Repositorio RPsico

http://rpsico.mdp.edu.ar

Carreras de Especialización

Especialización en Psicoterapia Cognitiva

2022-06-09

# Análisis de un caso clínico: Caso Virginia M.

Asiain, Joaquín

http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/1331

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni

# **Fundación AIGLÉ**

Carrera de Especialización en Psicoterapia Cognitivo-Integrativa 2017/2018

Trabajo final de Carrera:

Análisis de un caso clínico:

Caso Virginia M.

Por Joaquín Asiain

- Introducción
- Datos personales y Estructura Familiar
- Motivo de consulta
- Desencadenamiento e Historia de padecimiento
- Impresión subjetiva
- Diseño del tratamiento
- Descripción de las sesiones
  - o Primero
  - o Décimo (último)
- Análisis del caso
- Bibliografía

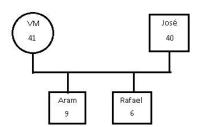
# Introducción

En el presente trabajo se llevará a cabo un análisis del caso clínico de Virginia M. (VM), caracterizado particularmente por una moderada desregulación emocional, utilizando como eje el Modelo Integrativo de Psicoterapia de la Fundación AIGLÉ.

La entrevista de admisión del caso VM fue realizada por la Lic. Belén Romero en octubre de 2017. La primera de las sesiones se llevó a cabo el miércoles 29 de agosto de 2018, en uno de los consultorios en las instalaciones de la Fundación AIGLÉ. Cabe destacar que se trata de mi primer caso clínico como licenciado en psicología desde que llevé a cabo mi matriculación en el Ministerio de Salud de Buenos Aires. La cantidad de sesiones concretadas con VM fueron diez (10), cada una de aprox. 50 minutos, utilizando un dispositivo individual, y aplicando principalmente técnicas características de un modelo cognitivo-comportamental.

# **Datos personales y Estructura Familiar**

- Edad: 41.
- Origen: Armenio.
- Estado Civil: Casada hace 15 años con José (40).
- Hijos: Dos hijos varones, Rafael (6) y Aram (9).
- Residencia: Casa particular a nombre de su marido y ella.
- Trabajo: Vende insumos a mayoristas de ferretería.
- Genograma:



## Motivo de consulta

#### Entrevista de admisión:

En su entrevista de admisión, con la Lic. Romero, VM refiere padecer "estados de alteración" que se desencadenan en su vida cotidiana ante situaciones cuyas características parecen afectarle de manera negativa, generándole frustración y enojo; la paciente atribuye el desencadenamiento de forma directa a los horarios laborales inconsistentes de su marido. Indica "darse cuenta" de sus reacciones y actitudes por los comentarios y reacciones de sus familiares cercanos, principalmente José y Rafa y Aram. VM plantea que su motivo de consulta es su preocupación por los efectos que sus comportamientos puedan tener en sus hijos; refiere sentir temor a que sus hijos le pierdan afecto, a que crezcan y quieran alejarse de ella por ser una "Mala Madre", como consecuencia de sus "estallidos" de ira que, según ella, la invaden ante situaciones específicas y la "cargan" de una intensa sensación de frustración que perdura en el tiempo, y ello afectaría a sus actividades cotidianas en el ámbito familiar. Ejemplo extraído del caso: "Si tenemos un plan de cena en familia nunca se sabe si él va a poder estar, o si va a poder quedarse toda la cena. Es sólo cuestión de que lo llamen del laburo para que él tenga que salir corriendo a trabajar, porque hace de chofer de artistas, y eso no tiene un horario fijo. Y eso me genera un enojo que me queda encima por mucho tiempo". Además, le fue administrado el test OQ-45.2 con un resultado de 98 puntos (puntaje de corte para mujeres = 50).

#### Desencadenamiento e Historia de Padecimiento

VM refiere haber empezado a notar sus estados de alteración a mediados del año 2017, en particular relación al período en que su marido José comenzó a trabajar como chofer de artistas, en base a comentarios y reacciones de él mismo, de sus dos hijos, o de familiares cercanos que compartieran situaciones con ella. El mencionado trabajo se caracterizaba por horarios irregulares, y actividad en diferentes momentos del día. Esto causaba que José tuviera que asistir inmediatamente a la actividad que se le comunicaba espontáneamente por celular, muchas veces generando su ausencia o abrupta salida de actividades familiares; aún más

relevante en éste caso: generaba una mayor demanda de quehaceres para VM, quien "quedaba a cargo de la casa y los chicos" por largos períodos de tiempo.

Éstas circunstancias se mantuvieron durante unos meses (agosto – diciembre, 2017), pero luego sus *enojos* siguieron apareciendo en su vida cotidiana. VM refiere haber perdido de vista las causas concretas de sus reacciones desmedidas, aludiendo a que estas se mantuvieron durante los meses subsiguientes. En su primera sesión conmigo afirma que aún percibe la presencia recurrente de éstas reacciones, y plantea que su principal preocupación es el efecto que pudieran tener en el crecimiento de sus hijos; teme que la imagen de ella con la que sus hijos puedan quedarse sea de una *mala madre*, y entonces decidan "*irse de la casa*".

# Impresión subjetiva

Desde el comienzo del primero encuentro conmigo VM se mostró interesada en colaborar activamente para poder recibir ayuda. Lúcida, de pensamiento lógico, operativo, concreto, VM se desenvolvió en sesión caracterizada por una visión del mundo que se enfoca en analizar lo útil de las cosas, de las actividades, y de las actitudes. Habla de su vida cotidiana como una rutina enfocada en las actividades familiares y laborales; no hace referencias a su mundo interior, a su sentimentalidad, incluso cuando habla de su marido o sus hijos. Cuando refiere situaciones en las que ellos no parecen interesados en colaborar con ella para concretar un plan específico, o concretar actividades caseras como cocinar, sube el tono de voz y describe la situación como destacada por lo mucho que ella siente "tener" que estar a cargo de todo, y "frustrada" por la poca colaboración que percibe recibir. A pesar del malestar generado por su preocupación por el efecto de sus estados de alteración en sus hijos, VM vino a todas las sesiones dispuesta a colaborar para mejorar, brindando detalles sobre sus experiencias, mostrándose abierta a indagar sobre actitudes y experiencias específicas de su vida.

Me parece pertinente relevar el hecho de que el caso VM fue mi primer caso clínico a abordar como terapeuta durante mi carrera profesional; durante el proceso he sentido que ello me ha hecho dudar sobre ciertos procederes que se me ocurrieron, pero también me aportó un gran monto de motivación para trabajar en pos de mejorar la calidad de vida del paciente.

# Diseño del tratamiento

#### Características del caso clínico:

Grado de severidad: Leve.

Grado de complejidad: Baja.

Nivel de cronicidad: Moderado.

 Efectos en la vida cotidiana: Moderados – Principalmente en la esfera familiar, secundariamente en la esfera laboral.

Rotulación: Estados de alteración / Estallidos de furia.

Atribución: Locus interno.

Búsqueda: Remisión sintomática.

Diagnóstico presuntivo:

o CDI-10: Episodio Depresivo Leve:

# CDI-10

- A. Deben cumplirse los criterios generales de episodio depresivo (F32).
- B. Presencia de, por lo menos, dos de los tres síntomas siguientes:
  - Humor depresivo hasta un grado claramente anormal para el individuo, presente la mayor parte del día y casi cada día, apenas influido por las circunstancias externas y persistente durante al menos dos semanas.
  - Pérdida de interés o de la capacidad de disfrutar en actividades que normalmente eran placenteras.
  - 3. Disminución de la energía o aumento de la fatigabilidad.
- C. Además, debe estar presente uno o más síntomas de la siguiente lista para que la suma total sea al menos de cuatro:
  - 1. Pérdida de confianza o disminución de la autoestima.
  - Sentimientos no razonables de autorreproche o de culpa excesiva e inapropiada.
  - Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, o cualquier conducta suicida.
  - Quejas o pruebas de disminución en la capacidad de pensar o concentrarse, tales como indecisión o vacilación.
  - Cambio en la actividad psicomotriz, con agitación o enlentecimiento (tanto subjetiva como objetiva).
  - 6. Cualquier tipo de alteración del sueño.
  - Cambio en el apetito (aumento o disminución) con el correspondiente cambio de peso.

Marco

• **Duración total:** Breve (Max. 12 sesiones)

• Frecuencia: Regular: Una vez por semana.

• **Tiempo de las sesiones:** Regular: 45-60 minutos c/u.

• **Dispositivo:** Individual.

**Programa de Intervenciones:** Manualizado: Terapia Cognitivo-Conductual.

Operadores:

o **Terapeuta:** Joaquín Asiain

Supervisor: Fernando García

Objetivos

Focalizados: Lograr reacciones alternativas a los estados de alteración.

Descripción de las sesiones

Primera sesión 28/08/2018

En su primera sesión conmigo VM refiere seguir padeciendo "estados de alteración", pero con una particular diferencia: ya no encuentra razones lógicas para sus reacciones y "estallidos"

de gran magnitud, ya que su marido José ahora tiene horarios laborales consistentes, y puede

tener más presencia en actividades de familia, o del hogar, "colaborando con lo que hay que

hacer, y con los chicos". VM afirma que los estados de alteración que refirió siguen apareciendo

en su vida cotidiana, ahora sin causas concretas aparentes, ante situaciones que le presentan

obstáculos para la realización de actividades, en su mayoría relativas a la vida en familia y a la

rutina diaria. Refiere claramente que su preocupación se centra en sus hijos, específicamente en

la posibilidad de que ellos crezcan y eligieran alejarse del hogar como consecuencia de su modo

de ser con ellos en el presente.

José trabaja actualmente en una empresa de fletes con horarios curriculares fijos, durante

turnos mañana y tarde, en los días de semana. No se encuentra durante la misma cantidad de

7

tiempo en el hogar que su esposa VM, y esto es precisamente relevante porque tiene relación con algunas de las razones que ella refiere como causantes de sus reacciones desmedidas.

Los hijos de VM, Rafa (6) y Aram (9), juegan mucho, particularmente al fútbol y a los videojuegos. También frecuentan el uso de Netflix para consumir contenido audiovisual. Ambos asisten a la escuela primaria en el turno mañana. Según la caracterización de la paciente, son niños reactivos a las directrices o imposiciones de sus padres; con frecuencia los confrontan preguntando por las razones que validarían una conducta según las normas que les presentan, o no siguen sus instrucciones, buscando así su propia manera de hacer lo que se les pidió.

VM caracteriza sus *estados de alteración* de dos formas: por un lado, como reacciones de enojo intenso y frustración (ella les llama "*estallidos*"), y por otro como reacciones de sensibilidad extrema (ella les llama "*aturdimientos*"). Son más frecuentes los *estallidos*, que parecen compartir una característica entre sus episodios: una sensación elevada de frustración. El siguiente ejemplo lo refleja:

"Le tengo que pedir veinte veces a los chicos que ordenen su cuarto. Parece que no me escuchan, pero si me responden, como en automático. Cuando llega la veinteava vez que se los repetí, ahí estallo, empiezo a tirar ropa y cosas por el aire, a gritar... me sacan y los quiero matar, literalmente... Lo mismo con hacer la tarea del colegio."

Por el otro lado, los *aturdimientos* son menos frecuentes y se caracterizan por ser una versión "silenciosa" de los *estallidos*. VM refiere sentirlos como una agitación interna, oculta, producto de tener que estar atendiendo varios asuntos en simultáneo, pero que decide contener justificando que, de esa manera, mediante el silencio, efectivamente logrará comunicar su descontento a los que la rodean. El siguiente ejemplo lo refleja:

"Por ahí estoy cocinando y no hay mucho ruido alrededor, pero de repente escucho que mi marido prende la televisión, volumen bajito, y yo ese volumen lo escucho como si tuviera una orquesta en la cabeza..."

En cierto momento VM relevó una situación de su pasado que incluía a una de sus tías maternas. Relató que era de los pocos recuerdos que tenía de su infancia, pero que no era menor,

ya que en éste ella estaba muy enojada, agitada, gritando y moviéndose frenéticamente para "descargar" enojo. VM refiere que su tía la abrazó durante unos instantes prolongados, diciéndole que la quería mucho, y que con un abrazo podía calmarse. Éste dato me pareció relevante para pensar en posibles modos alternativos de afrontar los estallidos y aturdimientos, a co-construir con la paciente.

En general, mis intervenciones durante ésta primera sesión se enfocaron en relevar y explorar, junto al paciente, su motivo de consulta y sus preocupaciones. Mediante el validar las dimensiones de su sufrimiento a medida que la escuchaba, logramos comenzar con buen pie la construcción de una Alianza Terapéutica que le pudiera infundir la suficiente esperanza como para que VM se mostrara cómoda, motivada, y dispuesta a colaborar en el proceso. El objetivo acordado entre ambas partes quedó claro: Encontrar formas de reaccionar alternativas a los estallidos y aturdimientos. Le propuse llevar a cabo una actividad inter-sesión de auto-registro enfocada en los estallidos y aturdimientos.

Finalmente, le enseñé a auto-abrazarse, basándome en su anécdota sobre su enojo y su tía materna, a modo de recurso inmediato para que pudiera disponer de una alternativa durante la siguiente semana; se trata de abrazarse a sí mismo, cerrar los ojos, y respirar profundo unas tres veces. Si bien aclaré que es un recurso que podía tomarlo o dejarlo, VM lo consideró pertinente y positivo. Acto seguido pautamos la siguiente sesión, y nos despedimos.

#### Segunda sesión 05/09/2018

Lo primero que ocurrió al comenzar el segundo encuentro fue la revisión conjunta de la hoja de auto-registro que VM completó durante la semana:

SITUACIÓN LEGADA CONNIDA, Desp. do close 2 FONO,	ATURDIDA.	PENSAMIENTOS	CONSUCTA	layentarios
TAREA.	MISTERIA. Se cae lepis	REVENTARIO, i tenta la co	utan. Me	oce
5' La Play. 2" La Play. 65 PEDOS.	ROMPERIA YUND MACA	NO ! ES MO	, mo day Vueto D	agarus' lo TABLET.

Las cuatro situaciones escritas representan momentos de la vida cotidiana de VM, la cual se desarrolla mayoritariamente junto a sus hijos en el hogar, o en los viajes que hace para llevarlos a la escuela primaria y a demás actividades extracurriculares. Las tres primeras situaciones reflejan que los estallidos y aturdimientos parecen presentarse ante situaciones que generan frustración como, respectivamente: llegar tarde a las actividades programadas, que Rafa no preste atención cuando tiene que hacer tarea, e insistir en seguir jugando videojuegos ante la negativa de sus padres. La cuarta situación fue desarrollada en profundidad por la paciente durante la sesión; le enoja que sus hijos liberen flatulencias desconsideradamente en los viajes en auto, sobre todo ante la presencia de un ajeno a la familia, como algún amigo de escuela.

En éste punto me llamó la atención que su marido José no apareciera relacionado con las situaciones que escribió y me describió, de modo que le pregunté acerca de él. Comenzó diciendo que el trato con su marido también le genera estados de alteración, y pasó a contar la siguiente situación: Cerca de medianoche, luego de cenar, él se encontraba en la cama utilizando un pc portátil para chequear precios de automóviles en busca de una mejora para su transporte relacionado al trabajo de fletes. Ella se acerca, le pregunta qué hace, y él contesta "mirando una Van en MercadoLibre, para el trabajo", a lo que ella replica "¿Por qué te preocupas por eso cuando tenemos poco dinero y tantas cosas que hacer para los chicos?"; él contesta, nuevamente, "Sos una exagerada", y ella no responde, se acuesta y busca conciliar el sueño. Durante la sesión

VM refiere que "con él solo hablamos lo hay que hablar", y que no le respondió nuevamente porque su silencio fue la manera de responder; "yo me callo y para mí se entiende perfectamente por qué lo hago, ¿qué más hay para decir? ya está, date cuenta".

En seguida comenzó a hablar sobre su historia como pareja, haciendo especial foco en la problemática que surgió en la familia de VM a partir del conocimiento de José, ya que él no forma parte de la colectividad armenia. Aproveché ésta oportunidad para explorar más sobre su familia y círculos amistosos:

- Padre: 87 años, jubilado, huérfano, casado y a cargo de un negocio de relojería junto con su esposa, la madre de VM. Vive en un hogar adjunto al negocio, alejados del lugar de residencia de VM. Además, ella refirió lo siguiente: "Me doy cuenta de que estoy teniendo actitudes similares a las de mi padre, que es un tipo que no tiene paciencia en absoluto."
- Madre: 83 años, jubilada. En ésta oportunidad no detalló su relación con ella.
  - Los suele visitar una vez por semana, pero no le agrada hacerlo, ya que sus padres explicitan frecuentemente actitudes pesimistas y de desgano, las cuales, según VM, no le aportan nada a su vida.

#### Círculos amistosos:

- Mejor amiga: se conocen desde jardín de infantes, se hablan por Whatsapp a diario, no se reúnen hace meses como consecuencia de no poder coordinar horarios entre sus rutinas.
- Madres de compañeros de colegio de sus hijos: Refiere mantener relación con ellas para saber más del ámbito en que están sus hijos, no porque quiera conocerlas más o compartir algo con ellas.
- Ex compañeras de baile: las conoció haciendo Danza Árabe hace 10 años.
   Mantuvieron contacto por celular, hablan a diario, se reúnen una vez por año.

Como se acercaba el final de la sesión, la invité a armar otra hoja de auto-registro, a fines de seguir explorando situaciones y factores que pudieran relacionarse a los *estados de alteración*. Acepto cordialmente, y acordamos en encontrarnos a la semana siguiente.

Al final de ésta sesión, y luego del espacio de supervisión, generé las siguientes hipótesis:

- La rutina de vida cotidiana de VM se enfoca mayoritariamente en la crianza y acompañamiento de sus hijos. El resto del tiempo lo aprovecha para trabajar, y quehaceres de hogar.
- La familia de VM y/o de su marido no entran en contacto con ellos a menudo; de hecho, parece ser muy inusual.
- Los círculos amistosos de VM no son escasos, pero no mantiene contacto con ellos más que por vías digitales; no se reúne con sus amigos por "falta de tiempo".
- VM no lleva a cabo actividades de placer de ningún tipo.
- VM no habla de sus emociones y pensamientos con su marido, hijos, padres, o amistades;
   el espacio terapéutico parece ser el único en el que ha logrado, de momento, desplegar
   su subjetividad y emocionalidad.

# Algunas hipótesis planteadas en el espacio de supervisión:

- Sus manifestaciones en modo de estallidos y/o aturdimientos pueden ser entendidas como signos de depresión.
- Su estilo de regulación emocional se vuelve frecuentemente disfuncional en su rutina.
- Su falta de asertividad retroalimenta los estados de alteración.

# Tercera sesión 12/09/2018

Lo primero que ocurrió al comenzar el segundo encuentro fue la revisión conjunta de la hoja de auto-registro que VM completó durante la semana:

DiA-HURA MIERLOLES NOCHE	STUACIÓN PREPARAR LA CENA.	DIO TRISTEZA MI CUERO NGOTANO	PENSAMIENTOS.	CONDUCTA (REACCIÓN) PREPARE LA CEND CASI UDRANDO COM MOCHA DRONCO	-010
Viernes No rue	UE GASDA DE TO DO EL DÍA	Frustation	Tristeze	Nin buna	DEADO DE MI MORIDO Y D DORNIR.
SÁBADO TEMICANO	HABITACION  = CROS.  CASA = DESAS  TRE	Locuage	QUE SE WAN	Limpie y ordene en Soledad rodelecasa	MAS CONECCIÓN AL VOLVER TODOS.
martes 14:00	Demen 3.	mu cun Funia Troto de Controlo		Historica nolutro Collado	
	10,9001				12/03/2018

VM me entrega la hoja y comienza de repente a narrar los acontecimientos entre la sesión anterior y la presente. Detallo a continuación notas pertinentes:

• Miércoles: Por la noche, mientras VM preparaba la cena, su marido se acerca para ver qué hacía, y le comenta "Estoy cansado" refiriéndose al día de trabajo con los fletes, ella le responde "¿De qué?", a lo que el replica "dale, ¿vas a empezar?". En éste momento VM interrumpe su dramatización para decirme: "...y ahí ya entendió todo, no hace falta más". Continúa el relato para referir que su marido entonces se retiró de la cocina y ella, como lo refleja el auto-registro, "preparó la cena casi llorando, con mucha bronca". Agrega que mantuvo su comunicación con él al mínimo hasta el sábado; "O habla hasta el

- sábado...". Destaco lo que escribió en el apartado emociones: "Odio, tristeza, mi cuerpo agotado".
- <u>Viernes</u>: Destaco la aparición de la palabra "frustración", y la re-aparición de la palabra "Tristeza".
- <u>Sábado:</u> Rafa, Aram y José se irían a un cumpleaños de un amigo de los niños por la tarde. VM refiere que, momentos antes de que partieran hacia el evento, nota que la habitación de sus hijos y el living de la casa estaban desordenados, lo cual la llevó a un *estallido* que ella misma caracterizó como compuesto de gritos, mucha agitación motriz, una sensación de "locura", y un intenso deseo de "que se vayan todos". Procedió refiriendo: "Limpié y ordené en soledad toda la casa". A continuación, me cuenta que esa noche pudo sentir "más conexión al volver todos", ya que le agradó que los niños y su marido estuvieran felices de haber pasado una experiencia agradable en el cumpleaños.
- Martes: Es la primera vez que VM escribe un horario en el auto-registro. A las 14.00, luego de almorzar, sus hijos quisieron jugar a la consola de videojuegos ("Play", abreviado de la conocida consola llamada Playstation) en lugar de atender su tarea escolar para el hogar. Refiere haber sentido "mucha furia", agregando que "trato de controlar"; me cuenta en sesión que en el momento de sentir la furia decidió optar por no estallar y, en su lugar, pedirle colaboración a su marido para lograr que los niños obedeciera, ya que "en definitiva el que incentivó y después compró la Play, fue él".

Intervine allí mismo para remarcar lo positivo de su primer avance en relación a nuestro objetivo. Logró efectivamente detenerse antes de su reacción de *estallido* para optar por una alternativa también destacable: pedir colaboración.

A continuación, conectó el hecho con un recuerdo acerca de su familia de origen, específicamente de su hermano y su padre. VM me dice: "son los que me hacen perder el control siempre, los odio". Enseguida continuó refiriéndose a su marido. Reconozco que, en ésta frase sobre su hermano y su padre, se puede ver una vía de entrada para explorar más acerca de su historia personal en búsqueda de posibles nexos con lo pertinente al objetivo terapéutico pero, sin embargo, no logré identificarlo así en el momento que lo escuché y anoté, y dejé que VM

continuara hablando. Personalmente creo que es un detalle del que puedo aprender mucho como terapeuta en entrenamiento.

Entonces, VM continuó refiriéndose a su marido: "Bueno, a José le pasa algo parecido, también cada tanto es como si perdiera el control. Somos muy parecidos, explotamos a nuestra manera". Aquí intervengo con una comparación basada en cómo parece ser la dinámica comunicacional entre ambos: "También se parecen en no hablar sobre lo que sienten". VM replica: "Yo hago silencio porque no sé hablar, si hablo exploto", "...si hablamos de lo que nos pasa es muy breve, tenemos acordado no discutir, más que nada por los chicos... entonces siempre que hablamos de nosotros, entre nosotros, es como un ninguneo constante, nos respondemos a la defensiva, y los chicos se dan cuenta porque se nota la tensión en el ambiente". Seguido de esto decido intervenir nuevamente: "Me parece que esto que me contás sobre cómo se tratan entre sí con tu marido es muy importante porque tiene relación con tu preocupación acerca de los niños. La familia puede entenderse como un sistema compuesto por elementos que se conectan entre sí, en éste caso José, Rafa, Aram y vos. La particularidad de un sistema es que sus elementos conectados se afectan entre sí todo el tiempo; lo que le ocurre a una de las partes afecta de una forma u otra al resto, en éste caso, como vos misma dijiste, el ninguneo teñido de tensión entre tu marido y vos afecta a los chicos, por un lado porque ellos aprenden de cómo se comportan sus padres, y por otro lado porque también tienen sus emociones. Podemos pensarlo con una metáfora, es como cuando uno cocina fideos: una olla con agua puesta al fuego para hervir, los fideos, y la tapa de la olla; si uno no controla el hervor quitando la tapa paulatinamente para descomprimir, el agua comienza a desbordar, los fideos se pasan y la cocina queda sucia. En ésta metáfora José y vos serían la olla con su tapa, el agua y los fideos serían las emociones de ambos, y la cocina representaría a Rafa y Aram; parecería que ambos se comunican con la tapa cerrada, el ninguneo que denota tensión, y así el agua va hirviendo y comienza a desbordar sobre la cocina, es decir, afecta indirectamente a los chicos". Ante ésta intervención VM se queda pensando, y replica: "Si, es así, nos permite no discutir, pero es como otra forma de discutir, y no me gusta. También siento que pasar todo el día a full ahí con los chicos, o llevándolos, trayéndolos, y si no trabajando, tampoco me gusta". A continuación, le dije: "Vamos a dejar acá por hoy, pero voy a proponerte una actividad. Se trata de una lista de actividades que te gustan

o gustaría hacer. Por ejemplo, 'me gustaría tener un hobby'". VM aceptó, pero con un comentario: "Voy a tener que pensar eh, jaja, eso está cerrado hace mucho tiempo... si quiero hacer algo no tengo tiempo o él no tiene tiempo...", y yo repliqué: "No importa si no crees que vaya a cumplirse o si pensás que no tendrías tiempo, lo importante es que lo que escribas tiene que ser cosas que te gusta o gustaría hacer". Se mostró de acuerdo, y nos despedimos.

La actividad que le propuse es una Lista de Actividades de Placer. Mi propósito era la exploración; se me ocurrió ésta idea en base a una impresión que comencé elaborar desde la anterior sesión: VM no lleva a cabo actividades de placer de ningún tipo, lo cual podría funcionar como agente de mantenimiento para sus *estados de aleración*.

#### Cuarta sesión 19/09/18

Comenzó la sesión y VM me entregó instantáneamente la hoja con la Lista de Actividades de Placer, pero antes de poder comenzar a revisarla en conjunto, comenzó a narrar un episodio que ocurrió el anterior lunes (dos días antes de ésta sesión):

Un ex compañero de secundario de VM escribió un mensaje de difusión por Facebook a sus otros ex compañeros, entre ellos VM, en el cual los saludaba nostálgicamente, diciendo recordarlos con cariño. Le comentó brevemente esto a José con la intención de compartirle la sensación del recuerdo nostálgico, pero notó que él lo tomó de otra forma: "Dejó de hablarme, empezó a hacer la suya. Se debe haber pensado... andá a saber qué debe haber pensado. Él tiene un problema grave con los celos, es re celoso, es un problema suyo de siempre...", ante esto yo intervine: "¿Te dijo algo acerca del mensaje?", y VM respondió: "Nada, no necesitó decirme nada. Yo sé cómo funciona el, estoy segura de que está celoso, siempre hace lo mismo. A la noche me puse a cocinar y él se tiró en el sillón del living a mirar Netflix".

Ésta me pareció una gran oportunidad para hablar sobre la interpretación. Quise enfocar junto con ella en el hecho de que lo que me dijo refería una situación en la cual se presenta una interpretación muy clara: "Yo sé cómo funciona el, estoy segura de que está celoso...". Para introducir el dije: "Cuando nos comunicamos con otra persona invertimos tiempo en buscar

respuestas a las preguntas que nos aparecen cada vez que vemos que el otro dice o hace algo que nos genera incertidumbre. Pero la mente humana trata de ahorrarse gran parte del trabajo para reducir esa incertidumbre, entonces acude a la interpretación... digamos que son como Lecturas. Lo que dice o hace el otro quizá no lo sentimos útil para reducir la incertidumbre, y entonces uno mismo rellena lo que falta. Es como si intentáramos leer la mente del otro, no literalmente, sino mediante lo que creemos que quiso decir y/o hacer. En éste caso tu lectura sobre su conducta de no decir nada sobre el mensaje de tu ex compañero te llevó a pensar que sintió celos. También funciona al revés, muchas veces decimos o hacemos algo y esperamos que el otro entienda a qué nos referimos, incluso si eso a lo que nos referimos no fue explícito; recuerdo que en una sesión pasada me contabas que cuando él te dijo 'dale, ¿vas a empezar?' vos guardaste silencio para darle a entender 'todo'... esto fue un silencio que el probablemente haya leído a su manera, quizá entendiendo algo diferente a lo que quisiste expresar". A esto VM responde: "Es cierto, pasa mucho eso...", y antes de que continuara yo la interrumpí con una pregunta: "Cuando él se sentó en el sillón a mirar Netflix mientras vos cocinabas, ¿qué lectura hiciste?", a lo que ella me respondió: "Sentí que con su silencio y alejarse me dijo: 'No me importa, hacelo todo sola' como si me castigara. Sí, lo sentí como si me estuviera castigando, o sea, no ayudarme como castigo".

En éste momento decidí mover el foco hacia sus hijos, con una pregunta: "¿Y con los chicos?", VM me respondió: "Si, también siento que tengo una lectura parecida con ellos. Cuando no me hacen caso es como si me hicieran lo mismo que él... ¿qué hice para que no me hicieran caso?". Entonces conecté ésta respuesta con otra pregunta: "¿Te paso durante ésta última semana?", a lo que VM me respondió: "Me pasa todo el tiempo, me hace sentir muy mal, son muy insistentes en querer hacer lo que se les ocurre, y tengo que andar atrás de ellos...", entonces la interrumpí porque nos acercábamos al final de la sesión: "Me parece muy importante tener en cuenta éstas lecturas cuando pensemos en las reacciones que te preocupan, como los estallidos. Pero como nos quedamos sin tiempos por hoy vamos a dejar acá.". Entonces nos despedimos.

Finalmente me parece relevante remarcar que no revisamos la lista de actividades de placer ya que la sesión derivó en otro rumbo que me pareció pertinente no obstaculizar, pero ésta fue retomada de forma útil en sesiones posteriores.

### Quinta sesión 26/09/18

Cinco minutos antes del horario normal de sesión, VM llama a la Fundación AIGLÉ para avisar que se demoró en su trabajo, y que llegaría aprox. 20 minutos tarde. Al llegar, me vi sorprendido por un detalle que destaco: por primera vez se quita la mochila de encima al llegar a sesión (todas las sesiones anteriores se mantuvo con la mochila cargada encima, en la parte frontal de su cuerpo).

La sesión comenzó retomando el conflicto que apareció referido en el encuentro anterior: la reacción de José ante el mensaje de Facebook del ex compañero de secundaria de VM. "Me pidió disculpas. Eso fue el sábado a la mañana recién.", comenzó, y yo le pregunté "¿Querés contarme cómo fue?", entonces VM replica: "Estaba celoso. Yo te dije que sabía porque siempre hace lo mismo, tiene un problema grave con los celos. Fue justo antes de almorzar, y yo le dije 'está todo bien, pero vos ¿qué querés conmigo?, porque si es nada yo agarro todo y chau, no me ves más", entonces se queda mirándome un momento en silencio, y le pregunto "¿Qué pasó después?", a lo que me responde "Nada, dijo que quería arreglarse, pedirme disculpas, no estar distanciados, y nos sentamos a almorzar". Seguí con una pregunta con propósito de relacionar el relato con nuestro objetivo: "¿Los chicos donde estaban?" – "En el cuarto, con la puerta abierta, escuché que bajaron el volumen de la tele así que para mí escucharon, y entonces los llamamos a almorzar". Continué con otra pregunta, buscando relacionar la sesión hacia los estados de alteración: "¿Cómo te has sentido con ellos ésta última semana?", VM me respondió "Mejor, más tranquila, no sentí enojo o furia, frustración sí, eso es difícil de no sentirlo porque ellos se re buscan para hacer las cosas a su manera, cuando quieren, entonces insisten e insisten e insisten, pero en lugar de estallar sentí que pude encararlo de otra forma", entonces re pregunté "¿de qué forma?", y VM respondió "quiero que entiendan las consecuencias de lo que eligen hacer, si no hacen lo que se les pide hay consecuencias, entonces cuando me encontré de nuevo con la clásica del cuarto desordenado en lugar de meterme a gritar y revolear las cosas para que ordenen, les

dije que si no ordenaban no iban a poder usar la Play ni mirar Netflix en todo el fin de semana. Y ahí hicieron caso. Esa fue la única vez, ésta semana pasada sentí que pude manejarme mejor".

En éste momento decidí intervenir nuevamente. Éste es el segundo avance que VM logró en relación a nuestro objetivo, así que decidí remarcarlo como positivo, aludiendo a que parte del proceso se trata de poner en práctica éstas nuevas alternativas a diario, para incorporarlas como útiles antes situaciones de enojo venideras; replicó comprender esto. En seguida recordó un suceso que ocurrió el sábado anterior (4 días antes de ésta sesión): una amiga de ella la llamó para hablar y coordinar una reunión para verse y charlar. Al encontrarse, le cuenta a VM que tiene malas noticias sobre el diagnóstico de su hijo de 6 años (la misma edad que Aram); los médicos habrían concluido que se trataba de una enfermedad terminal. VM refiere haberse sentido muy movilizada, pero escuchó atentamente el relato de su amiga, y le ofreció su ayuda por si necesitaba algo. Ésta amiga suya solo la visitó durante una hora, ya que luego se retiró porque quería volver antes de que la lluvia se desatara y se lo impidiera. Entonces fue cuando me dijo:

"Me movió mucho, me sentí muy mal conmigo misma, pensé que si eso puede pasar entonces también puede pasarle a uno de mis hijos... me hizo recapacitar, pensé '¿qué estoy haciendo con mis hijos?', si no les demuestro cariño y amor ahora entonces ¿cuándo?, no quiero que crezcan y huyan de casa porque sienten que tienen una mala madre, pesada y siempre renegando... quiero darles lo mejor, dejarles una buena impresión... pasa que descubrí que puedo cambiar mis reacciones, pero la frustración me queda encima, como que me quedo cargada de eso por largo rato y no sé qué hacer", y yo le respondí "bueno, podemos pensar juntos en maneras de 'descargar', incluso con ayuda de lo que vos misma escribiste. Fue entonces cuando decidí retomar la Lista de Actividades de Placer:

ACTIVIDADES QUE ME GUSTA/GUSTARIA HALER

ESEMPLO: ME GUSTA/GUSTARIA HALER

ESEMPLO: ME GUSTARIA TENER UN HOBBY

DAILAR GRIEGO

1

ANDRE EN BICI

CAMINAR

NATACIÓN

PIANO

CANTO.

Le indiqué que, si bien esa sensación de frustración podría perdurar, no es algo anormal, y que pueden construirse formas personalizadas de *descargar*, de encontrar un "cable a tierra" acorde a sus gustos, como la danza griega, o andar en bicicleta (anotadas en la lista). Agregué una observación particular a propósito: "hablando de descargar... me sorprendí con algo que hiciste cuando empezamos ésta sesión. Es la primera vez que te descargas la mochila de encima", a lo que ella me respondió "si yo también me di cuenta, me pareció raro que no me dijeras nada antes, jaja". También le sugerí que hablar sobre ésta sensación de frustración sobre la conducta de los Rafa y Aram con su marido podría ser una buena idea, ya que criar hijos es una tarea ardua si se la emprende en solitario, y compartir la carga con su pareja podría hacer que se experimente de forma más liviana.

Nuevamente remarqué de forma positiva su progreso como "pequeños grandes pasos" orientados a nuestro objetivo. Ante esto VM se mostró alegre, indicando que se sentía con más confianza para mejorar en sus reacciones. Finalmente, dijo: "A mí me re queda lo que vos me decís Joaquín". Entonces nos despedimos hasta la siguiente sesión.

#### Sexta sesión 03/10/18

Durante la supervisión anterior a la sexta sesión, mi supervisor me preguntó si había administrado ya el test OQ-45.2 a la paciente en la tercera sesión. No lo había hecho porque no recibí indicación de hacerlo, de modo que ésta fue la primera vez que se lo administré a VM, con

un resultado de 59 puntos. Se trata de un puntaje por debajo de 90, el cual obtuvo en la entrevista de admisión con la Lic. Belén Romero.

Al entrar al consultorio VM deja su mochila a un costado suyo, completa el OQ-45.2 ante mi pedido, y comienza a hablar sobre Rafa, su hijo menor de 6 años: "El problema de todo es el chiquito...". Parece encontrarse muy preocupada por las conductas de Rafa, su desempeño en la escuela, sus caprichos que desembocan en llantos, y su falta de acatamiento a las indicaciones de VM y José. Refiere sospechar que Rafa pudiera tener un problema en su desarrollo, porque no veía que cambiara sus actitudes en la rutina, como dejar de distraerse al hacer tarea, o seguir insistiendo en comer antes de la cena. En éste momento decidí intervenir para expresarle mi perspectiva al respecto: Le dije que me parecía que su forma de tratar a sus hijos se asemejaba a la forma de tratar con adultos; VM esperaba que sus hijos reaccionaran con prospección, análisis crítico de las circunstancias, e independencia en las tareas que para ella "ya saben hacer". Entonces le expliqué que "...los niños no son adultos aún. Prever consecuencias y analizar críticamente una situación problemática son competencias que comienzan a adquirirse una vez entrada la adolescencia. Los niños, en primer lugar, aprenden de sus padres, que son los modelos de comportamiento. Internalizan los valores que se les intenta transmitir, pero a su manera. Tampoco puede esperarse que demuestren haber internalizado un valor a los pocos días de haber intentado transmitírselos; es un proceso que se construye con el pasar de los años, no es una cuestión a 'resolver' en unos días". VM recibió esto de forma abierta y comprensible, y dijo: "Si... a veces siento que los trato como adultos, o esperando que demuestren adultez, pero no puedo evitarlo, me sacan con tanto insistir con los caprichos, me saca que no presten atención y quieran hacer las cosas a su manera".

Destaco particularmente una anécdota que se ubica en el lunes pasado (dos días antes de ésta sesión):

Rafa y Aram concurren al mismo colegio durante turno mañana, entrando a clases a las 8
 AM. El lunes pasado, durante el transcurso de la actividad de rutina, VM refiere haberle pedido a su hijo Rafa en reiteradas ocasiones que vistiera su calzado para poder ir a la escuela. Faltando poco tiempo para partir en auto hacia la escuela, Rafa aún no se había

puesto sus zapatillas, y fue entonces que VM refiere haberle dicho: "Bueno lo siento, yo te dije que te pusieras las zapatillas, te jodes e irás a la escuela en medias", ante esto refiere que Rafa rompió en llanto pidiendo ayuda, angustiado, intentando ponerse sus zapatillas. Finalmente lo logró solo, estando arriba del auto, y partieron hacia la escuela. Finaliza el relato diciendo: "Me sacó, le dije que se las pusiera unas diez veces durante una hora, y nada… entonces yo les hago la actitud de que no los voy a ayudar".

En seguida intervine: "¿Crees que esta actitud tiene relación con tu preocupación por Rafa y Aram?", y VM respondió: "Si, y eso me pone mal, porque me hacen reaccionar mal y me preocupo, por eso intento buscar cambiar mis formas, no quiero que se queden con una imagen mía de Mala Madre, porque entonces van a querer irse de casa", entonces yo repliqué con otra pregunta "¿Qué es para vos una Mala Madre?", VM se queda pensando y, después de un momento, responde "Teniendo la experiencia de adulto no poder ayudarlo, no poder guiarlo... se entiende que vos tenés que tener una capacidad diferente para poder ayudarlo". Ante ésta respuesta yo repliqué: "Parece que en éste caso ayudar y guiar se tratan de estar esperando que ellos demuestren rápido que aprendieron, como mostrando de forma idéntica a como les enseñaste. Pero los niños necesitan ser acompañados en el proceso de aprender, y ese proceso toma su tiempo para cada uno. Entonces criar hijos requiere paciencia. No está mal enojarse, pero hay que ver qué pasa con el cuándo y el cómo...". VM entonces respondió "Si es cierto, y yo siento que puedo cambiar algo de mí para no dejarles esa imagen de mala madre. Pero después pasan estas cosas como Rafa y su angustia y yo me enojo porque pienso 'sabe cómo resolverlo, ¿qué hice para que se pusiera así?"", y yo repliqué "¿qué haces vos cuando te sentís angustiada?" – "Alguna que otra vez estallo en llanto y quedo de cama, como si me hubieran dado 10 dosis de Dexotanil (benzodiacepina con efecto ansiolítico y relajante muscular) juntas... y si no limpio como enferma, o subo la radio al taco para tratar de que se me vaya la sensación". Entonces se nos acabó el tiempo, y dije: "Me interesa que me cuentes más sobre éstas formas tuyas de encarar la angustia, pero se nos acabó el tiempo por hoy. Te espero la semana que viene y lo hablamos, ¿te parece?", VM se mostró de acuerdo, y nos despedimos.

### Séptima sesión – 10/10/18

Comenzó la sesión con una pregunta de mi parte: "¿Cómo has estado ésta última semana?" — VM responde "Mas o menos igual, cansada, Rafa sigue pareciendo angustiado. El otro día pasó una que me sacó, pero pude encararlo más tranquila. Estábamos por cenar y viene Rafa a preguntarme si podía comer una manzana, entonces le dije que no, porque no iba a tener hambre para el pollo que estaba casi listo. Me insistió con la manzana, bue, le dije que sí y que podía comerla en el cuarto. Lo llamé a cenar y empezó con que estaba con la manzana, y me enojé, pero traté de no estallar... llegó a la mesa cuando Aram, José y yo estábamos terminando de comer, y dijo que tenía hambre, pero le dije que ya no podía comer porque ya no había pollo, y ahí se angustió y empezó a insistir que quería pollo, entonces José le dio un poco de lo que le había sobrado y se calmó, pero yo me quede con la furia encima."

En éste momento decidí intervenir: "Ésta anécdota me hace acordar a algunas que me has contado en sesiones anteriores... me hace acordar a la vez que encontraste el cuarto de los chicos y la casa desordenados, a las zapatillas que Rafa no se puso a tiempo para la escuela, y a la vez que José te dijo que estaba cansado cuando estabas cocinando. Entre éstos episodios y el del pollo y la manzana veo algo en común: falta de colaboración. Y esta falta de colaboración la recibis como algo personal, como si te 'castigaran' mediante no ayudarte, y como me has dicho, te preguntas '¿qué hice para que no me haga caso? ¿qué hice para que no me ayude?', es entonces cuando aparecen las reacciones, un estallido, un silencio, una actitud de no ayudar...", VM me interrumpe para decir "si, tal cual, lo siento como un castigo, como si me lo hicieran a propósito", entonces hace un momento de silencio, y yo le pregunto "¿te acordás cuando hablábamos de las Lecturas?, me parece que está bueno retomarlo, porque eso que dijiste: 'lo siento como un castigo...' es una lectura. Yo no creo que ellos te lo hagan a propósito. Quizá José tenía un día agotador y su frase 'estoy cansado' la dijo pensando en su día, quizá Rafa quería pedir ayudar para ponerse las zapatillas porque olvidó cómo hacerlo, y quizá pidió la manzana por tener ganas de comer una manzana". VM me responde: "Es que si cada cosa que emprendes está mal yo no puedo no hacerme problema con nada... siento que quiero que se queden quietos, que hagan caso... y me doy cuenta ahora que son las mismas actitudes de mi vieja, ella hacía lo mismo cuando nosotros éramos chicos y andábamos corriendo y jugando. Pero yo no soy mi vieja,

y es una época distinta, yo quiero tener más en cuenta que son niños, no puedo querer que hagan lo que yo quiero", ante esto yo respondo "Exacto, es otro tiempo, vos no sos tu madre, y los niños crecen aprendiendo de sus padres, pero también descubriendo sus propias maneras".

En éste momento VM recordó que se reunió con la profesora de escuela de Rafa, quien está en primer grado del primario, para hablar sobre las preocupaciones acerca del estado de ánimo y actitudes de su hijo. Destaca particularmente una frase que la profesora le dijo, ya que la relaciona con lo que veníamos hablando: "Por ahí sos muy estricta con él. Es un chico, está en primer año, va a ir aprendiendo y mostrando cambios de a poco". Le dije que me parecía pertinente tomar en cuenta la perspectiva de la profesora, y que como se nos acabó el tiempo seguiríamos hablando de ello en la siguiente sesión.

Ante la revisión del caso mi supervisor me recomendó que, al intervenir, hiciera hincapié en lo mismo que dijo la profesora de Rafa: sugerirle que se relaje más respecto del desarrollo y crecimiento de los chicos, que busque lograr más flexibilidad en sus reacciones y conductas, para que la vida diaria con ellos sea más leve y pueda sentir que es menos difícil llevarla adelante. Para hacer esto me sugirió implementar una "consigna paradojal": validar de sobremanera sus esfuerzos como madre que intenta criar a sus hijos pensando en su desarrollo y su futuro, y contrastar con una afirmación en el sentido contrario (Ej.: "...pero que quiera comer una manzana antes de cenar no es para tanto").

# Octava sesión – 17/10/18

Ésta sesión comenzó con un relato ubicado en el verano del 2018: Dejaron a Aram y Rafa a cuidado de los padres de VM para viajar durante un fin de semana a la playa, donde se encontrarían con una pareja de amigos. José manejaba, ambos se guiaban por un mapa de rutas y, al llegar a cierta bifurcación de caminos, deciden continuar por uno alternativo al que seguían. Pero éste nuevo camino no estaba diagramado en el mapa; solo había un cartel que indicaba que podía utilizarse para llegar al mismo destino que ellos querían alcanzar, pero deberían recorrer una distancia mayor. Al tomar éste nuevo camino se demoraron 3 horas extra en alcanzar su destino, habiendo perdido su orientación unas cuantas veces en el transcurso. VM me cuenta

que la pareja de amigos con los que se reunirían son psicólogos de profesión y que, al contarles lo ocurrido, ellos les dijeron: "Ustedes tienen un problema con no seguir instrucciones". A continuación, relaciona esto con los comportamientos de sus hijos que a ella le generan frustración y estados de alteración, y dice: "Me di cuenta que hacen lo mismo que hacemos mi marido y yo, porque nosotros siempre nos la re buscamos a nuestra manera, queremos resolver las cosas rápido, pero lo hacemos como queremos, como se nos ocurre, sin darle bola a las instrucciones... de hecho, pensar en esto me ayudó mucho ésta semana pasada, porque pude relajarme más, sobre todo si no me hacían caso". Aproveché ésta ocasión para remarcar lo positivo de ésta reflexión.

Decidí continuar con la consigna paradojal recomendada por mi supervisor. VM lo recibió positivamente, diciendo "si, la profe también me lo dijo, tengo que ser menos estricta, si no me hacen caso no es necesariamente malo, por ahí están buscando su forma, y tengo que darles espacio para eso, sino voy a estallar siempre, y es justo lo que no quiero, no quiero que me vean siempre enojada y gritando. Tengo que acostumbrarme a no querer resolver todo a mi manera y rápido, y si no me hacen caso o no hacen lo que espero que hagan no me lo tengo que tomar tan personal", remarqué nuevamente lo positivo de su reflexión, y dije: "Pienso en lo que me decís con una metáfora: Uno tiene el poder de elegir con qué mochilas cargar", a lo cual VM respondió "si, pienso que es verdad… me gusta esa frase".

Como la sesión se acercaba a su fin, decidí recapitular los episodios que ella trajo a sesión en los cuales logró evitar una reacción automática que pudiera afectar negativamente a sus hijos, es decir, las ocasiones en las que logró reaccionar de forma alternativa, más flexible. La impresión subjetiva que me transmitió durante ésta sesión fue positiva, reflejando mejoría, mayor confianza en sí misma, y así se lo expresé; recibió positivamente la devolución, particularmente sonriendo de sobremanera, lo cual no había ocurrido en sesiones anteriores. Entonces nos despedimos hasta la siguiente sesión.

# Novena sesión – 31/10/18

Ésta sesión tendría que haber tomado lugar el día 24 de octubre, pero VM se ausentó con previo aviso, aludiendo a un evento escolar importante que se desarrollaría en un horario solapado al de nuestro encuentro. Al comenzar ésta sesión le administré nuevamente el test OQ-45.2, obteniendo un resultado de 46, el cual se encuentra por debajo de 59 (puntaje obtenido en la sexta sesión) y también por debajo del puntaje de corte (50), lo cual indicaría una mejoría notable.

Comenzó la sesión relatando cómo se sintió durante la semana pasada, haciendo especial foco en el martes: "Fue un día de locos, no podía más de lo cansada, y como sabía que no iba a venir a terapia ya me pensaba que no iba a poder más, que sin venir acá se me iba a hacer más difícil esperar otra semana aguantando la rutina... pero fue al revés, me quedó muy presente lo de la última sesión, y también que me dijeras que éstos cambios que intento lograr se van practicando en el día a día. Tener otra semana sin venir me lo tomé como una prueba, y me sirvió mucho porque sentí que pude controlarme mejor".

Continuó contándome sobre su marido: "Y José cambió un montón... el finde hubo un momento a la tardecita que me fui al techo de la casa (lo utilizan como terraza) a tomar mate con la reposera. De repente vino el solo, me dijo que los chicos estaban mirando una película, asique vino a charlar conmigo.", entonces le pregunté "¿Y qué pasó después?", y VM replicó "Pudimos hablar sin discutir. Le dije cómo me siento con la rutina, que no puedo todo sola, y no sentí enojo... ambos acordamos en que iba a ser más fácil si hacemos las cosas juntos".

En seguida recordó que volvió a tener una reunión con la profesora de escuela de Rafa, y también con la psicóloga del gabinete de la misma escuela: "Me dijeron casi lo mismo que vos, que necesito relajarme más y ser menos estricta, porque es chico todavía, no puedo esperar que aprenda todo tan rápido, y además está en primer grado y todavía se está adaptando a lo que significa ir a la escuela. Eso me tranquilizó mucho. Además, le conté a la psicóloga lo que te conté la vez pasada sobre el parecido entre cómo reaccionaba mi vieja y cómo reacciono yo, y me dijo '¿qué tal si probas haciendo lo que a vos te hubiera gustado que ella hiciera ante tu

comportamiento cuando eras chica?', y la verdad es que quiero intentarlo, porque creo que va a ayudarme a sentirme menos enojada".

Decidí recapitular lo que dijo durante ésta sesión para remarcarlo como avances positivos, aludiendo con énfasis al hecho de que haya logrado hablar y pedirle ayuda su marido, a lo cual VM respondió: "Me encontré disfrutando, más flexible, más consciente de mi misma. Necesito encontrar algo para hacer por mí, creo que me va ayudar a mejorar cómo me siento. En éstas últimas semanas no tuve estallidos, y eso me hace sentir muy bien... me hace sentir que podría seguir bien incluso si dejo de venir". Aproveché la oportunidad para darle un cierre a la sesión con una propuesta concreta: volver a encontrarnos la semana siguiente para poder hacer un seguimiento y finalmente darle un cierre al proceso. VM se mostró de acuerdo y entonces nos despedimos.

## Décima sesión – 14/11/18

Ésta sesión tendría que haber tomado lugar el 7 de noviembre, pero un día antes de entonces VM avisó que no podría asistir por complicaciones con su trabajo. Incluso dos días antes del 14 avisó que probablemente no podría asistir ya que estaría haciéndole compañía a un familiar internado. Éstas conversaciones se desarrollaron por Whatsapp; le transmití que de todos modos yo estaría en la Fundación AIGLÉ esperando por si pudiera llegar a asistir. La mañana del miércoles 14, una hora antes del horario habitual de sesión, VM me escribió un mensaje para avisarme que efectivamente podría asistir a sesión, y nos encontramos en el horario habitual.

Comenzó la sesión, VM se sentó y no se quitó la mochila de encima para comenzar a hablar, lo cual no ocurría desde la quinta sesión. "Me siento triste, saturada con la rutina... ¿te acordás cuando me explicaste lo de la familia como un sistema y que cada uno afecta al otro con lo que le pasa? Ahora lo veo muy claro, últimamente cada vez que José vuelve de trabajar empieza a tirar mala onda para todos lados, su mal humor me afecta muchísimo y siento que a los chicos también. Por ahí vengo teniendo un día cansador, pero aguantando bien, y llega el con eso y se me van las ganas de intentar, no estallé, hago como si el no estuviera para intentar que no me afecte", al narrar esto los ojos de VM se llenan de lágrimas, se nota que intenta contenerse para seguir hablando. Aproveché la ocasión para preguntar por Rafa y Aram, a lo que me respondió

"Se portan mejor, hacen más caso. Siento que es más fácil porque no me tomo tan a pecho que no hagan caso o que insistan con sus caprichos. Siento que pude mejorar mucho, pero me tira para abajo el cansancio del trabajo y la mala onda de José".

A continuación, recordó un sueño que tuvo, y comenzó a narrarlo: "Estaba en el auto con los chicos y de repente un cambión con acoplado se nos cayó encima desde un costado. Quedamos los tres atrapados y yo empecé a escuchar que Aram repetía que no sentía las piernas y pedía ayuda. Me sorprendí porque me acuerdo que no estallé ni me sentí desesperada... empecé a tratar de calmarlos a los dos, a Rafa y Aram, a decirles que estuvieran tranquilos que ya iba a pasar, que todo iba a salir bien, que nos iban a ayudar. Y ahí me desperté y lo primero que pensé fue '¿será que los estoy ahogando?', como una metáfora, el acoplado son mis formas de estar encima de ellos, no los quiero sofocar, y me sorprendí porque en el sueño trataba de calmarlos".

En éste momento decidí intervenir. Sentí que podía tratarse de una recaída, pero en seguida recordé lo que VM había dicho la sesión anterior: "...más consciente de mi misma". Me resultaba muy claro que existe un problema vincular entre VM y su marido y que ello podía ser un factor de mantenimiento para los estados de alteración, pero enfocar eso no era nuestro objetivo en éste proceso terapéutico. Quizá el hecho de poder volverse más consciente de su capacidad para decidir cómo reaccionar también contribuyó a que vuelva más consciente sobre los factores externos que pudiesen afectar sus emociones y reacciones, de modo que el problema vincular con su marido se volvió más claro para su percepción. Entonces decidí expresarle esto, ante lo cual se mostró comprensiva, y lo confirmó. Así es que le indiqué que yo percibía una gran mejoría en ella, específicamente en su auto-eficacia, en su capacidad para decidir cómo reaccionar y cómo pedir colaboración con mayor asertividad. Afirmé que ésta sería la última sesión, pero que en caso de que lo solicitara ella podría volver al espacio terapéutico en la medida de la disponibilidad de la Fundación AIGLÉ, y que bastaría con comunicarse por teléfono. VM comenzó a sonreír, afirmó sentir un gran progreso y gran contento con lo logrado en conjunto, además que continuaría intentando aplicar lo aprendido en su vida diaria. Acto seguido nos despedimos.

#### Análisis del caso

Había transcurrido aprox. un año desde la entrevista de admisión de VM, de modo que mis prioridades en nuestra primera sesión eran explorar el estado actual de la paciente y su nivel de reactancia, validar su malestar subjetivo y su caracterización de las circunstancias que transitaba, acordar objetivos concretos para el diseño del tratamiento, e infundir esperanza respecto de la posibilidad de un cambio para mejorar su calidad de vida:

- Su estado actual se asemejaba al de la entrevista de admisión, pero me dio la impresión de encontrarse en un estado de menor severidad. Su nivel de reactancia es bajo, se ha mostrado explícitamente dispuesta a colaborar para generar un cambio.
- Las circunstancias estaban claras, se trataba de una vida diaria exigente: dos hijos niños, un trabajo sin remuneración fija, un marido poco colaborador, y poco o nada de tiempo para reunirse con amigos o familiares, o para realizar alguna actividad de placer.
- El objetivo que acordamos fue claro y concreto: lograr reacciones alternativas a los estallidos ante los comportamientos de sus hijos.

Mi meta primordial era entablar una alianza, y creo haberlo logrado desde la primera sesión. Según Bordin (1976) la Alianza Terapéutica (A.T) o alianza de trabajo es un constructo que se hace operativo por medio de tres componentes:

- 1. Acuerdo entre paciente y terapeuta respecto a los objetivos de la psicoterapia.
- 2. Acuerdo entre paciente y terapeuta acerca de las tareas a realizar.
- 3. Vínculo entre paciente y terapeuta que "...probablemente se siente y expresa por medio del aprecio, la confianza y el respeto mutuo, y por la percepción de que existe un compromiso común y una recíproca comprensión de las actividades psicoterapéuticas".

Además, según León, Gómez y Labourt (2011), para formar una buena A.T hay algunas habilidades del terapeuta que han probado ser especialmente valiosas: la sensibilidad a las necesidades emocionales de otras perdonas, la comprensión intelectual, la capacidad de generar esperanza, la tolerancia a la intimidad y la apertura a la experiencia.

Desde el principio del proceso terapéutico con VM orienté mis intervenciones hacia la construcción de una AT positiva; es por ello que intervine mayoritariamente para validar las experiencias narradas por VM; en palabras de Duncan (2010): "La validación refleja una aceptación genuina del cliente en el 'valor nominal' e incluye una búsqueda empática de justificativos de la experiencia del cliente en el contexto de circunstancias difíciles — quien tiene buenas razones para sentir, pensar y comportarse de la forma en que lo hace. La validación lo ayuda a suspirar de alivio y a saber que la culpa no es parte de nuestro juego — formamos parte del mismo equipo". Destaco dos momentos particulares que pueden entenderse como reflejo de una alianza terapéutica sólida y positiva:

- Cuando al final de la quinta sesión VM refirió que tiene muy presente mis intervenciones.
- Cuando una hora antes del horario normal de sesión, el día que pautamos el último encuentro, escribió para avisar que asistiría a pesar de su ausencia la semana anterior y de los avisos de inasistencia que me había transmitido para ambas sesiones.

En la primera sesión logramos acordar nuestro objetivo concretamente, y en las sesiones posteriores, particularmente la segunda y tercera, acordamos metas claras para avanzar en dirección a ese objetivo; las dos tareas de auto-registro y la tarea de lista de actividades de placer fueron realizadas sin inconvenientes. En cada una de las diez sesiones intenté, por un lado, remarcar lo positivo de los esfuerzos activos que VM demostraba llevar a cabo para cambiar sus reacciones y poder lograr alternativas a los *estados de alteración*, y, por otro lado, transmitirle esperanza respecto de la posibilidad de cambio, haciendo principal alusión a que lo reflexionado en terapia tendría un impacto positivo que sería notado por ella a medida que pasara el tiempo.

En base a mi impresión subjetiva luego de la primera sesión construí una hipótesis diagnóstica caracterizada por sintomatología depresiva. Es así que decidí diseñar el tratamiento desde un marco cognitivo comportamental, ya que en VM predominaban los pensamientos negativos acerca de, principalmente, su futuro en relación a sus hijos y, en paralelo, acerca de su rutina exigente y acerca de si misma como madre. Según el modelo cognitivo de la depresión de Beck (1983), el sustrato psicológico de la depresión se compone de:

- Tríada cognitiva: Consiste en tres patrones cognitivos principales que inducen al paciente a considerarse a sí mismo, sus experiencias y el futuro de un modo negativo.
- Esquemas: Se trata de un "filtro" cuya activación y funcionamiento distorsiona la percepción de la realidad. Los esquemas se construyen en la infancia y componen la matriz de significados y valores personales.
- Errores cognitivos: Mantienen la creencia del paciente en la validez de sus conceptos negativos, incluso a pesar de la evidencia contraria. En el caso de VM predominaban:
  - Afirmación del deber (perfeccionismo): Con las actividades del hogar, las escolares de los hijos, y su trabajo.
  - Magnificación: Con sus estados de alteración desencadenados ante eventos poco severos, como el episodio de la manzana y el pollo, y el episodio de rafa y sus zapatillas.
  - o Lectura Mental: Principalmente hacia su marido.
  - Personalización: Las faltas de colaboración que ella percibía en los otros las interpretaba como comportamientos dirigidos a propósito en su contra.

Según Pagés y Gómez (2011) el tratamiento de base cognitiva es esencialmente pedagógico; primero se crea un clima para la construcción de la alianza terapéutica, definiendo el objetivo del tratamiento y las tareas a realizar para el logro de los mismos. Luego se interioriza al paciente sobre los principios de la terapia cognitiva y se interviene con procedimientos psicoeducativos para explicar la naturaleza del malestar por el cual se consulta. Así el trabajo terapéutico se basa en un "empirismo cooperativo", es decir que el proceso requiere de una activa colaboración entre el paciente y el terapeuta. El análisis de éste caso me lleva a interpretar el proceso terapéutico con VM como de índole cognitivo-comportamental; ambos cooperamos para confrontar las cogniciones que se relacionaban a los comportamientos que ella quería cambiar. Además, en todas las sesiones intervine con una cuota de psicoeducación, tanto acerca del modelo cognitivo-comportamental como de las temáticas que se fueron presentando: la familia como sistema, el rol de los padres con hijos, la crianza de hijos que aún son niños, las emociones como parte esencial de la vida cotidiana, y el cambio del comportamiento como un proceso que se debe llevar a la práctica de forma constante para lograr resultados.

Desde la primera sesión decidí implementar tareas inter-sesión con varios propósitos, principalmente hojas de auto-registro para explorar las circunstancias en las que se desplegaban los *estados de alteración*. Según Tompkins (2004) el auto-registro monitorea distintas experiencias del paciente: la frecuencia o duración de las conductas, el tipo e intensidad de los estados emocionales, y las circunstancias que rodean a dichos estados emocionales. El resto de mis propósitos para implementar las hojas de auto-registro y la lista de actividades de placer fueron: involucrar activamente a VM durante el tiempo entre sesiones, extender el contacto terapéutico para reforzar la alianza terapéutica, y evaluar su nivel de motivación para el cambio.

Mis intervenciones eran pensadas y puestas en juego en relación directa con la técnica de la reestructuración cognitiva, la cual "...se dirige a identificar, analizar y modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva que las personas experimentan en determinadas situaciones o que tienen sobre otras personas. Ayuda al paciente a modificar su modo idiosincrásico de pensar." (Mazzulla y Gómez, 2011). Puede verse reflejado en la descripción de las sesiones que de ésta forma VM logró comenzar a cambiar sus estados de alteración por reacciones más flexibles y tolerantes que le permitieran sentirse más a gusto con su vida diaria, y que así no se sintiera tan agotada al finalizar cada día en su vida diaria.

# Bibliografía

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. y Emery, G. (1983). Terapia Cognitiva de la Depresión. Bilbao: Descleé de Brouwer

Bordin, E. (1976). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 16,* (3), 252-260.

Duncan, B. (2010). On becoming a better therapist. Psychotherapy in Australia, 16(4): 42-51.

Mazzulla, M. M. y Gómez, B. (2011). Abordaje de trastornos emocionales. En H., Fernández-Álvarez. (Comp.), *Paisajes de la psicoterapia: modelos, aplicaciones y procedimientos* (pp. 191-214). Buenos Aires, Argentina: Polemos.

León, V., Gómez, B. y Labourt, J. (2011). La alianza terapéutica. En H., Fernández-Álvarez. (Comp.), *Paisajes de la psicoterapia: modelos, aplicaciones y procedimientos* (pp. 45-74). Buenos Aires, Argentina: Polemos.

Organización Mundial de la Salud (1992). Clasificación internacional de las enfermedades y problemas relacionados con la salud. Décima revisión.

Tompkins, M. (2004). Using Homework in Psychotherapy. *Strategies, Guidelines and Forms*. New York: The Guildford Press.