

VII. Hilda

Hilda tiene 32 años, trabaja como dueña de casa. Vive con su marido Jorge (38 años) y la hija de ambos, Natalia (4 años). Él trabaja en una inmobiliaria, que es una sociedad empresarial y de inversiones que formó su padre, el suegro de Hilda. Viven en el sector El Venado, en donde lleva una vida “tranquila”, según ella. No consume drogas, no toma alcohol y tiene una dieta cuidada.

En la entrevista Hilda se muestra muy correcta, en términos de modos, muy adecuada socialmente. Se nota preocupada de su apariencia, tiene detalles y movimientos cuidados, quizá se muestra un poco espontánea. Actúa como si estuviese siendo “vista” constantemente, como si estuviese constantemente evaluada, “en cámara”.

Hilda trata de responder rápido las preguntas, quiere hacerlo bien. Esto es algo distintivo en ella, siempre fue correcta, en el sentido de “calzar” con lo esperado. Fue buena estudiante en ese sentido, siempre tuvo buenas calificaciones. Es recatada además.

Hilda es Ingeniero Comercial, pero solo ejerció unos pocos años, se ha dedicado a la crianza de Natalia. Tiene amigas, del colegio - básica. Estudió en un colegio católico. A ella no le gusta tanto la religión, pero considera que la iglesia católica es “la que corresponde”, es la “mejor vista” a pesar de todo, no como los evangélicos que son “más feos y pobres”. Menciona que a ella misma no le gusta mucho ese aspecto de sí misma, pero se reconoce un poco arribista y centrada en la imagen.

Sus padres fueron profesionales, él fue un arquitecto conocido en la zona y su madre ingeniero químico. De acuerdo a lo que menciona Hilda, fueron poco afectuosos durante su crianza. Su padre aún es algo tosco, muy frío y al mismo tiempo muy inteligente. Hilda se siente cercana a él. Su madre también es muy fría, pero más centrada en los logros, en el rendimiento y la imagen. De acuerdo a Hilda, su madre es muy crítica con ella, últimamente su relación es distante. Hilda bromea con que su madre se parece a la mamá de la protagonista en la película El Cisne Negro.

En sus tiempos libres, Hilda gusta de ver Instagram. Menciona que le gusta ver biografías como la historia de Javiera Suárez. Le gusta ver los videos de Virginia Demaría y Connie Achurra.

Consulta porque se está experimentando muy incómoda últimamente. Debido a la pandemia, se ha dedicado todo el día a cuidar de Natalia, pero ella se muestra “demasiado autónoma”, “es demasiado parecida a mi marido la Nata, en ese sentido, me carga eso”, “falta que se ponga a cocinar su propio almuerzo nada más”, a Natalia le gusta hacer tareas o dibujos sola, gusta de entretenerse por horas en eso, y entonces Hilda siente que ya “no es necesitada”. Plantea que últimamente no se siente necesitada por nadie, y eso la ha llevado a pensar “cosas feas”. Trata de evitar pensar en esas cosas, porque tiene miedo de alentar pensamientos suicidas o cosas así.

Al comienzo de la cuarentena voluntaria por Covid, Jorge (también Ingeniero Comercial) asumió más responsabilidad en la inmobiliaria de su familia. El papá de Jorge decidió irse a refugiarse a Puerto Varas, debido a los contagios. Entonces Jorge fue asignado como gerente. Además de un importante aumento de sueldo, esto implicó que contrataron una asistente personal.

“Ella es una mujer... no quiero decirlo, pero no es una mujer atractiva, es de rasgos toscos y sobre todo, es algo gordita. Es como chula, la verdad. Por eso no entiendo por qué me afecta tanto lo que pasa entre ellos. Entiendo que es del trabajo, que es una relación de trabajo, pero me saca de quicio ella. Es como ‘amachada’ más encima. Mi marido le dice ‘el compadre’. El otro día estuve haciendo un queque, de esos que enseña la Connie Achurra, y él llegó y no quiso comer porque habían comido unos completos que hicieron allá en la inmobiliaria, con esta tipa. No me acuerdo cómo se llama ella, pero la busqué en Instagram. El punto es que me puse a llorar y le hice el medio escándalo, le tiré el queque por la cabeza, menos mal no le pegué... y claro, la Nata no me vio, que me cuida de eso, pero fue atroz, se que estoy mal, nunca había sido agresiva, algo me está pasando”.

Al preguntarle cómo se explica que se esté experimentando de esta manera, menciona que: *“Es como si yo estuviera programada para ser machista. Tengo este guión de que debo dejar satisfecho a Jorge, las mujeres en mi familia hacemos eso. Nos preocupamos de hacer todo bien. Pero lo único que hago mal, que es el sexo, trato de compensarlo con ser muy buena en otras cosas, como ser amiga de él, como ser dueña de casa, como mamá. Doy el 100% siempre. Él no se queja del tema sexual, y me da más rabia eso, porque es como que siempre me sintiera en deuda, como si estuviera decepcionando siempre, me entiende?. No lo hemos conversado. Llevamos 10 años casados y nunca se ha quejado”.*

Hilda experimenta, desde que comenzó la cuarentena voluntaria por la pandemia, un sentimiento de ansiedad cada vez más alto. Hilda tiene una figura atlética y estilizada, cuida mucho su físico; hasta hace dos meses participaba diariamente de un gimnasio, mientras Natalia iba al play. Este año a Natalia le tocaba pre - kinder, pero por la pandemia están en casa; Hilda menciona que tiene cierta fobia a la gordura, y aunque nunca ha tenido problemas de alimentación, las últimas semanas, antes de consultar por psicoterapia, ha vomitado dos veces. Dice que al vomitar sintió los órganos internos con mayor nitidez, que la ansiedad la hace sentir difusa en general y que con el vómito se sintió mejor, más clara, pero que no se ha provocado más vómitos porque le dio miedo volverse bulímica. Empezó dos días antes de la primera consulta a retomar cierto nivel de actividad física en la casa, mientras Natalia juega y hace sus dibujos.

Respecto al momento en que decidió consultar por psicoterapia, menciona que *“mi hija ve los ‘Súper Monstruos’, unos dibujos animados de Netflix. Por alguna razón que no recuerdo me senté un rato a mirarlos, y ahí vi que a una marioneta la guardaban de nuevo en su baúl, después de usarla. Me puse a llorar al punto de tener que esconderme en el baño para que la Nata y el Jorge no se dieran cuenta. No se cómo explicarlo, y tampoco entiendo la causa, pero esa escena es como yo me siento ahora, me siento como ese títere que lo guardan en el baúl”.*

Segunda sesión

Al terminar la primera entrevista, el psicólogo le pidió a Hilda que registrara la situación más incómoda que ocurriera antes de la segunda sesión.

En la segunda sesión, Hilda menciona que experimentó una situación incómoda de forma muy clara, aunque no logra explicar bien por qué se sintió mal. El día miércoles, dos días antes de la sesión, ella se había predispuesto a tener relaciones sexuales en la noche, cuando Jorge llegara del trabajo, *“no ocurre mucho la verdad, es decir, no pasa muy*

seguido, eso de que yo tenga deseo, pero me pasó... entonces me preparé, pero el Jorge llegó súper cansado, se le notaba en la cara, había tenido un día difícil, así que se fue a duchar y luego se metió en la cama. Yo le fui a buscar una taza de té, pero cuando llegué ya se había dormido. Quedé inquieta, así que me levanté y fui a ver Instagram a la cocina. Después me puse a cocinar, eran como las dos de la mañana, hice unos brownies de avena, quedaron bien ricos. Pero apenas probé uno, me puse a llorar... no se muy bien por qué, no me entiendo”

- Terapeuta: ¿cuál eran tus expectativas respecto a esa noche?
- Hilda: *no se, pasarla bien..*
- Terapeuta: ¿tenías en mente situaciones anteriores, como “molde” o como recuerdo?
- Hilda: *no la verdad, no hemos tenido muchas escenas o historias entretenidas en ese plano. Pero quería que pasara, no?. Es decir, nos llevamos bien en tantos sentidos, creo que puedo cambiar eso, así que me puse las pilas, tenían en mente que esa noche íbamos a pasarla bien*
- Terapeuta: ¿sentías deseo de estar con él?
- Hilda: *¿la verdad?, no es deseo... es decir, él me gusta, pero quería sentirme bien, quería sentirme competente, una buena pareja, ¿me explico?*
- Terapeuta: tenías entonces la expectativa de ser buena en el sexo, esa noche, como un rol...
- Hilda: *sí, exacto, como un rol. No tiene nada de malo, me gusta, nos queremos, se que le gusto, tengo un súper buen físico, soy linda... no tiene nada de malo cumplir con los deberes, no?*
- Terapeuta: ¿cumplir con los deberes?
- Hilda: *es que solo me falta el deseo, pero el resto está ahí*
- Terapeuta: ¿alguna vez, este último tiempo, has sentido deseo?
- Hilda: *(piensa unos segundos) sí, fue a principios de la pandemia. Me da un poco de vergüenza eso*
- Terapeuta: ¿vergüenza hablar de estos temas sexuales?
- Hilda: *ah, no, no. Me da vergüenza la situación. Pero bueno, aquí uno tiene que ser transparente. A principios de la pandemia arreglamos una habitación de la casa para que funcionara como oficina para él, y entre sus cosas encontré una foto de una polola de universidad, una chica que fue compañera de nosotros en la universidad, pero un año antes de que nosotros empezáramos. La chica era bastante guapa, pero no recordaba cuánto. Entonces, descubrí que él guardaba entre sus cosas viejas una foto de ella, algo sugerente la foto... y me encendí, harto. La idea de él con esa chica, me encendió harto.*
- Terapeuta: ¿y se lo comentaste a Jorge?
- Hilda: *no, no... aunque cuando quería estar con él sexualmente, le preguntaba algunos detalles, muy sutiles, respecto a ella. No me malentiendas, no soy lesbiana, no es que me guste ella. Es que me gusta la idea de verlo a él... es decir, de imaginarlo a él activado, no se si me explico. Esto no se lo he contado a nadie*
- Terapeuta: ¿por qué no se lo has comentado a Jorge?

- Hilda: *es que ni yo entiendo lo que me pasa. Y no quiero dar el mensaje de que me gustaría que él estuviera con otra chica, me explico?. No entiendo bien cómo funciona mi mente en estas cosas*
- Terapeuta: Sí, la entiendo. Cuando usted va por un té y lo encuentra dormido, ¿cómo se experimenta?
- Hilda: *me sentí bien, la verdad. Pensé en algo así como “pucha, el gordo estaba cansado, y que rico que pueda dormir ahora...”, me gustó verlo así, descansando. Así que me tomé su té y me puse al lado de la cama a mirar Instagram. Pero después de un tiempo me sentí inquieta.*
- Terapeuta: ¿qué estaba viendo?
- Hilda: *que estaba viendo... ¿en Instagram?*
- Terapeuta: sí
- Hilda: *por qué sería relevante eso?, no me acuerdo... es decir, es difícil recordar lo que uno ve en Instagram*
- Terapeuta: solo quería saber a dónde fue su mente, por decirlo de cierta forma. Me parece que cuando usted regresa con la taza de té, lo ve y piensa que él está descansando. Es una imagen de confort y descanso, y de alguna forma usted se siente grata mirándolo así. Pero después se experimenta inquieta. Entonces quería saber dónde fue su mente...
- Hilda: *creo que me acuerdo. Estaba viendo una entrevista de Virginia de María a Antonia del Río*
- Terapeuta: ¿Antonia del Río?
- Hilda: *sí, una chica que es muy linda. Es como la Marie Kondo chilena.*
- Terapeuta: te interesó la entrevista, notó que fue significativa en algún sentido?
- Hilda: *la verdad es que me puso algo inquieta, ahora que lo recuerdo. Pero es algo triste. Es decir, creo que me empecé a comparar con ella. Nos parecemos físicamente, pero me refiero a que me gustó esto de que ella tuviese una empresa. De repente me gustaría sentirme así, sabes?, no teniendo una empresa, que me gusta esto de estar al 100% con la Nata, sino que sentirme así, como ella, eficiente...*
- Terapeuta: ¿eficiente?, cómo se liga eso con el no tener un encuentro sexual con Jorge
- Hilda: *no me había dado cuenta. Pero está súper relacionado.*
- Terapeuta: entonces el cocinar tan tarde...
- Hilda: *claro, estaba pensando en dejarles un rico desayuno, al Jorge y a la Nata.*
- Terapeuta: y tenemos que durante toda la escena, el antes, durante y el después, cuando la historia ya termina contigo en la cocina, el contenido que aparece incómodo y que se elabora de varias maneras es sentirte competente en lo que experimentas como roles, como desempeño
- Hilda: *sí*
- Terapeuta: ¿es un tema importante?
- Hilda: *en central para mí... desde que era chica. Es súper importante*
- Terapeuta: entiendo, pero ¿te parece que nos detengamos de nuevo en lo que mencionas para revisar cómo ocurre esto?
- Hilda: *claro...*

- Terapeuta: volvamos al momento en que vas por el té para Jorge, te parece?, ¿cómo es tu sentido de eficacia en ese momento?
- Hilda: *es raro eso, porque me lo imagino, es decir, lo recuerdo y lo vuelvo a sentir. Mi sentido de eficacia es casi completo, es como que si estuviera haciendo lo que hay que hacer, lo que se espera de mi*
- Terapeuta: ¿quién?
- Hilda: *no se, jaja... es una buena pregunta. No se quién, me hicieron así?. Jaja... pero es muy extraño. Es como si me sintiera plena ahí*
- Terapeuta: ¿encajando?
- Hilda: *encajando!, exacto!*
- Terapeuta: creo que nos entendemos, en este punto. ¿Podrías explicar con más detalle qué significa encajando en ese contexto?
- Hilda: *que difícil!. Es como estar haciendo lo correcto, sacando buena nota.*
- Terapeuta: ¿si en ese momento pudieras decirme cómo sería o serían estas personas que están calificando, evaluando?
- Hilda: *es que están en las sombras, no es algo... es decir, lo podría sentir, pero no ver, no se si me entiende*
- Terapeuta: te entiendo perfectamente. Cómo se sienten esos otros?
- Hilda: *me estoy dando cuenta de algo que nunca había visto*
- Terapeuta: ¿qué cosa?
- Hilda: *que hasta ahora, justo hasta este minuto, pensaba en que lo que me importaba era lo que pensara Jorge... es decir, satisfacerlo, darle en el gusto*
- Terapeuta: ¿y ahora, qué es lo que piensa?
- Hilda: *siento con mayor claridad que estoy tratando de hacer lo que se espera de mí, no es lo que quiere él en realidad, sino lo que se espera de mi*
- Terapeuta: ¿quién...
- Hilda: (interrumpe), ¿quién espera eso de mí?, sí, sí... (ríe), es que esto es...(audio incomprensible) , pero logro (audio incomprensible), un poco.
- Terapeuta: y cómo sería eso?
- Hilda: *como un guión de lo que debe hacerse*
- Terapeuta: como un...
- Hilda: (interrumpe) *no, no estoy siendo honesta ahí. Es como un guión sobre lo que una mujer correcta debe ser, como el ideal de ser mujer*
- Terapeuta: como lo que toda mujer debe ser?
- Hilda: *no, como lo que se espera de mi, en particular. No creo que esto pueda ser algo que pueda aplicar a otras mujeres, sería censurable. Hoy está ese discurso progresista, que encuentro bien falso la verdad. No, se trata de mi, de lo que creo se espera de mi, como logro.*
- Terapeuta: veamos entonces cómo esto cambia en cada momento. Primero están estas expectativas de cumplir con el rol de ser buena sexualmente, buena en la cama. Luego el desempeño de este rol se frustra, pero se satisface rápidamente en la medida que te desempeñas bien como... no se cómo llamarlo, llamémosle "anfitriona"
- Hilda: *jaja, me gusta eso*

- Terapeuta: ok, le llamaremos “anfitriona”. En ese momento parece que nos volvemos a sentir bien. Pero luego está ese momento en que estás despierta y surge otra nota de evaluación, no?, de ser más...
- Hilda: *más “pro” en mi desempeño*
- Terapeuta: ¿más “pro”?
- Hilda: *claro, de ser más profesional, proactiva, seca en mis desempeños*
- Terapeuta: lo entiendo, solo me llama la atención a que el punto de vista cambia, al principio te orientas a la satisfacción de tu marido. Lo pondré en otros términos, primero te orientas a la evaluación por parte de él. Pero luego eso cambia y el foco está puesto en la evaluación de ese juez... o evaluador... “en las sombras”.
- Hilda: *sí, también me llama la atención. No me había dado cuenta, pero la angustia va por ahí, no por mi marido o por mi hija o por otra cosa*
- Terapeuta: al menos en esta situación. Pareciera que construyes “algo ahí”, estable, constante, en el fondo. Es de tu autoría...
- Hilda: *iba a decir que no, que es de mi madre eso, pero la verdad es que parece que no...*

La sesión continúa revisando algunos aspectos generales y el terapeuta sugiere repetir el ejercicio de seleccionar una situación incómoda entre sesión, para abordarla en la tercera sesión.

Registro de supervisión terapéutica (luego de la segunda sesión de terapia)

El terapeuta está utilizando un formato de trabajo diacrónico, insta a la paciente a revisar situaciones que ella defina como incómodas, para incluirlas en el foco de trabajo.

Al parecer, han desarrollado un encuadre orientado a la colocación lateral. Esto les permite identificar y movilizarse por aplicaciones involucradas en la construcción del significado inherente al problema terapéutico.

En términos de matching, el terapeuta está optando por una disposición de mediana concreción, es directivo pero al mismo tiempo está promoviendo la capacidad re - informativa de la paciente.

La utilización de criterios de observación es utilizada por el paciente y terapeuta de una forma cómoda para ambos. El terapeuta registra cambios en demarcación (tanto agregativos, como subinclusivos; por ejemplo la subinclusión de la construcción de expectativas imaginadas en Jorge, al momento de sobre agregar expectativas de rendimiento / logro referidas a una Alteridad juiciosa, con juicios específicos respecto a la ejecución de roles de desempeño, en un momento de “descanso del trabajo” después que Jorge duerme), valoración (registra qué aplicaciones acerca y cuáles evita, por ejemplo, el acercamiento a imágenes virtuales en Instagram sobre una mujer joven, relativamente atractiva, “eficiente”, que tiene una empresa, etc.), comprensión (registra cuáles aplicaciones se muestran articuladas con otras y cuáles no, con la consiguiente percepción global de extrañeza; por ejemplo, registra las dificultades para explicar o entenderse a sí misma en ciertos momentos de la exploración) y control (el terapeuta registra las aplicaciones respecto a experimentarse eficiente, complaciente, “seca”, etc.).

Estas apreciaciones gnoseológicas son enriquecidas por el tratamiento referencial de las aplicaciones. El terapeuta advierte que durante la escena ocurren cambios referenciales en los “objetos”, en las instancias de Corporalidad - Mundo (aunque el terapeuta registra ahí

ciertas dudas respecto al grado de diferenciación y articulación de algunas aplicaciones, en la medida que Hilda construye cambios más globales e inespecíficos, “inquietud”, activación corporal, con baja claridad), y Autoimagen (el terapeuta registra que los cambios referenciales son amplios, Hilda puede diferenciar roles, se define en función de cambios referidos a otras instancias, etc.). Pero en la referencia a la instancia de Alteridad, en esta escena exclusivamente, el terapeuta registra la referencia de una aplicación o grupo de aplicaciones conceptuales que no cambia, que se mantienen más estables. Y no guarda relación con la expectativa de Jorge, a pesar que en el lenguaje explícito Hilda podría decir algo como “me importa complacer” o “me importa lo que el resto piense”, sino una expectativa de satisfacción orientada a una Alteridad omnipresente, omnisciente, y juiciosa, mucho más simple que la intencionalidad de una persona en particular, con criterios de evaluación más globales.

De acuerdo al terapeuta, en la segunda sesión ya se pueden enfocar algunos elementos del problema terapéutico. El terapeuta lo diagrama en dos polos, a modo de hipótesis:

1. Un polo “depresivo” (para usar el lenguaje de la paciente), un sentimiento de inactividad, de pasividad. Es como una marioneta “apagada”. No hay reconocimiento de la propia corporalidad, su cuerpo se vuelve difuso. Es como un humorista viejo bajo el escenario, no tiene esa vida que muestra arriba. Cuando contacta con ese fondo, no come, no se mueve, la persona puede quedar inmóvil.
2. Un polo de “complacencia” (para usar el lenguaje de la paciente), activa. Es estar arriba del escenario. Es competir por el logro de una meta, pero siempre en función de un supuesto espectador, del aplauso o del reconocimiento, no obstante el juicio tácito va por sobre la gratificación o evaluación de la persona específica. Es cumplir con el rol. Es sacarse un “7”. Es muy correcta en ese sentido, “bien portada”, trata de hacer las cosas bien siempre

El primer polo podría aludir al aspecto de autonomía en las aplicaciones conceptuales. El terapeuta tendrá el cuidado de revisar las aplicaciones conceptuales en términos de la diferenciación respecto a sus relaciones interpersonales. El segundo polo, podría guardar relación con el aspecto de dependencia con las fuentes de regulación. La hipótesis del terapeuta es que la construcción de amenaza en estos últimos meses (la forma en que los cambios personales han modificado el arreglo de aplicaciones conceptuales centrales) ha desembocado en procesos de estrés:

- Compensaciones extremas. Hilda muestra oscilaciones más intensas entre los dos polos de autonomía - dependencia. Se muestra hiper complaciente, al tiempo de tener más problemas con la autonomía personal y la de las personas cercanas a ella
- Sensibilización. Hilda muestra cambios de valoración (aproximativo o positivos) respecto a aplicaciones conceptuales centrales.
- Generalización. Gradualmente, las aplicaciones conceptuales centrales de “rendimiento de desempeño” se están generalizando a varios dominios de desenvolvimiento
- Aumento de clausura. Hilda está aplicando reiteradamente el mismo tipo de aplicaciones conceptuales, relacionadas con las centrales de “rendimiento de desempeño”

- Cierre a aplicaciones conceptuales alternativas. En estos momentos no es fácil para Hilda la aplicación de conceptos alternativos, de puntos de vista distintos. Se observa una acentuada concreción en las aplicaciones relacionadas con el foco terapéutico