieza si yo mismo la ordené y quedó</p> <p>Narración pero si no hubiera ordenado la pieza por qué no ordenaste la pieza apuesto que te pasaste todo el día jugando en el computador que estuviste todo el día durmiendo que aquí que allá te he dicho cuántas veces entonces es como tatatatata y cuando hago algo bueno es ta</p>	<p><i>Párrafo 38</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 39</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 40</i> <i>Expresión de frustración</i></p>

Andrea	
<p>Narración y emoción es como que yo tengo esa cosa como con Fernando como de protegerlo sería como la mamá de él me falta solamente decirle ya sosiégate como que de repente me pasa eso con él es como si estuviera criando dos niños a la Helena que tiene un carácter horrible últimamente y a él que no hace caso y es como que por qué tengo qué hacerte caso y eso como tira y afloja</p>	<p><i>Párrafo 41</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Expresión de frustración</i></p>

Andrea	
<p>Emoción y la verdad es que yo soy bien de malas pulgas como que últimamente me he puesto así súper estresada</p> <p>Narración y emoción</p>	<p><i>Párrafo 42</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 43</i></p>

<p>y lo último que hemos tenido discusiones fuertes con Fernando y bien fuertes por el tema de la Helena porque como que yo que siempre me marcan en la cara que yo no sé criar entonces como que yo fuera la mamá permisiva y la mamá a que a los quince años la Helena la va a golpear porque la mamá no atina a nada</p> <p>Atribución pero no es por eso yo no soy partidaria de los tironeos ni de los gritos y esas cosas por eso trato de ponerme un poco de ponerme a la altura de ella conversar</p> <p>Narración Y Fernando siempre me dice haces todo eso y no sirve de nada Claro Fernando sube le pega un grito y la niña plop y se come la comida y se cambia ropa y todo callada pero yo siento que eso no está bien</p>	<p><i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Expresión de frustración</i></p> <p>Párrafo 44 <i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p>Párrafo 45 <i>Narración de conflicto</i></p>
---	---

Fernando	
<p>Narración yo soy pesado con la niña porque en la casa nadie es pesado con la niña</p> <p>Narración y atribución a ver a mi del poco tiempo que yo viví con mi papá en estados unidos mi papá cuando mi mamá me tuvo mi papá estaba en estados unidos pasaron dos años y mi papá le mandó una carta a mi madre diciéndole que ya estaba casado con una puertorriqueña Desde ese entonces mi papá cuando estuvo allá en estados unidos y yo empecé a crecer mi papá siempre me mandaba plata me mandaba dinero cuando venía Chile por doce horas me traía cajones con cosas que sé yo pero yo nunca era de tener las cosas que yo quería de repente mi papá me traía diecisiete pares de fútbol pero yo quería una pelota pero él me traía los zapatos</p> <p>Narración entonces aquí es distinto porque si ella quería algo a ella se lo daban quizás no algo material pero a ella se lo daban entonces qué es lo que pasa es que yo decía</p>	<p>Párrafo 46 <i>Descripción de la relación (hija)</i></p> <p>Párrafo 47 <i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p> <p>Párrafo 48 <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

<p>yo no le quiero dar así todo a mi hija tampoco porque no le va a tomar el valor a las cosas yo de repente yo de hecho ahora estoy encallado con cosas que yo me compré para mí pero que son más son mi esfuerzo quizás sacaba la tarjeta y el compraba cosas o haber gastado cien lucas o ciento cincuenta lucas en algo que yo quería pero lo tengo porque yo lo quiero</p> <p>Narración entonces veo que la niña de repente sale con Andrea y la niña ve un muñeco y dice quiero es muñeco y la Andrea le dice que no grita llora chilla todo hasta que Andrea le compra ese muñeco y después dos locales más allá quiere otro muñeco y se olvida del que se compró y es el mismo atado entonces la Andrea tiene que está comprándole todo yo no</p> <p>Narración a mí cuando ha salido conmigo yo salgo y la niña dice papá quiero ese juguete hija no puedo ahora tengo el dinero pero no te lo voy a comprar porque tienes juguetes en la casa que ni siquiera los usas yo de repente le hablo así no sé si me entenderá o no pero yo le hablo así y ella no se enoja no me hace show</p>	<p><i>Párrafo 49</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 50</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
--	---

Andrea	
<p>Emoción y atribución sí me doy cuenta de eso pero no puedo evitar no ser así porque por ejemplo me han pasado tantas cosas con respecto a la Helena pensamientos y lo peor de los pensamientos entonces como que siento tan culpable sí es como culpable</p> <p>Emoción por ejemplo de repente he pensado cuestiones y cuando la voy a retar como que digo no no me siento capaz de retarla porque me siento mal me siento como que le estoy haciendo daño con eso entonces como que entro en una fase como de recibir todo lo malo de ella</p>	<p><i>Párrafo 51</i> <i>Expresión de culpa</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 52</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

Sesión 3

Andrea	
<p>Narración Siento que de repente se pasa de la línea como que ya basta Le digo ya basta Fernando no más y sigue y sigue y basta</p> <p>Emoción entonces como que en un momento me sube hasta acá arriba y igual no tengo mucha paciencia entonces buena onda y todo pero como que no tengo como mucha paciencia como de decir ah ya y reírme hasta el último no</p> <p>Narración y el Fernando es como tan pasivo como tan como que nada es terrible, entonces es como demasiado extremo somos muy extremos si como demasiado opuestos</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 2</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 3</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>

Fernando	
<p>Narración es difícil que funcione a veces porque es tan opuesto todo</p> <p>Retractándose a mí personalmente o sea yo es como un imán yo encuentro que las relaciones son como imanes porque si están con los polos opuestos hay conexión pero si están con los mismos polos se separan entonces yo no encuentro yo no encuentro grave que seamos distintos porque para mí sería raro por ejemplo si yo estoy sentado así y ella está de la misma forma si yo me pongo así y ella se pone igual o yo digo ah y ella dice el mismo ah cosas así que seamos súper iguales</p>	<p><i>Párrafo 4</i> <i>Narración de diferencias de carácter</i></p> <p><i>Párrafo 5</i> <i>Complemento a la narración</i></p>

Andrea	
<p>Narración o sea yo le digo al Fernando ya Fernando sabe que estoy enojada pero como que por dentro igual quiero que me ruegue me ruegue hasta que yo diga ya bueno si ya conversemos</p> <p>Narración y emoción pero el Fernando es como Fernando estoy enojada y él es ya bueno y como que se va entonces yo quedo así como con un montón de rabia</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 7</i> <i>Narración conflicto</i></p> <p><i>Expresión de rabia</i></p>

<p>y voy hablar con él y mejor que no entonces al final me enrolla sola y siempre igual termino cediendo yo y le hablo y le digo ya Fernando ¿qué onda? y él ¿pero qué? como si no hubiese pasado nada</p>	
---	--

Fernando	
<p>Narración yo me he dado cuenta cuando ella se enoja y es jodida cuando se enoja</p> <p>Narración y emoción Pero ya cuando me saca de las casillas su molestia porque más que nada yo me enoja cuando ella ya está muy enojada o sea ya no puedes seguir enojándote más como ya para el tema ya pasó ya está</p> <p>Narración de repente nosotros peleamos conversamos lo que peleamos y tratamos de solucionarlo pero ella igual queda enojada</p> <p>Atribución y emoción entonces yo soy como ya si ya hablamos el tema ya lo solucionamos ya no sigas así entonces ahí cuando yo me molesto</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de conducta de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Narración de conflicto</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 10</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 11</i> <i>Narración de conflicto</i> <i>Expresión de rabia</i></p>

Andrea	
<p>Narración es que Fernando como que se es que Fernando es como más calmado es como una tranquilidad para mi</p> <p>Narración yo soy como el caos para él</p> <p>Emoción pero con todo orden de cosas o sea cuando me viene mi bajón con la ansiedad a full y ando toda histérica el sentir a Fernando a mi lado es súper tranquilizante igual</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de conducta de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración y emoción paso toda la noche así como que ya y al final como que me quedo dormida pero no es como que me sienta placentera a la hora de dormir es dormir como tensa</p>	<p><i>Párrafo 15</i> <i>Narración de experiencia</i> <i>Expresión de tensión</i></p>

<p>Narración y emoción entonces después llega Fernando en la mañana o yo me he tenido que ir a trabajar a mi práctica o tengo que ir al negocio donde trabajo entonces ya después llego y ya sé que como a las nueve el Fernando se va y es como de nuevo la angustia y es como de nuevo dormir pensando entonces es como toda esa semana igual me carga</p>	<p><i>Párrafo 16</i> <i>Narración de experiencia</i></p>
<p>Narración yo siento que lo he superado en algunas ocasiones por momentos que de repente digo ya si son puras tonteras entonces como que comparto con mi hija vemos tele o de repente me voy a fumar un cigarro con mi papá como que trato un poco de cambiar algo algo de la rutina que yo sé que pasa así como que yo sé que van a ser las nueve el Fernando se va a venir a despedir y yo me voy a quedar angustiada entonces como de romper un poco eso entonces antes de que pase eso por ejemplo comparto más con la Helena o me pongo a hacer otra cosa o como dije anteriormente me salgo a fumar un cigarro cosa que ya como que no sea igual</p>	<p><i>Párrafo 17</i> <i>Narración de experiencia</i></p>

Fernando	
<p>Narración y emoción para mí es un rollercoaster por así decirlo un juego de estos como de fantasilandia porque de repente ella está como súper bien todo bien echando la talla todo feliz qué se yo y de repente yo la noto que está como rara y a mí como que se me va todo para abajo pero no en el sentido malo sí no que es como que tengo que prepararme para estar bien para ella</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Narración de experiencia</i></p>
<p>Narración o sea de repente yo veo que ella está angustiada y yo sé que me va a pedir que la abrace y yo me siento al lado de ella me abraza llora yo le digo cálmate pero hay momentos en los cuales yo se lo he dicho a ella hay momento en los cuales tu no como que veo que ella no da parte de ella para superar esto o sea como que ella deja que le llegue todo no más</p>	<p><i>Párrafo 19</i> <i>Narración de experiencia</i> <i>Evaluación de las emociones de Andrea</i></p>

Fernando

<p>Narración la Andrea de antes era la Andrea que le gustaba salir harto que tenía hartos amigos que siempre tenía una sonrisa en su cara que siempre estaba tomándome la mano siempre estaba dándome un beso siempre compartía con su familia siempre se fumaba un cigarro se tomaba sus copetes o cantaba y yo tocaba guitarra</p> <p>Narración entonces después de esto este cambió es como lo mismo pero es como un limbo ahora o sea como que estamos en la cuerda o rebotamos y nos vamos para arriba o la cuerda se corta y estamos todos en el suelo</p>	<p><i>Párrafo 20</i> <i>Narración de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Narración de experiencia</i></p> <p><i>Descripción de la relación</i></p>
--	--

Andrea	
<p>Atribución es que no estaba la Helena no habían muchas preocupaciones si bien yo siempre he sido así muy como muy cuatica para todo la verdad es que siempre he sido así pero fue como el cambio que a mí se me produce con mi hija igual</p> <p>Narración yo cuando quedé embarazada de mi bebe fue como yo me cuidé mucho así como al día de saber que estaba embarazada yo ya era como la embarazada de siete meses entonces siempre fue como que cuando dije que iba a ser mamá me convertí como en la mamá y dejé de lado la Andrea que era como más entre comillas juvenil no sé pero siento que una yo en lo personal cuando una es madre ya no es lo mismo o sea yo antes llegaba casi como gateando a la casa de lo curada que venía no en mala pero venía de pasarlo chancho</p> <p>Narración y emoción pero ahora no puedo hacer eso porque me siento que estoy como fuera de foco si hago eso entonces como muchos cambios pasaron por eso con el nacimiento de mi hija y siento como que una parte de mi ya no es ya no es la misma y eso es lo que a veces me frustra porque Fernando se queda pegado con esa Andrea que conoció y se volvió a encontrar pero que ya no</p>	<p><i>Párrafo 22</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales y personales</i></p> <p><i>Párrafo 23</i> <i>Explicación basada en elementos</i> <i>situacionales y personales</i></p> <p><i>Párrafo 24</i> <i>Explicación en elementos personales</i></p> <p><i>Expresión de frustración</i></p>

<p>o sea que cuando decidimos ser padres por lo menos en mi eso cambió</p> <p>Narración por ejemplo a mi hermana no le pasó eso mi hermana de hecho embarazada se siguió tatuando seguía yendo a locales de hecho embarazada carreteo hasta el último y nunca con ninguna culpa encima</p> <p>Emoción pero yo soy súper culposa igual entonces como que siempre estoy si hago cualquier cosa buscándole una explicación y ¿por qué soy así? o ¿por qué pienso eso? Y antes no era así y todo estos cambios fueron súper significativos para la relación de nosotros</p>	<p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de diferencia de estilo (hermana)</i></p> <p><i>Párrafo 26</i> <i>Expresión de culpa</i></p> <p><i>Descripción personal</i></p> <p><i>Descripción de la relación</i></p>
---	--

Fernando	
<p>Atribución siempre me pregunta qué me pasa pero es porque siempre he sido así yo le he dicho a ella yo he pasado o sea no le he dicho que he pasado así como ha estado lloviendo y yo en plazas mojándome pero yo he tenido que responder por mí solo no más entonces yo no es que me crié si no que soy una persona que necesita estar firme que necesita estar así como no recto ni de una línea no porque yo de repente bailo pero de repente yo me despierto y soy con mi cara así no más</p> <p>Narración entonces la Andrea me dice que estoy enojado que estoy molesto entonces yo le digo que no pero que es que tienes es pero es que no entonces ahí como que sigue el problema</p>	<p><i>Párrafo 27</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos personales</i></p> <p><i>Párrafo 28</i> <i>Narración de conflicto</i></p>

Andrea	
<p>Narración yo soy como de demostrar todo con pruebas o sea así como que todo tiene que ser así como demostrar las cosas entonces si yo le digo a ¿Fernando qué onda? ¿Estás bien? que me diga así estoy bien a que me diga sí estoy bien es como que no creo eso es como raro</p> <p>Narración y emoción</p>	<p><i>Párrafo 29</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 30</i></p>

<p>me carga esa gente que es así como que tu le preguntas ¿estás enojado? ya bueno si está enojado con esa cara le voy a creer que está enojado pero que me demuestre que sea como vital en las cosas pero el Fernando no es muy así siempre está como serio o de repente está como ido</p>	<p><i>Descripción de diferencia de estilo</i></p> <p><i>Expresión de rabia</i></p>
---	--

Andrea	
<p>Narración bueno soy atarantada soy de poca paciencia soy buena mamá soy manipuladora mentirosa, soy simpática soy así como que igual me burlo de los demás soy sensible</p>	<p><i>Párrafo 31</i> <i>Descripción personal</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo me veo seriamente simpático porque o me considero una persona simpática pero en mi seriedad buen amigo gruñón a veces paciente regalón y de repente como pelador</p>	<p><i>Párrafo 32</i> <i>Descripción personal</i></p>

Andrea	
<p>Narración me describiría que soy simpática buena persona histórica buena amiga y manipuladora</p>	<p><i>Párrafo 33</i> <i>Descripción de apreciación de los otros</i></p>

Fernando	
<p>Narración Honesto buen amigo dedicado simpático y derecho</p>	<p><i>Párrafo 34</i> <i>Descripción de apreciación de los otros</i></p>

Andrea	
<p>Narración ser impaciente alharaca ser como que actúo y después pienso</p>	<p><i>Párrafo 35</i> <i>Expresa querer cambiar la impaciencia</i></p>
<p>Narración soy muy impaciente creo que eso lo cambiaría la verdad es que eso me ayudaría mucho a poder tranquilizarme un poco</p>	<p><i>Párrafo 36</i> <i>Expresa cómo cambiar la paciencia le ayudaría</i></p>

y darme el tiempo de pensar antes de hacer las cosas	
--	--

Fernando	
<p>Narración esa sensación de transformarme en hulk la cambiaría o sea que me pasa cuando no sé cómo ponerle nombre pero es como de repente me pasa que como que me siento así como que voy a estallar así como que voy a crecer y voy a romper todo a mi paso como que logro llegar a ese límite donde puedo decir no no sigas más allá porque algo puede pasar</p> <p>Narración porque yo no sabría en que me transformaría de hecho una de las razones por las cuales que mucha gente no me cree pero yo jamás he peleado en mi vida y por lo mismo</p> <p>Emoción de repente yo siento que tengo mucha rabia contenida pero sé como disiparlo sé como es como un especie de aura pero que no esté dentro de mí sino que yo la siento pero no es parte de mí</p> <p>Emoción claro, pero de repente me domina muchas veces me pasa que me domina de repente</p>	<p><i>Párrafo 37</i> <i>Expresa querer cambiar la rabia</i></p> <p><i>Expresa sensación de explotar</i></p> <p><i>Párrafo 38</i> <i>Narración de sensación de explotar</i></p> <p><i>Párrafo 39</i> <i>Expresa rabia contenida</i></p> <p><i>Narración de experiencia</i></p> <p><i>Externalización de la rabia</i></p> <p><i>Párrafo 40</i> <i>Narración de sentirse dominado por la rabia</i></p>

Fernando	
<p>Narración es complicado porque nuestra relación es una relación separada por así decirlo o sea nosotros nos respetamos mucho los espacios mucho</p>	<p><i>Párrafo 41</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración somos como esas parejas disparejas siempre es como que nos ven la calle y es como raro</p>	<p><i>Párrafo 42</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración por ejemplo Andrea no es de darme la mano en la calle y es algo que a mí me mata o sea no le gusta que yo le tome la mano en la calle no para lucirme sí no que me gusta que ella me tome la mano porque para mí es una muestra de afecto pero ella no</p>	<p><i>Párrafo 43</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
Narración yo siento que nos vemos así como una pareja dispareja	<i>Párrafo 44</i> <i>Descripción de la relación</i>

Fernando	
Narración es que es como que somos pololos pero amigos o sea que ella tiene sus cosas y yo las mías y de repente cuando ya la relación de intimidad ahí como que ya	<i>Párrafo 45</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea	
Narración siempre como que ahí como que somos pareja y como que nos amamos y todo pero fuera de la cama es como amigos	<i>Párrafo 46</i> <i>Descripción de la relación</i>

Fernando	
Narración amigos somos súper buenos amigos	<i>Párrafo 47</i> <i>Descripción de la relación</i>
Narración es que es complicado ponerle un nombre por lo menos por mi parte porque de repente ella puede decir somos compadres	<i>Párrafo 48</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea	
Narración es que la relación es como claro tan de amor y odio es como tan diferente	<i>Párrafo 49</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Descripción de diferencia de estilos</i>

Fernando	
Narración que yo te molesto y tú te enojas que yo me enojo cuando me molestas es como ir y venir	<i>Párrafo 50</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea	
Narración sí, de repente llega a ser una relación como entre amor y odio	<i>Párrafo 51</i> <i>Descripción de la relación</i>

Fernando	
Narración yo voy a responder a eso porque yo sé que alguien me iba a preguntar eso alguna vez quizás la gente que nos ve saben que somos pareja pero no nos vemos como pareja en la calle no nos vemos como pareja nos vemos como amigos simplemente	<i>Párrafo 52</i> <i>Expresa con son percibidos como amigos por los demás</i> <i>Descripción de experiencia</i>
Narración	<i>Párrafo 53</i>

de repente a la Andrea le han dicho oye ustedes están enojados y la Andrea dice no porque es que tú estás como por allá y el Fernando esta como por acá tú de repente no vas a darle un beso al Fernando de repente el Fernando se acerca te hace cariño y tú como que no le respondes nada	<i>Descripción de experiencia</i> <i>Descripción de la relación</i>
--	--

Andrea	
Narración se siente como parte de la farándula como que todo el mundo está pendiente vamos a un asado vamos a cualquier cosa y es como que nos miran y es raro	<i>Párrafo 54</i> <i>Descripción de experiencia</i>

Fernando	
Narración en ese sentido es súper tímida porque la Andrea no es como que si estamos como por ejemplo si estamos aquí con tres o cuatro personas más y todos somos amigos y estamos hablando de cualquier cabeza de pescado la Andrea no es como que de repente me toma la mano y me da un piquito no es así eso no lo hace nunca	<i>Párrafo 55</i> <i>Descripción de experiencia</i> <i>Explicación basada en elementos personales de Andrea</i>

Andrea	
Narración me carga cuando hay una reunión de amigos un asado y está la típica pareja así como dándose besos y cuestión y demostrando todo su amor cuando es como una reunión de amigos no más y el Fernando es como que lo tienes que demostrar y todo y yo así que como no me carga	<i>Párrafo 56</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i>

Fernando	
Narración de hecho si usted cuando terminemos acá y nos ve se va a dar cuenta que ella va estar allá y yo por acá	<i>Párrafo 57</i> <i>Expresión de relación juntos pero separados</i>

Andrea	
Narración y atribución pero nunca tan lejos pero yo siento que si Fernando va a esperar yo de hecho una vez hablé con él yo le dije si tú quieres una mujer que esté como muac, muac y todo el tiempo no soy la indicada yo no soy así yo soy de demostrarle mi amor	<i>Párrafo 58</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i>

<p>y todo mi afecto y toda la cuestión pero no de una manera tan no sé como absorbente no eso era cuando éramos súper pololos al principio ahí sí yo era súper absorbente con él y yo era súper celosa y súper pegote</p> <p>Narración pero después las cosas cambiaron y de repente me pongo a pensar me gustaría volver a ser así pero empieza mi rollo mío que tengo como de no poder separar un momento por ejemplo sexual con Fernando de mi maternidad entonces como que de repente evito cosas porque tengo ese problema que no puedo separarlo del todo no puedo decir soy mujer soy mamá soy amiga no puedo hacer eso</p>	<p><i>Párrafo 59</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>
---	--

Fernando	
<p>Narración soy súper pesado pero es porque ya es como mucho tiempo entonces como que yo le digo así como ya olvídate de eso tengamos un momento juntos nosotros para estar juntos ya sí entonces ya listo perfecto no voy a hacer nada que se yo y de repente cuando estamos ahí como que yo la noto a ella que está complicada entonces</p> <p>Emoción yo empiezo y digo pucha qué hago la dejo tranquila o la abrazo o que me dé lo mismo y ahí empiezo yo con los problemas de ella pero sí la dejo tranquila o si hago esto y se siente mal o no</p>	<p><i>Párrafo 60</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 61</i> <i>Expresión de frustración</i></p>

Andrea	
<p>Narración de repente lo que hago es romper un poco con eso y le doy para delante no más así como que ya digo ya sabes que más me siento mal y todo pero ya filo démosle igual así así como coloquialmente es lo que pienso digo ya filo</p> <p>Emoción y ya en el momento la paso bien y todo igual con un poco de culpa</p>	<p><i>Párrafo 62</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 63</i> <i>Expresión de culpa</i></p>

<p>pero como que después filo o sea tampoco es como que al primer pensamiento no hago nada trato de luchar un poco con eso pero cuando se me da en esa situación para mí que de verdad es como demasiado como se puede decir como repugnante no sé una cosa así que me da en la guata un rechazo total a eso</p>	
--	--

Andrea	
Narración pondría una relación más afectuosa	<i>Párrafo 64</i> <i>Objetivo terapéutico</i>

Fernando	
Narración me gustaría que fuese más afectuosa la relación yo la quiero a ella cariñosa y ella quiere ser cariñosa pero no se complementa todo	<i>Párrafo 65</i> <i>Objetivo terapéutico</i>

Andrea	
Narración sí me gustaría tener una relación así como cariñosa	<i>Párrafo 66</i> <i>Objetivo terapéutico</i>
Narración y emoción sí porque yo quiero ser cariñosa de repente tengo mis momentos súper cariñosa con Fernando y así como aunque sean pocos pero hay entonces de repente sí hay así como todos que lindo y como que todo florece esto es hermoso pero de repente como que grrr me viene como el bajón y es como que tomo distancia de todo y me pongo así como con mi chaqueta masculina y es como que soy un ogro y todo me molesta y no tengo paciencia	<i>Párrafo 67</i> <i>Descripción de actitud frente al afecto</i> <i>Expresión de rabia</i>

Sesión 4

Fernando	
<p>Narración el hermano la mamá</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción</i></p>

Andrea	
<p>Narración mi hermano sobre todo</p>	<p><i>Párrafo 2</i> <i>Descripción</i></p>
<p>Narración mi hermano igual es como súper cuático es como súper estructurado con las parejas es como que hay que esta es mi mujer y como que le pone mucho color entonces como que a mí me decía oye Andrea qué onda ni pescas al negro porque negro le dicen a Fernando en la casa y qué onda están peleados</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Descripción de la relación (hermano)</i></p>
<p>Narración y nosotros estábamos así como súper felices no teníamos ni un problema y era como no estamos bien no es que de repente llegan a mi hermano vive al frente de nosotros es súper pegote y estamos ahí qué se yo y nosotros no somos como de llegar de la mano ni nada así como que llegamos como amigos entonces nos ven y es como al principio era como que estaban como que estábamos peleados y la gente que no sabía que éramos pareja no nos relacionaba entonces ahí como que mi hermano me decía ¿Andrea qué onda? y yo la verdad que a lo único que atinaba a decir era como no estamos bien no pasa nada porque para mí no era como extraño eso</p>	<p><i>Párrafo 4</i> <i>Descripción de la relación (hermano)</i></p>

Fernando	
<p>Narración Sí ella misma me lo dijo yo lo decía viste si te he dicho si no cuesta nada andar de la mano a mí me gusta no es como que yo te vaya a tomar de la mano así como que mira que estoy pololeando chiquillas miren (risas) no nada que ver, yo tengo a mi mujer y ella es no más y chao y quiero que ella me entregue todo y yo entregarle todo a ella y que los demás les guste o no les guste me da lo mismo</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración y emoción sí me molesta por ejemplo cuando nosotros vamos en la calle antes era la manía que tomaba la mano cinco segundos y la sacaba</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Expresión de frustración</i></p>

<p>y después se ponía por allá y yo le decía que anduviera con las manos en los bolsillos y a mí no me gusta andar con las manos en los bolsillos entonces me era complicado pero ahora no es tanto ahora es como de a poquito</p>	
--	--

Andrea	
<p>Narración duró hartito así como que</p>	<p><i>Párrafo 7</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Fernando	
<p>Narración el dolor de ella sí</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Andrea	
<p>Narración como que mi sentimiento de pena lo llevaba así como oculto</p>	<p><i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>

Fernando	
<p>Narración nosotros no terminamos ni nada de eso pero sí ella estuvo como súper decaída de repente yo conversaba con ella y yo sabía que estaba mal por eso pero yo le decía entiende que no lo dije en un mal sentido y le decía una y otra vez para que me entendiera</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Andrea	
<p>Narración igual como que yo me quedo pegada con las cosas</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Descripción personal</i></p>

Fernando	
<p>Narración y como es media cerrada para eso</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de Andrea</i></p>

Andrea	
<p>Narración y después como que pasó el tiempo y no sé después se me fue olvidando</p>	<p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
<p>Narración y emoción o sea hasta ahora que me acordé no pero era es como un tema que ya no me enoja con él pero sí es un tema que me dolió mucho en su momento porque aparte yo estaba con todo el rollo así como estoy gorda y toda la cuestión</p>	<p><i>Párrafo 14</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>
<p>Narración sí pero yo no lo tomé así porque lo vi como como que me subestimó</p>	<p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Fernando	
<p>Narración SÍ lógico sí yo después analizando bien claro yo dije chuta claro le dije que no se sintiera mal por las comadres que tenía acá claro después pensando fue como claro sí la subestimé pero no era eso a lo que yo me refería pero como ella ya estaba en su rollo no la podía nunca la pude hacer entender pasó no más</p>	<p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>

Andrea	
<p>Narración es que yo creo que en ninguna relación no sé no creo en esa relaciones que es como que hay la amo igual como cuando la conocí por primera vez y llevan cuarenta años juntos no creo que eso seas así igual como que a medida que pasa el tiempo hay algunas situaciones o los mismos caracteres como que de repente ya no hay lo mismo por algo como fase que encuentro que pasan las relaciones</p> <p>Atribución yo creo que sí llega un momento en el cual después como que uno se ve como complemento y ya no es como ay me vas a amar y ya no porque aparte que vivimos juntos ya no se da eso ya yo duermo con él no es como que en mi casa estoy soñando como sería pasar una noche con él entonces ya no pasa eso como éramos al principio y eso como que Fernando no entiende nosotros ya tenemos una hija nos conocemos completos somos una pareja</p>	<p><i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración pero yo pienso esas cosas</p>	<p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción</i></p>

Andrea	
<p>Narración el Fernando siempre quiere tener el enamoramiento</p>	<p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de Fernando</i></p>

Fernando	
<p>Narración no no se trata de eso pero yo por ejemplo cuando estoy en la pega siempre espero que me mande un whatsapp</p>	<p><i>Párrafo 21</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Andrea	
Narración y te los mando	<i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de conducta</i>

Fernando	
Narración entonces cuando ella me manda un mensaje a mí me gusta es como hay antes nos escribíamos cartas y todo pero me gusta y de repente cuando yo llego a la casa me gusta que me reciba así como hola cómo estás un beso que se yo pero de repente es como ah pasa	<i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de la relación</i>
Narración entonces a mí me gusta yo sé que a ella ya como esa cuestión de andar así como a ella no le gusta yo lo tengo claro pero a mí me gusta y yo de repente se lo hago saber entonces yo me acostumbré entonces yo sé cómo es ella y yo estoy acostumbrado a como es ella de repente si ella no me da un beso en todo el día yo no me siento mal porque sé que ella es así de repente me sorprende cuando lo hace entonces ah como bacán	<i>Párrafo 24</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Explicación basada en elementos personales de Andrea</i>

Fernando	
Narración y emoción todos los días de repente no sé de repente yo estaba jugando porque ella le estaba ayudando a la mamá abajo y yo estaba arriba estaba terminando de ordenar la pieza y prendí el computador porque empecé a poner música y todo entonces apareció y me dio un beso y se fue y yo quedé así como ah pero fue como esos segundos fueron bacanes que antes no eran segundos antes cuando ella lo hacía los dos primero años por ejemplo eran como guau así como bacán me siento la raja entonces como que ahora ella no produce eso	<i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de la relación</i>

Andrea	
Narración cómo que no produzco eso ya poh entonces ahí me estás dando la razón de que la relación de repente como que ya no es lo mismo eso no quiere decir que te ame menos	<i>Párrafo 26</i> <i>Descripción de la relación</i>

Sesión 5

Fernando	
<p>Narración yo encuentro que ahora soy más como posesivo como que todo para mí pero no en un doble sentido o sea a ella no le impido que tenga amistades y ese tipo de cosas sí no que a mí las cosas que me molestan son como las cosas que ella hace con las amistades por ejemplo esto de la música o sea ella le cantó porque supuestamente el tipo no le creía que ella cantaba entonces ella llegó y le mandó una canción que ella le cantó a capela por whatsapp entonces ella me dice él se quiere juntar conmigo para mostrarme los temas pero se quiere juntar en una plaza así como qué temas te va a mostrar en una plaza sí es por el teléfono que se los mande por whatsapp sí es así a capela que se los mande por whatsapp yo encuentro que para qué juntarse</p> <p>Emoción que yo quiero estar con ella de repente como a mí siempre yo siempre quiero estar con ella entonces cuando ella sale a hacer otras cosas como que me complica un poco me da como pucha quédate aquí conmigo</p> <p>Emoción es que me da como esa posesión no quiero que salga quiero que se quede conmigo que esté conmigo no más</p> <p>Emoción es como re extraño es como no sé no podría ponerle nombre pero es como cuando uno se siente así como ansioso así como que o sea tampoco la palabra es ansioso sí no como no sé como en una situación complicada así como cuando un miente y lo van a pillar así como mal</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Párrafo 2</i> <i>Expresión de celos</i></p> <p><i>Párrafo 3</i> <i>Expresión de celos</i></p> <p><i>Párrafo 4</i> <i>Expresión de ansiedad</i></p>

Fernando	
<p>Narración como por ejemplo hace harto tiempo atrás cuando pasó este problema con el señor ella se escribía en facebook bueno ella me decía a mí que estaba que salía con una amiga qué sé yo pero realmente no estaba con la amiga entonces yo veía eso en su facebook no cuando ella estaba afuera sí no cuando ella estaba en la casa durmiendo haciendo aseo qué sé yo</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

<p>yo veía esas cosas entonces ponía cosas como oye llámate al Juan llámate al Pedro estamos en aquí en el local B por ejemplo estamos en el local B ven para acá qué sé yo estamos aquí oye juntémonos que estamos todos aquí entonces yo decía claro por qué a mí no me invita</p> <p>Narración y retractándose entonces de repente yo empezaba a cachar y decía pucha en verdad a mí no me gusta salir a carretear y ella lo sabe entonces para qué va a invitar a una persona que no sepa carretear no me gusta bailar entonces para qué va a invitar a una persona que no le gusta bailar y quizás a ellos les gusta bailar ya filo</p> <p>Emoción Pucha yo no tomo ella antes tomaba pucha no congeniábamos en eso tampoco pero estaba esa cuestión que yo decía sí ya para qué tan cuático si son sus amigos no quiero yo confío en ella yo sé que no va a pasar nada entonces y después me entra esto así cómo pero que no pero es que</p> <p>Emoción así como jodela dile que no vaya que se quede contigo</p> <p>Narración otro yo pero chiquitito</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Descripción de diferencia de estilo</i></p> <p><i>Párrafo 7</i> <i>Expresión de confusión</i></p> <p><i>Párrafo 8</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Externalización</i></p>
--	---

Fernando	
<p>Narración la mayoría de las veces siempre da problemas y yo sé que son problemas por mí culpa o sea ella no tiene los problemas porque yo a ella la veo y digo es normal que tenga sus amigos yo tengo amigos yo no tengo amigas y por ella no tengo amigas porque ella antes era súper celosa de hecho era no estábamos ni pololeando y me celaba entonces yo evité tener contacto con mujeres que para mí no es problema tampoco porque yo soy de estar con amigos echando la talla y qué sé yo y a parte que nos juntamos para puro jugar</p> <p>Emoción entonces yo no tenía ese contacto con amistades</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 11</i> <i>Expresión de confusión</i></p>

<p>con amigas y de hecho cuando estuve en la universidad que estuve estudiando técnico en enfermería eran puras mujeres éramos tres hombres y el resto puras mujeres pero yo aún así sentía es como no quiero porque no quiero que me agreguen al facebook pero me pasaba lo mismo con ella como que sentía ese es como un celo pero no un celo es como una posesión pero no es una posesión</p>	
---	--

Fernando	
<p>Narración sí, fue una vez que pero fue también por una salida ella había salido de la universidad y fue a tomarse unas cosas con las amigas y habían compañeros de curso también entonces ella me avisó cuando tocaron la campana para irse para la casa ahí me avisó entonces a mí eso es una cosa que a mí me molesta que me avise cuando está el momento entonces ella me avisó que sé yo y yo no podía hacer nada no podía decirle vente al tiro para acá entonces yo empecé a pensar y yo decía ya si está con sus amigos está bien si ya no importa si no hay problema y cuando llegó yo no estaba molesto ni nada</p> <p>Emoción sinceramente no podría acordarme así como esto gatilló para que yo no me pusiese cuático no podría acordarme pero si trato de hace memoria fue como que estaba tranquilo yo estaba normal y fue como una sensación en la cual yo no podía hacer nada tampoco porque ella no estaba al lado mío como diciendo oye voy a salir ahora como para decirle por favor no pero fue como la vez después no para mí es súper complicada la situación</p> <p>Narración trato de buscar una solución para eso pero para mí siempre es complicado</p> <p>Narración no sé como que nunca he intentado de cómo sacarlo</p> <p>Narración si no que trato de solucionar en el momento la pelea pero no trato así como de eliminarlo</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Explicación en base a elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 16</i> <i>Externalización</i></p>

Andrea	
<p>Narración y atribución considero que cuando pasó esta infidelidad el Fernando como que se puso así entonces creo que hay un tema con la confianza igual</p> <p>Emoción porque de hecho cuando me tocó el tema de este niño fue como porque ya estás haciendo las cosas de nuevo fue como eso lo que me dijo entonces eso me molestó porque fue como Fernando qué onda</p> <p>Narración pero eso es lo que considero que le falta como retomar la confianza</p>	<p><i>Párrafo 17</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos internos de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 18</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Explicación basada en elementos internos de Fernando</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo creo que por ahí va la cosa ella lo dijo no era que me costaba decirlo pero no encontraba la palabra pero sí es como la confianza o sea yo confío en ella pero está esa espina y esa espina debe ser el chiquitín</p> <p>Emoción después de lo que pasó es como el mensaje la tengo así en la mitad me atraviesa</p> <p>Narración yo podría decir que se me sale ese pequeño Fernando chico cuando yo abro la cosa por ejemplo yo el error que cometía antes cuando estábamos con este problema de repente eran las dos de la mañana y yo le veía el teléfono o le veía el whatsapp y me enteraba de cosas que yo la despertaba para pelear entonces le decía oye explícame esto y ahí no era yo</p> <p>Emoción me sentía engañado sabiendo que ella me decía que no en ese momento pero me sentí engañado entonces pasaba eso después que ya se aclaró todo y lo conversamos ella hizo lo que hizo pero igual queda eso</p> <p>Narración yo creo que la ayuda de Andrea sí más que nada con ella es como yo mi hija y ella pero sacando a mi hija ella es mi amor</p>	<p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Narración del problema como una "espina atravesada"</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Metáfora de la emoción</i></p> <p><i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Párrafo 23</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 24</i> <i>Narración de conflicto</i></p>

<p>entonces yo creo que todas las cosas que yo pueda complicarme en mí yo sé que con ella puedo yo sé que ella me puede ayudar pero también tengo que yo ayudarme a mí mismo no es como que ayúdame por favor que yo no voy a hacer nada yo sé que también es parte mía o sea ella puede estar así como mira Fernando me voy a juntar con tal persona y yo nada que ver y yo puedo sentir lo mismo que estaba sintiendo pero yo sé que si pongo parte de mí voy a decir la cosa no es así</p>	
--	--

Andrea	
<p>Narración y atribución la confianza como recuperar la confianza conmigo que es como que tampoco yo salgo no es como que yo me lleve así como diciendo Fernando sabes que es viernes así que salgo nunca salgo y cuando salgo siempre como que voy a la casa de la tía que son puras señoras como de cuarenta y cincuenta porque trabajamos en el negocio y como que nos hacemos amigas ese es como el súper carrito que yo siempre tengo y siempre le digo a Fernando como que me arrepiento mucho de lo que pasó no lo volvería a hacer</p> <p>Emoción y atribución entonces como que de repente yo digo pucha seré así como de repente para mí una escapada una salida con unos amigos y conversar qué sé yo y no sé lo que se dé como que para mí igual sería un despeje como que sería salir un poco de la casa no sé pero él como que lo toma así entonces pienso como que si yo pudiera retomar un poco esa confianza</p> <p>Narración quizás ser más clara con él así como no sé es que ya siento que ya soy así como más transparente con él que antes soy más cariñosa con él que antes como que he cambiado para que no se sienta mal</p> <p>Narración es que en ese sentido yo no soy como él porque si él a mí me hubiese engañado como lo engañé yo yo no estaría con él entonces yo no me hubiera quedado con esa espina yo simplemente así como que no sé hubiese encarado a la mina y al Fernando lo mando a la cresta como eso yo hubiese hecho</p>	<p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p> <p><i>Párrafo 26</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Explicación basada en elementos personales de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 27</i> <i>Explicación de posible solución</i></p> <p><i>Párrafo 28</i> <i>Descripción de diferencias de estilo</i></p> <p><i>Descripción personal</i></p>

<p>pero no tendría ni una espina clavada</p> <p>Narración no sé siento que igual guarda rencor por el tema</p> <p>Narración está dolido el hombre y siento que se lo está guardando que lo esconde</p>	<p><i>Párrafo 29</i> <i>Explicación basa en elementos personales de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 30</i> <i>Explicación basada en elementos personales de Fernando</i></p>
--	---

Fernando	
<p>Narración es tema superado pero no olvidado yo creo que por ahí va la cosa yo sé que de repente soy muy cuático sí yo sé que la Andrea no tiene nada con el compadre yo lo sé yo sé que no me va a engañar yo lo sé</p> <p>Emoción pero igual como que está esa cagada ahí entonces como que como que no me deja tranquilo y es molesto porque yo no quiero sentirme así o sea yo digo pucha ya córtala si no es grave pero como que está esa cuestión que me da por pelear con ella por lo mismo</p>	<p><i>Párrafo 31</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 32</i> <i>Expresión de rabia</i></p>

Andrea	
<p>Narración como que la relación diría que se desgasta se cansa de lo mismo porque está bien que yo no pueda exigir oye ya Fernando olvídate del tema porque igual yo lo entiendo o sea fue penca lo que pasó y lo que hice pero considero y le hable a Fernando y le dije si tú no estás preparado para dar vuelta la página con este tema o por último decir ya sabes que más la Andrea no se va a acostar con todo el mundo que la salute es como entonces termina conmigo no estemos juntos</p> <p>Narración porque yo tampoco me quiero llevar todo el tiempo pidiéndote permiso para decir puedo juntarme con él porque yo no estoy acostumbrada a eso tampoco entonces yo le digo tú tienes una hija la cual te va a tener que pedir permiso no yo y siempre como que discutimos eso somos una pareja no eres mi dueño</p> <p>Narración a veces pienso como que se aterrizo</p>	<p><i>Párrafo 33</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Evaluación de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 34</i> <i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Evaluación de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 35</i> <i>Narración de conflicto</i></p>

<p>pero a la vez se contrae como que si le gana a eso porque de cierta forma vuelve a lo que es el Fernando tranquilo y relajado y así como no cuático y en ese sentido si le gana</p>	
---	--

Andrea	
<p>Emoción eso me molesta porque me deja así como como que me hace trastabillar y eso a mí me molesta mucho a mí como que me gustan las cuestiones así como ya solidas</p> <p>Narración entonces si yo le digo me voy a juntar con él es más que nada él investiga con quién me voy a juntar entonces siempre anda buscando y el que busca encuentra pero él como está con esa cuestión aquí le da otra connotación una connotación negativa a una junta normal entonces por ejemplo</p> <p>Narración no sé Fernando lo que debería hacer es como no meterse más a espiar el teléfono porque es como enfermizo considero que si él quiere tratar de eliminar a ese mono es como no estar buscando y leyendo conversaciones</p>	<p><i>Párrafo 36</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 37</i> <i>Descripción de conducta de Fernando</i></p> <p><i>Expresión de rabia</i></p> <p><i>Párrafo 38</i> <i>Expresión de deseo de de cambio de conducta de Fernando</i></p>

Fernando	
<p>Narración tiene razón igual le pesco el teléfono de repente tomo el teléfono y lo dejo ahí y digo no voy a revisar nada pero igual</p> <p>Narración como yo y el otro atrás como que yo digo no para qué y el otro está atrás</p> <p>Emoción pero me refiero a cómo sacarle o sea a romper esa línea así como que realmente recuperar la confianza con ella porque yo sé que a ella le hace daño y a mí también me hace daño</p>	<p><i>Párrafo 39</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 40</i> <i>Externalización</i></p> <p><i>Párrafo 41</i> <i>Compromiso de cambio conductual</i></p>

Andrea	
<p>Narración ni siquiera le tengo clave esta es como la prueba de fuego para Fernando</p>	<p><i>Párrafo 42</i> <i>Evaluación de compromiso</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo creo que hacer eso del teléfono va a ser importante para mí</p>	<p><i>Párrafo 43</i> <i>Evaluación de compromiso</i></p>

Andrea	
<p>Emoción yo siento que sí de hecho es como loco pero hay veces cuando yo me he sentido mal siento que le transmito mucho a Fernando Fernando termina súper acongojado y yo termino como igual relajada entonces yo después lo consuelo a él es como súper loco y él se siente súper mal después que absorbe todo y yo estoy como ya pero Fernando y termino dándole consejo yo de cómo debería ser entonces siento como que igual lo puedo ayudar en ese aspecto</p> <p>Narración yo le digo a él que tiene que estar tranquilo porque yo no lo estoy engañando con nadie ni tampoco estoy hablando como cosas importantes así como de amor con el otro tipo entonces es más que nada que no se urja por eso porque simplemente no va a tener acceso a algo personal que encuentro que el teléfono es algo personal</p>	<p><i>Párrafo 44</i> <i>Descripción de experiencia</i> <i>Evaluación de compromiso</i></p> <p><i>Párrafo 45</i> <i>Descripción de relación</i> <i>Evaluación de compromiso</i></p>

Andrea	
<p>Narración como un monstruo grande así mucho más grande que yo y negro me lo imagino así como grande macizo negro y como con los dientes así para afuera o sea si tuviera aspecto físico lo describiría así</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>
<p>Narración cuando de repente trato de hacer cosas para mi bien por ejemplo cuando trato como de ser más femenina y así como que no sé me pongo en un personaje pero como que digo ya no digo ya hoy voy a hacer esto sí no que es como que me empiezan a salir solo como que empieza a fluir una felicidad dentro de mí y eso como que lo expreso sí como que expreso la felicidad y me pongo más cariñosa y yo creo que Fernando igual siente eso a veces ya empiezo a preocuparme de mis manos de mi pelo no sé</p>	<p><i>Párrafo 2</i> <i>Descripción de estado interno</i> <i>Descripción personal</i></p>
<p>Emoción y eso como que por dentro estoy sintiendo una felicidad y como que a la vez es como que aparece este monstruo esta cuestión negra que va opacando</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Expresión de confusión</i></p>
<p>Emoción empieza de a poco porque me empieza a contradecir de hecho ese día que me pasó todo esto al otro día como que traté de despertar más animosa y estaba como más animosa igual pero era como que mi mente me decía ¿y para qué finges? Así tal cual</p>	<p><i>Párrafo 4</i> <i>Expresión de confusión</i></p>
<p>Narración era así como mi mente era como yo pero mi mente porque era como super era como verme yo pero con otra cara</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de estado interno</i> <i>Expresión de confusión</i></p>
<p>Atribución es como que a veces yo misma me produzco que me pase como que analizo tanto que llego a ese punto y como que digo estoy súper bien y no me ha pasado nada y es como que empiezo yo a buscar pensamientos para traer esa sensación como que empiezo a pensar tonteras de cualquier índole con tal que me aparezca y eso a veces no entiendo ¿por qué hago eso?</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Atribución interna</i></p>
<p>Narración no siempre pero algunas veces sí es como que dijera está todo como demasiado bien algo anda mal y ahí me empiezo a pasar rollos</p>	<p><i>Párrafo 7</i> <i>Descripción de estado interno</i></p>

<p>Narración el sábado me desperté así pero no le di mucha importancia si no como que andaba desganada</p> <p>Narración sí por eso como que cuando empiezo a hacer algo bueno o algo que puede ser como una distracción es como que me opaca de hecho esto lo hablé con mi amiga que ella es como que lo sabe todo de todo y yo le hablé de ella a usted</p> <p>Narración me dijo, ella también ha pasado por esto y como que pensó lo mismo tenía los mismos rollos así como de sentirse mal que ella misma tenía miedo al suicidio sabiendo que no lo iba a hacer y era como súper loco a ella le pregunté si a ella también le pasaba era que cuando hablaba con mi mamá o que cuando hablaba con cualquier persona estas personas me decían cosas súper reconfortantes y súper buenas era como Andrea tu eres fuerte tu vas a superar esto y era como que de tantas cosas buenas es súper loco lo que me pasa pero como que me visualizo en mi funeral</p> <p>Narración esas cosas en el momento de las crisis me dicen cosas buenas y cosas así como reconfortantes y de ayuda me visualizo así como en mi funeral y todas esas mismas personas llorando y diciendo así como por qué lo hizo? Y yo le pregunté a ella si eso le pasaba y me dijo me pasa lo mismo es como que me dicen cosas buenas y pienso que me voy a matar y los voy a dejar botados Igual es súper loco que nos pase lo mismo</p> <p>Narración Sí empiezo a hablar con Fernando y le digo donde nos habían invitado y como que Fernando me dijo no sé mi amor si usted quiere vamos tu sabes que te acompaño a donde tú quieras y fue como ah me cargan esas respuestas poco concretas como decide tú no sé a veces pienso que si él me hubiese dicho ya vamos bacán quizás hubiese cambiado el chip o quizás hubiese seguido negativa pero esa respuesta me carga</p> <p>Narración ahí como que empecé a rallar la papa como que empecé así como a buscar puros peros para no ir</p> <p>Narración o sea cuando me pasó esto con mi hija como que empecé a no pescarlo</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de estado interno</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 11</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de experiencia</i> <i>Descripción de actitud frente a la relación</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>
--	---

<p>aunque fuera muy violento muy heavy todo ya como que igual me daba un poco de ansiedad y no sé salía a fumar un cigarro o simplemente no pescaba</p> <p>Narración es como si no pudiera ganarle del todo es como que siempre busca algo para joderme pero como que de repente me da lata todo el tiempo así como cuándo se va a terminar</p> <p>Narración igual mi amiga me aconseja y me dice así como sabes Andrea no pesques no le des mucha importancia porque todos esos pensamientos que se te van a venir o cualquier cosa van a ser tus propios medios o tus pensamiento que no tienen nada que ver contigo en realidad así que ya no pesques entonces como que igual me reconforta un poco eso y empiezo así en realidad a no pescar</p> <p>Narración me ayuda así como escribir hablar con mis amigos no mucho conversarlo porque tengo que dar muchas explicaciones y eso como que me estresa pero me ayuda escribirlo o fumar</p>	<p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de estado interno</i></p> <p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de aumento de control</i></p>
---	--

Fernando	
<p>Narración es que es difícil saber en qué estado está porque siempre es neutra cuando está pensando lo que sea puede estar pensando algo bueno o algo malo y uno nunca sabe entonces de repente a mí me pasa que yo le pregunto si está bien y ella sí estoy bien y al rato se pone a llorar</p> <p>Narración entonces para tratar de ayudarla lo mejor que se podría hacer es tratar de mantenerla distraída en momentos X en que al menos yo paso con ella no sé escucharla porque por lo menos yo aprendí a dejar de aconsejarla sino que escucharla no más entonces en ese sentido ser como oyente de lo que dice</p> <p>Narración lo otro que podría hacer es mantener así como esa como no sé que esté pensando en otras cosas que quiera salir que quiera jugar que quiera hacer algo que a ella le guste</p> <p>Narración ese día cuando pasó esto de que la invitaron a salir yo la verdad estaba como si ella iba salir yo la acompañaba</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de actitud frente a crisis de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de actitud frente a crisis de Andrea</i></p> <p><i>Párrafo 21</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

<p>pero si ella no quería ir yo no la iba a obligar tampoco porque yo no soy así si ella no quiere salir es por algo porque quizás no tiene ganas o no se siente bien entonces no salgamos pero si ella me dice que si quiere ir entonces vamos</p> <p>Narración entonces yo creo que una ayuda buena sería como eso así como escucharla cuando ella esté como en esta como pelea y tratar de mantenerla distraída porque por lo que yo me he dado cuenta es que cuando yo le hecho la talla o salimos los tres juntos o le muestro videos o cosas así como que ella se olvida de todo lo malo como que ya no existe por esos momentos por ese rato como que no hay nada</p>	<p><i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de actitud frente a crisis de Andrea</i></p>
--	---

Andrea	
<p>Narración si el ser escuchada y no así como juzgada igual</p> <p>Narración porque en realidad así como los temas que a mí me pasan son así como temas que la gente igual puede juzgar así como que van a decir que estará pensando no sé</p> <p>Narración sí y como que yo igual siempre digo como ya como que siempre utilizo una frase que me quedó súper grabada de usted que fue como ya pero no es tan terrible siempre como que me quedo con eso y es como súper terapéutico para mí acordarme de esa frase porque me baja inmediatamente la ansiedad pero inmediatamente porque empiezo como a se empieza a armar este problema y es como ya pero no es tan terrible y eso como que me reconforta mucho y siento también que ya no tengo tantas crisis como antes y como que la crisis no dura tanto</p>	<p><i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 24</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo diría que setenta y cinco por ciento conflicto quince por ciento cariño</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración me lo imagino como un guatón flojo como un gordo flojo</p>	<p><i>Párrafo 2</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración es que no es así es como una persona que su setenta y cinco por ciento de su persona es problema y problema y como que el otro quince por ciento es es que es extraño porque igual como que estamos enojados pero igual nos tratamos con cariño igual nos tomamos las manos igual tenemos miradas yo la abrazo ella me abraza qué sé yo</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración de hecho hoy día estábamos enojados y yo la tomé la abracé después arriba tomamos una siesta nos quedamos dormidos pero cuando nos despertamos es como que es como una bola de memoria guardada o sea nosotros nuestra relación es como que tenemos problemas pero se guardan en una como una bola de cristal entonces quedan todos los problemas ahí y de repente cuando uno mira ese cristal subjetivamente es como que se molesta pero no se lo dice al otro si no que se molesta</p>	<p><i>Párrafo 4</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Narración de conflicto</i></p>
<p>Narración por ejemplo a mí me pasa bien seguido por ejemplo hace dos años atrás la Andrea hizo algo que a mí me molestó y de repente yo estoy en la pieza ahí sentado y me acuerdo así como que de veras que la Andrea me hizo esto y como que me siento molesto independiente que ya se pasó se solucionó se conversó todo</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Narración de conflicto</i></p>
<p>Emoción no me enojo con ella no se lo saco en cara pero sí no que a mí no sé es como por ejemplo antes de ayer</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Expresión de tristeza</i></p>

<p>me recordé todos los momentos cuando la Andrea tuvo su affaire me recordó todo ese momento entonces fue como como que quedé así como pucha pero no fue así como que le dije te acuerdas que me hiciste esto no fue así</p>	
---	--

Andrea	
<p>Narración yo de verdad que lo veo como un obeso así como flojo desganado una relación así como un obeso desganado</p>	<p><i>Párrafo 7</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración me imagino que está así como sedentario como quedado como que siento a veces que para allá va la relación</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración ahora que lo explica así es como verdad</p>	<p><i>Párrafo 9</i> <i>Evaluación de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración como eso como desganado como me imagino yo una persona sedentaria total así como arranado esperando como que pase el tiempo y que sigan los días y como haciendo nada</p>	<p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración por ahí sí no como un guatón obeso pero de eso que la relación como que de repente como que se va para flojeo sí</p>	<p><i>Párrafo 11</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo creo que los dos tenemos que cambiar las cosas que le molestan al otro</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p>

Andrea	
<p>Narración yo de hecho no soy tan exigente con esas cosas pero como que no sé me gustaría que el Fernando fuera como más preocupado de él</p>	<p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p>
<p>Narración que se ocupe más de él así como que vuelva a ser el Fernando del que yo me enamoré</p>	<p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p>
	<p><i>Párrafo 15</i></p>

<p>Emoción él es cariñoso y preocupado yo pongo una distancia porque me choreo entonces cuando me choreo no me gusta que este encima mío joteando</p> <p>Narración me gustaría que haga cosas por él que se mentalizara en cuidarse como preocupado de su imagen de repente ahora está con todo el problema de la muela no es de ahora es porque es sumamente dejado siempre la dentadura de Fernando es lo que más me gustaba y Fernando fue como que se olvidó que tenía dientes y nunca más se preocupó de sus muelas. entonces quiero que se preocupe de él que lo vea como que se quiere</p> <p>Narración no sé como que tome la riendas de su vida que no quiero verlo así como arrinado viviendo en el computador y siendo como un cabro chico todavía quiero que madure que sea como un hombre como un adulto</p> <p>Narración que pase menos en el computador que cuando me vea que estoy libre me diga no sé salgamos los tres a caminar o estar juntos cosas así como que tenga ideas de hacer cosas</p>	<p><i>Descripción de expectativa de cambio</i></p> <p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p> <p><i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p> <p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p>
--	--

Fernando	
<p>Narración que sea más cariñosa es lo único que yo necesito</p> <p>Narración que demuestre que me quiere que me salude cuando llego que se despida cuando se va que si yo le quiero tomar la mano que me la tome que si hay una diferencia eso no tiene que interferir en la relación de amor entre nosotros</p>	<p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p> <p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de expectativa de cambio</i></p>

Sesión 11

Andrea	
<p>Narración sí es cuando me veo como abrumada por cosas como que no sé me gusta estar así normal pero cuando veo que algo pasa que me mueve el piso como que me saca de mi estado de confort y chao</p> <p>Narración yo creo que los problemas nunca se van a acabar pero también me he puesto a pensar como que las crisis no sé si alguna vez se van a acabar como que de repente digo y esto lo he conversado con Fernando como que no pienso que esto no me va a dar nunca más yo lo que pienso es que como que cada vez las voy a controlar más</p>	<p><i>Párrafo 1</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 2</i> <i>Descripción de insight</i></p> <p><i>Descripción de aumento de control</i></p>

Fernando	
<p>Narración o sea se ha trabajado hartoo en lo que es conversar las cosas y cualquier problema</p> <p>Narración de hecho son cosas muy particulares en las que podemos tener un encontrón pero es como nada</p>	<p><i>Párrafo 3</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 4</i> <i>Narración de disminución en los conflictos</i></p>

Andrea	
<p>Narración ahora de repente ya no peleamos nada es que aparte ahora como que utilizamos todas las cosas que hemos hablado acá entonces como que antes de discutir cualquier cosa a mí como que en lo personal me pasa que como que me empiezo a acordar y hago eso como de no explotar al tiro si no como que igual darle una vuelta</p>	<p><i>Párrafo 5</i> <i>Evaluación de conflictos</i></p> <p><i>Descripción de disminución en los conflictos</i></p> <p><i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo puedo dar fe de eso porque igual con la noticia y el dejar de comer las cosas que a mí me gustaban igual yo hubo una semana que me sentía mal entonces ella igual se sacaba los premiados con eso pero siempre caché que lograba poner bien el escudo ahí a aguantar la mala onda y tratar de no que la relación se dañe</p> <p>Narración y emoción</p>	<p><i>Párrafo 6</i> <i>Evaluación de conflictos</i></p> <p><i>Párrafo 7</i></p>

yo igual no estaba en mi cabeza tampoco o sea yo lo único que quería era comerme una papa frita o algo así entonces como no podía me molestaba	<i>Expresión de rabia</i>
---	---------------------------

Fernando	
<p>Narración entonces ella igual me dijo sabes que me siento mal ahora como que me dice las cosas cuando se enoja</p> <p>Narración oye Fernando sabes que me siento mal por esto qué sé yo</p> <p>Narración entonces claro como yo estaba divertido y estaba tranquilo y yo como no tengo amigos que vamos a mí casa o yo voy a la de ellos entonces de repente cuando se da la oportunidad yo decía que sí al tiro entonces cuando ella me dijo eso yo decía pucha verdad quizás ella quería salir también y quizás no salir donde mismo voy yo pero salgamos los dos y como yo me adelantaba a la situación no me decía nada entonces como ella quizás me veía contento no me decía no no vayas</p> <p>Narración entonces ahora la Andrea llegó una semana que me dijo sabes pasa esto y esto</p>	<p><i>Párrafo 8</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 10</i> <i>Narración de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 11</i> <i>Evaluación de conflicto</i></p>

Andrea	
<p>Narración yo creo que se está aprovechando de su estado de enfermo (risas)</p> <p>Narración es como que se está aprovechando de la semana y me lanzo (risas)</p> <p>Retractándose si no es tan grave yo como que después igual empecé a darme cuenta así como ya si Fernando no le dio la importancia que está enfermo yo no me voy a estar calentando la cabeza lo tengo que seguir tratando como un igual</p> <p>Narración y emoción entonces fue como Fernando sabes que estás saliendo mucho pero o sea no me molesta que salga pero si tiene turno de noche es como que no pasa en toda la noche</p>	<p><i>Párrafo 12</i> <i>Broma relacionada a la discusión</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Explicación basada en elementos circunstanciales de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p>

<p>y después de ahí se va a la casa del amigo y de allá mismo se pasaba a la pega entonces eran como dos o tres días que no lo veía y eso era lo que me daba lata</p>	
---	--

Fernando	
<p>Narración Sí ya pasó ahora cuando yo tengo algún plan o algo le pregunto primero si es que tiene que hacer y salgamos o sabes que me invitaron qué te parece o tenemos que hacer algo si ella me dice no me gustaría salir yo llamo a mis amigos y les digo que no puedo voy a salir con mi señora entonces si ella de repente me dice no sabes que no tengo nada que hacer ah es que me invitaron para acá puedo ir ah ya sí</p>	<p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i></p>

Andrea	
<p>Narración Sí igual como que tenemos nuestro espacio porque yo igual estoy saliendo con mis amigas me junto con mis amigas en la casa como que estamos saliendo hartos</p>	<p><i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i></p>

Andrea	
<p>Narración antes estaba obesa (risas)</p>	<p><i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración ahora no ahora es como los problemas hora son comunes no es como problemas solos o sea ya no es por qué me dijiste esto o no hiciste esto o no levantaste las pantuflas</p> <p>Narración o sea tratamos de ver si es que es tema de discusión a cosas que realmente se merecen que se discutan o sea yo no voy a darle discusión a ella si me enojé porque yo le pedí lechuga y ella me dio un tomate para mí ya no es tan terrible</p>	<p><i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p>

Andrea	
<p>Narración Si</p>	<p><i>Párrafo 21</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p>

antes hubiese sido una discusión con eso	
--	--

Sesión 12

Fernando	
Narración nada de qué quejarse	<i>Párrafo 1</i> <i>Evaluación de la relación</i>

Andrea	
Narración hemos estado súper bien es como que ya no existe la pareja anterior	<i>Párrafo 2</i> <i>Evaluación de la relación</i>

Fernando	
Narración yo personalmente he notado más cariño más preocupación más interés más apoyo de todo fue como una vuelta	<i>Párrafo 3</i> <i>Evaluación de la relación</i>

Andrea	
Narración igual con Fernando tenemos una mejor comunicación es como que ya no andamos enojados es como que yo le digo algo y no es como una pachotada de vuelta entonces conversamos	<i>Párrafo 4</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i> <i>Descripción de actitud frente a los conflictos</i>

Andrea	
Narración de hecho se porta súper bien	<i>Párrafo 5</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i>

Fernando	
Narración tratamos de cómo no ser tan explosivos con la niña de repente porque igual la niña sigue teniendo ella su genio pero tratamos de ser más condescendientes con ella	<i>Párrafo 6</i> <i>Describe mejora en la comunicación (hija)</i> <i>Descripción de solución de conflicto (hija)</i>

Andrea	
Narración es que antes como que nosotros yo nunca la había dejado usar tijeras le hacía todo yo	<i>Párrafo 7</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i>
Narración y hace poco nos habían citado del colegio porque la niña llegaba por ejemplo al jardín y llegaba como así así se ponía para que los compañeros le sacaran la chaqueta se la colgaran entonces como que tenía de esclavos a los compañeros	<i>Párrafo 8</i> <i>Narración de conducta (hija)</i>
Narración y la profe como que se dio cuenta que en la casa todo le hacían	<i>Párrafo 9</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i>

<p>entonces empezamos un trabajo con ella la dejé que hiciera sus tareas sola que cortara y corta súper bien que pinte a la pinta de ella en realidad como que empiece a generar autonomía y eso también provoco un cambio de ella con respecto a cómo se enfrenta con las demás personas</p> <p>Narración y de hecho nos mandaron una felicitación de que la Helena llegaba se sacaba su mochila la colgaba sabía todo lo que tenía que hacer y la profe lo notó entonces yo también me sentí así como súper buena mamá</p> <p>Emoción sí me sentí como no sé hice algo bien por mi hija</p> <p>Narración entonces eso como que me ayudó mucho con mi tema que es lo de ser mamá entonces eso como que me motivó también a seguir haciendo ese reforzamiento con ella que a veces como que me cuesta un poco que me ayude a ordenar pero no la obligo sí no que es como ¿Helena me ayudas a guardar por favor? Y es como ya aunque sea como tomar esto pero ya es como ordenar pero yo como que le digo gracias que bueno</p> <p>Narración ella también ha tenido un cambio como súper bueno</p>	<p><i>Descripción de conducta (hija)</i></p> <p><i>Párrafo 10</i> <i>Descripción de conducta (hija)</i></p> <p><i>Párrafo 11</i> <i>Expresión de satisfacción</i></p> <p><i>Párrafo 12</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p> <p><i>Párrafo 13</i> <i>Descripción de conducta (hija)</i></p>
---	--

Fernando	
<p>Narración ya no pelea tanto</p> <p>Narración igual de repente hemos tenido que retarla porque de repente como que sobrepasa un poco pero ya como que entiende entonces sabe cuando comete errores</p>	<p><i>Párrafo 14</i> <i>Descripción de conducta (hija)</i></p> <p><i>Párrafo 15</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>

Andrea	
<p>Narración y ya por ejemplo si salimos con ella no es como necesariamente a comprarle cosas es como más para salir así como para distraernos que es lo que nos había propuesto ¿se acuerda?</p>	<p><i>Párrafo 16</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>

Fernando	
-----------------	--

Narración más que nada creamos los patrones y los seguimos no más	<i>Párrafo 17</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i>
--	---

Fernando	
Narración ya solamente trato de usarlo solamente cuando estoy como en mis momentos libres cuando no está Andrea o cuando no tengo que estar preocupado por la niña	<i>Párrafo 18</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i>
Narración cuando está Andrea usualmente lo uso pero lo uso porque sé que ella está haciendo las cosas pero cuando ella se desocupa yo me salgo del computador	<i>Párrafo 19</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i>

Andrea	
Narración como la diferencia que hay como ahora es que es como que le damos un uso los dos al computador por ejemplo yo llego y le digo Fernando búscame esta canción la ensayamos o de repente me muestra cosas que nos gustan a nosotros para reírnos pero es como que ya los dos disfrutamos del computador y no es como el enemigo en casa	<i>Párrafo 20</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i>

Fernando	
Narración pero después llego que yo había quedado sin trabajo como por un mes y justo pasó que empecé a buscar pega y me llamó este compadre sabes que nos vamos a trabajar	<i>Párrafo 21</i> <i>Descripción de experiencia</i>
Narración entonces ahora tengo dos días libres no más entonces esos dos días libres yo los coordino con ella si de repente ella trabaja y está en la mañana y se va a las tres yo no salgo yo me quedo en la casa y llega ella y estamos juntos ahora si ella tiene en la tarde estamos un rato en la mañana después yo en la tarde salgo y como ella sale a las diez yo siempre a las diez yo salgo cerca de esa misma hora entonces yo me siento tranquilo porque no es como que la estoy dejando sola	<i>Párrafo 22</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i>

Andrea	
Narración sí nos estamos coordinando más cosa que antes no se hacía	<i>Párrafo 23</i> <i>Descripción de ampliación de los espacios de pareja</i>

cada uno velaba por su tiempo no más	
--------------------------------------	--

Andrea	
<p>Narración tampoco como que las hace del todo hoy día por ejemplo me dejó pagando con los platos me dijo que los iba a lavar pero no los lavó pero es como el detalle</p> <p>Narración pero por ejemplo a mí me ayuda mucho cuando yo salgo del trabajo llego y está así el dormitorio impecable la niña está bañada entonces en ese sentido igual como que me ayuda con la pega</p>	<p><i>Párrafo 24</i> <i>Descripción de conducta de Fernando</i></p> <p><i>Párrafo 25</i> <i>Descripción de conducta de Fernando</i></p>

Fernando	
<p>Narración ahora como que se cambiaron un poco los papeles porque yo la otra vez venía de noche estaba saliente y llegué como a las nueve a la casa y yo quería llegar sacarme la ropa y tirarme así a la cama y fue como que cuando me iba a tirar a la cama habían zapatos estaba la escoba</p> <p>Narración y como que mi suegra entró y cachó que a mí me salía humo de la espalda y fue como puf y cerró la puerta (risas)</p> <p>Narración entonces yo de repente igual siempre que estoy en la casa y ella no está está trabajando y la niña no está y veo que está desordenado yo ordeno no más porque a mí también porque de repente yo paso por ahí y más que nada por la niña para que vea que las cosas tienen que estar ordenadas</p>	<p><i>Párrafo 26</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 27</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 28</i> <i>Descripción de conducta</i></p>

Andrea	
<p>Narración la Helena se da cuenta la Helena cuando llega del colegio y ve desordenado es como que se para en el dormitorio entra y está ordenado y dice guau mi cama</p> <p>Narración si igual ha habido un cambio</p>	<p><i>Párrafo 29</i> <i>Descripción de conducta</i></p> <p><i>Párrafo 30</i> <i>Afirmación de cambio</i></p>

Fernando	
<p>Narración yo siento que sí cambié la rabia yo siento que no soy tan hulk como antes que explotaba al tiro ya no es así</p> <p>Narración Andrea ha cambiado un poco con lo que es la paciencia sigue esa cosa así como que sí lo pensaste lo hiciste yo soy como más zen así como mira a mí se me ocurre que hagamos esto pero podríamos ver una posibilidad de hacerlo de tal forma y no la Andrea es como ya lo pensaste vamos ya lo dije ya</p>	<p><i>Párrafo 31</i> <i>Descripción de cambio en la rabia</i></p> <p><i>Párrafo 32</i> <i>Descripción de conducta de Andrea</i></p>

Andrea	
<p>Narración y atribución es que el Fernando tiene plazos muy largos entonces como que la misma cosa que yo la puedo hacer en un día él se puede tardar como un mes analizando viendo las cosas positivas negativas entonces como que yo llego y digo ya démosle</p>	<p><i>Párrafo 33</i> <i>Descripción de diferencia de estilos</i></p>

Fernando	
<p>Narración y retractándose pero eso es como en cosas así no en temas de nosotros</p> <p>Narración en lo que es relación eso está bloqueado porque ya es como una nueva relación</p>	<p><i>Párrafo 34</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p> <p><i>Párrafo 35</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración es como agradable dormir juntos</p>	<p><i>Párrafo 36</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración es como que a ver cómo decirlo es como nosotros mismos nos rescatamos de nosotros mismos como que nosotros mismos nos ayudamos a ser mejores</p>	<p><i>Párrafo 37</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración sí es como que sacamos lo mejor de nosotros</p>	<p><i>Párrafo 38</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración claro y lo transformamos en relación</p>	<p><i>Párrafo 39</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración lo que pasa es que nosotros igual tenemos como amistades muy diferentes porque los amigos de Fernando son como freaky o sea están así en el computador y como en las cartas ya su mundo</p> <p>Narración y las mías son como todas mayores así como que tenemos distintas edades yo soy de la edad de los veinte después viene la de los treinta cuarenta, cincuenta pero son súper dinámicas son esas señoras así como que son prendidas de hecho nos juntamos en la semana tenemos nuestro picadillo hacemos como juntar nuestras lucas para irnos de paseo esas cosas hacemos y yo me entretengo a mí me da mucha risa compartir con ellas me gusta</p> <p>Narración entonces yo la verdad no encajo en el lugar de Fernando y Fernando tampoco en el mío porque nos juntamos puras mujeres pero aún así en conversaciones sale el tema Fernando saben que es mi pareja es como que igual nos complementamos</p>	<p><i>Párrafo 40</i> <i>Descripción de diferencias de estilo</i></p> <p><i>Párrafo 41</i> <i>Descripción de diferencias de estilo</i></p> <p><i>Párrafo 42</i> <i>Descripción de diferencias de estilo</i></p>

Fernando	
<p>Narración es que yo ahora lo entiendo y al mismo tiempo no es que lo compartiera por ella si no que es algo como mío o sea que haría yo hablando con puras señoras</p>	<p><i>Párrafo 43</i> <i>Descripción de diferencias de estilo</i></p>

Andrea	
<p>Narración nos respetamos mucho los horarios y siempre es como sabes que Andrea voy a ir a jugar cartas con los chiquillos ya entonces yo me quedo en la casa y por ejemplo si yo voy para allá el Fernando se queda en casa para no tener estos espacios de que la Helena esté sola pero en ese sentido como que nos complementamos</p>	<p><i>Párrafo 44</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p>

Fernando	
<p>Narración de repente ella me dice sabes que Fernando a mí por ejemplo lo chiquillos me dicen oye vamos a hacer un torneo hoy día le pregunto oye tienes que hacer algo hoy día</p>	<p><i>Párrafo 45</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p>

<p>es que me invitaron a salir qué hacemos digámosle a tu mamá entonces le preguntamos si ella tiene algún problema porque si dice no tengo problema entonces que ella vaya a su junta</p>	
---	--

Andrea	
<p>Narración mi mamá nunca tiene problema siempre va a decir que sí con la Helena porque igual no es como pasarla a llevar pero en ese sentido ya nos complementamos mucho mejor</p>	<p><i>Párrafo 46</i> <i>Descripción de solución de conflicto</i></p>

Andrea	
<p>Narración ahora nos complementamos harto nos vemos como pareja como que andamos de la mano pero es porque nos nace</p>	<p><i>Párrafo 47</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración pero lo que sí es que igual somos como dos amigos hombres en ese sentido porque igual como que Fernando y yo tenemos un humor parecido nos gusta ver las mismas cosas</p>	<p><i>Párrafo 48</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración pero antes eso generaba distancia porque era como el amigo y el amigo ahora no ahora es como que somos pololos pareja</p>	<p><i>Párrafo 49</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración de hecho el otro día le dije al Fernando hay Fernando pídemme que sea tu novia como todo eso y Fernando así como que me dijo no (risas) entonces como que yo le dije ya bueno pero igual me puedes pedir que seamos novios no tenemos que casarnos al tiro (risas)</p>	<p><i>Párrafo 50</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración a mí me sorprende porque yo de repente en la noche estoy viendo películas o estoy jugando cartas por internet con mis amigos y de repente siempre hay espacios en que mue fumo un pucho me paro en la puerta a ver las lápidas porque mi trabajo está al lado del cementerio de repente me pongo a mirar para allá o miro el vacío y de repente pienso y digo chuta hace como un año probablemente si no hubiésemos tenido quizás cariño en el fondo yo creo que no estaría ni aquí</p>	<p><i>Párrafo 51</i> <i>Descripción de cambio en la relación</i></p>

Narración entonces se nota el cambio harto y lo ven de afuera también se dan cuenta	<i>Párrafo 52</i> <i>Descripción de cambio en el afecto (visto por terceros)</i>
---	---

Andrea	
Narración nos dicen que nos vemos más unidos mi mamá ha notado harto los cambios y eso también ha mejorado la relación en la casa	<i>Párrafo 53</i> <i>Descripción de cambio en la relación (visto por terceros)</i>

Fernando	
Narración de repente no nos hablaban porque pensaban que estábamos todo el día peleando entonces para qué se iban a meter y ahora no	<i>Párrafo 54</i> <i>Descripción de cambio en la relación (visto por terceros)</i>

Fernando	
Narración de repente la siento más cariñosa	<i>Párrafo 55</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>

Andrea	
Narración y emoción yo siento que ahora soy más cariñosa con Fernando más demostrativa es como que en realidad sí tengo ganas de hacerle un cariño o tomarle la mano como que no pienso en que a lo mejor me verá como muy mamona	<i>Párrafo 56</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>
Narración es como que yo demuestro ahora no más y eso igual me ha servido a mí como para botar un poco no sé	<i>Párrafo 57</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i>
Emoción siento como que he votado amargura de mí al ser más demostrativa porque antes como que me bancaba todos los sentimientos y era como todo malo todo malo entonces ahora no como que no le doy muchas vueltas a que si le tomo la mano	<i>Párrafo 58</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Descripción personal</i>

Fernando	
Narración y atribución yo creo que el esfuerzo de querer salvar la relación de darnos cuenta que realmente nos amamos o nos queremos y querer salvar eso	<i>Párrafo 59</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i>

Andrea	
<p>Narración mi ansiedad es como que va y viene más se va que viene en comparación con antes ya no es que siento ansiedad todo el día</p> <p>Narración son temas súper específicos y son cuando escucho algo me da un poco de vuelta pero como que lo logro disipar ya no es que se queda pegado en mí y como que trato de seguir el trabajo que hacía antes de en realidad no pescar tiene que ser como mucho para que me sienta consumida en la cuestión y como ah me voy pero es como que ahora igual trabajo más con eso o sea sigo utilizando eso que ya sé que me resultó que es como no pescar me resulta entonces eso es lo que hago</p> <p>Narración y hago siempre lo contrario que dice mi cabeza es como no sé eres mala con la Helena y es como que no hago demostraciones de afecto a mi hija todo esto lo hago desde el consciente dentro de mí</p> <p>Narración por ejemplo si tengo un mal pensamiento le tomo la mano a la Helena y es como que le hago cariño la Helena me abraza y es como que la ansiedad se va</p>	<p><i>Párrafo 60</i> <i>Descripción de cambio en la ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 61</i> <i>Descripción de estrategia para lidiar con la ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 62</i> <i>Descripción de estrategia para lidiar con la ansiedad</i></p> <p><i>Párrafo 63</i> <i>Descripción de estrategia para lidiar con la ansiedad</i></p>

Andrea	
<p>Narración uh ya no pasa nada de eso en ese sentido súper bien</p> <p>Narración de hecho a mí de repente se me queda hasta el teléfono en la casa y ahí está la cuestión puede estar descargada todo el día y ya como que no genera eso</p>	<p><i>Párrafo 64</i> <i>Descripción de cambio en los celos</i></p> <p><i>Párrafo 65</i> <i>Descripción de cambio en los celos</i></p>

Fernando	
<p>Narración nosotros los teléfonos los cargamos para la niña que de repente quiere jugar</p> <p>Narración que ahí hubo otro tema lo que había pasado con Andrea tiempo atrás entonces yo me sentía desconfiado y después me di cuenta que no estaba puro</p>	<p><i>Párrafo 66</i> <i>Descripción de cambio en los celos</i></p> <p><i>Párrafo 67</i> <i>Descripción de cambio en los celos</i></p>

Andrea	
<p>Narración hace poquito tiempo tuvimos una conversación súper profunda en la noche Fernando me tocó el tema de este caballero Y a pito de nada la verdad yo creo que a lo mejor fue una descarga de él</p> <p>Narración pero yo como simplemente lo escuché no me alteré lo tomé como algo como que lo escuché dejé que se soltara que dijera todo no le debatí nada sí no como que él hablaba decía cómo se sentía que de repente igual le duele acordarse pero lo dejé que hablara</p>	<p><i>Párrafo 68</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 69</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

Fernando	
<p>Narración lo necesitaba yo personalmente soy de las personas que si está en un problema chao no más</p> <p>Emoción entonces después de pensarlo bien y ya haber solucionado ese tema y haber conversado de nuevo sentía que cada vez se no era como una espina era como un alien que estaba ahí</p> <p>Narración entonces dije la verdad yo tampoco lo pensé fue como que pasó y empecé hablar y después me di cuenta todo lo que estaba hablando pero ya no podía parar tenía que sacar la cosa</p>	<p><i>Párrafo 70</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 71</i> <i>Descripción de mejora en la desconfianza</i></p> <p><i>Párrafo 72</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

Andrea	
<p>Narración y ni siquiera nos alteramos ni fue algo que peleamos de hecho estábamos en la noche y con todo apagado como nunca porque no dormimos con las luces apagadas</p> <p>Narración y emoción pero estábamos ahí y conversábamos y Fernando era como súper lo sentí muy honesto con todo lo que dijo no hubo faltas de respeto ni nada de malas palabras para nada pero sí fue súper honesto y se soltó con todo lo que sentía y con lo que le pasó</p>	<p><i>Párrafo 73</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p> <p><i>Párrafo 74</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i></p>

y todo lo que sufrió	
----------------------	--

Fernando	
Narración yo creo que ya está superado ya nada que acordarse y si me acuerdo es para learse no más (risas)	<i>Párrafo 75</i> <i>Expresión de satisfacción</i>

Andrea	
Narración y atribución es que como que generé esa empatía con él traté como de escucharlo y dije ya que se suelte porque creo que es necesario para él	<i>Párrafo 76</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i>
Narración entonces llegué y dije bueno en realidad no me voy a quedar ahí o le voy a debatir oye mira sabes qué no voy a hacer eso así que llegué y dije ya bueno te escucho habla tranquilo dime todo lo que quieras no va a haber un pero pero yo de hecho se lo dije a él le dije me interesa que tu estés bien porque si él aún tiene ese rencor creo que eso también genera bulla en la relación	<i>Párrafo 77</i> <i>Descripción de mejora en la comunicación</i>

Fernando	
Narración a mí de hecho personalmente no creía en estas cosas yo soy súper honesto yo nunca ni me imaginé estar en una situación así nunca	<i>Párrafo 78</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i>
Narración entonces el encontrarme aquí y tener la libertad de hablar las cosas que me podían aporleamar las cosas que me molestaban las cosas en las que me sentía en incógnita y tener una persona que era de afuera y que te escuche y te diga sabes que esto es por esto o puedes hacer esto o quizás no lo hagas de esta forma hazlo de esta otra forma sirvió y es como nos ve ahora tal vez cuatro cinco meses atrás no nos veíamos juntos pero de que sirvió sirvió porque estamos juntos	<i>Párrafo 79</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i>

Andrea	
Narración ahora como que nos reímos más yo siento que Fernando	<i>Párrafo 80</i> <i>Descripción de la relación</i>

<p>ahora me río con él y me río de de él también (risas)</p> <p>Emoción pero eso me genera como más felicidad y antes no entonces yo siempre hago la comparación para todo entonces me siento así como bien</p> <p>Narración y de hecho siempre conversamos que esta terapia nos hizo muy bien porque independiente que hayamos venido a tratar de solucionar el tema de nosotros a Fernando también le sirvió como para un poco sacar trancas y cosas así que a él le atormentaban</p>	<p><i>Párrafo 81</i> <i>Expresión de felicidad</i></p> <p><i>Párrafo 82</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i></p>
---	--

Fernando	
<p>Narración yo siempre tuve hartas trancas y quizás nunca las conversamos directamente aquí sí no que yo las analizaba subjetivamente con lo que pasaba con Andrea y me convertí en el guardián de mis propios errores</p> <p>Narración y emoción yo como que ahora sé que no van a salir de donde yo estoy yo ahora me siento una persona feliz y así lo mantengo y sí algo se va a meter dentro de mí no ya chao</p>	<p><i>Párrafo 83</i> <i>Descripción personal</i></p> <p><i>Párrafo 84</i> <i>Descripción de cambio de actitud</i></p> <p><i>Expresión de felicidad</i></p>

Andrea	
<p>Narración sí porque es como que nos pusimos como espectadores de la relación</p>	<p><i>Párrafo 85</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Fernando	
<p>Narración hicimos un rewind de la vida de nosotros y nos mirábamos</p> <p>Narración es como en un sueño cuando de repente uno sueña y se ve a uno mismo pero se ve haciendo otras cosas nosotros hicimos lo mismo nos tomamos de la mano echamos el casete para atrás y empezamos a decir mira esto hacías tú esto hacía yo esto hacíamos nosotros esto no lo hacemos más</p>	<p><i>Párrafo 86</i> <i>Descripción de experiencia</i></p> <p><i>Párrafo 87</i> <i>Descripción de experiencia</i></p>

Andrea	
<p>Narración y fue como un cambio</p>	<p><i>Párrafo 88</i> <i>Afirmación de cambio</i></p>

<p>Narración y también obviamente independiente de aparte del tema como pareja siempre dándole la importancia que tiene para nosotros nuestra hija y la importancia que para ella tiene el vernos juntos</p>	<p><i>Párrafo 89</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>
<p>Narración ella es súper observadora y ella siempre en el colegio que la profe nos decía a nosotros mi mamá le dice mi amor a mi papá que es como una de las pocas niñas que habla eso</p>	<p><i>Párrafo 90</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>
<p>Narración y nosotros lo hacemos como inconsciente ahora sí yo le tengo que decir mi amor o te amo así fuerte como que no tengo problemas es como que antes era como oye Fernando era como ya cero amorosa pero ahora no entonces la Helena igual se da cuenta de eso</p>	<p><i>Párrafo 91</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i></p>
<p>Narración y emoción la niña se da cuenta y para mí eso también es muy importante y ver que Fernando por ejemplo siempre ha sido buen papá pero ahora es como más dedicado con más paciencia eso también me enamora más de él que el Fernando sea buen padre dedicado y que le entregue así como cosas buenas a su hija eso hace que yo lo ame más</p>	<p><i>Párrafo 92</i> <i>Descripción de la relación</i> <i>Descripción de la relación (hija)</i></p>

Andrea	
<p>Narración y atribución el afecto ha sido súper importante</p>	<p><i>Párrafo 93</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i></p>

Fernando	
<p>Narración y atribución el amor</p>	<p><i>Párrafo 94</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i></p>

Andrea	
<p>Narración y atribución la demostración de afecto al mejorar eso mejoró como todo la confianza la comunicación siento que el tema afectivo es súper importante</p>	<p><i>Párrafo 95</i> <i>Explicación basada en elementos situacionales</i></p>

Fernando	
<p>Narración para mí lo importante porque comunicación íbamos a tener siempre siempre íbamos a tener que hablar lo de los espacios siempre era algo de lo que se conversaba también</p>	<p><i>Párrafo 96</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

<p>Narración y emoción pero para mí lo que era más delicado era el amor o sea demostrarme que me quería y yo demostrar que la quería y yo demostraba que la quería pero yo no tenía eso de vuelta entonces ahí es donde yo pero ahora no ahora me siento querido (risas)</p>	<p><i>Párrafo 97</i> <i>Descripción de cambio en el afecto</i></p> <p><i>Expresión de felicidad</i></p>
---	--

Andrea	
<p>Narración yo siento que sin esta terapia no hubiésemos sabido qué hacer</p>	<p><i>Párrafo 98</i> <i>Evaluación de la experiencia en terapia</i></p>
<p>Narración creo que a lo mejor estaríamos juntos pero aún cargando problemas y quizás en un círculo vicioso en el cuál también iba a estar la Helena que iba a crecer así</p>	<p><i>Párrafo 99</i> <i>Descripción de la relación</i></p>
<p>Narración entonces siento que con esto igual rompí el tema como de un patrón que se repite por ejemplo con mis papás o con los papás de él que nunca han asistido a ninguna terapia sin embargo nosotros como que ya tenemos esa experiencia y tenemos como las herramientas para trabajar entre nosotros y por la Helena</p>	<p><i>Párrafo 100</i> <i>Descripción de cambio personal</i></p> <p><i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración igual tenemos hartos planes que hacer yo tengo todavía que salir de mis deudas y una vez haciendo eso nos concentraríamos en lo que es ir a vivirnos solos probar lo que es vivir una familia porque la familia es el papá la mamá y los hijos todo lo que sea suegros mi mamá mi tío son familiares yo lo entiendo así</p>	<p><i>Párrafo 101</i> <i>Descripción de proyección a futuro</i></p>
<p>Narración entonces mi sueño es de aquí a unos tres años cuatro años bajarme de la micro o de mi auto y abrir la puerta de mi casa en donde esté mi mujer y mi hija o mis hijos y decir sabes que te acuerdas cuando íbamos a las sesiones y ahora aquí estamos.</p>	<p><i>Párrafo 102</i> <i>Descripción de proyección a futuro</i></p>

Andrea	
<p>Narración</p>	<p><i>Párrafo 103</i></p>

<p>sí en eso pensamos ene y yo así como que igual como que ni siquiera tenemos plata para la casa pero es como que ya la veo amoblada y todo</p> <p>Narración pero siento como que uno pensando así como que atrae las cosas yo creo mucho en eso como que si uno no sé dice voy a tener esto y quiero tenerlo y lo anhelo siento como que uno lo atrae</p>	<p><i>Descripción de proyección a futuro</i></p> <p><i>Párrafo 104</i> <i>Descripción de proyección a futuro</i></p>
--	--

Andrea	
<p>Narración está como atlética (risas)</p> <p>Narración yo siento que está como viva como con ganas entonces es como con ganas de lograr cosas y como más positiva</p> <p>Narración es como ya tenemos que solucionar algo bueno se conversa se hace no se queda ahí como en el camino</p>	<p><i>Párrafo 105</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 106</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 107</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

Fernando	
<p>Narración como mismo la dimos vuelta yo creo que ya nos quedó como estampado eso</p>	<p><i>Párrafo 108</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración es que yo siento que eso que eso no va a volver a pasar de volver a dejar que la relación se achate</p>	<p><i>Párrafo 109</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

Fernando	
<p>Narración claro si igual tuvimos discusiones igual discutíamos de repente tenemos encontrones pesados pero siempre era como no era como primordial entonces como que tenemos problemas y los solucionamos y seguimos para adelante</p>	<p><i>Párrafo 110</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

Andrea	
<p>Narración y ahora es como que hasta las peleas son como con energía antes era como porque había que hablar pero ahora no</p>	<p><i>Párrafo 111</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

<p>ahora es porque siento que algo anda mal entonces pongámosle atajo es como por algo positivo</p> <p>Narración no descarto sí que las crisis siento que son necesarias porque de esa forma lo he analizado</p>	<p><i>Párrafo 112</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>
---	--

Fernando	
<p>Narración ella siempre me decía no tenemos que pelear nunca tenemos que pelear y yo siempre le decía es que tenemos que pelear es la forma en la que peleamos lo que cambia</p> <p>Narración porque si vamos a discutir todos los días o porque tú me engañaste o yo te engañé o tu conversaste más con un compadre o tú conversaste más con una comadre eso para mí no es relevante para mí es relevante si vamos a discutir por sabes que Fernando prepara el almuerzo porque va la niña y llevo a la niña y no hay almuerzo todavía y enójate porque no hice el almuerzo porque fui irresponsable en ese sentido ahí te entiendo que te enojas pero ya enojarse por otra cosa no</p>	<p><i>Párrafo 113</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p> <p><i>Párrafo 114</i> <i>Descripción de solución de conflictos</i></p>

Andrea	
<p>Narración y el tema de con lo que había pasado en esa época fue como el respeto el respeto por mi pareja por lo menos en mí caso que fue así como la que fallé siento que es como primordial</p> <p>Narración entonces como que ya ni siquiera se me pasa por la cabeza</p> <p>Narración es como que estoy tan centrada en nosotros que es como que siento que también pone una especie de barrera a terceros entonces en ese sentido siento que como pareja nos hemos reforzado</p>	<p><i>Párrafo 115</i> <i>Descripción de la relación</i></p> <p><i>Párrafo 116</i> <i>Descripción de actitud frente a la infidelidad</i></p> <p><i>Párrafo 117</i> <i>Descripción de actitud frente a la relación</i></p>

Andrea	
<p>Narración y emoción son súper significativos porque quedan entonces a mí igual de cierta forma me cambia la visión de Fernando ya no es como el arrancado</p>	<p><i>Párrafo 118</i> <i>Evaluación de los cambios en la relación</i></p> <p><i>Expresión de felicidad</i></p>

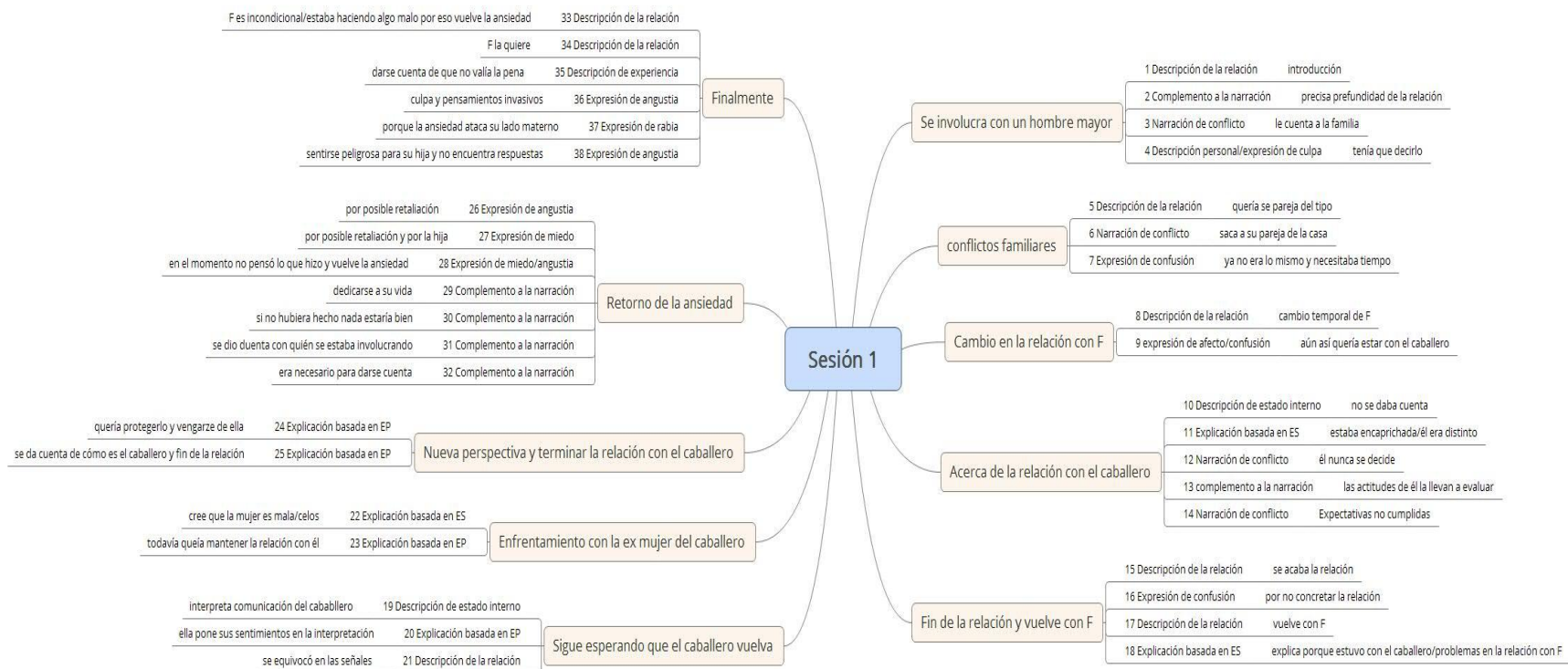
<p>el fome ahora es bacán andar con él me río tira tallas y es como que nos complementamos súper estamos así como súper plenos</p> <p>Narración siento como que maduramos igual sí maduramos vemos la vida de otra forma</p>	<p><i>Párrafo 119</i> <i>Explicación basada en elementos personales</i></p>
---	---

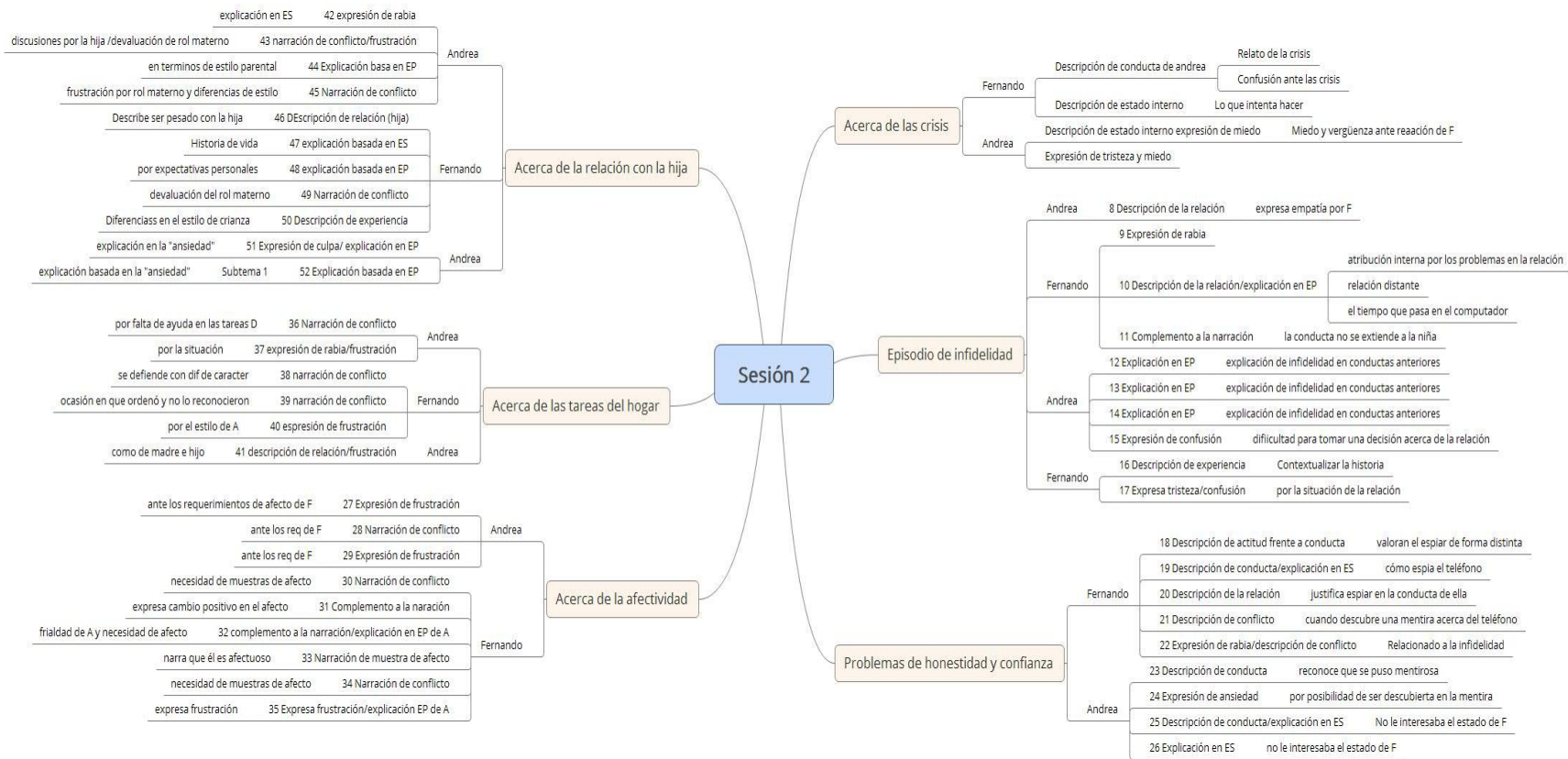
Fernando	
<p>Narración uno siempre va a crecer y siempre va a madurar</p>	<p><i>Párrafo 120</i> <i>Afirmación de cambio</i></p>

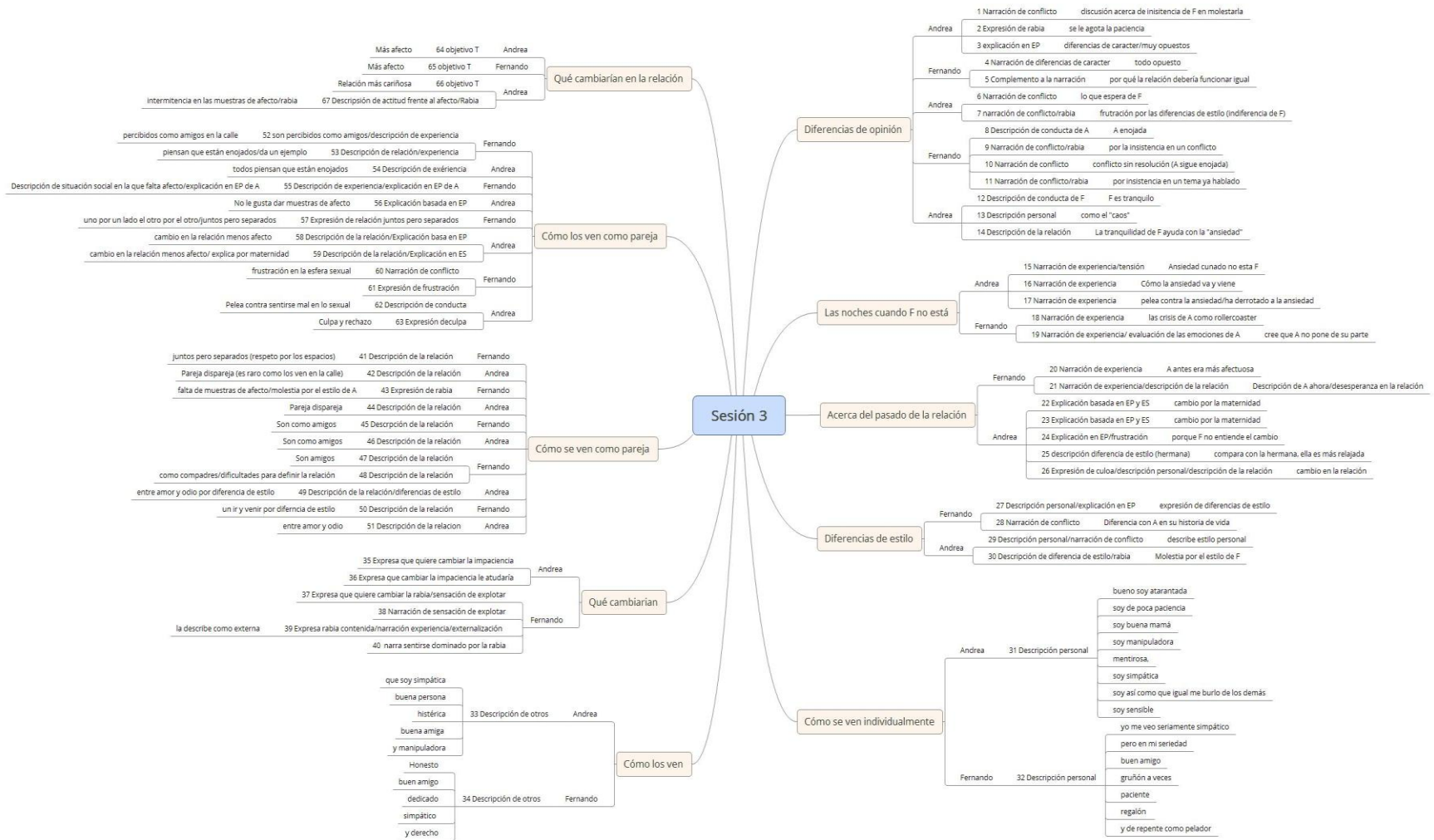
Andrea	
<p>Narración Sí me refiero a una forma como de siento que ahora le damos prioridad a cosas importantes que si vamos a conversar algo le vamos a dar importancia a algo que valga la pena no vamos a estar peleando por una cabeza de pescado</p>	<p><i>Párrafo 121</i> <i>Descripción de cambio de actitud</i></p>

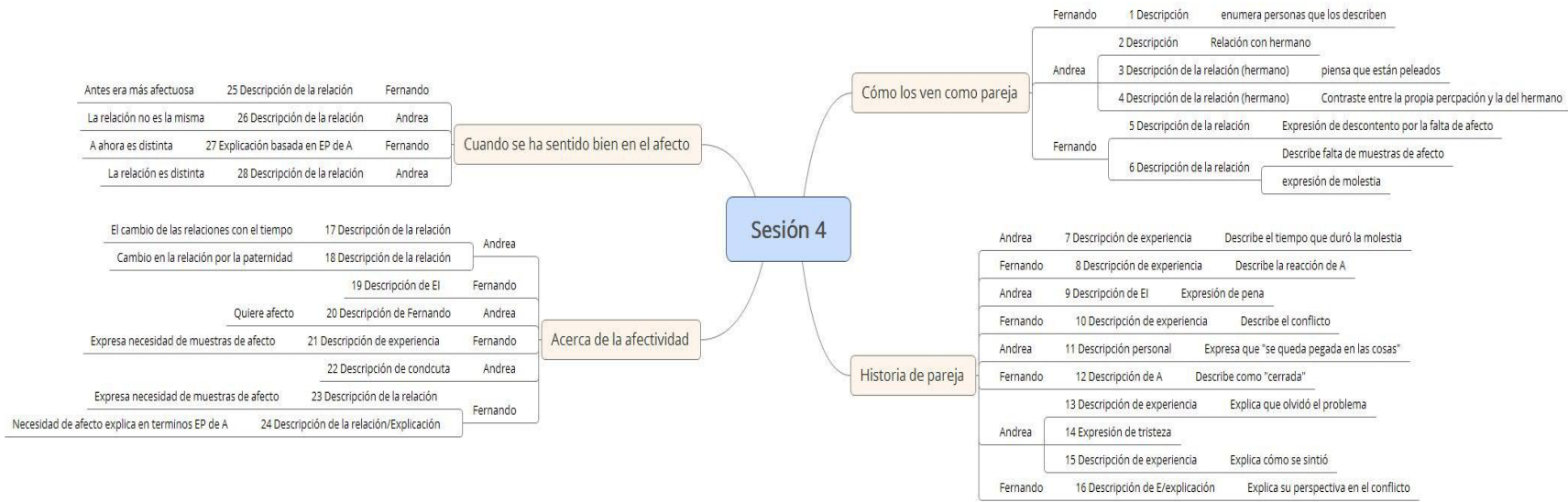
Fernando	
<p>Narración estamos centrados estamos dándole prioridad a las cosas</p>	<p><i>Párrafo 122</i> <i>Descripción de la relación</i></p>

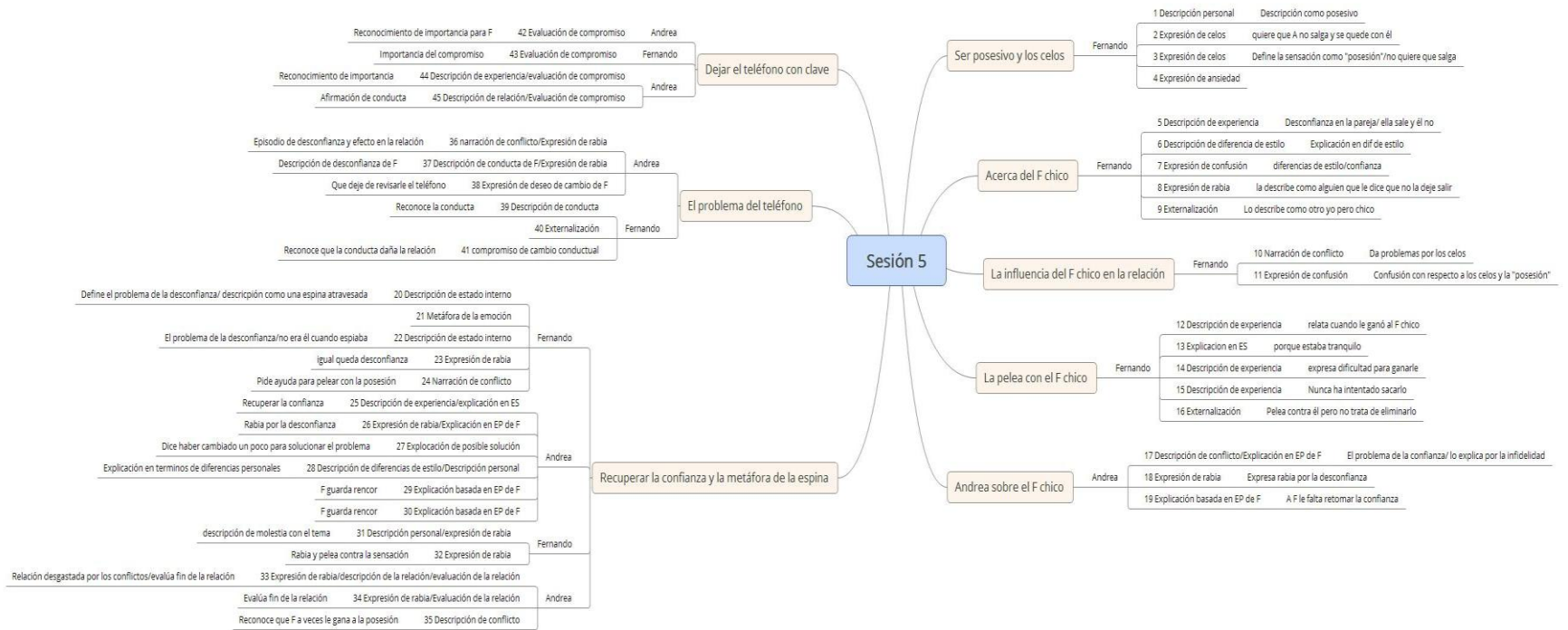
Anexo II Análisis temático por sesión













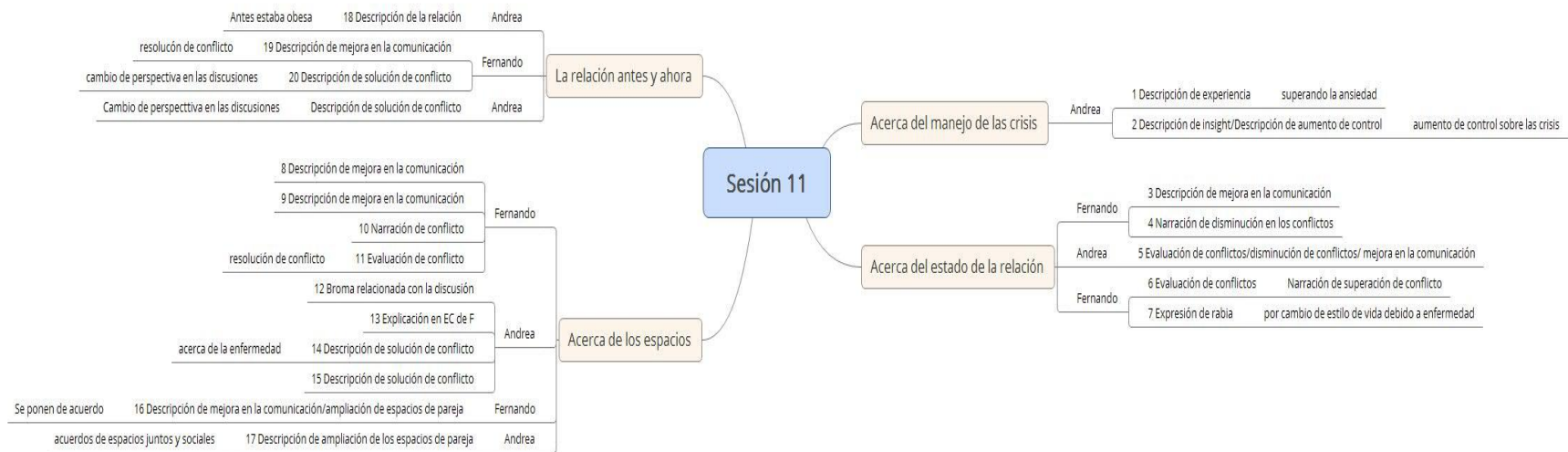
Sesión 7

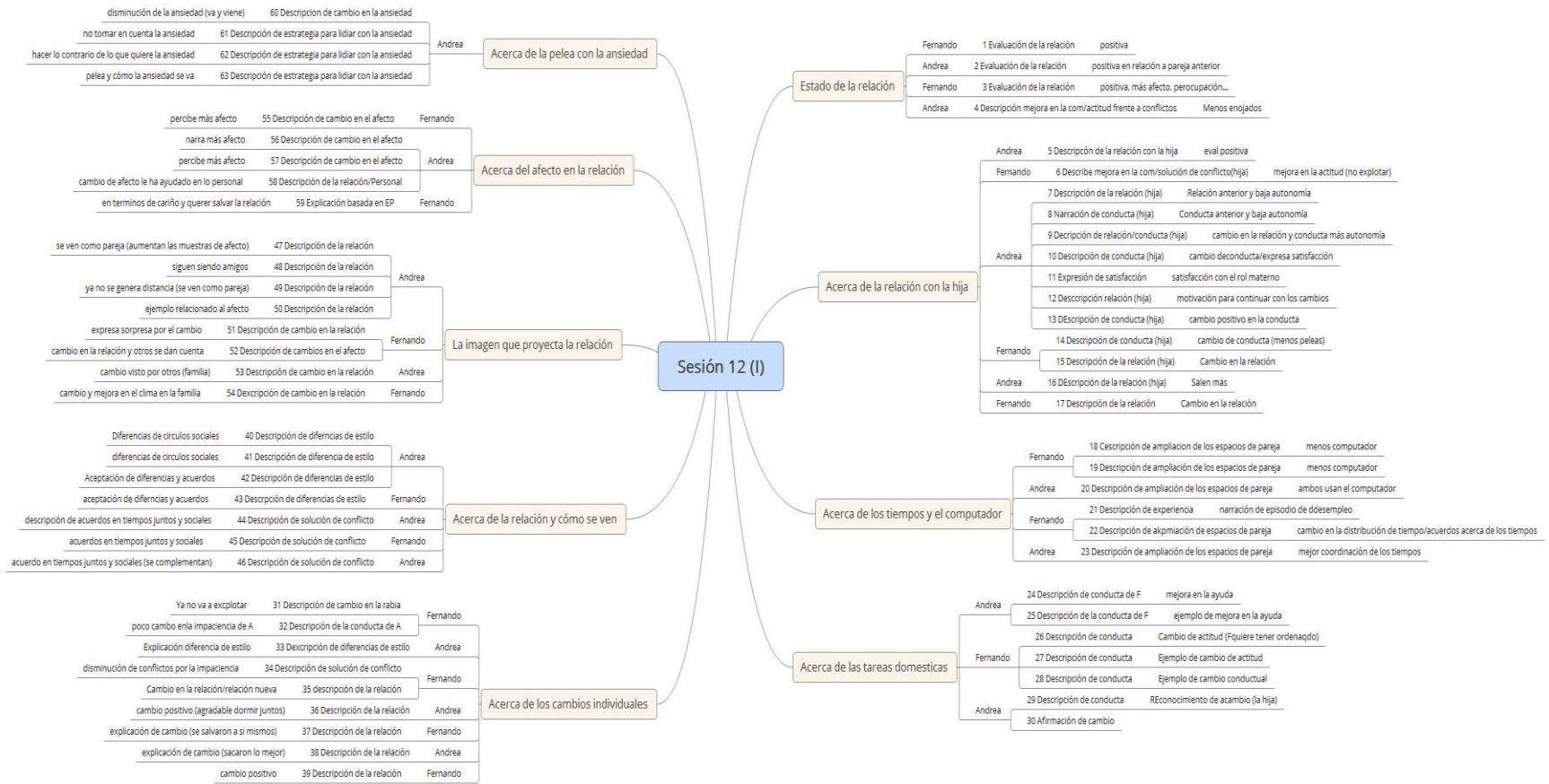
Descripción de la relación

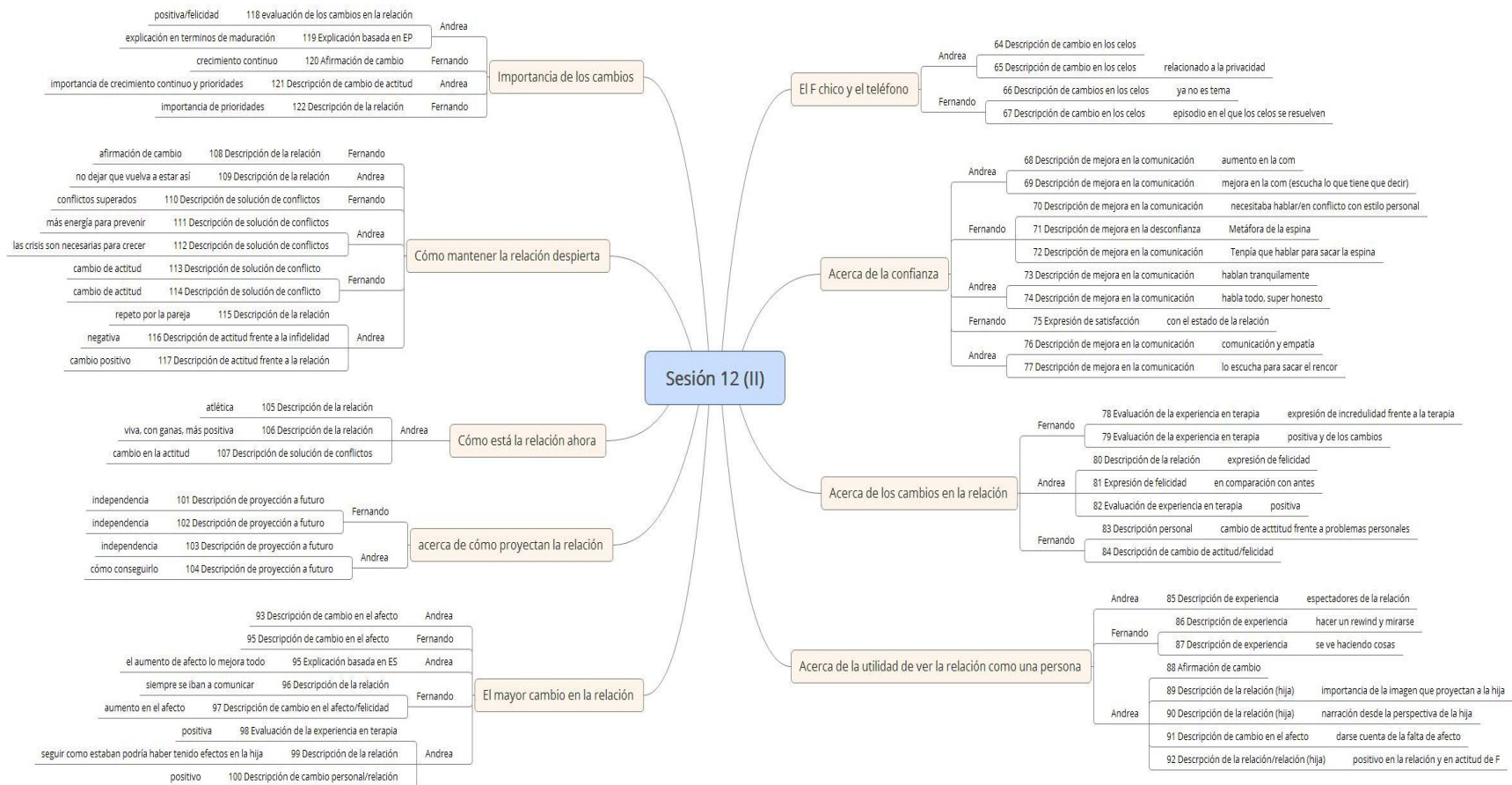
Fernando	1 Descripción de la relación	Llena de conflicto
Andrea	2 Descripción de la relación	Como guatón flojo
	3 Descripción de la relación	como persona aproblemada
Fernando	4 Descripción de la relación/narración de conflicto	como problemas guardados que salen y causan conflicto
	5 Narración de conflicto	conflictos por las cosas guardadas
	6 Expresión de tristeza	descripción de conflicto por la infidelidad
Andrea	7 Descripción de la relación	como obeso, flojo y desganado
	8 Descripción de la relación	sedentario, quedado, para allá va la relación
Fernando	9 Evaluación de la relación	Acuerdo con la descripción de A
Andrea	10 Descripción de la relación	como persona sedentaria total, arranada, esperando a que pase el tiempo haciendo nada
Fernando	11 Descripción de la relación	Acuerdo con la descripción de A

Cómo despertar la relación

Fernando	12 Descripción de expectativa de cambio	cambiar cosas que molestan
	13 Descripción de expectativa de cambio	que F se preocupe más por él
	14 Descripción de expectativa de cambio	que vuelva a ser como antes
Andrea	15 Descripción de expectativa de cambio	describe como cariñoso pero le molesta a la vez
	16 Descripción de expectativa de cambio	que se cuide
	17 Descripción de expectativa de cambio	que tome las riendas de su vida
	18 Descripción de expectativa de cambio	hacer más cosas juntos
Fernando	19 Descripción de expectativa de cambio	Expresa necesidad de cariño
	20 Descripción de expectativa de cambio	Necesidad de muestras de afecto







Anexo III Consentimiento informado

Consentimiento informado para participante de estudio de caso

El objetivo del presente documento es proveer al consultante información relevante acerca de la utilización de sus datos personales y de las historias que ha compartido durante el proceso terapéutico que es la base para el presente trabajo académico.

El presente estudio de caso es responsabilidad de Héctor David Vicencio Morales, Psicólogo y alumno del Magister de Psicología de Clínica de la Universidad de Valparaíso.

Los objetivos del presente estudio son:

- Analizar la aplicación de la metodología de evaluación de la terapia narrativa propuesta por Karen Hardtke y Lynne Angus y su factibilidad para el uso en terapia de parejas.
- Analizar la metodología de “Atestiguamiento y posicionamiento para estructurar la terapia narrativa con familias y parejas” propuesto por Jill Freedman.

La presentación del presente estudio de caso se da en un contexto académico y se utilizará para la presentación de tesis para la obtención del grado de Magister en Psicología Clínica y deberá cumplir con los requisitos previamente acordados que son:

- Se reemplazará el nombre del participante y las personas mencionadas por pseudónimos.
- Los detalles familiares y laborales solo se darán de forma general.
- No se reproducirán de forma íntegra los registros de las sesiones y solo se utilizarán extractos relevantes para cumplir con los objetivos de la investigación, para complementar la narración en donde sea necesario y para proveer detalles contextuales para la comprensión de la problemática presentada.
- Se utilizará la información del proceso de evaluación y los datos recabados a través de distintos instrumentos de medición psicológica.
- Solo tendrán acceso a los registros de las sesiones el Psicólogo que suscribe y su docente guía de tesis.

- El participante tendrá acceso a la última versión del trabajo y tendrá aprobación final sobre el uso de los extractos utilizados y la información en relación al proceso de evaluación.

De acuerdo con los términos anteriores acepto voluntariamente participar en el presente estudio y que la información compartida durante el proceso terapéutico sea utilizada en un contexto académico para la obtención del grado de Magister en Psicología Clínica de la Universidad de Valparaíso por el Psicólogo Héctor David Vicencio Morales.

Nombre del consultante

Firma del consultante

Fecha

Anexo IV Cartas de finalización de terapia

Carta de Andrea

Recuerdo que hace 2 años llegue a la consulta desesperada y sin ningún pensamiento positivo, solamente tenía ganas de gritar todo lo que me pasaba y que ojalá me dieran algo o me dijeran algo que me hiciera terminar con todo el sufrimiento y ansiedad que me mataba día y noche.

Si bien mi primera sesión fue reconfortante, al salir de la terapia me volví a sentir mal y angustiada.... sin ganas de nada pero obligada por el sistema de mi vida a seguir adelante.

Me sentía sola en el proceso ya que mi familia al ser bastante tradicional y con un matriarcado marcado por una mujer fuerte y luchadora, me sentía sin el derecho de sentirme mal o triste emocionalmente, ya que en mi casa no había lugar para la angustia y los dolores del alma (según mi madre).

A medida que fueron pasando las sesiones me sentía muchas veces mal, recordando episodios dolorosos que solo estaban en mi mente ya que no sufrí ningún abuso ni maltrato cuando pequeña, solo recuerdo que me sentía muy castrada en ciertos aspectos de mi vida, como por ejemplo sentimientos amorosos, ganas de llorar o muchas veces necesitar a mi mamá más cerca ya que ella trabajaba todos los días.

En fin, cuando comencé con mi tratamiento farmacológico el cual incluían antidepresivos más ansiolíticos, pude regularizar mi estado de ánimo y me sentí más capaz de superar ciertos pensamientos que me atemorizaban todos los días. Si bien nunca pensé en el suicidio ya que soy demasiado temerosa como para tomar decisiones tan drásticas, si tenía pensamientos oscuros, burdos y terribles hacia mi hija, familia, etc. Los cuales me hacían sentir podrida y muy toxica para ellos, provocando sentimiento de culpa.

A medida que la terapia tomaba mas cuerpo, mi querido psicólogo me propuso invitar a mi pareja a una sesión la cual provocó un giro y me hizo darme cuenta que mis problemas no eran solo míos y mis pensamientos ya no estaban tan ligados a mi hija y familia , más bien yo estaba pasando por un cambio de sentimientos en donde me sentí muy atraída por otro hombre el cual no fue ni negativo ni positivo en mi vida , ya que no llego a marcar mi vida , pero sí logró que con mi pareja nos diéramos cuenta que estábamos fallando y que necesitábamos ser los enamorados y apasionados de antes.

Me sentí muy vulnerable con mi pareja en la sesión ya que lloré y le hice saber lo mal que me sentía con sus actitudes de frivolidad que de repente mostraba, recuerdo que el solo agachaba la cabeza como dándome la razón.... habían momentos de silencio los cuales me hacían sentir que esto no daba para más y que en realidad estábamos "estirando" algo que no tenía sentido.

Las siguientes sesiones no fueron muy diferentes, hasta que mi psicólogo comenzó a darnos tareas y actividades, que fue en donde nos pudimos reencontrar y volver a reír y a vernos de manera

diferente.... como si nunca nos hubiésemos dejado de amar . No solo éramos los padres de una hermosa niña de 4 años, si no que me volví a sentir esa niña que lo enamoró una vez y el volvía a ser ese chico que me motivaba a ponerme más linda y preocuparme de mi.

Es cierto que de vez en cuando las relaciones se gastan y si no reciben la ayuda que corresponde terminan por destruirse y no luchan por salvarla. En nuestro caso fue 100% favorable ya que de pasar a ser una pareja cubierta por la flojera, negatividad y frivolidad a transformarnos en una pareja madura y amorosa la cual recuperó 100% la confianza y dejamos atrás nuestros miedos y temores.

Ahora me siento recuperada y con ganas de seguir adelante, seremos padres por segunda vez y eso nos tiene muy contentos, logramos el equilibrio y todo fue gracias a la propuesta que me hizo mi psicólogo, la cual sin darme cuenta tenía mucho que ver con lo que me aquejaba anteriormente, ya que muchos de mis pensamientos tenían que ver con lo sola que me sentía en mi propia casa y con mi propia familia.

Recomiendo a ojos cerrados al profesional y al tipo de terapia que imparte, ya que de pasar de una terapia individual, la trasformó en una terapia de pareja, la cual logró salir adelante y acabar con todo lo negativo, nos entregó las herramientas necesarias para poder salir de los problemas sin tener que discutir de manera agresiva ni enfadarnos por cosas sin sentido.

En fin ahora estoy en un etapa hermosa por segunda vez y si bien hay días que mi ansiedad me juega "malas pasadas", gracias a la efectiva terapia que recibí puedo tomar mejores decisiones y enfrentar la ansiedad de una manera que mi psicólogo me enseñó la cual nunca olvidé y la recomiendo 100%, y es no tomándole importancia y siempre pensar "Realmente es tan terrible lo que pienso", esa es la clave para vencer la ansiedad y cada vez que conozco una persona con ansiedad recurro a ese fantástico consejo que reduce todo nivel de ansiedad y angustia, generando un sentimiento de empoderamiento con tu propia mente .

Carta de Fernando

Mi experiencia en las sesiones.

Nunca pensé en encontrarme en una situación como esta, conversar de mi vida y de mis problemas con otra persona. Una persona externa a mi círculo, una persona que no conoce nada de mí... Pero logró entrar y ayudar.

Sentí que cada vez que hablaba, una parte de mí se sentía tranquila al ser escuchado, que vean mi punto de vista desde otro ángulo, uno más centrado, más objetivo.

Muchos problemas abarcaban mi relación. Desde penas y alegría, hasta rabia e ironía. Pero gracias a esta terapia logré entender que siempre estuve haciendo las cosas en otro orden... desde otro ángulo.

Si tuviese que recomendar este tipo de consultas? Claro que sí!

Ayuda demasiado, ayuda a contemplar el interior de las cosas, la profundidad de donde viene... a encontrarle un sentido a las cosas, por qué pasa?... porque son así? y por qué se causaron.

Después de terminar mi sesión, cuando todo esto terminó el cambio fue notorio.

Las cosas tomaban más sentido, más realismo. Ya dejaron de ser discusiones, empezaron a hacer conversaciones. Ya no fueron malos entendidos, fueron explicaciones... y de eso estoy agradecido.

Si tuviera que volver a esta sesión, con la experiencia que viví y como me ayudo?, lo volvería a hacer.

Gracias por la ayuda y créanme que también los ayudará.