

4. ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA CON NADIA

La paciente, a la que hemos asignado arbitrariamente el nombre de Nadia, de nacionalidad alemana y 42 años de edad, lleva mucho tiempo en nuestro país. Ha trabajado en comercio internacional y domina varios idiomas (alemán, inglés, español, catalán, francés). En la actualidad está sin trabajo y presenta sintomatología depresiva y bulímica. Ha consumido drogas y alcohol, habiendo seguido programas de desintoxicación, internada en una institución. Acude a un grupo de terapia por indicación de su psiquiatra.

En el texto a doble columna reproducimos una sesión de terapia de grupo transcrita, donde se han eliminado las intervenciones del resto de los pacientes, salvo excepción de alguna que afecta directamente al diálogo. El conjunto del texto ha sido revisado en su conjunto a fin de evitar reiteraciones, falsos inicios y otras modalidades del discurso oral, que podían empañar la fluidez del texto, sin afectar por ello a su literalidad.

En la columna de la derecha se va comentando paso a paso la evolución del diálogo haciendo referencia a aspectos de la conversación y del procedimiento terapéutico. Las anotaciones relativas a las intervenciones de la paciente se mantienen en redonda, mientras que las del terapeuta se indican en cursiva. Los comentarios concernientes a la naturaleza del contenido emocional, ideológico o procesual de la

paciente aparecen en negrita para diferenciarlos de los referentes a la interacción conversacional.

1. TERAPEUTA: <i>Hola Nadia... ¿Qué tal?</i>	<i>Inicio Acogida social</i>
2. NADIA: <i>Pse...</i>	Escasa colaboración
3. T.: <i>¿Has hecho algunas entrevistas de trabajo?</i>	Exploración
4. N.: <i>Sí, y mañana me toca otra entrevista, la tercera en la misma empresa. Sí, pero cada vez para otro puesto y cada vez con alguien nuevo y...</i>	Especificación
5. T.: <i>¡A ver si a la tercera va la vencida!</i>	<i>Deseo</i>
6. N.: <i>No, que ya llevo suficientes vencimientos, que no me venzan otra vez... Porque yo sé que soy buena; es sólo que nadie se lo cree.</i>	Discrepancia
7. T.: <i>Nosotros sí lo creemos [N.: Ya, pero vosotros...], porque te conocemos. Pero nosotros no te damos trabajo...</i>	<i>Aceptación y apoyo</i>
8. N.: <i>No, pero ese es mi problema; aquí en el grupo puedo hablar, me habéis dado la oportunidad de conocerme un poco más y así puedo participar; pero en la empresa si ni siquiera me dejan expresarme. ¿Cómo pueden comprobar quién soy?</i>	Asentimiento y divergencia
9. T.: <i>Bueno, igual en esta empresa, que ya es la tercera, se presenta la ocasión.</i>	<i>Deseo</i>
10. N.: <i>Eso espero... pero si mañana me dicen otra vez que...</i>	Asentimiento y divergencia
11. T.: <i>No se sabe... sólo podemos desearte lo mejor.</i>	<i>Cierre y promesa</i>
12. N.: <i>No quiero ser desagradecida, pero el mejor apoyo que puedo tener es el mío.</i>	<i>Divergencia y Discrepancia</i>
13. T.: <i>Desde luego, desde luego.</i>	<i>Asentimiento y nuevo intento de cierre</i>
14. N.: <i>Siendo muy honesta, me importa un rábano si otra gente lo desea o no lo desea, porque en el fondo son palabras vacías, como cuando le dan el pésame a alguien; dicen algo por decir, pero realmente no tiene, por lo menos para mí, ningún sentido.</i>	Rechazo apoyo

15. T.: <i>Vale, aunque puede ser que para quien lo diga sí tenga algún sentido.</i>	Exploración empatía
16. N.: <i>Ya, pero sí estoy sufriendo ;por qué encima tengo que aguantar el malestar de otro? De momento paso tanto de los seres humanos que podría decirlos que los utilizo, como aquí por ejemplo, en este grupo, os utilizo de otra forma, aunque trato de dar lo que puedo. Me parece que, en estos momentos, y tal y como me veo, no podré entrar en contacto con la humanidad. Puede que dentro de cinco años piense de una forma diferente, pero de momento no.</i>	Discrepancia Misantropía
17. PURI: <i>Pero siempre lo has pensado así ;no?</i>	Exploración
18. N.: <i>Sí. Ya desde pequeña siempre estuve centrada en mí y en mis animales. Con ellos sí que siento un afecto muy fuerte, ternura; con cualquier pájaro que encuentre en la calle, que se haya caído, siento la misma ternura. Nunca lo olvido, y me doy mucha cuenta de cuando hay una desgracia dura, como lo de ahora en Yugoslavia, y cuando veo personas mutiladas la mente me dice que eso es una bestialidad. Y sin embargo, cuando lo veo lo registro, pero sentimentalmente no me remueve nada, absolutamente nada. Pero si están matando a un animal saco las uñas y voy a por quien sea [...] y eso no es una reacción premeditada, es lo que me sale.</i>	Asentimiento Posición solipsista, utilitaria y misántropa Ataraxia y alexitimia
19. T.: <i>Es lo que te sucede.</i>	Asentimiento
20. N.: <i>Eso es lo que hay... Aunque si lo reconoces en un primer momento eres la mala, odias a la humanidad y no sé qué más...</i>	Expansión
21. P.: <i>Mala no; yo por ejemplo no tengo un mal concepto de ti. Más bien creo que estás a la defensiva debido a las experiencias que te han ocurrido, pero que en el fondo tú lo que quieres es que el resto te de más...</i>	Aceptación y comprensión empática
22. N.: <i>Sí, pero en las relaciones yo siempre he sido la que ha dado. Los hombres siempre se han aprovechado de mí físicamente, monetariamente, de mi amistad, de mis conocimientos... No, la única</i>	Desengaño y encierro sobre sí misma

<p>22. [cont.]</p> <p><i>cosa que en estos momentos me preocupa es el trabajo, lo que la gente piense de mí... He torcido toda mi vida para agradar y gustar a los demás, pero se acabó. Si no te caigo bien, peor para ti. La única excepción es que tengo que convencer a alguien para que me dé una oportunidad en el trabajo. Lo que yo haga después de eso depende de mí, completamente. No quiero que me ayuden, ni nada, solo pido una oportunidad... Yo tengo unas formas de pensar diferentes, más extremas, más rígidas que otros, sí.</i></p> <p>23. T.: <i>Muy sinceras.</i></p> <p>24. N.: <i>Si no, no sería yo, y esto es una cosa que he aprendido en los últimos años tras alejarme de las drogas. Yo quiero ser yo, y no quiero hacerme al gusto de otros [...] no quiero.</i></p> <p>25. T.: <i>Esto es honestidad y valentía.</i></p> <p>26. N.: <i>A veces tengo crisis de pánico y el último fin de semana ha sido horroroso. Entonces lo único que me consuela es comer y vomitar. Pero a raíz del libro que tú me habías dejado sobre hijos únicos, vi en la primera página que había una lista de cómo superar los atracones de comida, y ahora estoy estudiando esto, a ver hasta dónde puedo llegar, y tratar de hacer lo que pueda.</i></p> <p>27. T.: <i>O sea, que cuando te das un atracón, más que consolarte te produce angustia.</i></p> <p>28. N.: <i>Me quita la angustia, pero no me consuela, porque tanto física como mentalmente me encuentro mal.</i></p> <p>29. T.: <i>¡Ajá! O sea que es una sensación física, y al vomitar te relajas.</i></p> <p>30. N.: <i>Un relax físico, que me quita el dolor que experimento. Sí, pero entonces me pongo más nerviosa mentalmente, y al día siguiente tengo</i></p>	<p>Desgaste regulación socioeconómica complaciente</p> <p><i>Aceptación positiva</i></p> <p>Autoafirmación</p> <p><i>Aceptación y reformulación positiva</i></p> <p>Sintomatología bulímica</p> <p><i>Comprensión empática</i></p> <p>Discrepancia</p> <p><i>Exploración</i></p> <p>Explicitación</p>
--	---

<p>30. [cont.]</p> <p><i>un gran dolor de cabeza y la cara hinchada. Y cuando me veo de primeras, por la mañana, me vuelvo a sentir mal otra vez.</i></p>	
<p>31. T.: <i>De todas formas, tú estás en lucha, una lucha por...</i></p>	Interpretación
<p>32. N.: <i>Sí, pero no tengo contra quién luchar. Tampoco creo que sea el enemigo, sino una forma de tapar al enemigo, de hacerlo menos visible u olvidarme de él de vez en cuando.</i></p>	Divergencia
<p>33. T.: <i>Ya. Luego entonces, ese enemigo encubría a otro enemigo.</i></p>	Interpretación
<p>34. N.: <i>Abí estamos, en la discusión sobre la naturaleza del alcoholismo, de donde viene. No vamos a entrar en el tema del alcoholismo, porque algunas personas dicen que se crea a raíz de problemas psíquicos y de familia, y de no sé qué y no sé cuántos. No. Una frase que hemos aprendido allí es: «muchas personas dicen: “yo bebo porque tengo problemas”, pero eso es mentira: “yo tengo problemas porque bebo”».</i></p>	Especificación
<p>35. T.: <i>Entonces cuando tú dices que no era tu enemigo, y que había otro, ¿cuál sería? ¿Este enemigo existía ya antes?</i></p>	Exploración
<p>36. N.: <i>Sí; se puede decir que los atracones de comida, pues los he tenido desde pequeña. Mi forma de consolarme muchas veces ha sido esta, pero sin vómitos. Esto lo he aprendido bastante más tarde.</i></p>	Especificación
<p>37. T.: <i>Ya; primero eran atracones de comida sin vómitos que te servían de consuelo o alivio.</i></p>	Asentimiento Respuesta reflejo
<p>38. N.: <i>Una forma de darme algo de afecto a mí misma, una sensación de bienestar o algo así.</i></p>	Interpretación
<p>39. T.: <i>¿Era un placer?</i></p>	Exploración
<p>40. N.: <i>Sí. [...] Quizás el único placer alcanzable en estos momentos era el placer de comer.</i></p>	Explicación
<p>41. T.: <i>Entonces, ¿el atracón era amigo o enemigo?</i></p>	Divergencia

<p>42. N.: <i>Era amigo hasta que me di cuenta de que estaba mucho más gorda que el resto de los niños de mi edad. Entonces empezó a ser enemigo.</i></p>	<p>Explicación</p>
<p>43. T.: <i>Primero fue amigo.</i></p>	<p>Especificación</p>
<p>44. N.: <i>Me daba muchísima vergüenza, pero en aquel entonces yo no relacionaba el comer y los atracones; esto me viene ahora, tras revisar los dos últimos años de mi vida.</i></p>	<p>Explicación</p>
<p>45. T.: <i>Simplemente vivías este rechazo de los demás hacia ti, pero no lo relacionabas con alguna conducta tuya, pues no podías tomar consciencia de ello. Por ejemplo, si te sentías rechazada por alguien ¿que hacías a continuación? ¿No podías hablarlo con alguien?</i></p>	<p>Expansión Exploración</p>
<p>46. N.: <i>No; lo resolvía yo sola. Esto lo he aprendido de pequeña: cuando alguien te hace daño no vayas a contarlo, trata de resolverlo sola.</i></p>	<p>Especificación</p>
<p>47. T.: <i>Y este mensaje ¿quién te lo daba?</i></p>	<p>Exploración</p>
<p>48. N.: <i>Mis padres.</i></p>	<p>Especificación</p>
<p>49. T.: <i>¿Y cómo tratabas de resolverlo?</i></p>	<p>Exploración</p>
<p>50. N.: <i>Normalmente, ignorándolo. Y cuando era más pequeña, si se prestaba la ocasión y la oportunidad de darles, les daba... Pero este rencor ya no existe: ha cambiado a indiferencia. Si alguien me dice algo que me afecta le mando a freír espárragos, aunque después yo esté sufriendo muchos meses. Y a partir de ahí, para mí esta persona está muerta, y si se cae por la calle o le pasa un camión por encima, me es indiferente.</i></p>	<p>Explicitación Indiferencia o ataraxia emocional</p>
<p>51. T.: <i>O sea, que ya desde pequeña empezaste a sentirte rechazada y te fuiste protegiendo.</i></p>	<p>Interpretación</p>
<p>52. N.: <i>No es que me sintiera rechazada, es que te rechazaban abiertamente. Eras «la gorda», y te apartaban un poco. Aun teniendo la edad que tengo, todavía duele: ¡si me lo siguen diciendo por la calle! Pero tú a mí me puedes decir muchas cosas... Si hace dos o tres años me llamas alcohólica, pues mira, pues sí, lo soy, y con mucha honra, porque</i></p>	<p>Discrepancia</p>

<p>52. [cont.]</p> <p><i>es lo que he conseguido. Me importa un bledo. Y si quieres te doy una conferencia sobre qué es, y no me afecta ni lo más mínimo. Solo si se meten con mi peso, pues con este tema ya me siento muy discriminada (estoy convencida de que en los últimos doce o quince meses, que he estado presentándome a trabajos, si hubiera tenido 25 kg menos, hubiera conseguido más de uno de esos trabajos), me meto mucho presión. Estoy convencida de que si alguien me emplea, ya no estaré obsesionada por el peso y tendré una vida normal otra vez... Hace años no me cuestionaba nada, porque físicamente me enconstraba a gusto, me gustaba hacer deporte... pero ahora estoy inmóvil, empiezo a sudar, a temblar, y siento una presión que me dice ¡déjalo, déjalo, déjalo...! La presión real me la pongo yo y a lo mejor me la imagino, o me la invento, cuando me presento a otras personas; cierta o equivocadamente, a mí me da la impresión de que me desprecian por el peso que tengo.</i></p> <p>53. T.: <i>Te da esa impresión, sí.</i></p> <p>54. N.: <i>Y además es eso, que nadie te lo dice a la cara.</i></p> <p>55. T.: <i>¿Preferirías que te lo dijeran a la cara?</i></p> <p>56. N.: <i>Los graciosos de la calle sí que te lo dicen, pero las personas que realmente cuentan ¿por qué no me cogen y me dicen que físicamente no les caigo bien? Por lo menos, ¡dímelo! Es diferente si estás conversando con un conocido a que alguien te grite desde el otro lado de la calle: «¡Vaca, ¿adónde vas? Si yo fuera como tú, no saldría a la calle». Pero no, en esta conversación sería nadie te lo dice. ¡Que va! Encima hipócritas.</i></p> <p>57. T.: <i>Entonces, hay un momento en el que tú te lo aplicas y dejas de valorarte, donde te baja la autoestima.</i></p> <p>58. N.: <i>Sí, porque yo, honestamente, no me encuentro bien físicamente, no estoy ágil como estaba, no me encuentro bien.</i></p>	<p>Indiferencia o ataraxia emocional</p> <p>Complejo con el peso</p> <p>Sensación de rechazo social</p> <p><i>Asentimiento</i></p> <p><i>Divergencia</i></p> <p><i>Tanteo</i></p> <p><i>Discrepancia y divergencia</i></p> <p><i>Elucidación</i></p> <p><i>Asentimiento</i></p> <p>Autocrítica</p>
---	--

59. T.: <i>Ajá, ¿y te gustaría ser más ágil?</i>	Escalamiento
60. N.: <i>Sí, y esto es simplemente una cuestión de kilos de más; lógicamente, te cansas antes. Y como yo sé cómo estaba antes —estaba muy bien, muy ágil—, pues me gustaría estar así otra vez.</i>	Asentimiento y especificación
61. T.: <i>Muy bien. Y para ello ¿qué necesitarías?</i>	Escalamiento
62. N.: <i>Adelgazar 25 kg.</i>	Especificación
63. T.: <i>Y para eso, ¿que necesitarías?</i>	Escalamiento
64. N.: <i>Controlar mi forma de comer.</i>	Especificación
65. T.: <i>Y para eso, ¿que necesitarías?</i>	Escalamiento
66. N.: <i>Tener una tranquilidad mental y psíquica conmigo misma y decir «pues mira...»</i>	Discrepancia y cierre
67. T.: <i>¿Y para eso?</i>	Divergencia
68. N.: <i>Necesito un trabajo, pero como no lo tengo. Es un pez que se muerde la cola.</i>	Especificación
69. T.: <i>Sí, pero hay un punto en el que pones fuera la atribución de la causa, no sé si me explico.</i>	Divergencia
70. N.: <i>Sí, pero no veo el punto.</i>	Discrepancia
71. T.: <i>Cuando yo te he preguntado qué necesitarías, hay un momento en el que dices «si yo tuviera un trabajo, me sentiría más valorada.» Con ello quieres decir que alguien te ha valorado, alguien te ha aceptado; aludes a una valoración externa</i>	Divergencia
72. N.: <i>Sí, pero si no tengo un trabajo mañana y el jueves gano la primitiva, ya no tengo que demostrarle nada a nadie</i>	Explicación
73. T.: <i>Bien, supongamos que ganas la primitiva... ¿Cómo es la presión?</i>	Escalamiento
74. N.: <i>La presión económica, el miedo, el terror existencial ya no está ahí. Podría relajarme</i>	Explicación
75. T.: <i>¡Ajá! Entonces, ¿te gustarías a ti misma?</i>	Explicitación
76. N.: <i>No, pero por lo menos... Yo sé que 25 kg en dos días no es posible perderlos, pero entonces tendría la tranquilidad de dedicarme a adelgazar sin esta presión</i>	Discrepancia Especificación

77. T.: <i>¡Ajá! Por tanto, ¿esa presión quién te la pone?</i>	Escalamiento
78. N.: <i>La sociedad.</i>	Explicación
79. T.: <i>La sociedad... ¿por qué te la pone la sociedad?</i>	Escalamiento
80. N.: <i>Porque simplemente la moda determina que tienes que estar así... y si no, estás fuera</i>	Explicación
81. T.: <i>Bien, ¿pero tú estás de acuerdo con esa determinación?</i>	Escalamiento
82. N.: <i>No tiene ninguna importancia, si yo estoy de acuerdo o no. Si la mayoría de la gente te juzga de esta forma, te juzga y punto; es así y te tienes que adaptar o te mueres</i>	Explicitación
83. T.: <i>De acuerdo, pero tú puedes pasar de si le gustas a la gente o no</i>	Escalamiento
84. N.: <i>No, en este momento económico no me puedo permitir el lujo de hacerlo.</i>	Explicitación
85. T.: <i>¿En este momento económico no te puedes permitir el lujo? Como no te puedes permitir el lujo sientes una presión; como sientes una presión necesitas aliviar la presión; como necesitas aliviar la presión, ¿qué haces?</i>	Escalamiento Exploración
86. N.: <i>Comer.</i>	Especificación
87. T.: <i>Y ¿cómo comes? ¿Qué haces?</i>	Exploración
88. N.: <i>Algunas veces vomitar y otras sentirme mal.</i>	Especificación
89. T.: <i>Eso es. [...] Por tanto, hay un punto en el que entras en esa dinámica y en lugar de aligerarla, la aumentas.</i>	Explicitación
90. N.: <i>Eso mismo, es la misma actitud de beber o de tomar pastillas. Es exactamente lo mismo.</i>	Asentimiento
91. T.: <i>Es exactamente lo mismo que te pasa ahora con la comida. Eso quiere decir que hay algo... puede que cambiando tu actitud, por ejemplo, relajándote contigo misma...</i>	Divergencia
92. N.: <i>¿Cómo me puedo relajar si solo tengo números rojos en la cabeza? ¿Cómo voy a salir de esto?</i>	Discrepancia
93. T.: <i>Entonces, ¿qué es lo que no está en tus manos y qué sí lo está?</i>	Exploración

<p>94. N.: <i>En mis manos está controlar la ingesta compulsiva, sí.</i></p>	<p>Especificación</p>
<p>95. T.: <i>¿De qué manera está en tus manos?</i></p>	<p>Exploración</p>
<p>96. N.: <i>Simplemente, seguir leyendo el libro que me he comprado y tratar de llegar a comer bien... Pero, si yo no estuviera mentalmente trastocada, como había dicho antes, ya no estaría aquí.</i></p>	<p>Especificación Discrepancia</p>
<p>97. T.: <i>Yo no creo que estés mentalmente trastocada. Puedes estar ansiosa, desengañada de la gente, que te pasen muchas cosas, pero eso no quiere decir que tengas una mente trastocada. Hay momentos en los que no te aceptas, tú misma lo has dicho, en los que no te gustan a ti misma. Mientras estés en lucha contigo misma, el nombre del enemigo es Nadia. A lo mejor en ese momento entras en lucha contigo misma, que lo que hace es aumentar la ansiedad en lugar de relajarte, y por otra parte son problemas externos, que evidentemente existen. Hay gente con prejuicios, gente que se guía por la imagen y que es estúpida porque no da oportunidades a las personas del entorno, que valen. Pero ese momento en el que no te aceptas a ti misma depende solo de ti.</i></p>	<p>Discrepancia Divergencia Explicación Divergencia</p>
<p>98. N.: <i>Pero no puedo aceptarme si me veo en el espejo y pienso: ¡qué asco! Si no, me encuentro mal, físicamente fatal, y mientras estoy despierta lo estoy recordando, siempre, siempre... Por poner un ejemplo, antes me metía a la ducha dando un salto, y ahora lo tengo que hacer más lentamente, y lo noto, y esto ya es suficiente para sentir vergüenza.</i></p>	<p>Discrepancia Explicación</p>
<p>99. T.: <i>¿Te sientes el cuerpo pesado?</i></p>	<p>Exploración</p>
<p>100. N.: <i>Sí, pesadísimo.</i></p>	<p>Asentimiento</p>
<p>101. T.: <i>¡Ajá! y entonces te enfadas.</i></p>	<p>Explicación</p>
<p>102. N.: <i>No es enfado, es desesperación.</i></p>	<p>Discrepancia</p>
<p>103. T.: <i>Te desesperas. Y al desesperarte, ¿qué sientes?</i></p>	<p>Escalamiento</p>
<p>104. N.: <i>Rechazo.</i></p>	<p>Especificación</p>
<p>105. T.: <i>¿Hacia quién?</i></p>	<p>Escalamiento</p>

106. N.: <i>Hacia mí; no hay nadie más.</i>	Especificación
107. T.: <i>Bueno, sientes rechazo hacia ti; y eso ¿cómo te hace sentir?</i>	Escalamiento
108. N.: <i>Triste.</i>	Especificación
109. T.: <i>¿Y la tristeza te lleva a qué?</i>	Escalamiento
110. N.: <i>El 50% a pensar en lo que hay en la nevera, y el otro 50% a que todo el mundo se vaya a freír espárragos. Y aquí estoy yo, y os voy a enseñar...</i>	Especificación
111. T.: <i>¡Ajá! ¿Y qué nos vas a enseñar?</i>	Escalamiento
112. N.: <i>Pues, precisamente, que puedo tranquilizarme otra vez. Y a lo mejor cojo cinco días que vivo de ejemplo y hago ejercicio bien. Hasta que venga un desgraciado a decirme otra vez.</i>	Especificación Capacidad autorreguladora
113. T.: <i>¡Ah! ¿Entonces viene alguien de fuera?</i>	Escalamiento
114. N.: <i>Sí.</i>	Asentimiento
115. T.: <i>Y a ese alguien, ¿de alguna manera le haces caso?</i>	Exploración
116. N.: <i>Me recuerda otra vez lo que yo trato de controlar.</i>	Especificación
117. T.: <i>Entonces estabas en un momento óptimo, estabas diciendo: Ahora voy a luchar por mí, voy a buscar mi bienestar, voy a hacer lo que a mí me conviene, pasando de lo que digan los demás. Pero llega alguien y te recuerda y...</i>	Glosa Explicitación
118. N.: <i>Me quita la alfombra de debajo de los pies.</i>	Divergencia
119. T.: <i>Sí eso es, eso es. Te quita la alfombra y, en lugar de ir a buscar la alfombra, tú te arrastras.</i>	Asentimiento Divergencia
120. N.: <i>Algunas veces me caigo y me levanto otra vez, y otras veces me caigo y no me levanto.</i>	Explicación
121. T.: <i>Pues ahí tienes un recurso importante con el que poder luchar.</i>	Divergencia
122. N.: <i>Apartarme aún más de la humanidad.</i>	Explicitación
123. T.: <i>No necesariamente... ya estás bastante apartada.</i>	Discrepancia
124. N.: <i>Seguramente sí.</i>	Asentimiento

<p>125. T.: Sí, bueno ¿esa persona sabe realmente lo que yo estoy haciendo? ¿Esa persona puede decir con sentido lo que dice, si no me conoce, si no sabe cuánto estoy luchando por mí, si no sabe el valor que esto tiene para mí? Entonces, ¿Por qué tengo que hacerle caso?, ¿Por qué le dejo que me haga vacilar? ¿Por qué me tengo que dejar tambalear?</p>	<p>Exploración Escalamiento Sugerencia</p>
<p>126. N.: La caída es tan rápida que no me da tiempo a pensar.</p>	<p>Discrepancia</p>
<p>127. T.: Muy bien... entiendo que sea rápida, que sea violenta, pero cuando uno se ha caído, y ya no puede pasar nada porque está en el suelo, entonces dice: ¿porqué me he caído?, ¿qué ha pasado? Me vuelvo a subir e intento reforzar lo que estaba haciendo, lo que llevaba arrastrando en el suelo. Allí es donde tienes un punto donde hacer algo.</p>	<p>Asentimiento Instrucción Divergencia</p>
<p>128. N.: Y eso funciona cinco veces seguidas, pero cuando llegas a quinientas y pico, cada vez tu energía es menor... y si me diera quinientos golpes más como estos, entonces diría ¡Adiós mundo!</p>	<p>Discrepancia</p>
<p>129. T.: Quiere decir que si tú estás cinco días seguidos, por ejemplo, siguiendo un plan que para ti es bueno y conveniente, y que ha sido decidido por ti, y algo del exterior viene a desestabilizarte, aunque te caigas un momento, y te levantes y continúes, eso no va a representar ninguna resta, y si una suma, pues resulta que has hecho cinco más una y ya serán seis y luego siete, ocho, nueve, diez... El mal está en que si en un momento determinado te caes y permaneces un tiempo tirada, eso es malo, pues dejas de luchar por ti, dejas de confiar en ti... dejas de...</p>	<p>Instrucción Sugerencia</p>
<p>130. N.: Aquí estamos discutiendo la diferencia entre caída y recaída, pero en mi caso se está hablando de recaídas, no de caídas.</p>	<p>Discrepancia</p>
<p>131. T.: Vale, estamos hablando de recaídas, pero las recaídas se parecen a las caídas, es decir, una recaída no es más que una caída con un prefijo delante. Si uno recae es porque ha repetido el mismo esquema, pero se puede aprender de la</p>	<p>Explicación Divergencia</p>

<p>131. [cont.]</p> <p><i>repetición: cada vez que caigo ¿qué pasa, qué puedo aprender? Lo importante es identificar cómo sucede esto y luego evitar que vuelva a ocurrir, que se tuerza.</i></p>	<p><i>Instrucción</i></p>
<p>132. N.: <i>Se torció cuando me dediqué al alcohol y a las drogas, y desde que lo he dejado hasta ahora no he sido capaz de enderezar las torceduras, de ponerme recta otra vez.</i></p>	<p><i>Especificación Explicación</i></p>
<p>133. T.: <i>La cuestión sería ¿cómo puedes hacer que esos momentos duren más? Ahora no lo sé, quizá no es el mejor momento para pensarlo, pero... ¿no puedo evitarlo? Que alguien que pase por la calle te diga algo... o que sin pasar por la calle en otra parte te digan algo y que eso te...</i></p>	<p><i>Exploración</i></p>
<p>134. N.: <i>Yo digo: «vete a la mierda», y me dispongo a tomarme un Tranxilium, y esto no entra. El vete a la mierda sí, pero el Tranxilium no.</i></p>	<p><i>Especificación</i></p>
<p>135. T.: <i>Muy bien... entonces hay que sustituir el Tranxilium por otra cosa, otra cosa que pudiera considerar el valor que tiene que estés luchando de esa manera, ¿no? Y que además de que esa persona se vaya a la mierda esto no haga que tú te tambalees.</i></p>	<p><i>Instrucción Sugerencia Divergencia</i></p>
<p>136. N.: <i>Pero lo hace.</i></p>	<p><i>Discrepancia</i></p>
<p>137. T.: <i>Pero tú no debes dejarle; es ahí donde hay que luchar; ese es el enemigo: no la persona en sí, sino el impacto que eso tiene sobre ti.</i></p>	<p><i>Explicitación</i></p>
<p>138. N.: <i>Lo veo muy difícil... Seguro que cada uno tiene un punto de estos, y si le tocan la fibra...</i></p>	<p><i>Explicitación</i></p>
<p>139. T.: <i>Seguro, seguro. Pero si uno lo conoce y si sabe hasta qué punto es importante para él, tal vez puede hacer algo. O sea, que hay que darle tiempo.</i></p>	<p><i>Asentimiento Divergencia</i></p>
<p>140. N.: <i>No, no lo veo viable. Con la presión que vivo en estos momentos no lo veo viable.</i></p>	<p><i>Discrepancia</i></p>

141. T.: <i>Ya, pero cuando dices esto estás admitiendo que tienes que adelgazar, y no te estás aceptando. Puedes adelgazar, o no, pero haces de tu peso una cuestión vital.</i>	Divergencia
142. N.: <i>No lo hago yo: lo hace el resto de la sociedad.</i>	Discrepancia
143. T.: <i>Y tú aceptas que el resto de la sociedad lo haga.</i>	Explicitación
144. N.: <i>Yo no puedo nadar contra corriente: es imposible.</i>	Explicitación
145. T.: <i>Esa es la cuestión. En el momento en que la gente tiene una consideración y tú la asimilas, te pones de parte de los otros, no de tu parte; en ese momento te enajenas, te pones en la mente de los demás y te ves a ti misma como crees que te ven los demás o algunos de ellos.</i>	Explicación Elucidación
146. N.: <i>Porque tengo la necesidad económica de adaptarme; una vez que esta necesidad económica no está [T: Sí] me da igual todo, pues entonces lo puedo hacer por mí misma.</i>	Explicitación
147. T.: <i>Sí; eso lo he entendido... he entendido que te presiona, pero no solo eso: te afecta, que es distinto. Entiendo que la presión es algo objetivo, que está ahí, como la presión económica. Pero aceptar lo otro, que es una cuestión subjetiva, es distinto.</i>	Asentimiento Divergencia
148. N.: <i>Yo no lo veo así.</i>	Discrepancia
149. T.: <i>Supongamos que tuvieras una hija que viniera de la escuela y te dijera: «en la escuela dicen que estoy gorda». ¿Qué le dirías?</i>	Exploración
150. N.: <i>Si esta gorda le diría que es verdad.</i>	Cierre
151. T.: <i>¡Ajá! ¿Y a partir de ahí?</i>	Escalamiento
152. N.: <i>Nada más.</i>	Cierre
153. T.: <i>¿Y qué tiene que hacer tu hija?</i>	Escalamiento
154. N.: <i>Ser fuerte y navegar sola, lo que es imposible.</i>	Explicitación
155. T.: <i>No hay ningún otro camino...</i>	Escalamiento
156. N.: <i>No, y para navegar sola necesitas mucha fuerza y en estos momentos yo no la tengo [...]</i>	Cierre

156. [cont.]	Cambio
<i>Tengo mucha fuerza y muchas reservas de fuerza pero en estos momentos no soy capaz de darles una salida... No sé qué hacer y esto no es la primera vez que ocurre. Creo que el mejor ejemplo es el de la puerta. Yo estoy delante de la puerta; si alguien me da la llave, bien, pero si me dice dónde está, ya iré yo a cogerla.</i>	Divergencia
157. T.: <i>Y a tu hija ¿qué le dirías...? Algo como: «Muy bien... ¿y ahora qué?, ¿te vas a despreciar o te vas a querer? ¿Qué vas a hacer a partir de ahora?»</i>	Divergencia
158. N.: <i>Le diría: «¿Quieres adelgazar o no? Si quieres adelgazar tienes que hacerlo, pero para hacer algo así se necesita mucha fuerza.»</i>	Instrucción Mandato
159. T.: <i>Muy bien, ¿pero vas a conseguir fuerza si te estás despreciando todo el día?</i>	Asentimiento Divergencia
160. N.: <i>No.</i>	Asentimiento
161. T.: <i>Claro. Vas a tener más fuerza si te aceptas y consideras que lo estás haciendo, que ya irás consiguiéndolo tranquilamente...</i>	Sugerencia
162. N.: <i>En este momento, en mi caso, no es si yo me acepto o no, es que el resto no me acepta.</i>	Discrepancia
163. T.: <i>Sí ya sabemos que el resto no te acepta.</i>	Asentimiento
164. N.: <i>En este momento da igual si yo me acepto o no. Yo tengo que torcerme para que el resto me acepte. Entonces no hay nada más que hablar sobre esto</i>	Discrepancia
165. T.: <i>La cuestión está ahí, si da o no igual. Si da igual entonces no te tiene que preocupar; si no da igual, te preocupa. Claro, porque si tú te peleas contigo misma aumentas la ansiedad, sino, disminuye la ansiedad. Pero si tú estás luchando y lo haces con autoestima, eso te da fuerza para la lucha.</i>	Divergencia Explicitación
166. N.: <i>Yo no me peleo conmigo misma: me peleo con los otros que me obligan a hacer algo que yo en este momento no puedo hacer.</i>	Discrepancia

167.	T.: <i>Sí, pero si alguien te dice por la calle no sé qué, tú, que te estabas queriendo, dejas de quererte.</i>	Divergencia
168.	N.: <i>Es solamente la voz de otros millares más que no me lo dicen a la cara. No es este desgraciado en concreto, sino el resto.</i>	Explicitación
169.	T.: <i>Pero entonces te cuestionas.</i>	Exploración
170.	N.: <i>No me cuestiono; lo que dicen es verdad.</i>	Cierre
171.	T.: <i>Eso, sabes que es verdad. Pero si estás luchando para salir de ahí y lo haces con autoestima, la lucha te refuerza o la autoestima te da fuerza para luchar.</i>	Asentimiento Divergencia
172.	N.: <i>Eso es demasiado «psico» para ponerlo en la práctica. En fantasía suena todo muy bien, pero si lo estás viviendo es bastante más complicado. Y esta vía psicológica en estos momentos no me sirve. Lo que me sirve es la realidad.</i>	Discrepancia
173.	T.: <i>Tu problema real es que necesitas un trabajo.</i>	Especificación
174.	N.: <i>Sí.</i>	Asentimiento
175.	T.: <i>Sí, porque tu problema real es que estás en números rojos.</i>	Explicitación
176.	N.: <i>Tan rojos que casi son negros.</i>	Expansión
177.	T.: <i>Bueno, ya están carbonizados; entonces tu problema real es que necesitas un trabajo. Tienes los números rojos, casi carbonizados y pones toda la expectativa fuera, en que alguien te abra la puerta o te dé la llave o te diga dónde está. Ese es tu problema real. Porque no quieres ser un parásito, no quieres chupar más de la sociedad a cambio de no dar nada, ese es tu problema real.</i>	Expansión Especificación Explicitación Explicación
178.	N.: <i>¡Ajá! Yo no puedo hacer más que mandar hasta diez currículos a puntos diferentes... Porque por educación a mí me cuesta muchísimo vivir como un parásito y eso es una cosa de los principios que yo no puedo aceptar</i>	Cierre Especificación
179.	T.: <i>¿Y tú no estas de acuerdo en ser un parásito?</i>	Justificación Glosa

180. N.: <i>No, es lo peor que hay, despreciable y sin derecho a vivir. No hay más.</i>	Asentimiento Creencia
181. T.: <i>No hay más, es ese el único problema real que hay.</i>	Glosa. Cierre
182. N.: <i>Que yo tengo sí. O es la situación, no quizás el problema...</i>	Asentimiento Divergencia
183. T.: <i>¡Ah! Es la situación.</i>	<i>Exploración</i>
184. N.: <i>Es la situación.</i>	Especificación
185. T.: <i>O sea que la palabra problema ya implica cómo uno ve una situación.</i>	<i>Divergencia</i>
186. N.: <i>Bueno, sí. Y hablando de la puerta, yo estoy dentro, donde me han encerrado, llamando. El intento ya sale de mí, pero alguien tiene que abrirme.</i>	Asentimiento Glosa Cierre