

LA MUJER OBJETO: UN CASO DE (AB)USO

A WOMAN AS A SEX OBJECT: A CASE OF (AB)USE

Rebeca Turmo Villanova

Master en Terapia Cognitivo-Social, Universidad de Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Turmo Villanova, R. (2017). La mujer objeto: Un caso de (ab)uso. *Revista de Psicoterapia*, 28(106), 35-55.

Resumen

En el caso que se refiere en este artículo se pone de relieve la predominancia de la regulación socioeconómica como efecto de la experiencia de abuso. Esta regulación se pone especialmente de manifiesto en las relaciones de pareja, dando lugar a la dependencia y al maltrato. En el proceso de terapia adquieren un papel principal la recuperación de los recuerdos asociados al episodio de abuso y su superación, así como la conciencia de ser persona, un sujeto y no un objeto.

Palabras clave: *abuso sexual infantil; sujeto; objeto; socioeconomía, psicoterapia*

Abstract

A case that shows how socioeconomic regulation prevails as an effect of child sexual abuse is described in this article. This regulation has especially dangerous effects in couple relationships, giving way to dependency and bad treatment. Psychotherapeutic intervention is oriented to become aware of being a person, a subject, no an object. The way for bringing back memories of the abuse incidents have had a main role in the therapeutic process.

Keywords: *child sexual abuse; subject; object; socioeconomic; psychotherapy*



CONTEXTUALIZACIÓN DEL CASO

Valeria tiene 44 años y su profesión es panadera. Nació en Argentina en 1970, pero con 20 años, tras casarse, se traslada a vivir con su marido a una zona rural de Italia. Posteriormente en 2002 se vienen a Barcelona su marido, ella y los dos hijos que han tenido en este tiempo.

Valeria proviene de una familia humilde argentina, es la pequeña de tres hermanos (ver genograma). Su madre fue siempre ama de casa y su padre conductor de autobuses o camiones. Sólo recuerda una abuela, la materna, ya que el resto de abuelos, cuando ella nació, ya estaban muertos. La abuela materna se vio obligada a casarse con tan sólo quince años, y sucesivamente se casó varias veces más, sumando en total, nueve hijos, entre los que está la madre.

Describe a su madre como persona de carácter y a su padre “muy llorón”. La madre ha sido la que siempre ha llevado los pantalones en casa, ha gestionado el dinero, etc. Recuerda a sus padres discutiendo muchas veces en la mesa del comedor, marcando su madre muy tajantemente su postura. A pesar de ello, no recuerda haber vivido ninguna situación violenta en casa, ni haber sufrido maltrato por parte de sus padres ni carencias emocionales. Reconoce una mala relación con la madre en su época de adolescente y aliarse más con el padre, con quien obtenía mayor comprensión.

Su nacimiento fue un accidente, su madre estuvo a punto de abortar, porque no hacía ni un año que había tenido gemelos, que siempre fueron débiles y disfrutaron de muy poca salud. Ella siempre fue muy autónoma, una niña casi invisible, intentó no dar nunca trabajo: comía bien, dormía bien, crecía bien, no molestaba, no incordiaba, aprendió de muy pequeña a no dar problemas.

Análisis de la derivación y de la demanda

Valeria acude al servicio de psiquiatría por formar parte del protocolo de actuación en el caso de solicitar la intervención de colocación de un balón gástrico por problemas de obesidad. El protocolo obliga a la paciente a ser visitada por tres especialistas: endocrino, psiquiatra y cirujano,

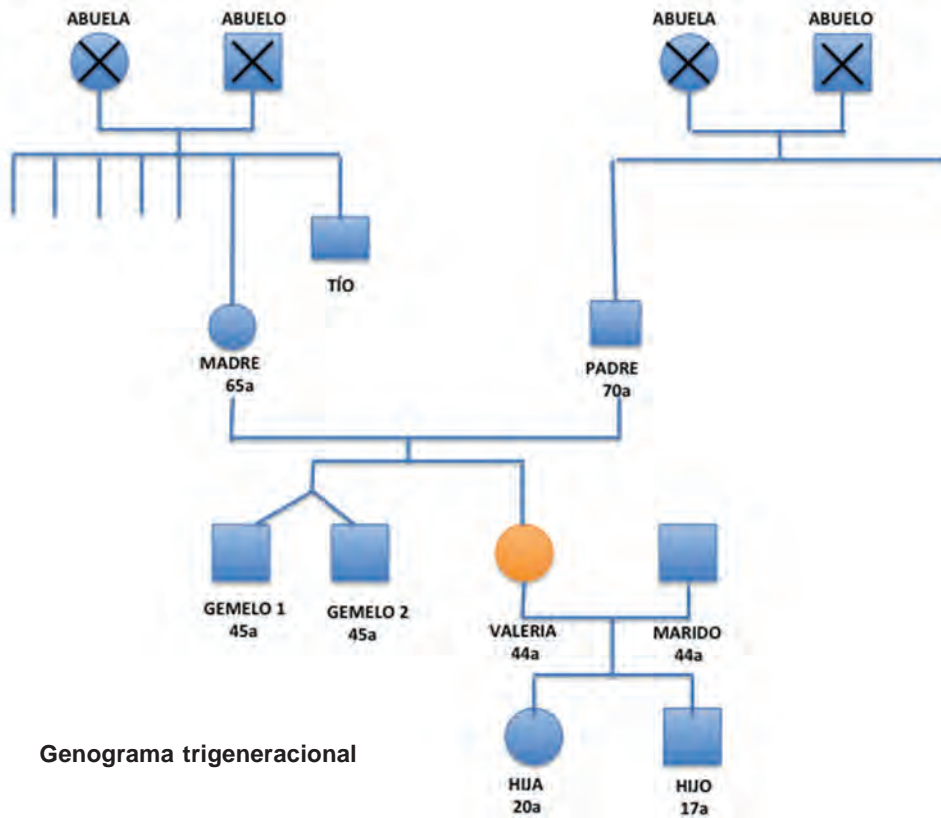
V.: Porque tengo problemas con el peso y la comida, y tengo que tomar medidas, porque entro en un protocolo para el tema de la obesidad, por el que tienes que ver a un nutricionista, un psiquiatra, a un endocrino... y en teoría sería el cirujano que te toca para la reducción de estómago en principio quien decide, pero yo nunca llegué al cirujano, porque perdí 50 kg

T.: ¿y cuánto tiempo hace más o menos de eso?

V.: unos 4 años más o menos

Y es así como, tras recibir tratamiento por parte de la psiquiatra, se la anima a hacer un proceso terapéutico ya que la paciente explicita problemas relacionados con el marido (maltrato). Valeria viene a terapia con la siguiente demanda:

V.: “Quiero tomar la decisión más grande que tengo que hacer... separar-



Genograma trigeracional

me y empezar de nuevo, porque estoy con una persona a la que no quiero y estoy encallada en un punto de tristeza de ahí (se señala el pecho y se emociona), porque hay una parte que no logro, porque es una decisión muy grande que yo tengo que tomar que no...

T.: *¿y ya sabes la decisión que tienes que tomar?*

V.: *Sí: separarme y empezar de nuevo... Sí porque supongo que estoy con una persona a la que no quiero, porque en teoría esa fue una decisión que tomé cuando no era consciente... Claro pero mi vida está construida sobre la base de una familia y separarme es romper con todas las bases de una educación, de una familia, de dos hijos, es decir, he roto con muchas cosas: he roto con un marido machista, un marido maltratador, pero sigo viviendo bajo el mismo techo... Si él no ha sido leal conmigo, porque no lo ha sido, porque no me ha amado, como dice que me ama, porque alguien que ama no es así, porque yo en el fondo yo sí que lo he amado, porque yo le he entregado mi vida en bandeja, para que la destruya, al fin y al cabo, sí se lo he permitido ¿no? No sé, poder no sentir cargo de conciencia cuando pienso en mí, poder vivir en la angustia de que estoy pensado en*

mi ahora, sin necesidad de destruir una familia, porque a lo mejor esa no es la solución

T.: ¿Por qué, por dónde pasa la solución?

V.: Por pensar en mí sin pensar que estoy dañando a los demás, son tantos años sin pensar en mí...; porque en el fondo lo que hago es sentir la culpa de pensar en mí...

Para poder tomar esa gran decisión, *necesita estar segura*” y esa seguridad la asocia a la necesidad de explicarme un secreto:

T.: ¿Y tú siempre lo has asociado (el malestar, el sufrimiento) a tu matrimonio?

V.: No, a ver, no, también llevo una carga..., lo mío es, yo por naturaleza me voy enganchando al sufrimiento. Yo tuve una infancia de abuso, que yo no lo dije a nadie, ni siquiera a mis padres lo saben... No, porque era un miembro de la familia, y no se lo dije a nadie, hasta la primera terapia que hice, que lo dije con 30 años... Bueno, porque el tema afloró supongo cuando mi hija tenía la edad en que yo sufrí el abuso, y eso creo que me removió, porque yo era una cosa en la que no pensaba y creo que en ese momento yo empecé a remover cosas dentro de mí, como un pequeño despertar, y lo frené. Y ahora ya, dije basta, y que ya no quiero esconderme.

Línea de vida

1970	No fui deseada (accidente) y mi madre quería abortar pero fue convencida por mi madrina para no abortar
1976	Crecí a la sombra de dos hermanos gemelos débiles (yo la tranquila y autosuficiente, era la normal)
1986	En adelante abusos, recuerdos borrados, anulada, escondida (mala relación con mi madre)
1996	Conocí a mi actual marido, suponía mi salvador, fue mi segunda condena, sumisa. acomodante, inexistente
1999	Madre feliz. mi vida tiene un sentido, amo a mi niña
2001	Madre otra vez, estoy completa y feliz dentro de mi aspecto que siempre es triste y decuidado
2002	Pierdo por primera vez 35Kg. me reafirmo un poco
2003	Venimos a Barcelona, empiezo a trabajar Maltratos físicos y verbales constantes, debería acabar con todo. Busco ayuda pero me rindo

2012

Pierdo 50Kg, las cosas dan un giro total, siento que renazco, todo cambia en mi vida, estoy confundida y perdida, quiero encontrarme y conocerme, estoy llegando al final, me siento bien pero no puedo controlar la angustia, no quiero dañar a nadie, sólo quiero ser Yo.

Desarrollo de la intervención terapéutica

Valeria llegó a la terapia derivada por la psiquiatra, y aunque el diagnóstico de depresión era claro y concluyente, el análisis de la demanda nos llevó a trabajar el episodio de abusos sexuales que la atormentaba desde la infancia, que fue lo que la paciente solicitó y explicitó en la primera sesión. Cabe decir que trabajar los abusos sexuales permitió trabajar la depresión desde la base, ya que ese episodio, vivido por la paciente y no integrado en su experiencia vital, provocaba en gran parte los síntomas depresivos, predisponiéndola a relaciones de sumisión y maltrato, particularmente en las relaciones con el marido. En consecuencia la elaboración de la experiencia de abuso y los efectos de esos años vividos bajo el sometimiento a un adulto se convirtió en el foco de atención terapéutica, buscando dar sentido a esta experiencia que marcó y condicionó a Valeria como adulta.

Hipótesis comprensivas

Valeria, ha presentado casi desde su nacimiento, una regulación moral alocentrada. Durante casi 40 años, ha funcionado como un objeto, sin voluntad propia, que los otros han usado según sus necesidades; ha existido para el otro, sin tenerse en cuenta, sin tan siquiera verse, regulándose de modo preferente desde una sionomía vinculante dependiente y oblativa (Villegas, 2011, 2013, 2015). El predominio de la regulación sionómica en su caso parece venir ya predeterminada por su posición en la fratría

V.: Soy la hermana pequeña de dos hermanos gemelos prematuros, que estuvieron un año en la incubadora. Creo que inconscientemente me he dado cuenta siempre de que eran débiles, mientras que yo fui una niña fuerte. Mis hermanos al año pesaban tres kilos y en cambio yo nací con tres kilos y medio; procuré nacer ya crecida (ríe). Fui muy buena, nunca di problemas, no molestaba, me sentaban en un rincón y no decía nada, comía, dormía, no daba ningún problema. La anécdota que se contaba siempre en familia era que los gemelos aprendieron de Valeria a caminar. Yo siempre fui la fuerte, la normal, en contraposición a mis hermanos. Yo crecí a la sombra de ellos, siempre débiles, y yo tranquila y autosuficiente

Este párrafo nos muestra como ya desde muy pequeña, se regula desde el bienestar del otro, intentado no molestar, no dar problemas. Ya que no había sido deseada, siendo muy pequeña, percibió que no debía dar problemas. Viene a ser como que “ya que te hemos permitido vivir, no des problemas”. Ella entendió desde bien pequeña que no debía molestar y la mejor manera de no molestar es no quejarse, no pedir, sólo dar y obedecer. En estas circunstancias a los 6 años llegaron los

abusos. Ella lo explica así:

V.: Tengo muchos recuerdos borrados, pero intuyo que por la casa en la que vivía debía tener unos seis años. Había un hermano de mi madre, el más pequeño, que pasaba temporadas en la casa, mientras hacía el servicio militar y mi madre era para él como su segunda madre. Y una de las noches se metió en mi cama [...] Está oscuro, y creo que mis hermanos están en la habitación durmiendo también, pero no estoy segura (llora, no deja de llorar, de retorcer el pañuelo que tiene entre las manos, con el que se tapa un poco la cara). De repente noto que se coloca detrás de mí, yo estoy medio dormida, pero noto que está detrás de mí y que se mueve, no hace más que moverse, pero yo no me muevo, estoy muy quieta.

Sentí asco, porque noté que respiraba rápido y fuerte y recuerdo que se marchó de mi cama y noté que estaba húmeda la cama, y yo estaba mojada. Tenía mucho miedo, tenía que estar en silencio y quieta porque tenía mucho miedo de que me oyeran mis hermanos o de que me oyeran mi madre, o él, a él mucho miedo porque no se movía y estaba callado.[...]

T.: ¿Recuerdas alguna sensación?

V.: asco (respuesta instantánea)

T.: asco, y ¿por qué dirías que sentiste asco, en qué momento sentiste asco?

V.: porque noté que respiraba rápido y fuerte, y recuerdo (llora desconsoladamente) que se marchó de mi cama y noté que estaba húmeda la cama y yo estaba mojada (llora desconsoladamente). Y me angustia pensar que le di mi consentimiento por no haber hecho nada, ¿pero qué iba a hacer esa niña? con el desconocimiento más grande del sexo, y estaba indefensa y eso lo veo muy claro ahora después de haber tenido dos hijos... La culpa la tuvo él, y los adultos de la casa, que tendrían que haber protegido a los niños, pero vivíamos en un barrio muy humilde... Yo me sentí protegida y querida por mi madre, pero ella era muy buena, acogía a cualquiera en su casa, y éste era su hermano: ¿cómo se iba ella a imaginar que iba a hacer esto? y creo que se lo hizo a mis primas también, no lo he hablado directo con ellas, pero una vez hablamos a medias sobre el tema y me dio la sensación de que a ellas también se lo había hecho... He intentado borrar esta imagen de mi cabeza toda mi vida, y eso me ha torturado.

T.: y ¿por qué dirías que intentabas borrar esta imagen?

V.: porque como que tenía miedo, lo veía como que me había dejado joder (llora de nuevo) porque otra duda que tengo es si...si...llegó a... penetrarme (se emociona mucho), no sé si llegó, y mira que he intentado recuperar ese detalle, pero no lo he conseguido.

T.: ¿eras muy pequeña verdad?

V.: muy muy pequeña (llora), por eso durante toda la infancia de mis hijos, estuve totalmente centrada en ellos, protegiéndolos, para que no les

pasara nada de eso, y ya cuando crecen me digo “vale, ahora ya puedo pensar en mi”. Me avergüenza la idea de no haber sabido defenderme, y mi madre, era muy buena, y ayudó a ese chico que era un descarriado, pero durante muchos años la culpé por no haberme protegido.

El recuerdo de la escena que más la tortura y con la que ha luchado por olvidar, hacen aflorar emociones y sentimientos que la hacen vivir con una discrepancia interna que le provoca mucho malestar. La idea de haber dado su consentimiento, de no haber hecho nada cuando el tío entró en su cama, haber callado, no habérselo dicho a sus padres, etc. no le permite integrar este episodio en su historia de vida, algo que ocurre cuando no entendemos lo que nos ha pasado, por qué lo hemos hecho o no nos permitimos conectar con aquello que nos genera recordar ese episodio. Hacerlo en un lugar seguro, como es el espacio terapéutico, se convierte en balsámico para el paciente.

V.: ¿Por qué lo saco todo esto ahora?

T.: ¿Tú por qué crees? ¿Qué teoría tienes?

V.: porque me siento segura hora de hacerlo. Porque me toca madurar ahora. Porque supongo que he superado todas las etapas... soy más fuerte quizás.

T.: por ejemplo, ha hecho falta tiempo porque fue algo muy duro porque un adulto no se comportó como tal y a ti instintivamente te salió el miedo, y el miedo más instintivo ¿qué hace? nos paraliza ¿para qué?

V.: Para que no nos hagan daño, para que no nos maten.

T.: Exacto, para que no nos maten. Imagínate un cervatillo perdido sólo en la montaña con un depredador acechando, un mínimo sonido de una rama que se rompa alertará al depredador, así que lo hace de forma instintiva es quedarse quieto, observar en la distancia y valorar si hace falta salir corriendo o quedarse quieto, pero de noche, quizás lo más seguro es quedarse quieto, no moverse, casi ni respirar para que el depredador no lo encuentre, así que se paraliza.

V.: A mí me paralizó por muchos años.

T.: Y eso tiene algún sentido para ti?

V.: Mucho, porque seguí viviendo, pero me paralizó en muchos sentidos

T.: ¿Por qué crees que no lo explicaste?

V.: Porque hubiera sido un desastre, mi madre y mi padre lo matan.

T.: ¿y que nos dice de esa niña esa forma de comportarse, de callarse de prevenir muertes?

V.: Es astuta, hubiera sido un desastre mi madre lo mata. Legítimo el silencio, la quietud, la rigidez, de aquella niña para sobrevivir... Pero aprendí, ahora lo veo, que tenía que callar, me paralizó, me dejó sin voz, y ese mismo aprendizaje lo he usado frente a mi marido cuando se pone violento.

T.; y ¿por qué dirías?

V.: porque tenía miedo de que me matara, de que aquello fuera a más, a peor, así que callé mi voz.

T.: crees que te ha marcado emocionalmente lo que te pasó allí?

V.: La culpa, sí que me ha marcado

T.: crees que hay algo que aprendiste de aquello que te ha convertido en la persona que eres?

V.: Sí, si algo aprendí fue capacidad supervivencia, de adaptación supongo, ahora tengo menos capacidad de adaptarme bueno, de silencio.

T.: ¿De callarte entonces?

V.: Si, de callarme, de adaptarme incluso a lo mejor tengo más, bueno explicarme más calmada, antes me adaptaba sufriendo tal vez.

T.: Bueno, no debemos olvidar que aquella situación que vivió aquella niña fue muy injusta. En esa escena que me explicas, hay un desequilibrio claro entre un adulto y un niño, hay una situación de poder claramente desfavorable para el niño, que no sólo es más pequeño de edad, sino de tamaño, de fuerza, de capacidad para entender, etc. hay una víctima y un verdugo: no hay justicia porque no hay equilibrio. Tu silencio fue muy legítimo, pero quizás, aquel aprendizaje que hiciste, aquel significado que le diste al silencio, al paralizarse, aunque allí te sirvió de mucho, no resultó adaptativo, luego con tu marido, y lo que en tu momento te protegió de la muerte o de una paliza, de mayor, las palizas no te las ahorró.

V.: No, ya no me fue adaptativo, durante mucho tiempo, eso que aprendí allí lo repetí con mi marido... Ahora ya no tengo miedo, eso lo tengo claro. No sé si podré seguir viva, a veces lo dudo..., espero y creo que lo conseguiré. Y sino, prefiero no morir de rodillas. Siento haber perdido el miedo al haberme dado cuenta de mi normalidad, que no era normal, y creo estar dándoles a mis hijos ahora un buen ejemplo. Yo me he mantenido viva, pero no quiero que tengan ese ejemplo a pesar de lo que vieron en casa, quiero que sepan que hay otras cosas, que se puede luchar sobre todo cuando ves que hay patronos que se repiten. Si yo veo que mis hijos repiten mi patrón o el de su padre, seré la primera en llevarlos a un psicólogo o un psiquiatra, y les voy a enseñar que cuando uno quiere cambios, los puede conseguir.

Ella sola llega a conclusiones muy valiosas sobre cómo le ha afectado como persona haber vivido ese episodio y no haberlo integrado, ya que esa culpa que la acompañó unida al significado y uso que ella aprendió del silencio y el miedo paralizante, derivó en una historia de maltrato físico y psicológico por parte del marido. Esa parálisis que ella tuvo en la cama en ese episodio que recuerda del abuso, la paralizó durante años y que tal y como ella narra, la condicionó a la hora de relacionarse tanto con su marido como con las personas en general:

T.: ¿Tiene sentido para ti verlo así?

V.: Sí, lo que creó en mi un carácter, una conducta, un estilo de vida, o un

*no sé, creó en mi algo que me llevó a no sé, a ser así, a lo largo del tiempo, podría haber sido así toda la vida, o a lo mejor lo seré, o quedará de mi algo de eso, pero no sé, la idea esa del sentimiento de culpa, la idea de que si **no soy maltratada no soy querida**, no lo sé, no me lo puedo explicar.*

Esta regulación siconómica no fue más allá que con su marido y, en cierto modo también, con sus hijos y en su primer trabajo, porque Valeria no tuvo más vida social. Con 15 años empieza a salir de casa, pero acompañada de su marido, porque ya se hacen novios, y a los 20 años se casan y se marcha de casa y de país. Cuando encuentra trabajo en Barcelona, y ella comienza a abrirse al mundo social, lo hace siempre a través del contexto laboral, y se desenvuelve bien, pero reconoce callar mucho ante su jefe, que abusa de su buena fe y del hecho de que ella no se queje de nada. Éste es el significado que ella le da a cómo le ha afectado como persona el abuso.

V.: supongo que me sentí sucia, me sentí como que no valía, que no valía nada, porque si no, no me explico eso de que todo el mundo haga conmigo siempre lo que quiera, como que no...no sé, la palabra justa..., como si aquello me haya quitado valor como persona, aunque inconscientemente asumí la culpa desde siempre, no sé, porque yo siempre digo estas cosas pueden sacar lo bueno o lo malo de uno, y esto a mí me hizo invisible, yo misma no me veía..., porqué si no, hubiera podido sacar partido de la vida de otro modo, porque no me faltaban las oportunidades, no me faltaba nada para poder ser una persona diferente, pero yo creo que yo misma dejé de verme, me sentía incapaz, es como que me anuló, no sabría decirte la palabra...

Es en este momento de la terapia, que nos adentramos en el verdadero significado de lo que el abuso fue para ella. La palabra abuso implica extraer un beneficio de algo, y parece ser que todo el mundo se acostumbró a extraer el beneficio de Valeria que quiso o necesitó, como si su voluntad no existiera, sólo la del otro.

T.: Porque, abusar Valeria, la palabra abusar se compone del prefijo “ab” y el verbo “usar”, y ese “ab” significa extraer un beneficio, algo de alguien...

V.: Usándolo claro. Supongo que yo tenía la necesidad de que todo el mundo me usara y que te enganchas a todas aquellas personas que te usan.

T.: Porque, ¿qué es lo que se usa?

V.: Los trapos, las cosas... ¿me deshumanizó entonces tal vez?

T.: Te convirtió en un objeto: de repente con Valeria se podía hacer y deshacer lo que uno quisiera.

V.: Sí, porque estaba siempre dispuesta.

T.: Y si no somos personas, nos vemos como objetos, como un boli, una pelota, un saco de boxeo.

V.: Sí, sí, sí..., he sido “la mujer objeto” puede ser... No; lo es, lo es. Y te

adaptas, y yo todo lo veía normal, para mí era normal vivir así.

T.: Y si uno se concibe a sí mismo como un objeto, con el que los otros pueden hacer y deshacer a su antojo...

V.: ¿Cómo se deja uno de concebir como un objeto?

T.: Como lo estás haciendo.

V.: Mostrándome como soy ¿no?

T.: ¿Tu qué eres Valeria, eres un objeto?

V.: NO, (muy rotunda)

T.: ¿Qué eres?

V.: Una persona, una mujer.

Resignificar la función del miedo, ir viendo cómo ese miedo se instaló en su piel y la acompañó durante tantos años causándole tanto dolor, y entender cómo la afectó a nivel de autoimagen, ayudaron mucho a Valeria a integrar este episodio de abuso y a entender también por qué había sido maltratada por su marido. Verse como un objeto, tal como la usaron de bien pequeña, ayudó también a disipar en parte la culpa neurótica (por incumplimiento moral) que la había perseguido toda su vida.

Valeria, huyó de su casa de la mano de quien ella creía su salvador, y se confirió una especie de “castillo amurallado” en la campiña italiana, en mitad de la nada, aislada, con la idea de crear un entorno seguro para criar a sus hijos. Este episodio no integrado en la vida de Valeria, la condicionó en muchos aspectos. Cuando se vio en el rol de ser madre, se obsesionó con el tema de la protección de sus hijos, que ella no había recibido.

“Mi madre es muy generosa, muy solidaria. Muy protectora con sus hijos, a pesar de que a mí no pudo cuidarme en lo que debía, pero con los años me he dado cuenta de que es una madre muy protectora, y si lo razono ahora con los años, es una persona en la que si yo le contara ahora todo, la mataría, porque ella ha dado su vida por sus hijos y supongo que cuestión de cultura no le permitió ver ciertas cosas, no creo que lo sepa y no haya hecho nada. No sé, no sé, en ciertos entornos de familias pasan cosas que muchas veces no te explicas” (...) por eso durante toda la infancia de mis hijos, estuve totalmente centrada en ellos, protegiéndolos, para que no les pasara nada de eso, y cuando ya han crecido me digo “vale, ahora ya puedo pensar en mí”. Me avergüenza la idea de no haber sabido defenderme. Mi madre, era muy buena, y ayudó a ese chico que era un descarriado, pero durante muchos años la culpé por no haberme sabido proteger.

Para facilitar la integración y superación de la experiencia de abuso en la infancia, fue finalmente muy útil la redacción de una carta, dirigida a la niña que fue Valeria en el pasado, buscando qué consejos le daría y para comprobar cómo estaba su relación con esa parte suya disociada durante tanto tiempo, y reconciliarse con esa niña interior que tanto sufrió en su momento y a la que intentó borrar. La carta

no es muy extensa, pero puso de manifiesto un cambio en la relación con su pasado

Carta a la niña interior

Hola pequeña,

Sé que te ha pasado algo que no entiendes, que duele y no sabes qué tienes que hacer, no te preocupes, no es tu culpa, hay gente muy mala que hace cosas a los niños de las que no pueden defenderse, cosas que no tienen que ser así. Te diría que mejor que se lo digas a mamá y papá y ellos te ayudarán a entender que no deben hacerte esto y que no está bien, que eres muy linda y buena, y que cuando este hombre malo regrese tienes que defenderte, tienes que decirle que no, que no, que no te toque; que está mal y que duele. Verás que todo irá bien, puedes hacer muchas cosas hermosas, crecer y ser feliz, y olvidar ese tormento, hay muchas cosas hermosas en el mundo y te las mereces todas, y puedes hacer lo que quieras: jugar, cantar, ponerte guapa, estudiar y crecer como una hermosa niña, todo esto lo entenderás y olvidarás.

Los malos siempre están y tienes que reconocerlos y defenderte de ellos (aquí se le quiebra la voz, al leerlo) hay mucha gente que te quiere y te cuidará, vive una vida hermosa y serena, sonríe y quíete, quiere mucho. Yo estoy acá para lo que necesites, no estás sola y puedes contar conmigo, juntas arreglaremos esto y verás que el sol vuelve a salir y podrás dormir tranquila y nadie te molestará.

Te quiero y quiero cuidar de ti. Te mereces una infancia serena y limpia de hombres malos, cuídate, no te fíes y mira con quien estás, recurre a mamá y papá, ellos te quieren y pueden ayudarte. Se feliz. Ama y te amarán. Valeria, tu ángel de la guardia, que quiso protegerte pero no pudo. Ahora estoy aquí y te ayudaré en todo, te ayudaré a que todo duela menos y lo entiendas. Aquí estoy.

El trabajo con esta carta se completó con una fantasía guiada, que también fue muy significativa a la hora de entender cómo ella había integrado el episodio de abusos, en la que ella veía a la niña su pelo, sus rizos, su cara y aunque no la veía vomitar, tenía la sensación de que vomitaba, sensación de asco...

T.: Muy bien, ¿te viste diciéndole cosas?

V.: Si, bueno, no viendo que me hablaba, pero sí teniendo la sensación de comunicar, el abrazo, esa sensación de que nos comunicábamos, no una conversación, la sensación de alegría al final, de conocernos, de conectar-nos. Pero la sensación que más me quedó es de asco, y yo tenía como la necesidad de bañarla, de limpiarla, mi mente me decía cómo limpiarla, yo quería limpiarla.

T.: Bueno, es muy metafórica la imagen ¿no?, podríamos decir que es lo que has conseguido hacer en terapia... Y ¿algo que le hayas dicho, aunque fuera a través de gestos?

V.: Sí, que la quería, que la iba a lavar y limpiar, sensaciones de asco o vómito y yo decirle te voy a lavar, te voy a limpiar, acércate, más que en plan vamos a reír y a jugar, acércate, ahora te voy a limpiar, te recupero y te quedas.

La relación con el marido

A parte del episodio de abusos sexuales que quería elaborar en terapia, la depresión de Valeria se alimentaba de un malestar relacional con su marido, el cual la había maltratado física y psicológicamente durante años, prácticamente ya desde el inicio:

V.: Él consiguió que yo dejara los estudios, me casara y nos marcháramos a Italia [...] lo conocí a él, se suponía que era mi salvador, y no fue la única persona que me hizo caso, es decir, yo era guapa, me elegían para los desfiles de moda, no me faltaban pretendientes, todo lo contrario, pero era muy reacia... No sé, quizás por lo que decimos, no se me daba bien, y lo elegí a él, casi por descarte, aunque sí, algo me llamó la atención, es decir, por algo estoy con él. Creo que en algún momento pasé a ser una parte de él [...] Es muy carismático, es una persona dominante, una persona que te sabe manipular y encontró a la persona perfecta para hacerlo y nos juntamos [...]

Éramos la pareja ideal, perfectos, parecíamos hermanos, hecho con un molde, el uno para el otro, hasta nos parecíamos físicamente, y todo cuadraba, para todos, excepto para mi madre, (supongo que las madres pueden leer más allá). Siempre ha sido muy celoso, y mi madre veía que no era normal. Ya desde el primer día, no me dejaba salir sola, y me he dejado dominar en todos los sentidos, desde el económico a todos los demás, por una cuestión de “yo soy más inteligente, como hablo más, soy más fuerte y tengo más... yo soy más” siempre en plan, tu límitate a lo tuyo, aquí mando yo, organizo yo, digo yo, todo [...] Sí, un marido celoso, posesivo, maltratador, y dos hijos que han crecido bajo ese mismo techo... dos hijos que juzgan, que están divididos, porque el niño no lo acaba de entender, pero mi hija tiene 19 años y lo entiende todo y apoya, pero bajo los pilares de una familia muy católica. No tengo apoyo familiar porque vivimos solos aquí, somos extranjeros, no tengo familia...

En su relato, podemos seguir descubriendo cómo se fue gestando esa idea del amor basada en la dependencia, en el tener al otro contento, en regular esa relación íntima siconómica, entendiendo el amor como fusión, y no como simetría.

V.: Nos hicimos juntos, éramos jóvenes, yo crecí con él y él creció conmigo, yo con mi personalidad y él con la suya, es decir, pero él subió la suya y yo bajé la mía, yo seguí alimentando su ego. El noviazgo fue lo típico, era celoso pero a mí me estaba bien, yo no quería hacer nada extraordinario, pero por ejemplo, cuando me venía a buscar, y él veía que yo llevaba una

falda corta me la hacía cambiar, y eso a mi madre no le parecía bien, y más de una vez se enfrentó a él [...] yo en ese momento, lo veía normal... o en ese momento no me lo decía ni enfadado ni con rabia, nunca se mostró agresivo en el noviazgo. Obedecía y punto, yo no me enfadaba, a mí en ese momento no me molestaba que me dijera cámbiate, no creaba un conflicto entre nosotros dos [...].

Nosotros siempre estuvimos juntos, éramos de salir juntos, no éramos de salir con gente, nosotros dos solos. Me ha querido obsesivamente para él. Si yo me ponía una falda, era para ir a su casa, o para ir con él, siempre intentó tenerme apartada de todo: consiguió la joyita, el premio, y lo tuvo para él, yo era demasiado para él, y no sólo lo custodió, sino que cuando vio ese diamante ahí iba a ser difícil de manejar, con su familia por allí, iba a tener su trabajo, iba a seguir siendo, pues mejor me lo llevo fuera.

Aquí Valeria se ve como un objeto, en este caso se identifica con un diamante (“la joyita”), y en su relato se ve claramente como el marido hizo con ese objeto, ya desde el principio, lo que a le convenía, y ella, bajo esa necesidad de protección y sensación de seguridad, se dejó hacer sin oponerse, sin rechistar. Esta es la definición de la idea que tenía de le mágica que alimentó esa dependencia:

V.: Era mi príncipe, mi salvador, cariñoso, era todo amor; yo lo seguía a donde me dijera... Y cuando nos fuimos a Italia, él se sacó el carné de conducir, y yo me quedé en el campo, con los conejos, las patatas, todo eso, teniendo hijos, engordándome 50kg, es decir, sin progresar. Diez años metida en un termo, como dice mi madre, procreando, criando mis hijos, visitando cuatro abuelos que teníamos alrededor, mentalidad de campo, donde las mujeres sólo sirven para trabajar, allí callada la boca, y a misa!

Aquellos 10 años, apartada de la civilización, no hicieron a Valeria entrar en crisis en su relación de pareja, porque ella había conseguido aislar a sus hijos de posibles peligros, como los que ella sufrió, y les dedicó todo el tiempo del mundo. Los problemas llegan cuando se trasladan a Barcelona, y ella lleva a los niños al colegio y se busca trabajo. Aquí empieza el maltrato físico, las palizas, las humillaciones. Él no puede aceptar que ella sea autónoma y tenga iniciativa propia. Aun así ella se reconoce sumisa:

“Llegamos aquí en junio y en septiembre empiezo a trabajar, a conocer mundo, a conocer gente, pero yo seguí siendo sumisa; empecé subir peso, me acomodé... Fueron unos años en los que él fue peor conmigo, porque fue cuando me pegaba, me decía cosas horribles, yo trabajaba, criaba a los niños, la casa, y él sólo trabajaba 4 horas” [...]

Lo primero que hizo Valeria al llegar a Barcelona, fue buscar trabajo, para realizarse como persona, abrirse al mundo, bajó peso para encontrarse mejor con ella y su aspecto físico y lo que ella anticipó no se cumplió, ya que el marido se ensañó con ella y allí empezaron los maltratos. Cuando llega a terapia, el maltrato físico ha terminado, pero no el psicológico, y el miedo está muy presente en Valeria,

porque ella anticipa algo muy lógico, porque el maltrato lo vivió en sus propias carnes.

V.: Pero él tiende siempre a levantar las manos, y todo eso, y últimamente hemos llegado al punto de que como me tocara, mis hijos.... Hay días que mis hijos han tenido que hacer guardia delante de la puerta para que él no se fuera de las manos, he tenido que jurarle que como me tocara yo lo denunciaba, porque sí, también combatimos con ese miedo a que vuelva a salir. Estoy en ese filo de que yo tengo que jugar también con ese rol de no lo provoques tanto porque tú no sabes cómo va a reaccionar, es decir, es que el otro día me dijo mi hija: “mama, nosotros nunca sabemos lo que va a salir de ahí dentro” [...] Claro porque yo le di pie, es decir, mi actitud le dio pie; porque yo creo que cualquier persona inteligente no tiene que comportarse así ni con un perro; pero yo no supe ponerle límites, no supe defenderme, y supongo que si él tiene una tendencia de ser así, vamos, le di de comer lo que él quiera

En el momento actual la relación está en proceso de redefinición y se plantea los términos en que se puede reestructurar la pareja. Refiriéndose al marido sentencia:

V.: Encaja como compañero, como amigo, como persona..., pero por el concepto que yo tengo ahora, no encaja como pareja. No sé si a lo mejor es que necesito experimentar cosas que no he experimentado, y quizás es eso lo que me atrae, el no saberlo.

T.: Porque como compañero de viaje, te encaja, es suficiente?

V.: Si está ahí sentado en el banquillo y no me molesta, sí. Encaja en la condición familia, hijos y rutina, digamos, en eso sí encaja, en....en el resto a lo mejor no, pero bueno también yo tengo que centrarme y yo he cambiado y tengo que saber que la vida no son pajaritos y flores, tengo mis derechos pero no sé, tal vez el miedo es que, cambiar está bien, pero llegar a ese punto...tengo miedo de excederme

T.: en qué sentido?

V.: es que sería un cambio tan radical, es como borrar una parte entera de mi vida, sí que he podido borrar, o maquillar, o dar color, o pincelar a muchas partes de mi vida... y ahora mismo estoy pensado que, si yo no compartí esa parte de mi vida con él, tampoco puedo hacerle pagar el precio de, es decir, si yo por cuestiones mías no? nunca tuve el coraje o no estuve preparada para decirle lo que había pasado en mi infancia, pues él es el 50% de mi problema, es decir, hacerlo cargar con todo a él ahora, no me parece justo...

También aquí, como en el caso del abuso, una carta al marido ayuda a reformular el significado de la pareja en el momento actual y a integrar la experiencia en una nueva perspectiva de futuro.

Carta al marido

Bueno, me toca escribirte una carta: lo he pensado durante días y llegué a la conclusión que hacerla cargada de reproches y acusaciones solo me llevaría a recordar y remover un pasado y una Valeria a la que intento sanar. Así que te diré que he cambiado y aunque creas que algunas cosas son para mal desde tu punto de vista, es lo que yo necesito para estar bien. Me gustaría haber podido compartir más cosas contigo sobre quién realmente soy y siento.

Intento que las cosas funcionen entre nosotros, no es fácil, no puedo verte con buenos ojos. Nos unen y nos separan muchas cosas que están en continua lucha a ver cuál de ellas gana.

Deseo para ti que estés sereno y que algún día consigas estar orgulloso de lo que tienes y puedas vernos con buenos ojos.

No te obligaré a cambiar; lo hecho no se borra, pero si a recapacitar en bien para ti y para nosotros.

No sé qué nos depara el futuro; solo sé que no quiero dar pasos atrás.

Gracias por los hermosos hijos que tenemos.

La carta muestra que a pesar del maltrato, Valeria no está llena de rabia ni de rencor, de ahí que la carta sea como ella dice “sin reproches”. También hay aceptación con respecto a lo vivido, y con respecto a la persona que es su marido, al no quererlo cambiar, algo que la sitúa en una posición muy autónoma frente al dilema del marido y de su relación de pareja. El propósito que explicita de cara al futuro, hace pensar que seguirá avanzando y explorando, pero sin dar pasos para atrás.

La superación de los dilemas

Valeria viene derivada a terapia por estado depresivo, con sintomatología alimentaria y con una demanda relacionada con la necesidad de tomar una decisión respecto a su relación de pareja. Ambos temas, sin embargo, están supeditados a la elaboración de la experiencia de abuso sexual en la infancia, cuyas consecuencias han sido la sumisión, la dependencia y el maltrato. Integrar la experiencia de abuso, implica, sin embargo, reconocer un valor propio y la conciencia de ser un sujeto con derechos y voluntad autónoma. El reconocimiento de estos valores, sin embargo, le plantea un dilema, particularmente en sus relaciones más próximas: marido, hijos, trabajo: ¿cómo reconocerse a sí misma como sujeto sin ser egoísta; cómo dejar de ser sumisa, sin romper la relación; cómo ser libre sin sentirse culpable?

Ya en la primera sesión se plantean estos dilemas de forma clara:

T.: ¿Y quieres que la terapia te ayude a decidir?

V.: No sé si a decidir. Yo ahora me siento como que quiero llevar las cosas con claridad, que me ayude, entre comillas, a ser menos buena, y a poder ser más real, no digo a poder llevar una doble vida, pero ahora que me abro más al mundo y hablo más con la gente, poder ser. Si él no ha sido leal

conmigo, porque no me ha amado como dice que me ama, porque alguien que ama no se comporta así; porque yo sí que lo he amado, porque yo sí que le he entregado mi vida en bandeja, para que la destruyera, al fin y al cabo, sí se lo he permitido. No sé, poder no sentir cargo de conciencia cuando pienso en mí. Pero sin necesidad de destruir una familia, porque a lo mejor esa no es la solución

T.: ¿Y por dónde pasa la solución?

V.: Pues por pensar en mí; sí, sin pensar que estoy dañando a los demás; son tantos años sin pensar en mí... No sentir culpa por pensar en mí, porque en el fondo lo que hago es sentir la culpa de pensar en mí... porque claro, en el fondo, lo que hacen es que me lo hacen pesar...

T.: ¿Ellos te culpan?

V.: sí, sí

Este sentimiento de culpa relativo al tomarse en cuenta frente a los demás, favorecido por el trato recibido por parte tanto del marido como de los hijos, estaba interiorizado, como hemos visto, ya desde la infancia y se representaba en su interior en forma de voces que se contraponían, cada vez que intentaba dar un paso al frente en su favor. Más adelante en la terapia se van diferenciando sus mensajes y, con el avanzar del proceso invirtiendo su incidencia:

T.: ¿Eras consciente de esas voces interiores, que tú has llamado partes, antes?

*V.: Probablemente estaban, pero había una que tenía más poder ¿no? Había una que era la que mandaba. Es que si tuviera que definirlo era **la de la culpa, la de la obligación**, no te lo mereces, no te toca, o a dónde vas a ir, en plan, no sé.*

T.: Una voz boicoteadora

V.: Sí, y sigue estando; pero si tuviera que definirlo ahora, hay una voz más alta que la otra, más floja, que me dice “si te vas, a lo mejor la vas a liar”; pero la otra manda y dice “me da igual! Ja, ja, ja, ja”. Me da igual, como diciendo, voy a ir igual porque quiero.

T.: ¿Y, por qué dirías que a una se le ha bajado el volumen y se le ha dado voz a la otra?

V.: Se le ha dado voz a la otra por parte mía y porque en este caso mi marido no alimenta la otra..., la de la culpa...; no me echa tantas cosas en cara..., o si las echa no las escucho, jajaja, es un poco las dos cosas.

En ese cambio paulatino que se va produciendo a través de las sesiones juega un papel fundamental la toma de conciencia de sí misma como “objeto”, usado por los demás, que va dejando paso a un mayor reconocimiento de sí misma y de su valor como sujeto:

T.: Eso tiene mucho que ver con aquello que hablamos de ser considerada y considerarte un objeto para ser usado.

V.: Yo a la cosa que más vueltas le he dado, es a que encontré un poco lo

que yo era cuando me dijiste que era un objeto... Es verdad, supongo que yo llegué a verme como un objeto, sin personalidad, yo creo que tengo que darle vueltas a todo lo que hemos hablado, el haber podido ser consciente de que por mucho tiempo he sido un objeto, para uso de los demás. Hay gente que me ha querido bien y me ha usado bien, y hay gente que me ha usado mal... Es decir, todo depende de quién me he cruzado por la vida, y supongo que cada uno me ha usado a su manera, hay gente que por su naturaleza me ha usado bien, pero hay gente que no, y el hecho de ser consciente de que no soy más un objeto, ahora mismo es lo que más me sirve... Yo creo que he tenido una lucha interna muy grande en el momento de pensar en mí, de ser un poco egoísta, pensar en mí era como que me pesaba la idea de ser egoísta, ahora es como que estoy aprendiendo, y me suena hasta fea la palabra egoísta, y prefiero decir que me quiero...

Este cambio se hace especialmente reconocible en la relación con el marido, los hijos y hasta el jefe:

V.: Yo creo que el cambio soy yo, soy yo que vivo las cosas de otro modo, a lo mejor él sigue siendo igual pero yo paso. He conseguido pasar sin preocuparme, sin que sea un peso. Lo mismo que con mi jefe, ahora tengo toda la responsabilidad, y la tenía antes igual, pero ahora le tengo que decir si hace las cosas mal, es decir, no es que me dé igual lo que diga mi jefe, pero si yo estoy segura de lo que estoy haciendo, puedo decirle "no mira, es así o así y esto me parece"

T.: ¿Tú qué dirías?

V.: Que empiezo a ser como más normal, en el sentido de que me hago respetar, igual antes tenía la sensación de que me respetaban, sobre todo en el trabajo, o en casa, era porque era una especie de máquina, que hacía todo, callaba la boca, y ahora rindo lo mismo, igual, pero consciente de lo que estoy haciendo, y, es decir, revalidando lo que estoy haciendo. He pasado una etapa en la que podría haber sido demasiado agresiva, pero ahora no. Claro es que yo creo que si tengo un criterio propio, como el de cualquier persona puede ser erróneo o justo, pero que no me pese mi criterio. Yo ahora he combatido y he estado mucho tiempo. Estos últimos dos años ha sido una guerra, más o menos. Creo que ahora empiezo a conocerme, a saber qué quiero [...] Pero cuesta que la gente que te ha conocido así, con esa ausencia de criterio, lo comprenda, pues creo que los pones a ellos también en crisis. Pero en el fondo si realmente te ven bien, si ven que esta nueva actitud es buena para ti, tal vez lo puedan aceptar. Yo creo que mis hijos lo han entendido, sobre todo mi hija, pues he chocado con ella, pero vuelvo a estar ahora bien, es decir, consigo que ella me respete. Chocaba con ella porque ella también se acostumbró, no a la idea de que no me respetaba, pero sí a la idea de que era maleable no? [...]

T.: Y ¿de dónde lo sacas ese empujón hace dos años, de dónde sale esa

fuerza, ese giro?

V.: Sale de que si no, yo me mataba. Es decir, tengo dos opciones: o rendirme y esperar que mi vida pase y esperarme a que el mundo pase, seguir trabajando, seguir comiendo, destrozándome, y esperar que mi vida acabe hasta el día que me muera y dejar que el mundo pase; o coger las riendas, y luchar. Y yo sé que a lo mejor tengo fuerzas para luchar tres días (se emociona) otros no, pero son tres días que luché, dos no voy a poder luchar, pero son tres que gané, y saco fuerzas, y a lo mejor, la semana que viene voy a luchar 4 (se le corta la voz) y yo sé que el resto no voy a poder, me quedaré en casa y estaré mal; pero de 7 días voy a luchar 4, no me queda otra; pero no rendirme los 7 días, el mes entero, porque estuve rendida durante mucho tiempo, y les he hecho perder el tiempo a mis hijos. No, no puedo, basta, he dicho no, basta. No, no gano nada, tengo esas dos opciones

Hacia el final de la terapia parece, también, que el dilema relativo al egoísmo ha desaparecido. Ahora entiende que el amor no se puede comprar con la complacencia y el sacrificio, porque en ese caso no es amor, sino dependencia y sumisión:

T.: Así, ¿se puede ser egoísta en positivo?

V.: Pues ahora cuando yo he aprendido a decir que no, para que no se aprovechen de mí, esos “no” que yo he aprendido a decir ahora, el “no te voy a hacer eso”, para mí antes todo era “sí”, en mi mundo eso era ser egoísta. [...] Es que no es la obligación de dar para ser aceptado o para ser querido...; no tener esa necesidad de dar porque si no, no te querrán, es como “doy para ser más aceptado”... Es que no se mide con eso a las personas, tienen que ser aceptadas por lo que son, no porque den más o menos. [...] Quizás ahora me empiezo a apreciar de otro modo... Pasé una época que era muy silenciosa y luego pasé a ser muy guerrera ¿no? En cambio ahora sigo con la misma línea de reivindicación, pero como más centrada; o bien que ya tengo más claro que tanto si estoy mal como si estoy bien, que no me tengo que apartar de este camino, esta es la sensación, que no va a haber milagros. A lo mejor pensaba que iba a venir una persona que me diría “te quito de aquí y te pongo aquí y todo va a cambiar”. No, que así no va a ser, que me lo voy a tener que seguir trabajando. Sé que habrá bueno y malo pero tengo que seguir sin rendirme “o me salvan o me rindo”. Siento que no me interesa depender de nadie, siempre era como que esperaba que alguien viniera a... No, ahora no, y me he dado cuenta de que aquí soy yo misma y punto. Y que nadie va venir a resolverme la vida.

Esta última frase, apela a una regulación autónoma, donde ella se responsabiliza de su vida, de sus actos, y no espera que ningún príncipe azul la salve de nada, ni repare daños que otros hicieron en el pasado. Andando la terapia se observa cómo la culpa va dando paso a la responsabilidad, y esa es una buena muestra de avanzar hacia la autonomía y de empezar a ver los frutos de la terapia.

A modo de conclusión

Una vez llevada a cabo la terapia, se puede sintetizar el proceso de cambio, llevado cabo por Valeria, en la oposición temporal del antes / después (de la terapia) respecto a lo que significó para ella ese episodio de abuso y la transformación de objeto para los demás (regulación siconómica), en sujeto para sí misma (regulación autónoma), tal como se puede comprobar en la Figura 1.

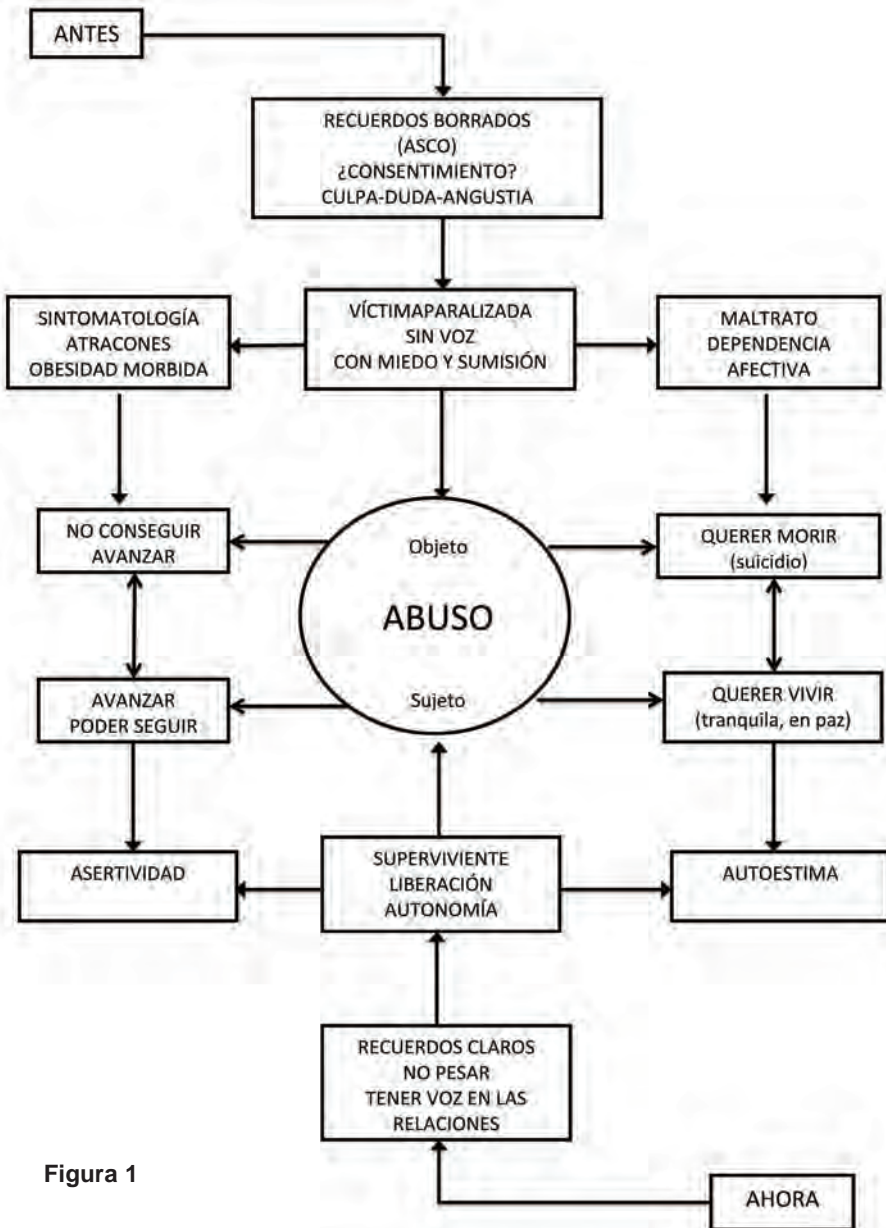


Figura 1

Antes, con respecto al episodio de abuso, Valeria tenía recuerdos borrados, que le provocaban asco y donde la duda sobre si había dado su consentimiento o no, lo generaba mucha angustia y culpabilidad. Se veía como una víctima de abuso, manchada para siempre, condenada a no tener voz, invadida por el miedo que la paralizó. Un objeto inanimado, sin fuerzas ni voluntad de avanzar que varias veces la llevó a pensar en el suicidio.

V.: yo las veces que se me ha pasado por la mente la idea de quitarme la vida, a mí se me pasaba la idea de que estoy muy cansada, pero lo que me ataba aquí era “mis hijos me necesitan” pero me daba cansancio, y era como un modo de descansar, pero no era cansancio físico, sino de cansancio de no aguantar más, como que decía “vale, espera porque tus hijos te necesitan”. Y después, a medida que ellos han ido creciendo, me decía “ellos todavía te necesitan” y ahora que son grandes, reconozco que no es algo que ahora se me ocurriría, vamos, tengo muchas ganas de vivir. No, no, ahora tengo mi vida y no creo que nada me pudiera llevar por ese camino, es que fue decir “tengo 40 años y no sé cuánto más voy a vivir, y nadie me asegura que vaya a tener 40 años más” por lo que cada día de mi vida es oro en polvo, es decir, tengo muchas ganas que recuperar

Ahora, Valeria tiene unos recuerdos claros que no le pesan porque los ha integrado en su historia y en su persona, gracias a que ha conseguido explicarlos, poniendo voz a aquella niña que sufrió abuso.

V.: No se si sirve, pero ahora cuando has dicho, “cada uno tiene su historia y tú tienes la tuya” en ese instante he dicho “hostia, cuanto tiempo hace que ya no pienso en mi infancia, en mi historia digamos, mi mochila”. Es decir en ese momento es como que, he pensado, uf, mi historia, no se a lo mejor es bueno el haber aprendido a no hacérmela pesar. Recuerdo que antes no había un día en mi vida que no me viniera un flash, pero ahora, te lo digo en serio, ahora me ha venido al instante, cuando has dicho “cada uno tiene su historia y tú tienes la tuya”. Jolín he pensado, ostras es verdad, y es como decirte “no me acordaba” y sí que me acordaba, no lo sé, no sé si significa que ya no es... que ya no es una carga, una culpa, un peso, o que lo veo desde otro punto de vista ahora.

T; y qué lo diferencia ahora de cómo te lo mirabas antes?

V.: que creo que ahora me merezco otras cosas, que quizás yo antes me pensaba que no me merecía otra cosa o que no valía.

T.: o con qué ojos te mirabas tu historia antes?

V.: desde la culpa tal vez, de suciedad, no sé si de culpa en realidad, no es algo que yo pensara que me lo busqué, pero con ojos de algo malo, de como que lo había hecho yo, de culpa.

Haberlo explicado, le aporta una sensación de liberación placentera y verse ahora como superviviente.

Sentirse sujeto activo, le permite avanzar y ser capaz de seguir con su vida, la

que desea vivir en paz y tranquilidad, así como posicionarse de forma autónoma y asertiva en las relaciones interpersonales, liberada de los sentimientos de culpa y de la obligación de complacer a los demás.

Referencias bibliográficas

- Mallor, P. (2006). Relaciones de dependencia: ¿cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 17(68), 65-87.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2015). *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2015). Estima ontológica, estima narcisista. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 3-44.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). El narcisismo y sus modalidades. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 59-108.