



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**DESARROLLO DEL ARQUETIPO ÁNIMUS EN MUJERES A TRAVÉS DE
LA PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA**

PRESENTA: INDARI GISELLE TÉLLEZ LEÓN

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ROSALÍA TENORIO MARTÍNEZ

FECHA DE ACEPTACIÓN DE IMPRESIÓN: 6/09/2018

A mamá Conchita y Papá Augusto, que me enseñaron que el amor no tiene límites
pues este no termina después de la muerte sino que trasciende y se prolonga a través
de los recuerdos y enseñanzas que dejan huella.

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
CAPÍTULO I.....	7
INTRODUCCIÓN.....	7
Antecedentes	7
Justificación	8
Planteamiento del problema:	9
Objetivos	10
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
Definición de arquetipos	11
Inconsciente colectivo.....	12
El inconsciente colectivo es el estrato más profundo de nuestra psique, es un punto de contacto entre lo consciente del individuo y la parte innata de nuestra humanidad, donde se encuentran los arquetipos	12
Símbolo	13
Sueños	13
Consciencia	14
Inconsciente personal	15
Psicoterapia.....	15
Ánimus y ánima	16
El ánima: la mujer interior.....	17
El ánimus: el hombre interior	17
El sí mismo	19
Segunda mitad de la vida.....	20
El enfoque analítico de Jung.....	20
Principios básicos de la psicología analítica	21
Técnicas.....	22
CAPÍTULO III	26
MÉTODO	26
Diseño de investigación.....	26

Participantes.....	26
Instrumentos.....	26
Procedimiento	28
Análisis de información.....	29
Consideraciones éticas.....	29
CAPÍTULO IV	30
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	30
El caso de Angy:.....	30
El caso de Martha:.....	42
Conclusiones:.....	61
Recomendaciones:.....	62
Acerca del estudio:.....	62
APENDICE A.....	64
CUESTIONARIO ÁNIMUS.....	64
APÉNDICE B.....	65
Caso Angy	65
Caso Martha.....	77
REFERENCIAS	109

RESUMEN.

A lo largo de nuestra vida vamos perdiendo la conexión con nuestro inconsciente colectivo, nos olvidamos de escucharnos a nosotros mismos, esto nos dirige hacia un camino que nos lleva a ser incongruentes y no nos permite vivir de una manera plena.

El propósito de esta tesis es que a través de los cuentos, las metáforas y las técnicas de la psicología analítica lograr que dos mujeres que no tienen desarrollado su arquetipo ánimus puedan mantenerlo en equilibrio llevándolas a vivir su vida de una manera más plena.

La importancia de conectarnos con el inconsciente colectivo es que podemos indagar en nuestra sabiduría interior pues este nos da información que podemos utilizar en nuestra vida diaria, no nacemos con la mente en blanco sino que las vivencias de nuestros antepasados nos pueden ayudar a conectarnos con nuestro instinto y de esta manera seguir lo que es mejor para nosotros, podemos saber que estamos en contacto con él por medio de nuestros sueños, pues logramos una comunicación interna que nos puede llevar hacia la armonía.

Los cuentos no sólo son historias que se han pasado de generación en generación sino que tienen la función de contarnos historias pasadas que nos pueden conectar con nuestros arquetipos y mostrarnos historias, soluciones o maneras diferentes de ver nuestros problemas, al hacer un análisis de ellos podemos adquirir nuevos aprendizajes que podemos aplicar posteriormente a nuestra vida diaria. En diferentes cuentos podemos encontrar varios arquetipos.

Este estudio pretende mostrar como al mezclar el análisis de sueños, de cuentos con otras técnicas por ejemplos los mandalas se puede acceder al inconsciente colectivo y lograr así una consciencia plena

Para esta investigación se eligió el arquetipo ánimus debido a que en las mujeres tiene la función de lograr un empoderamiento conectando así su inconsciente con su consciente esto nos lleva a una congruencia en lo que pensamos, decimos y hacemos, pues si hay un equilibrio en este arquetipos se puede lograr una ecuanimidad en la parte lógica y emocional.

Este trabajo se divide en dos partes, en la primera se muestra el marco teórico, se explican las técnicas, el enfoque analítico de Jung y algunas definiciones de la psicología analítica. En la segunda parte se muestran los casos de cada mujer, el cómo se aplicaron

las técnicas mencionadas y las tablas comparativas en las que se pueden observar los avances que tuvo cada una a lo largo del tratamiento psicológico.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

En el mundo actualmente los seres humanos han sepultado esa parte instintiva, han olvidado esa conexión con la naturaleza, con los mitos de sus antepasados, han dejado de escuchar nuestro instinto, porque en esta era todo tiene que ser medible y cuantificable pero esto sólo ha marcado una separación entre la razón y el instinto cuando en realidad ambos van de la mano, incluso en las ciencias exactas como la física es necesario dejarse llevar un poco por la intuición para que algo funcione, el ignorar esta parte ha provocado que las personas entierren este lado y les provoque perder ese poder en sí mismas.

Pinkola (1992) afirma que en el transcurso del tiempo las personas han ido rechazando su naturaleza instintiva, han relegado ese territorio psíquico, han perdido esa aguda percepción, esa parte del querer proteger al otro, lo han visto como algo voraz y poco a poco han borrado todo rastro de él.

Anteriormente en distintas culturas se comunicaban a través de los símbolos y estos emergían de los sueños de los pobladores y con estos formaban mitos que revelaban la creación de la humanidad, actualmente se rebelan esos símbolos a través de los sueños y los han ignorado, sin tomar en cuenta que son señales del inconsciente.

Según Jung (1995) “allí donde son reprimidos o desdeñados, su específica energía se sumerge en el inconsciente con consecuencias inexplicables.” (p. 93)

Por otro lado para Jung (1995) “el hombre moderno no comprende hasta qué punto su "racionalismo" destruyó su capacidad para responder a las ideas y símbolos lumínicos

le ha puesto a merced del "inframundo" psíquico. Se ha librado de la "superstición" (o así lo cree), pero, mientras tanto, perdió sus valores espirituales hasta un grado positivamente peligroso". (p. 93)

Para Rodríguez (2009) los mitos forman una parte muy importante en las personas porque es ahí donde se encuentran los arquetipos, es la manera en la que los ancestros reflejaban lo que veían del mundo, son parte del mito, es la manera en la que se puede expresar algo que es imposible comunicar sino es de una forma simbólica.

Al querer desechar esa parte, al no dejar que emerjan esos arquetipos a la propia vida y querer enterrar esa parte inconsciente, no se dan cuenta de que se genera un daño psicológico y dejan de ver y escuchar el llamado de su naturaleza, provocando que no haya un camino al cual dirigirse.

Justificación

El propósito de esta investigación es indagar y promover a través de la terapia el arquetipo ánimos en dos mujeres con poco empoderamiento, a través de cuentos del libro mujeres que corren con lobos, con el uso de mitos que las conecten con sus arquetipos y técnicas de la psicoterapia analítica de Jung como el análisis de sueños, y por medio de estos alcanzar una conexión con el inconsciente colectivo, reforzando su arquetipo y ayudarla a alcanzar un equilibrio y consciencia emocional.

Este trabajo está enfocado principalmente a mujeres debido a que en la sociedad actual es común que las mujeres repriman lo que piensan, sienten, han enterrado ese instinto que por años las ha ayudado a encontrar su camino, pues viven en la era en la que todo se tiene que resolver por la lógica, han olvidado escucharnos a sí mismas y reencontrarse con todos los arquetipos de su psique.

Downing (1991) habla de la importancia de descubrir los arquetipos, estos no les ayudan a resolver su vida pero cuando a esas imágenes se les encuentra sentido, se

empiezan a llenar con vivencias propias, entonces todo cambia porque ayudan a entender el mundo y como las personas se relacionan entre sí.

Downing (1991) menciona que: “lo valioso de las imágenes arquetípicas, como lo valioso de los mitos, no es la resolución de problemas sino el «imaginar, cuestionar, profundizar” (p. 8).

Para Jung (1995) los hombres tienen el arquetipo ánima y las mujeres el arquetipo ánimus, el ánima representa esa parte mujer que tiene el hombre y el ánimus esa parte hombre que tiene la mujer, estos ayudan a mantener un equilibrio, pues cada uno desempeña una tarea, en el hombre lo ayuda a mostrar sus emociones y afectos, otorgando rasgos que son característicos de la mujer, en la mujer el arquetipo de ánimus la ayuda a expresarse fácilmente, decir lo que piensan, atreverse a hacer cosas nuevas, y romper algunas paradigmas.

Cuando estos se encuentran en armonía con la psique hay una liberación en todos los sentidos, es por ellos que la finalidad de esta investigación es lograr un empoderamiento a través de darle forma al arquetipo ánimus.

Planteamiento del problema:

La falta del auto conocimiento, puede llevar a las personas hacia no tomar decisiones correctas y no ser claros con sigo mismos y con los demás, para poder lograr un empoderamiento deben primero conocer sus límites y hasta donde estan dispuestos a permitir.

Al no integrar el arquetipo de ánimus de una manera positiva es probable que las mujeres no puedan tomar decisiones, poner límites, atreverse a hacer cosas nuevas, viven con miedo e inseguridad, pueden ser desconfiadas, entre otras cosas.

Este trabajo pretende mostrar el estudio de dos mujeres, una mujer de 55 años que muestra falta de decisión e inseguridad, vivió casada 25 años con un hombre que la

violenta económica y psicológicamente, ella vivió esos 25 años como una mujer sumisa, aguantando sus engaños y sus malos tratos. Actualmente tiene 8 años que salió de esta relación, pero desde entonces no se ha sentido cómoda con ninguna pareja, se siente insegura y se hace ideas irracionales, sus hijos uno de 28 años y uno de 33 años le hablan mal, la condicionan y la controlan. Su ex esposo actualmente quiere regresar con ella pero ella definitivamente no quiere esto. Expresa que le cuesta trabajo expresar lo que siente, tomar decisiones, poner límites y creer en ella misma. Actualmente lleva un mes saliendo con su nuevo novio pero le cuesta trabajo creer en él y ella misma pone frenos en su relación.

Como lo podemos notar no es una mujer empoderada, que tenga un ánimos desarrollado, ella no conoce todas sus virtudes y por lo mismo no sabe cuándo usarlas.

El segundo caso corresponde a una mujer de 52 años. Es una persona que sufrió una pérdida inesperada, esto la ha llevado a sentirse devastada, con poca autoestima, insegura, con culpas y miedos, no conoce las herramientas que tiene a su alcance para enfrentar esta situación. Se pretende lograr un empoderamiento a través de la integración del arquetipo ánimos y promover el autoconocimiento por medio de relatos y técnicas junguianas.

Objetivos

Objetivo general:

Establecer la relación entre exploración del arquetipo ánimos y el desarrollo del empoderamiento en mujeres que cursan la adultez media

Objetivos específicos:

- Describir la problemática por la que acuden las consultantes
- Explorar la expresión del arquetipo ánimos antes y después de la intervención

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El siguiente marco teórico tiene la finalidad de mostrar todos los principios básicos de la psicología analítica de Jung pues cada uno de estos fueron utilizados en la intervención psicológica, en cada definición se describe que función tiene en la psicoterapia y como esto es aplicable para lograr un empoderamiento del arquetipo ánimus.

Definición de arquetipos

Los arquetipos vienen de aquello que Jung llamó inconsciente colectivo, son algo innato, no aprendido. Según Jung (1974) el inconsciente colectivo es "un estrago, en cierta medida superficial de lo inconsciente, es sin duda, personal. Lo llamamos inconsciente personal. Por ese estrato descansa sobre otro más profundo que no se origina a la experiencia y la adquisición personal, sino que es innato: lo llamamos: inconsciente colectivo. He elegido la expresión "colectivo" porque este inconsciente no es de naturaleza individual sino universal, es decir, que en contraste con la Psicología individual, tiene contenidos y modos de comportamiento que son cum grano salis, los mismos en todas partes y en todos los individuos. En otras palabras, es idéntico a sí mismo en todos los hombres y constituye así el fundamento anímico de la naturaleza suprapersonal existente en todo hombre".

Al decir que los contenidos del inconsciente colectivo son arcaicos nos referimos a que aún son primitivos y esto se ha transformado en símbolos conscientes a través de contenidos inconscientes u otra manera como lo son los mitos y leyendas pasadas degeneración en generación.

Arquetipos es una palabra griega que significa "original" como lo había mencionado anteriormente estos se sitúan en el nivel de inconsciente colectivo, si es colectivo se presenta a través del mito pero si es individual se presenta en fantasía.

Según Nocerino (2004) “Jung llamó así a todas las cosas, símbolos, ideas, que tienen un carácter universal y que independientemente de la cultura o el tiempo, están arraigados en la psique colectivo del ser humano” (p.4).

Jung veía a los arquetipos como estructuras innatas que se formaban en el inconsciente y que estaban vivos ahí, y que se manifiestan a través de la intuición, por medio de los sueños, la mitología o leyendas.

Según su teoría de los arquetipos, estos se activaban por dos causas, una es la compensación y los opuestos, por ejemplo un hombre que en su vida cotidiana es muy introvertido en su sueño puede ser muy extrovertido, de esta manera estaría compensando algo que no es por medio de su opuesto.

Con todas las investigaciones que hizo Jung en diferentes tribus y culturas se dio cuenta de que en sus mitos, rituales, sueños, entre otros, había determinados símbolos como la madre, el niño, el hechicero, entre otros. Estas son imágenes comunes universalmente y son heredadas a la humanidad.

Esta investigación sólo se basará en el arquetipo ánimus, claro que al relacionarse con mitos, cuentos y leyendas, los otros arquetipos también emergerán.

Inconsciente colectivo

El inconsciente colectivo es el estrato más profundo de nuestra psique, es un punto de contacto entre lo consciente del individuo y la parte innata de nuestra humanidad, donde se encuentran los arquetipos.

“El inconsciente colectivo contiene también elementos que todavía no han llegado al umbral de la conciencia, y su papel es creador de los símbolos fundamentales y demás contenidos psíquicos que emergen diariamente en la conciencia” (Saenz, 1995, p.109).

El inconsciente colectivo guarda nuestros elementos básicos más profundos, que están enraizados a nuestro propio ser (Guil, 1995, p. 95).

Es de naturaleza universal, tiene los mismos contenidos y modos de comportamientos en todos los individuos. Jung (1995) lo define como “esa parte de la psique que conserva y transmite la común herencia psicológica de la humanidad (p. 107).

Al ingresar al inconsciente colectivo se puede contactar con la consciencia, llevando a la superficie todos estos símbolos y respuestas internas, que pueden ayudar a lograr un equilibrio emocional.

Símbolo

Los símbolos son figuras que vemos en la vida diaria que aparte de su significado común tienen uno que nosotros le asignamos. Para Jung (1964) “Los símbolos son productos naturales y espontáneos” (p. 15).

Los símbolos según Jung (1964) en su libro el hombre y sus símbolos nos refieren que estos están constantemente entre nosotros y se manifiestan en nuestros sueños y de acuerdo al contexto de la persona podemos darles una definición.

Los símbolos son la manifestación de los arquetipos, estos sólo pueden expresarse a través de estos. Es por ello que la terapia analítica de Jung está tan llena de símbolos y con cada técnica emerge alguno de ellos y emite algún mensaje.

Sueños

Son las raíces de nuestros pensamientos conscientes, es donde se manifiestan nuestros arquetipos a través de símbolos, son historias o imágenes que no tienen mucho sentido o coherencia que aparecen cuando dormimos.

Para Jung (1965) “primero, el sueño ha de tratarse como un hecho acerca del cual no deben hacerse suposiciones previas, salvo que, en cierto modo, el sueño tiene sentido; y segundo, el sueño es una expresión específica del inconsciente” (p. 32)

Los sueños abren las diferentes a vías curativas que tiene el individuo ante un problema específico. Cuando se es consciente del sueño puede ayudar a buscar soluciones de una manera consciente.

“Para la psicología analítica los sueños no esconden ni disfrazan nada y la dificultad de entenderlos se debe sólo a nuestra incapacidad para entender el lenguaje simbólico que utilizan (Jung, 1993)”. (Alonso, 2004, p 64)

A través de los sueños podemos conocer el mundo inconsciente de la persona, su psique y su inconsciente colectivo, es por ello que en la psicología analítica de Jung es una herramienta que permite el descubrimiento de los símbolos y arquetipos.

Consciencia

La consciencia es la parte que nosotros conocemos y vemos en nosotros, para Saenz (1995) es “el estrato más delgado y frágil: las actitudes frente al ambiente externo inmediato, la orientación hacia la sociedad. Es el punto de partida de los análisis racionales y lógicos” (p. 110).

La consciencia es de lo que nos damos cuenta, para Jung (1968) La consciencia es un producto del inconsciente. El inconsciente busca manifestarse y lo hace por medio de la consciencia.

La consciencia tiene una función; “organiza pensamientos, intuiciones, sentimientos y sensaciones” (Stevens, 1999, 41). Surge del sí mismo en las primeras fases del desarrollo; “percibe significados y evalúa valores (Stevens, 1999, 42).”

El fin de la terapia es traer al consciente lo inconsciente, al abrir la consciencia se logran cambios significativos en la vida.

Inconsciente personal

Es todo lo desconocido psíquico, puede ser que lo vivimos y lo almacenamos, es decir alguna vez fue consciente y parece que lo olvidamos, es aquello que pensamos, sentimos pero no recordamos.

“Todo lo futuro que se va preparando dentro de uno y que no llegará a la conciencia hasta más tarde” (Jung, 2004, 186-188).

El inconsciente guarda todo lo que es desconocido, lo que tenemos reprimido, lo que hemos olvidado, también guarda nuestros sueños y nuestras fantasías.

Downing (1993) lo describe como: “una fuente transpersonal, viviente y creativa, de inagotable energía y orientación”(p. 7).

Al traer esta información al umbral de la consciencia, nos damos cuenta que tenemos información valiosa y podemos decidir si la utilizamos o no.

Psicoterapia

La psicoterapia es un tratamiento que tiene como objetivo buscar alivio a un sufrimiento mental que tenga el paciente, se busca una resolución a través de los síntomas.

Laverde (2008) la define como : “Método de tratamiento psicológico inspirado en el psicoanálisis, que no promueve mayor regresión en el paciente, que se enfoca en los conflictos y problemas estructurales relacionados con los síntomas actuales del paciente

y utiliza preferentemente intervenciones de soporte, aun cuando también se utilicen interpretaciones” (p. 56).

Huerta (2012) sostiene que : La psicoterapia tiene como finalidad hacer consciente lo inconsciente y darle la importancia que requiere para que podamos saber quiénes somos en realidad y vivir acorde a eso, aceptando lo bueno y malo de nuestra personalidad (p. 419).

Roesler (2016) sostiene que uno de los objetivos en la terapia es que el paciente sobrelleve su sufrimiento a través de la paciencia y firmeza, ayudando al individuo a encontrar su máximo potencial es decir su individualidad a través de su inconsciente (p. 38- 53).

A través de la psicoterapia es como se aplican todas las técnicas analíticas de Jung, pues toda psicoterapia tiene como finalidad lograr un cambio en la psique del individuo.

Ánimus y ánima

Jung (1964) reconocía que el hombre tiene en su psicología una parte mujer y la mujer una parte hombre a estos opuestos los llamó ánima y ánimus, y estos forman un individuo completo, estos arquetipos se pueden mostrar en sueños, fantasías y mitos. Y estos se empiezan a reconocer a la mediana edad.

Tienen como función ser un mediador entre la conciencia, el inconsciente colectivo y el ego.

Cuando se establece un vínculo firme con ellos la personalidad se sigue desarrollando, al ponernos en contacto con estos arquetipos nos conectan con la antigua sabiduría.

El ánima: la mujer interior

En el hombre la personificación de su inconsciente aparte de la sombra es el ánima, es decir, su mujer interna, este arquetipo es su camino al inconsciente, el ánima es el elemento femenino de la personalidad del hombre, representa esa parte sensible de él, es la conexión con su espiritualidad. El ánima está relacionada con la madre.

El ánima se representa en la elección de pareja puesto que muchas veces vemos a esa persona como nuestra ánima y no nos permite verla realmente como es.

Se presenta en nuestros sueños en cualquiera de las 4 etapas y nos muestran lo que nuestro sí mismo necesita, nos abre camino al mundo del inconsciente (Jung, 1965, p. 177- 188).

Usualmente se asocia con la emocionalidad profunda y con la fuerza de la vida. Es la que transmite los mensajes vitales del sí mismo, esta se puede hacer presente por medio de los sueños, representada por una mujer que se puede mostrar depende a la etapa de desarrollo que se encuentre, estas son 4: la primera es de una forma más carnal, de una manera instintiva y biológica, la segunda es de una manera más romántica y estética, la tercera de se representa de forma espiritual, y la cuarta está simbolizada por la sabiduría, de una manera pura.

Este arquetipo ayuda al hombre a desenterrar información del inconsciente que la mente racional no logra hacer, también lo ayuda a conectarse con sus valores buenos.

Es uno de los 3 principales arquetipos del hombre, pues al desarrollarlo de una manera positiva se logra un equilibrio emocional y racional.

El ánimus: el hombre interior

Así como el hombre tiene su ánima que es su parte femenina, las mujeres tienen su ánimus que es su parte masculina que las conecta con su inconsciente colectivo. El ánimus puede desarrollarse de manera negativa y de manera positiva, cuando es de manera negativa se relaciona con la muerte y se puede manifestar en sueños con este

símbolo al igual que el ánima puede ser una representación de su madre en la mujer es una representación de su padre.

El ánimus les ayuda a entender lo que su sí mismo les quiere decir, a llevar las situaciones de una manera más subjetiva y también cuando se elige pareja se puede mezclar con la idea que tenemos de nuestro ánimus (Jung, 1965, p. 188- 195).

El ánimus tiene como principal característica ser racionalizador, sus demás características son:

- Cuando el ánimus está integrado es más fácil que la mujer manifieste sus ideas y su lado creativo.
- Es la fuerza del alma en las mujeres
- Es la fuerza que ayuda a las mujeres a afirmarse en el mundo exterior
- Ayuda a exponer los pensamientos y sentimientos interiores de una manera concreta
- Importa y exporta conocimientos para el poder creativo
- Es el empujón que las mujeres necesitan para hacer lo que se proponen.
- Es una profunda inteligencia psíquica con capacidad de actuación.

Un ánimus integrado de una manera positiva funciona como constructor, saca información del lado exterior e interior de la psique para estimular la creatividad de una manera concreta, esto se puede lograr con un auto examen y al desarrollar una plena consciencia.

Cuando hay un ánimus poco desarrollado puede llevar a la práctica asuntos no conscientes del ego, sacando ambiciones absurdas, no la ayuda a elegir decisiones sabias, se convierte en una amenaza pues la mujer pierde confianza en sus decisiones, se pierde la capacidad de crear algo, dejan de creer en sí mismas.

El desarrollo de este arquetipo puede variar en cada mujer pues este tiene como objetivo convertirse en una fuerza pero cuando no se desarrolla de manera adecuada produce cansancio, abatimiento o indiferencia, detiene a la mujer en su proceso creativo,

siente que no tiene aliento o apoyo o deja las cosas a medias, reduce su rendimiento se dicen así mismas que no ven ninguna salida.

Es por esta razón que cuando se logra un arquetipo ánimus equilibrado se tiene un crecimiento en el plano psíquico que ayuda a las mujeres a poner marcha a sus vidas.

El sí mismo

El núcleo más íntimo de la psique, aparece en sueños como una persona muy sabia, o como un animal.

Es la parte de nuestra psique que guarda nuestra esencia, es la totalidad de nuestra psique, la integración de nosotros (Jung, 1965, pp. 189- 191).

Para Jung el sí mismo es: “algo irracional, como una existencia indefinible, como algo a lo cual el ego no está opuesto ni sujeto, sino simplemente unido, y alrededor del cual gira de manera muy parecida a como gira la tierra alrededor del sol, así es como llegamos al objetivo de la individuación” (Robertson, 2002, p. 128).

El sí mismo es un arquetipo del cual nacen las estructuras psíquicas: el ánimus/ánima, la sombra y el yo.

Es el arquetipo de la orientación y del sentido, es el que nos dirige a la meta de nuestra vida. Es nuestro punto más alto de desarrollo en consciencia.

El sí mismo, constituye el centro ordenador de la psique, el arquetipo principal alrededor del cual convergen todas las manifestaciones arquetípicas del inconsciente y los rasgos generales del individuo, punto central de la personalidad sinónimo para Jung de totalidad. El sí mismo, siempre es más de lo que somos capaces de abarcar, no tiene límites porque es indeterminable.

Segunda mitad de la vida

Esta etapa se caracteriza por la necesidad del individuo de atender esas partes de sí que ha descuidado (Sassenfeld, 2004). Tienen la necesidad de convertirse en una totalidad integrada, hay una nueva realidad interna y depende de cómo afronte la crisis de la mediana edad es como tendrá herramientas para el resto de su vida.

El crecimiento de la psique jamás se detiene, la diferencia es que en esta etapa la atención se enfoca hacia el interior. Según (Stevens, 1990), es un periodo de aislamiento en el que hay un estado psicológico de mayor plenitud e integración, posterior a eso se da un desarrollo de los arquetipos de manera en que ya no sólo hay un ego funcional sino una desidentificación del mismo. Hay un estado espiritual más profundo y los puntos de vista cambian. Hay cuestionamientos más de tipo espiritual.

El enfoque analítico de Jung

Este nos permite adentrarnos al inconsciente colectivo e indagar sobre el arquetipo ánimos en cada persona, este modelo aspira a una comprensión integral del ser humano (Cerioni, 2015).

De acuerdo con Jung: "es la regla suprema del procedimiento dialéctico acordar a la personalidad del paciente, la misma dignidad y los mismos derechos a la existencia que a la del médico" (Giraldo Ángel, 1962).

El terapeuta sólo es un testigo del proceso psicológico de su paciente. El doctor debe estar completamente comprometido al igual que su paciente, pues este tiene la función de cuidar al hombre en su totalidad no en partes aisladas porque el paciente no es una neurosis sino un todo (Giraldo Ángel, 1962).

En el proceso analítico el terapeuta y paciente mantienen una dialéctica en la que el paciente ve al terapeuta como su espejo, y el paciente tiene un diálogo interno es por ellos que el terapeuta observa todo este proceso y lo guía hacia un desarrollo psicológico.

En la terapia analítica de Jung, el terapeuta sólo es el guía que muestra al paciente el camino del auto descubrimiento, poniendo en práctica todas aquellas herramientas que encuentra y las cuales proporcionan un cambio significativo en su vida.

Principios básicos de la psicología analítica

La psicología analítica de Jung maneja 6 principios básicos que se irán poniendo en práctica a través del proceso terapéutico. Los cuales son:

1. Los opuestos y la autorregulación de la psique:

Este principio consiste en que la psique siempre tratará de mantenerse en equilibrio entre tendencias opuestas, de esta manera cuando hay alguna irregularidad en el reino consciente, el inconsciente reaccionará de manera inmediata a través de las fantasías y sueños.

2. La estructura de la psique

Para este modelo la psique tiene una estructura circular formada por tres partes, la más pequeña es la conciencia, la segunda un poco más grande es el inconsciente personal y la tercera parte restante es el inconsciente colectivo donde están todos los arquetipos, el yo está entre el inconsciente personal y el consciente.

3. El inconsciente personal

Para la psicología analítica el yo es el centro de la conciencia que sale a partir del arquetipo del sí mismo, y el yo es el que posee el sentido de la identidad, este da el sentido de identidad y la conciencia de existir. Este delimita las funciones psicológicas.

Para este modelo el inconsciente personal es la interacción entre el inconsciente colectivo y la sociedad.

4. Los complejos

Para este modelo no son algo patológico sino que son partes esenciales de la mente en personas sanas como insanas, estos pueden actuar de manera independiente del yo, en estados normales pueden actuar de una manera cotidiana pero cuando hay una patología estos pueden actuar en alucinaciones.

5. El inconsciente colectivo

Jung lo veía como los fenómenos psicológicos que no podían ser explicados por vivencias del paciente, olvido o represión. Jung descubrió que varios de estos contenidos tenían mucha similitud con la mitología, la cultura de los pueblos y la religión. Esto lo llevó a la conclusión que este inconsciente se manifestaba en la vida del ser humano a través de los símbolos cuando había un evento intenso en su vida.

6. Los arquetipos.

Jung los definió como: “factores y motivos que ordenan los elementos psíquicos en ciertas imágenes... pero de tal forma que sólo se pueden reconocer por los efectos que producen” (Jung citado por Sharp, 1994: 29), en tanto las “representaciones arquetípicas” serían “las variaciones personales que se remiten a esas formas básicas que son los arquetipos en sí” (Jung, 1991^a)

Estos nos permiten que ciertas actitudes y características de estos personajes sean adoptadas en algún momento de nuestra vida.

Al manejar el modelo analítico de Jung en la terapia psicológica es necesario tener en cuenta todos estos principios, pues nos permiten tener orden y estructura en la intervención psicológica, logrando así los objetivos a los cuales el paciente debe llegar.

Técnicas

Imaginación activa

Retamales (2017) . Lo describe como un método de introspección o, de meditación, con unas especiales características. Su procedimiento consiste en dejar fluir las imágenes pero fijándolas y evitando, especialmente, representarse a sí mismo por una figura de la fantasía. El procedimiento lo experimenta Jung a partir de lo que denominó "su confrontación con lo inconsciente" mientras afrontaba una gran crisis personal. (Jung, 1986 p. 182.)

“Como hemos señalado, su método de trabajo es la imaginación activa, consistente en permitir que surjan y se manifiesten imágenes de lo inconsciente estando el sujeto en una actitud de simple observador, esto es plenamente consciente. Posteriormente se desarrolla un diálogo espontáneo con estos personajes como si fueran personas reales. El propósito de la imaginación activa es un acuerdo con lo inconsciente mediante un diálogo con éste. Es un trabajo arduo y para lograrlo el yo tiene que tener una posición firme e íntegra y, además, debe existir un compromiso profundo por parte del paciente.” (Retamales, 2017 p.1)

Esta técnica fue desarrollada por Jung y nos aporta mucha información sobre el inconsciente del individuo, ya que al abrir un diálogo consigo mismo puede realmente escuchar lo que en ese momento de su vida le generaría un mayor bienestar.

Metáforas

Centeno (2003). Nos dice que el objetivo de la metáfora es enviar un mensaje de una manera que no sea literal, enviando un mensaje al paciente por medio del lenguaje, con el objetivo de lograr un cambio en su conducta y/o actitudes. En esta se trata de mostrar una semejanza entre una imagen y lo que se trata de expresar.

Estas también sirven para describir los tipos de relaciones por ejemplo Terapeuta-paciente, paciente- familia. Etc. Su objetivo no es entretener sino educar, estimular un crecimiento interno y mandar un mensaje de solución.

Cuentos

Para Doría (20014). Las historias del desarrollo humano, "Son tan sólo lúcidas recopilaciones de cuentos y parábolas que han señalado las grandes avenidas por las

que hombres y mujeres han venido avanzando en su desarrollo personal y en la sostenida expansión de su consciencia.”

Centeno (2003) Nos dice que en estado de relajación del paciente se le narra un cuento, este estará lleno de metáforas, enseñanzas y símbolos que pueden dejarle algún mensaje con el fin de escucharlos de una manera que integre la parte consciente lógica y la parte creativa y afectiva, logrando que la persona sienta y reflexione.

Esta técnica tiene como objetivo que una vez que se capta el relato la intención es que el terapeuta lo acompañe a la asociación sobre su vida.

Mandalas

“La palabra mandala procede del sánscrito clásico y significa círculo. Se le traduce de diferentes maneras, las más comunes: Círculo Sagrado, recipiente de esencias, totalidad, el absoluto, protector, sagrado, talismán. Los mandalas son la representación pictórica de la vida tal como la concebimos, del cosmos, de la eternidad, creación del mundo, Dios, el ser humano y su estado psicológico, la eternidad, la sanación, el balance y la condensación ordenante del universo.” (Godoy, 2013)

El mandala es un diagrama de forma circular, decorado con símbolos, y colores dependiendo de quién los elabore, es un símbolo de totalidad, este símbolo se encuentra en todo, en las moléculas, las flores, los átomos, las pupilas, etc.

El término “Mandala” llega a occidente por primera vez gracias a Jung. Él sostenía que el mandala representa la totalidad de la psique, el subconsciente, el inconsciente y el sí mismo, él lo utilizaba en terapia con la finalidad de alcanzar la búsqueda de la individualidad. Al utilizarlo en terapia puede ayudar a conectarse con su sí mismo, armonizar la parte física, emocional y espiritual, logrando sanar y cerrar relaciones, es el símbolo de un todo.

Análisis de sueños

Para Jung (1964) Los sueños eran la ventana a nuestro inconsciente personal y colectivo, pues ahí se manifiestan nuestros arquetipos, nuestra relación con ellos, para Jung sólo basta con que veamos un poco más allá para saber qué es lo que nos quieren decir, pues nos muestran todo lo que está reprimido, lo que tenemos que hacer consciente.

El hombre ve lo inconsciente como algo desconocido, el consciente es tan complejo que no se puede definir, en cambio el inconsciente lo podemos ver en los sueños porque son esos símbolos que nosotros tenemos, Freud los estudiaba con asociación libre y de esa manera él veía lo que al individuo lo perturbaba o molestaba porque este se proyectaba.

Pero Jung nos muestra que si vemos a los sueños como un más allá podemos ver su significado y lo que nos quieren mostrar.

Esta técnica tiene como finalidad darle una interpretación a los símbolos personales que aparecen en los sueños pues son parte de nuestro inconsciente y estos mantienen información muy valiosa que nos rebelan aquello que debemos llevar a la consciencia.

CAPÍTULO III

MÉTODO

Diseño de investigación

Para este estudio elegí la metodología cualitativa debido a que es un modelo flexible en el que los fenómenos presentados en el estudio de caso son observables (Monje, 2011). Se utilizó análisis hermenéutico al darle una interpretación a todo lo observable en el estudio de caso.

El muestreo fue intencional puesto que se eligieron a las personas que participarían con base en su edad, problemática planteada y su género.

Participantes

Las participantes fueron dos mujeres, una de 55 años y la otra de 52 años, la primera es divorciada, con licenciatura en pedagogía, con dos hijos mayores de 30 años, vive sola y se dedica a las ventas su seudónimo es Angy, la segunda es una mujer casada, con un hijo de 26 años, licenciatura trunca, vive con su esposo e hijo y se dedica a ser asistente médico, su seudónimo es Martha.

Instrumentos

Cuestionario Ánimus

El cuestionario fue diseñado con base en el contenido del libro “Mujeres que corren con lobos”, de la autora Clarissa Pinkola Estes. Este se aplicó en la primera y última sesión para medir el desarrollo del arquetipo ánimus, Fue jueceado por la directora de tesis y se encuentra en el apéndice A.

En el cuestionario se incluyen características del ánimus como:

- Expresar sentimientos
- Expresar pensamientos
- El estar conectado consigo
- Espiritualidad
- Empoderamiento
- Creatividad
- Motivación
- Toma de decisiones
- Logro de objetivos
- Intuición
- Límites
- Equilibrio

Psicoterapia

Se empleó la psicoterapia basada en la psicología analítica de Jung. Se utilizaron recursos que están dentro de la teoría junguiana y acordes a lo que respecta el arquetipo ánimus. Estos recursos fueron los siguientes:

- Mandalas.
- Plastilina
- Análisis de sueños
- Cuentos
- Imaginación activa.
- Metáforas

Elegí este modelo debido a que excede la parte racional del ser humano, no deja de lado los elementos irracionales del mismo, no deja atrás eventos que la ciencia trata de ignorar, porque si los dejara a un lado no le permitiría conocer por completo al paciente. Su planteamiento principal es hacer consciente lo inconsciente.

Para este modelo es necesario no ocuparse solamente de evaluar lo que funcionaba de manera inadecuada en los pacientes, sino también determinar lo que funcionaba satisfactoriamente, con el fin de comenzar a trabajar desde allí (Jung, 1993; Fordham, 1966).

Para este enfoque el inconsciente es una fuente positiva que puede generar grandes beneficios (Jung, 1992). Desde esta óptica, el inconsciente a menudo se muestra como una fuente de creatividad que puede ser transmitida a la conciencia en forma de fuerzas de renovación y de transformación.

Específicamente se trabajó en la integración del arquetipo ánimus de una manera positiva, ya que si este arquetipo no se encuentra desarrollado de una manera óptima en la psique es probable que las mujeres no puedan tomar decisiones, poner límites, atreverse a hacer cosas nuevas, pues manifiestan miedo e inseguridad, desconfianza, entre otras cosas. .

Procedimiento

Para este estudio las participantes empezaron a tomar terapia psicológica conmigo, nos veíamos una vez a la semana, a Angy la veía los días Lunes y a Martha los días sábado, en la primera sesión se establecieron los objetivos, lo que quería lograr en terapia, se hizo un contrato psicológico y en esa misma sesión se aplicó el Cuestionario Ánimus para saber qué grado de desarrollo tenía su arquetipo masculino. Posterior a esa sesión en las siguientes se iba trabajando sobre el objetivo, en algunas sesiones se les dejaba tarea, en otras se trabajaba con mandalas, plastilina, música, análisis de sueños y cuentos, esto se adecuaba a la situación.

Martha terminó el tratamiento psicológico así que en la sesión número 20 se le volvió a aplicar el cuestionario y ese día fue dada de alta.

Angy no terminó el tratamiento debido a problemas personales, desertó en la sesión ocho pero se le citó tiempo después para aplicar el cuestionario.

Análisis de información

Se transcribió el contenido de las sesiones y posteriormente se hizo un análisis hermenéutico de los mismos identificando las siguientes categorías:

- Situación presentada
- Técnicas y procesos
- Características de ánimus presentada
- Estado emocional
- Avance
- Resolución del problema

La transcripción completa de las sesiones se concentra en el apéndice B.

Consideraciones éticas.

- Consentimiento informado de las participantes, en el que se les explicó la naturaleza del estudio y también acerca de lo que es el ánimus.
- Tuvieron la libertad de retirarse el estudio si así lo deseaban.
- Se aseguró la confidencialidad de la información que aportaron.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Cada sesión terapéutica fue transcrita y posterior a eso se hizo una tabla de comparación sobre la situación presentada y los avances.

En esta tabla se muestran los avances que se lograron en cada sesión y como con cada una de las técnicas se fue desarrollando el arquetipo ánimos. En el caso número 1 (Angy) la terapia fue interrumpida, por razones externas, sin embargo se notaron los resultados deseados. En el caso 2 (Martha) se finalizó el tratamiento y se puede notar como se lograron los objetivos y como poco a poco su ánimos se fue desarrollando.

El caso de Angy:

Seleccioné este caso porque como lo podemos notar no es una mujer empoderada, que tenga un ánimos desarrollado, es una persona que no conoce todas sus virtudes y por lo mismo no sabe cuándo usarlas. En su relación pasada vivió mucha violencia y es algo que no ha trabajado, pues el vivir con miedo, inseguridad, baja autoestima, ansiedad y nerviosismo actualmente le genera problemáticas como el no confiar en la gente, tener miedo a volver a enamorarse, no saber cómo marcar límites con los demás y eso no le permite crecer emocionalmente y vivir una vida plena y feliz.

Sesiones	Situación presentada	Técnicas y procesos	Características de ánimos proyectada	Estado emocional	Avance
Sesión 1	Angy llega a terapia sin saber realmente que quiere trabajar, poco a poco	Rapport, encuadre y clima psicológico adecuado	Muestra un ánimos poco desarrollado, inseguro, con falta de creatividad y límites con los	Llegó un poco nerviosa y sin tener objetivos claros	Logramos una empatía, establecimos el encuadre y nuestros

	<p>empezó a contarme su situación , durante mucho tiempo vivió con un hombre que la violentó y ahora quiere sentirse más segura, poner límites con sus hijos y poder decir lo que piensa</p>		<p>demás, poca satisfacción en su vida familiar y con su pareja actual</p>		<p>objetivos a lo largo de la terapia psicológica .</p>
<p>Sesión 2</p>	<p>Angy tuvo un problema con su hijo, pues le empezó a hablar como si ella fuera una niña chiquita, a ella le molestó mucho eso porque</p>	<p>Metáforas</p>	<p>Angy proyecta un ánimo poco instintivo, desconectado de sus sentimientos y el mundo exterior, por esta razón no puede expresar lo que piensa.</p>	<p>Angy estaba enojada por el comportamiento de su hijo, y se sentía presionada por su pareja.</p>	<p>Angy se dio cuenta de todas las virtudes con las que ella contaba e hicimos un ejercicio en el que se dio cuenta por medio de las</p>

	<p>empezó a cuestionarla respecto a su relación, ella se sintió incómoda y no le gustó que no pudo decirle lo que pensaba, por otro lado su pareja se molestó con ella por no decirle</p>				<p>metáforas todas las fortalezas que tiene y como al escuchar el instinto podemos saber realmente que queremos</p>
Sesión 3	<p>Angy no pudo realizar su tarea, le cuesta trabajo fluir y escribir para ella a pesar de ser algo que siempre hacía, no sabe cómo ponerle límites a su</p>	<p>Cuento terapéutico "Barba azul" Debate socrático Análisis de sueños</p>	<p>Angy muestra un ánimo poco desarrollado con poca congruencia entre lo que dice y hace,</p>	<p>Angy se nota confundida y sin saber cómo expresarle a su hijo y a su pareja lo que realmente quiere hacer,</p>	<p>Se logró que pudiera aclarar sus ideas, por medio del cuento "Barba azul" descubrió porqué la importancia de escucharse a sí misma</p>

	hijo y no acceder a las condiciones de su pareja.				y pudo darse cuenta de que es lo que realmente quiere ella.
Sesión 4	Angy estaba molesta con su pareja pues la dejó plantada y esto a ella le molestó mucho, me habló sobre su tarea la cual fue empezarse a soltar y dejarse fluir por medio de la escritura y al hacerla se sintió muy bien pues empezó a recordar a uno de sus	Metáfora e imaginación activa	Tiene un ánimo que se empieza a desarrollar, al principio tenía muchas ideas y pensamientos, pero era incapaz de manifestarlos, a través de la imaginación activa pudo empezar a fluir y expresarse, pudo mostrar un ánimo que expresa lo que piensa	Enojo y frustración	A través de la metáfora logró darse cuenta de la importancia de su tiempo y el porque lo que pensaba y sentía tenían congruencia, esto la llevó a poder expresar lo que sentía a su pareja, se sintió muy bien al empezar a

	<p>perros, esto le ayudó a que cuando se enojó con su pareja pudo expresarle como se sentía el único inconveniente es que no lo dijo en el momento.</p>				<p>poner un límite respecto a lo que no le gusta en su relación.</p>
Sesión 5	<p>Angy se siente muy feliz pues pasó un muy bonito fin de semana con su pareja, hablaron sobre lo que les gusta y lo que no les gusta en su relación, por otro lado su hijo se enojó con ella por</p>	<p>Metáforas</p>	<p>Al poder decir lo que sentía, al sentirse cómoda con su pareja, con sus decisiones, podemos empezar a ver un ánimo más desarrollado, pues ya no siente ese bloqueo, se siente libre de expresarse y</p>	<p>Angy se siente feliz y empoderada</p>	<p>Después de hacer la técnica de imaginación activa y empezar a escribir y dejarse fluir empezó a sentirse más libre de decir lo que pensaba y sentía esto ha</p>

	<p>haberse ido son su novio y ella pudo expresarle que estaba en su derecho de hacer lo que quisiera porque era su vida y no estaba haciendo nada malo, ella se sintió muy bien al confrontar a su hijo pues había pasado mucho tiempo desde que esto no pasaba.</p>		<p>empieza a sentir ese empoderamiento que transmite el arquetipo ánimus.</p>		<p>ayudado a su relación pues pudo establecer límites con su pareja y pudo hablar con su hijo y decirle lo que pensaba.</p>
Sesión 6	<p>Angy se dio cuenta de que su trabajo no le gustaba pues le</p>	<p>Imaginación activa</p>	<p>Dentro de la terapia no sólo se está desarrollando su ánimus sino también</p>	<p>Confundida</p>	<p>Angy se dio cuenta de que al hablar de la señora y su relación</p>

	<p>pagaban muy poco y lo que en verdad le molestaba era la actitud del hijo de su jefa pues es un hombre muy prepotente y grosero y no le gustaba que le hablara a su mamá así, él llegaba y le imponía que debía hacer. Cuando dejó el trabajo se le empezó a doler su muela, pero sintió que hizo lo correcto al dejarlo.</p>		<p>se empieza a conocer su sombra, pues esta se manifiesta también en nuestro cuerpo a través de la enfermedad y se dio cuenta de su sombra al proyectarse en la relación de su jefa e hijo pues hizo una comparación, esto ayudo a su ánimo a expresarse y ser congruente entre lo que piensa y hace,</p>		<p>con su hijo le molestó pues ella misma se proyectó porque le recordó a la relación que ella lleva con su hijo, esto la hizo ver que cuando discute con él esto no los lleva a nada pues sólo se hace un ciclo vicioso, analizamos la situación y se dio cuenta de que debe escuchar a su instinto al hablar con él y</p>
--	---	--	--	--	---

					sincerarse, decir lo que quiere decir y no hablar desde el enojo
Sesión 7	Angy estaba enojada pues su pareja la dejó plantada en su cena, ella sospecha que es por una mentira sin embargo no le dijo nada, pero todo su enojo lo contuvo, él trato de comunicarse con ella pero ella lo ignoraba, era tanto su enojo que se fue a	La sombra como la otra cara del yo	Otro de los arquetipos de desarrollo es la sombra Jung lo define como el arquetipo que guarda esa parte de nosotros que no aceptamos y puede tener tanto como características buenas como malas, en la sesión nos dimos cuenta de cómo se iba desarrollando su sombra y empezamos a	Enojo	Al conocer su sombra y escuchar a su inconsciente se dio cuenta de todas las cosas que puede llegar a hacer y lastimar a los otros sin darse cuenta también puso en duda su relación pues aunque se lleva bien con su

	<p>correr para sacarlo pero eso no funcionó, pensó en terminarlo y ya cuando las cosas empezaron a mejorar entre ellos, ella quería vengarse de alguna manera</p>		<p>trabajar para aceptarla. Su arquetipo ánimus se desarrolla al igual que la sombra, por otro lado el ánimus se manifiesta también en la elección de pareja, ella se ha dado cuenta de que él no es la persona ideal, probablemente porque su ánimus ya no se proyecte en él.</p>		<p>pareja se ha dado cuenta de que en ocasiones no es quien quiere y su inconsciente le ha mandado mensajes de terminar la relación</p>
<p>Sesión 8</p>	<p>Angy se dio cuenta de que hay muchas cosas que no le gustan de su pareja, y muchas de</p>	<p>Confrontación y toma de consciencia</p>	<p>Angy muestra un ánimus más desarrollado pues ya pone límites con las personas que le rodean, ya se escucha,</p>	<p>Confusión</p>	<p>Angy se dio cuenta de que no está segura si su pareja es alguien con quien quiera</p>

	<p>ellas son parecidas a las características que tenía su ex esposo, entonces puede que esté repitiendo el mismo patrón, Angy se siente feliz con él pero hay cosas que la hacen dudar acerca de la relación</p>		<p>se siente más libre, empieza a tener una congruencia entre lo que dice y piensa , sin embargo este ánimo ya no se está reflejando en su pareja , pues hay muchas cosas que no le gustan de él y esto la hace cuestionarse sobre la relación</p>		<p>estar siempre, sin embargo se hizo responsable de que en este momento aunque hay muchas cosas que no le gustan de él se siente feliz con su noviazgo, entonces decidió de una manera consciente seguir con él.</p>
<p>Conclusión</p>	<p>Angy no pudo continuar con su tratamiento debido a que se enfermó y estuvo mucho tiempo en reposo, posteriormente tuvo que viajar, pero se le hizo una llamada para darle un cierre a su caso y saber qué es lo que pasó después de haber venido a terapia, y comunicó que las cosas con su hijo han mejorado, sigue con su pareja pero se siente muy cómoda con él pues ha encontrado una estabilidad y siente que los dos se apoyan</p>				

	<p>y se entienden, se siente más segura, ha estado buscando un trabajo que la haga feliz, siempre le han gustado las ventas entonces se sigue dedicando a esto pero ahora de libros para niños, se refiere a ella misma como una mujer segura y empoderada.</p> <p>Aunque no pudimos terminar el tratamiento logramos algunos de los objetivos, muestra un ánimo que es congruente entre lo que dice, piensa y hace, expresas lo que piensa, hace caso a su sabiduría interior y esto le ha generado mayor seguridad y ha alcanzado una estabilidad en su vida de pareja.</p>
--	---

En las primeras sesiones Angy muestra una actitud temerosa, insegura, sin objetivos claros y con poca confianza en sí misma. Los temas que más se trataron en las sesiones fue su congruencia, falta de límites, expresar lo que sentía y pensaba, no había una comunicación con ella misma pues le costaba trabajo escucharse, no tenía límites con los demás esto le provocaba que muchas de las cosas que pensaba o sentía simplemente se las callaba y dejaba que sus emociones se apoderaran de ella, no mostraba un autoconocimiento, de acuerdo a Saenz, (1995) hay muchas partes de ella misma que aún no llegaban a su umbral de conciencia y esto le impedía canalizar sus emociones de una manera creativa y descubrir las herramientas con las que contaba, todas estas características que mostraba Angy están relacionadas como lo dice Pinkola (1992) con una persona con falta de desarrollo de su arquetipo ánimo.

La psicoterapia según Laverde (2008) logró su fin que es alcanzar un grado de conciencia para hacerse responsables de uno mismo, esto se puede notar en los avances que se tuvo en cada sesión.

Las técnicas utilizadas fueron cuentos, metáforas, imaginación activa, análisis de sueños, todas utilizadas con el fin de conectarse con ella misma, al escuchar los cuentos que son de carácter universal (Nocerino, 2004). Estos la empezaron a conectar con su arquetipo ánimo, pues para Jung (1974). Estos son únicos y se encuentran en los mitos y metáforas, se encuentran en el inconsciente colectivo, Jung (1995) lo describe como el estrato más profundo de nuestra psique. Para llegar a él se utilizaron más que nada

cuentos, en estas sesiones el objetivo fue enfocarnos en el ánimus y se logró que llevara las situaciones de una manera más subjetiva como lo recalca Jung (1965) y con estas técnicas ella aprendió a escucharlo y conocer también a su sombra, al acceder a su inconsciente colectivo, se hizo consciente de su conducta, de sus emociones, de lo que le generaba callarse todo lo que sentía y de su forma de actuar, logró crear un puente entre el consciente e inconsciente (Jung, 1965). Esto la ayudó de tal manera que pudo abrirse a la conciencia a través de los sueños. Con la técnica de imaginación activa descubrió sus propios símbolos y estos la llevaron hacia la conciencia, descubrió las herramientas con las que ella contaba, pues a través del darse cuenta pudo ordenar sus pensamientos, emociones y sensaciones. Esto la conectó con su sí mismo, su núcleo y empezó a tener una individuación como lo dice Roberts (2002).

Al lograr un equilibrio en su ánimus se pudo mediar la conciencia, el inconsciente colectivo y el ego, y esto la conectó con su sabiduría interna en todas las técnicas mostró mucha disposición, empezó a conocer otra parte de ella, sus problemas los empezó a solucionar de una manera creativa y poco a poco empezó a tener una congruencia entre lo que pensaba sentía y hacía.

Al principio mostraba un ánimus inseguro, como ya lo vimos anteriormente pero se puede ver claramente como desarrollo un ánimus de manera positiva porque muestra las siguientes características: a partir de la sesión 4 logró decir lo que pensaba, empezó a manifestar sus ideas de una manera creativa, manifiesta sus emociones, y empezó a experimentar cosas nuevas en su trabajo y se arriesgó a volver a enamorarse.

(Sassenfeld, 2004). Nos dice que en la segunda mitad de la vida cuando hay un desarrollo exitoso, logra conectarse con sí misma de una manera más espiritual, enfocando su atención hacia el interior, cambiando sus puntos de vista hacia una manera más plena.

Todas las herramientas que Angy descubrió a través de la terapia le servirán para afrontar la segunda etapa de su vida, hay una mayor plenitud psicológica y un poco de aislamiento. Esto la impulsó a desarrollarse de una manera psíquica diferente, por razones externas no se pudo concluir su tratamiento pero meses después la vi en el

consultorio para volver aplicarle el instrumento de ánimus el cual mostró un resultado favorable pues ahora trabaja en un lugar que es acorde a su carrera, tiene una relación muy estable, expresa lo que dice, no tiene problemas con sus hijos, logró un empoderamiento. Y ya tiene una autorregulación cada que tiene algún problema.

El caso de Martha:

Seleccioné este caso porque es una mujer que vivió una infidelidad, esto es algo que está cambiando su vida por completo, si se orienta bien en la búsqueda de su ánimus se podrá orientar hacia un cambio que la renueve, que la haga sentir empoderada, en el que se sienta plena en todos los ámbitos de su vida, por medio de técnicas Junguianas se pretende que se conecte con su arquetipo ánimus para así poder salir de ese duelo y ver esta experiencia como una fuente de aprendizaje.

Sesiones	Situación presentada	Técnica y proceso	Característica de ánimus proyectada	Estado emocional	Avance
Sesión 1	Martha llegó muy triste pues se enteró que su esposo con el que llevaba 27 años da casada la engañaba, esto la destrozo pues él era en la persona que	Clima terapéutico adecuado Expresión de emociones Metáforas	Muestra un ánimus poco desarrollado, tiene muchas ideas y pensamientos pero no es capaz de desarrollarlos, todas sus emociones, ideas y planes se encuentran estancados, no hay una fuerza interior.	Viene en la primera etapa de duelo, se siente muy mal, con mucha tristeza, enojo hacia ella misma y se esposo y con la autoestima muy baja.	Se logró sacar algunas de sus emociones reprimidas, se cambió un poco su panorama, se dio cuenta de que no todo está perdido

	más confiaba, se siente herida y no sabe cómo manejar la situación				
Sesión 2	Martha llegó, confundida, se empezó a dar cuenta de que las cosas en su matrimonio ya estaban mal desde antes, y que su hijo ya lo sabía, se siente triste.	Uso de metáforas y cuentos	Muestra un ánimo que empieza a alimentarse tanto de lo bueno como lo de malo, esta situación la induce a luchar para tener un sistema claro y empezar a fluir en su autoconocimiento .	Se siente triste, se empieza a dar cuenta de lo que en realidad pasaba, pero muestra esperanza.	Empezó a racionalizar un poco la situación, se dio cuenta de que tenía una venda en los ojos y no vio las señales, se siente motivada y se siente segura con la idea de no regresar con su esposo.
Sesión 3	Martha se siente más tranquila respecto a la situación, se siente decidida en ya no estar con se	Imaginación Activa.	Muestra un ánimo poco creativo, auto destructivo, aún no pasa a la fase de creación.	Se siente angustiada, culpable, se quiere hacer responsable de cosas que no le corresponde, ella misma se	Con la imaginación activa se logra que empiece a crear y externalizar como se siente con la situación en

	esposo pero le preocupa cómo es la relación de su hijo con su padre, se siente mal con ella.			culpa de algo que no es suyo	casa y con esto ver que es su responsabilidad y que no lo es.
Sesión 4	Martha llegó decepcionada porque tenía la esperanza de que su esposo cambiaría, se dio cuenta de que las cosas no son así, que él sigue con su relación y su actitud de indiferencia le causa enojo y tristeza.	Uso del cuento terapéutico Barba Azul e imaginación activa para contactar con su inconsciente colectivo	Su ánimo la empuja a manifestar sus ideas y deseos, empieza a manifestarse a través de su instinto pues gracias a él se dio cuenta de que su esposo seguía en la misma situación, de que el cambió que le le decía tener sólo era una mentira	Se siente decepcionada pues tenía la esperanza de que su esposo cambiará, tiene altibajos muy marcados	Se logró contactar con su inconsciente colectivo, a través del cuento barba azul empezó a relacionarlo con su vida y con la escucha del instinto, y con la hipnosis pudo deshacerse de algunas de las expectativas que tenía y empezó a ver con más optimismo el futuro.

<p>Sesión 5</p>	<p>Martha llegó muy dudosa pues no sabía si ir o no ir a un evento con su esposo, tenía muchas ganas de vengarse de él y aparte mucha ansiedad respecto al comportamiento de él</p>	<p>Imaginación activa y autoanálisis de sus argumentos</p>	<p>Esta vez su ánimo se manifestó de una manera más desarrollada pues al contactar con él, pudo escucharse, le trajo conocimiento y sabiduría al consciente haciéndola saber que todo esto pasará.</p>	<p>Martha venía muy ansiosa, sin saber qué decisión tomar y con ideas autodestructivas</p>	<p>Por medio de la imaginación activa se empezó a contactar con su ánimo, al acceder a su inconsciente colectivo y por medio del instinto su hombre sabio le hizo saber que esto sólo era una racha, que no tuviera miedo, esto la hizo sentir tranquila y con mucha serenidad.</p>
<p>Sesión 6</p>	<p>Martha llegó muy triste y enojada porque tuvo una discusión muy fuerte con su esposo, se dio cuenta</p>	<p>Uso del cuento terapéutico Varsalia y meditación con mandalas</p>	<p>Su ánimo la empieza a empujar a su yo creativo, empieza a tener ganas de cambiar todo, su casa, su ambiente, esta situación logro que contactara</p>	<p>Martha pasó a la siguiente etapa del duelo, el golpe de realidad, ver las cosas tal cual son, eso aunque a ella la hizo sentir</p>	<p>Al contarle el cuento de Varsalia ella se identificó con ella, pues aunque ha tenido que pasar por situaciones difíciles en las</p>

	de que él nunca dejaría a su otra pareja, se siente herida y saber la verdad le dio un golpe de realidad.		con la fuerza de su ánimo y empezara a establecer límites, su ánimo la lleva a tomar esta situación de una manera positiva pues le ofrece un cambio.	muy mal debido a las expectativas y esperanzas que tenía, es una buena señal, pues ya empieza a ver la situación sin maquillaje.	que ha tenido que confrontar la realidad esto la está volviendo más fuerte, se fue más segura de sí misma, más optimista respecto a la situación y con la tarea de iluminar mandalas para contactar conmigo
Sesión 7	Martha tuvo una conversación con su hijo y esposo, ella esperaba que su esposo le pidiera perdón a su hijo por hacerle daño pero no fue así,	Interpretación de mandalas	Su ánimo la está llevando a explorar, sacar sus emociones aunque a veces sean dolorosas, está sacando sus pensamientos, sus emociones, le brinda las herramientas para comenzar un cambio más profundo.	Martha tiene muchas ganas de vengarse, de ir con todos y contarles lo que pasó, por eso fue y le contó a la mamá de él sobre su infidelidad, se siente muy decepcionada pero a la	Al interpretar el mandala ella sintió que empezó a fluir pues fue como ir soltando todo con cada color, se sintió liberada y al interpretarlo lo vio como una nueva etapa de su vida, como si todo se fuera

	ella se sentía enojada y con muchas ganas de vengarse de él			vez más fuerte y segura, ya tiene más claro que es lo que quiere pues ya no tiene esperanzas con su esposo	acomodando poco a poco.
Sesión 8	Martha llegó muy confundida pues ha tenido bonitos recuerdos con su esposo y aparte él ha empezado a mostrar algunos cambios, a veces piensa que tal vez las cosas si lleguen a cambiar y	Cuentos terapéuticos y mandalas	Su ánimo se muestra en una etapa de desarrollo en la cual se trata de alimentar de relaciones que no le son del todo sano, se proyecta a través de la idea romántica de su esposo, se pretende que con los cuentos su ánimo se desarrolle y actúe como una fuerza que la lleve a dar un cambio.	Martha se siente triste, confundida y con esperanza, por un lado piensa que su relación puede volver a ser lo que algún día fue, piensa que probablemente su esposo si cambie, pero confunde el amor con la costumbre.	Con la ayuda del cuento Amor y pasión contacto con su ánimo y se dio cuenta de que lo que siente no es verdadero amor, es costumbre, es miedo al cambio, pues a veces es más fácil tratar de dejar las cosas como antes pero en realidad no lo es, ella se dio

	tiene esperanza en una nueva relación				cuenta de que él es una sombra que crece a su lado y no alguien que va creciendo junto a ella. No se quitó por completo su confusión pero se inclinó más a la idea de que eso no era amor. Se siguió con la tarea de los mandalas
Sesión 9	Martha llegó enojada pues su esposo le faltó al respeto, no siente una congruencia entre lo que piensa, siente y hace pues a pesar de	Imaginación activa	A pesar de que Martha muestra confusión, al contactar con su ánimo este le expresa su sabiduría, le enseña a escucharse a sí misma y ver con claridad el exterior, y le enseña a	Martha se siente más estable, ya no tiene tantos altibajos pero aún tiene dudas respecto a su relación, ya no siente tristeza, empieza a	Por medio de la imaginación guiada se empezó a imaginar distintas situaciones y se dio cuenta de que la situación que más le gustaba y en la que

	<p>todo ella sigue con la esperanza de que tal vez sea cierto, su esposo esté cambiando, no sabe qué decisión tomar pues él está pidiendo su cambio para trabajar en puebla y estar con ella pero no sabe que sea lo mejor</p>		<p>predecir lo que ocurrirá, va por una fase de desarrollo positiva.</p>	<p>asimilar todo, pero aún trata de engañarse a sí misma, ella se está dejando llevar por el pasado y la nostalgia y esto no le permite ver las cosas tales como son.</p>	<p>pensaba que se sentiría mejor sería, elegir que su esposo no estuviera en su vida, enfocarse en ella y hacer todos los planes que antes había pospuesto. Este plan le gustó pero sabe que en este plan su esposo no entra.</p>
<p>Sesión 10</p>	<p>Martha sigue confundida pues ve que su esposo si muestra cambios, sabe que pronto ya vivirá de manera</p>	<p>Análisis de sueños</p>	<p>Su ánimo se empieza a manifestar en sus sueños, es el que le transmite paz y sabiduría, empieza a sentirse más empoderada gracias a su ánimo pues le</p>	<p>Martha se siente mejor, sin tantos altibajos, ya no está triste pero si confundida y estresada pues siente mucha presión de</p>	<p>Al analizar sus sueños se dio cuenta de que las personas que más la estresaban eran su esposo y su hijo, al finalizar la sesión se dio cuenta de</p>

	<p>permanente en Puebla y se siente presionada con tomar una decisión, hizo su tarea y tuvo dos sueños, en uno soñó a un hombre que estaba con ella en una montaña y en el otro vio a dos médicos que la presionaban, la situación en casa no va bien pues se siente muy presionada por su esposo e hijo, vio a un abogado</p>		<p>indica que debe marcar límites. A pesar de no saber exactamente qué decisión tomar su ánimo le indica que es lo mejor y empieza a contactar con él.</p>	<p>parte de su hijo y su esposo, no sabe cómo poner límites de una manera adecuada, sin embargo si siente mejor consigo</p>	<p>que lo importante es estar bien primero ella y empezar a marcar límites pues hay veces en las que se deja llevar y termina accediendo y cambiando sus planes por los demás. Se fue más tranquila y se empezó a sentir más empoderada.</p>
--	--	--	--	---	--

	y este le sugirió dejar las cosas como están.				
Sesión 11	Martha llegó con un sentimiento de odio, pensando que ojalá a su esposo le pasara lo peor, pues cada que ella trata de hablar de algo serio el se burla, ella refiere que definitivamente ya no quiere regresar con él pero siente mucho odio.	Uso de cuentos y metáforas	Muestra un ánimo decisivo, fuerte, empieza a ponerlo en marcha, pues este le muestra que hay muchas alternativas a su problema, empieza a crear paz, a volver a restablecer conexiones con sus familiares y amigos, su ánimo también le muestra una parte de su sombra y al conocerla podremos alcanzar un mayor desarrollo. 	Se siente enojada, con mucho odio, pero motivada, esta emoción le ha ayudado a ver por ella misma a ya no tener tantas ideas irracionales y a centrarse en sí .	Vimos que es lo que la hacía sentir odio y cómo manejarlo, trabajamos con el cuento el anillo de oro en el cual el ánimo lo podemos ver en el rey pues es quien mantiene el equilibrio y el que nos da la sabiduría para saber que esto sólo es una pequeña racha. Ella empezó a verlo así y empieza a tener esperanza en el futuro.

<p>Sesión 12</p>	<p>Martha refirió sentirse muy bien, llegó muy entusiasmada pues ha dejado de darle vueltas a toda la situación, se siente en equilibrio, ya no le afecta tanto lo que diga o haga su esposo, ella empieza a sentirse fuerte y empoderada, ha empezado a tomar decisiones firmes y quiere seguir por ese camino.</p>	<p>Análisis de tiempo y toma de decisiones</p>	<p>Muestra un ánimo fuerte, creativo, empieza a valorar todas sus opciones, empieza a proyectarse en un futuro en el que se atreve a hacer más cosas, empieza a fluir y a querer empezar una nueva etapa.</p>	<p>Martha se siente decidida, empoderada y con nuevos objetivos.</p>	<p>Se logró que ya no le afectara las decisiones o acciones de su esposo, se siente tranquila, segura, ha tomado la decisión de dejarlo vivir en casa pero cada quien estará por su lado, el acepto sin embargo ella ha empezado a planear si es que a él no le parece, empieza a proyectarse en un futuro, escribimos cuales serían sus objetivos a corto y mediano plazo y que hacer</p>
------------------	--	--	---	--	--

					para cumplirlos, ella se dio cuenta de que en su plan sólo esta ella y se siente bien con eso.
sesión 13	Martha llegó sintiéndose triste e impotente pues su esposo se burla de ella y el abogado le dijo que no podía hacer nada, que le recomendaba resignarse y llevar las cosas en paz, su esposo le dijo que jamás se irá de la casa	Uso del cuento la princesa que creía en los cuentos de hadas,	Martha llegó proyectando un ánimo inseguro, con miedo, sin embargo conforme transcurrió la sesión esto fue cambiando.	Miedo, inseguridad e impotencia.	Cuando fuimos hablando del libro y como relacionarlo con su vida, se dio cuenta de que hay más al otro lado del castillo, que existen miles de alternativas, pero a veces nuestros miedos no nos dejan verlas, logró ver que las puertas no están cerradas sino que hay más opciones, esta semana buscará como

					salir de la situación .
sesión 14	Martha llegó asustada y nerviosa pues tuvo una semana muy difícil, corrió a su esposo de casa, echó todas sus cosas a bolsas de basura y le dijo que no lo quería ver, él se puso muy a la defensiva y la empezó a culpar de todo.	Imaginación activa	Martha proyecta un ánimo más desarrollado pues dio ese paso para poder cambiar las cosas. Ya no lo dejó sólo a una idea, sino que se atrevió a hacer lo que sentía que era mejor para ella.	tristeza, enojo y miedo	Con las técnicas realizadas Martha se sintió más tranquila, desenterró esos sentimientos, pues él la hizo sentir muy mal, a pesar de sentirse triste por lo ocurrido siente que es lo mejor pues se escuchó.
sesión 15	Martha llegó muy tranquila pues después de haber corrido a su esposo él	Imaginación activa	Martha proyecta un arquetipo seguro, creativo, que puede poner límites.	Martha se siente tranquila, en paz y segura de sí misma	Después de la técnica se dio cuenta de que se veía como una mujer nueva, cambiada y con muchas

	llegó, le pidió que lo dejara quedarse porque no tenía a donde ir, ella lo dejó pero bajo sus condiciones, él las ha respetado y por el momento todo está en paz				ganas de seguir adelante, se siente feliz con lo que ha logrado hasta ahora.
sesión 16	Martha se siente muy tranquila, ha estado buscando una casa a donde irse con su hijo o sin él, pero también ha pensado en seguir así, viviendo con	uso de metáforas	Martha muestra un ánimo seguro, puesto en acción y con creatividad, sin embargo sino se sigue trabajando puede llegar al punto de quedarse ahí y volver a lo mismo, si se trabaja un poco más con su	Confiada, tranquila y en paz.	Martha se dio cuenta de que seguir viviendo con su esposo es seguir en el mismo círculo, descartó la idea de quedarse con él, seguirá viendo más casas donde vivir con sus perros y su

	su esposo y cada quien por su lado.		ánimus se puede alentar a su creatividad.		hijo, para no volver a la misma situación con su esposo.
Sesión 17	Martha se siente muy tranquila, las cosas en casa se van tranquilizando, con su esposo ya no siente emociones negativas ni positivas, pero durante la sesión salió algo que tenía reprimido lo cual es la angustia por saber cómo es que murió su padre, pues cuando ella era niña a él	Imaginación activa	Mostraba un ánimo más equilibrado pues ya no tiene dudas sobre volver con su esposo, ya tiene planes a futuro, se está arriesgando a hacer cosas nuevas, y a resolver problemas pasados.	Tranquilidad y un poco de tristeza	Por medio de la imaginación activa emergieron sentimientos sobre situaciones pasadas respecto a la muerte de su padre, se trabajó con esa emoción, por otro lado se le hizo ver que el qué esté buscando tantas ocupaciones puede ser por no querer escucharse a sí misma.

	lo asesinaron.				
Sesión 18	Martha se sentía un poco triste porque murió su suegra, por otro lado siente un gran avance en su vida,	Cuento	Muestra un ánimo en contacto con ella, está tomando decisiones firmes, hay un equilibrio entre sus emociones y su razón, muestra congruencia con lo que piense y sienta y ha empezado a escucharse a sí misma y respetar lo que siente y quiere.	Tristeza y por otro lado aprendizaje de las nuevas situaciones que se le han ido presentando	Venía un poco triste porque sintió que no dio mucho por su suegra cuando estaba viva sin embargo logró sacar de esta experiencia muchos logros aplicables a su vida. Y con el cuento de la princesa manca se dio cuenta de que ella ya empieza a palpar su propio mundo.
Sesión 19	Martha llegó muy feliz porque se fue de viaje con su familia, se siente libre, se ha unido	Mandalas	Muestra un ánimo en equilibrio, desarrollando su creatividad, conectándose con los suyos, se siente libre,	Felicidad, y tranquilidad.	Al hacer su mandala se sintió muy relajada, feliz y orgullosa de sí misma por haber logrado sus objetivos,

	<p>con gente que la ama, se siente muy feliz en todos los sentidos, así que empezamos a cerrar el tratamiento,</p>		<p>expresa lo que piensa y siente, hay creatividad en sus actividades diarias</p>		<p>al ver su mandala se sintió satisfecha con lo que veía y le transmitió una sensación de felicidad.</p>
<p>Sesión 20</p>	<p>Nos vimos para cerrar el tratamiento por completo, hizo su meditación con el mandala que hizo la sesión anterior y toda la semana este le ayudó a relajarse antes de dormir</p>	<p>Aplicación del instrumento ánimus</p>	<p>Muestra un ánimo en equilibrio, hablamos de todos los avances que había tenido a lo largo del tratamiento, ella contestó el instrumento y se dio cuenta de que se siente una mujer nueva, realizada y plena, sin dependencias,</p>	<p>Felicidad, alegría y agradecimiento.</p>	<p>Martha se sintió muy feliz de terminar su tratamiento porque ella se siente muy bien en todos los sentidos, logró grandes cambios, se siente muy diferente, e incluso lo refleja pues sus seres más cercanos se lo han hecho ver, ella quiere seguir creciendo y tiene muchos</p>

					planes a futuro para seguir mejorando en su vida
--	--	--	--	--	---

Martha llegó a terapia debido a que descubrió que su marido le era infiel, tenía muchas emociones encontradas, se sentía confundida y no sabía que decisión tomar, se le aplicó el instrumento de Ánimus y mostró que no había un equilibrio en su arquetipo ánimus, pues no expresaba sus sentimientos con facilidad, le costaba decir lo que pensaba, no dedicaba tiempo a ella, no tenía motivaciones, y no se sentía capaz de solucionar este y otros problemas. Al principio se estableció un clima psicológico adecuado, se logró que Martha tuviera un diálogo interno, Huerta (2012). Lo importante de la psicoterapia es hacer consciente lo inconsciente para lograr un cambio. Martha contactó con sus emociones, al ponerse en contacto con su ánimus a través de los cuentos, para Dorian (2014) estas tienen la finalidad de expandir la conciencia y lo logró, con cada cuento y metáforas ella reflexionaba, captaba los aprendizajes de cada uno y poco a poco los iba aplicando en su vida, para Centeno (2003) los cuentos integran nuestra parte consciente lógica con nuestra parte creativa y afectiva, esto tuvo como resultado que fuera integrando su ánimus pues encontró un equilibrio entre estas partes que posteriormente le ayudaron a encontrar un equilibrio en su vida.

Pasó por una etapa de duelo en la que tenía altibajos, había días en los que no sabía que decisión tomar, qué hacer con su vida, pero poco a poco fue transformando sus emociones en algo positivo, con el uso de los mandalas logró una meditación muy profunda, para Godoy (2013) los mandalas representan la totalidad de nuestra psique y gracias a ellos Martha pudo proyectar sus emociones, sus pensamientos y sus símbolos, de acuerdo a Jung (1964) estos son productos naturales y espontáneos, Martha empezó a ver en los mandalas, en sus sueños y a lo largo de las sesiones ella descubrió el mensaje que tenía para ella, se empezó a confrontar, y pudo enfrentar su mayor temor que era dejar a su esposo.

Al trabajar con mandalas no sólo contactó con su ánimus sino que pudo hacer consciente su sí mismo para Jung (1965) este arquetipo representa la totalidad de la persona, es el más importante porque alrededor de él está la personalidad de la persona, Martha lo iba representando en cada mandala y se dio cuenta de que era lo que realmente quería, vio un mapa de sus emociones y de los caminos a los que la llevarían sus decisiones.

Con la técnica de imaginación activa pudo empezar a cerrar su ciclo, para Jung (1987) esta técnica nos ayuda a confrontar el inconsciente y así fue, Martha empezó a perdonar a su esposo y a sí misma por permitirse tanto daño, con esta técnica empezó a indagar que es lo que realmente quería ella, para Retamales (2017) esta técnica permite crear un diálogo interno y Martha al hacerlo, logró un equilibrio con su ánimus.

El uso de los cuentos la ayudó a indagar en su inconsciente colectivo para Saenz (1995) este contiene elementos que no han llegado a la conciencia, a través de escuchar los cuentos y analizarlos me comentó que hubo muchas frases que se le quedaron marcadas y las aplicó en su vida cotidiana, poco a poco fue haciendo consciente lo inconsciente y se fue confrontando, se dio cuenta que aunque le dolió tanto la traición de su esposo, ella no era feliz en su matrimonio, todo era un engaño, ella sólo vivía para él y le daba miedo salir de esa zona de confort, se dio cuenta de que su intuición muchas veces le marcaba el camino de separarse de ver que su esposo probablemente estaba con alguien más pero nunca quiso escucharlo y poco a poco todo se fue aclarando, los cuentos terapéuticos, en especial los del libro mujeres que corren con lobos la ayudaron a descubrir a su ánimus, pues de toda esta experiencia que ella alguna vez mencionó que nunca iba a poder salir la logró transformar en lo mejor que le había ocurrido en su vida, se dio cuenta de que no sólo se había dejado de escuchar así misma sino que se había desconectado de todos, empezó a formar vínculos nuevamente con su familia, se dio cuenta también que las vivencias cotidianas mucho tienen que ver el cómo las veamos nosotros, empezó a expresar su creatividad en diferentes ámbitos, se atrevió a trabajar de otras cosas, empezó a hacer nuevos amigos y ahora tiene muchos planes en mente.

Al principio quería divorciarse, vengarse, dejarlo sin nada, pero al escucharse, conocer su ánimus y seguir su intuición se dio cuenta de que lo único que quería era vivir

feliz y sin tantas preocupaciones, se enfocó más en su espiritualidad. Empezó un desarrollo adecuado de la segunda mitad de su vida para (Stevens, 1990), lo podemos observar en que hay una mayor plenitud, los puntos de vista cambian y hay planteamientos más espirituales,

Todo lo ocurrido la impulsó a tener proyectos nuevos, ella buscó un lugar a donde mudarse con sus perros, empezó a amar a su hijo a través de la libertad, sin apegos ni dependencias, se empezó a enfocar en ella, en su salud, en cosas que quiso hacer y posponía, por ejemplo aprender inglés.

Al terminar el tratamiento ella dibujó un mandala y pudo ver la transformación que tuvo durante el proceso, pues ella describió a su mandala como lleno de luz, de alegría y de amor, posteriormente se aplicó el instrumento ánimus, el cuál mostró un cambio asombroso, se sentía una mujer nueva renovada, que sabía tomar decisiones, que expresaba su creatividad en diferentes ámbitos de su vida, ya decía lo que pensaba y lo que sentía, empezó a lograr sus objetivos a poner límites entre las personas que la rodean y empezó a sentir que tenía un equilibrio en los diferentes ámbitos de su vida.

Al ver todos los cambios logrados se sintió muy feliz de haberse contactado con su ánimus y lograr un equilibrio emocional.

Conclusiones:

A través de la terapia Analítica de Jung es posible equilibrar el arquetipo ánimus, pero es necesario que la persona tenga disposición y esté abierta a los cambios, el uso de mandalas, cuentos, materiales didácticos y técnicas como la imaginación activa logran que una persona se conecte con su inconsciente colectivo, dándole paso a abrirse a su intuición, pues es algo que actualmente la gente a olvidado, el escucharse, el tener un momento de contacto con uno mismo, si la persona no está cien por ciento comprometida al igual que el terapeuta entonces no se puede lograr un cambio significativo en su vida.

Es importante que el arquetipo ánimus esté desarrollado de una manera positiva pues este impulsa a las mujeres a tomar buenas decisiones, desarrollar su creatividad,

atreverse a hacer cosas nuevas, a empoderarse, a poner límites con los demás, a realizar proyectos y cumplirlos, entre otras cosas. Si este no se encuentra en equilibrio sólo se ve a una mujer que se victimiza pero no se hace responsable de sus emociones y no ve cada crisis como oportunidades de mejora y cambios.

No sólo se trabajó con el arquetipo ánimus pues conforme fue avanzando la terapia también se contactó con los arquetipos principales, ellas también descubrieron su sombra, pues se dieron cuenta de esa parte que ellas mismas no conocían, se dieron cuenta que su sombra no es mala sino que es la parte de ellas que no dejaban salir, pero al conocerla la pudieron utilizar de una manera positiva, esto ayudó a que se fuera integrando su sí mismo, logrando así una armonía en su psique.

Recomendaciones:

Acerca del estudio:

- Para realizar un estudio similar a este, al terapeuta le debe gustar el enfoque analítico de Jung, pues sino no logrará el impacto deseado.
- El terapeuta debe estar abierto a trabajar con sus propio inconsciente colectivo, pues al involucrarse con la teoría puede que a través de los sueños empiece a conocer sus propios símbolos.
- La persona debe querer trabajar en sus emociones sino no se alcanzará el objetivo deseado.
- Es importante tener notas de cada sesión pues así se podrán analizar los avances.
- El tener planificada cada sesión ayuda a alcanzar los objetivos en cada sesión y así ver hacia donde ir en la siguiente.

Acerca de la terapia basada en arquetipos

- Es importante que al terapeuta le gusten los cuentos, los mitos, las leyendas y que sepa en qué momento aplicarlos en la terapia para poder transmitir de una manera oportuna el mensaje.
- El terapeuta debe haber trabajado sus emociones en terapia anteriormente para evitar una transferencia.
- El lugar debe ser adecuado para la terapia, sin ruidos que los puedan distraer, debe ser un lugar cómodo.
- La paciente debe estar abierta al cambio
- Para la terapia basada en arquetipos es importante que después se vayan espaciando las sesiones para que la persona no genere una dependencia al terapeuta y descubra sus propias herramientas.
- El material didáctico es importante pues este es una muy buena herramienta para conectarse con los arquetipos.
- Es importante que en todo momento haya respeto a las emociones del paciente.

Acerca de casos como los que se atendieron:

- Hay que buscar que arquetipo es el que se necesita trabajar específicamente en cada paciente.
- Es importante conocer las técnicas junguianas porque en cada caso se aplican en manera distinta.
- Las pacientes deben ver sus avances para sentirse motivadas porque lo que les faltaba era empoderamiento y creer en ellas.
- Su edad facilitó el tratamiento porque están en la segunda etapa de su vida y buscan conectarse de una manera más espiritual.

APENDICE A

CUESTIONARIO ÁNIMUS

SITUACIÓN/CONDUCTA
Expreso mis sentimientos con facilidad
Expreso lo que pienso con facilidad
Realizo actividades que me conectan conmigo
Dedico tiempo a mi espiritualidad
Siento que tengo poder en mí misma
Expreso mi creatividad en algunas actividades
Me siento motivada a intentar cosas nuevas
Expreso mis deseos
Puedo tomar decisiones con facilidad
Cuando tomo una decisión tomo en cuenta las consecuencias para mí y los que me rodean
Considero que tomo buenas decisiones
A menudo logro mis objetivos
Concluyo proyectos iniciados
Me siento capaz de solucionar mis problemas
Me siento cómoda cuando me dan un cumplido
Me dejo llevar por mi intuición
Pongo límites con las personas que me rodean
Siento equilibrio entre mi trabajo y vida personal

Nunca / Casi Nunca	Con poca frecuencia	Algunas veces	Con mucha frecuencia	Siempre /Casi Siempre	#
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18

APÉNDICE B

Caso Angy

Descripción de caso:

La usuaria refiere venir a terapia sin saber exactamente qué es lo que quiere tratar, vino porque una amiga suya le sugirió, entonces hicimos rapport, le planteé como es una terapia psicológica, los beneficios de esta y la responsabilidad que implica, la usuaria se empezó a sentir en confianza y me comentó que si, tiene algo que quiere tratar; su falta de decisión e inseguridad. Me narró que vivió casada 25 años con un hombre que la violentaba económica y psicológicamente, ella vivió esos 25 años como una mujer sumisa, aguantando sus engaños y sus malos tratos. Actualmente tiene 8 años que salió de esta relación, pero desde entonces no se ha sentido cómoda con ninguna pareja, se siente insegura y se hace ideas irracionales, sus hijos uno de 28 años y uno de 33 años le hablan mal y la condicionan con cosas como el que tiene que hablar con su esposo. Su ex esposo actualmente quiere regresar con ella pero ella definitivamente no quiere esto. Expresa que le cuesta trabajo expresar lo que siente, tomar decisiones, poner límites y creer en ella misma. Actualmente lleva un mes saliendo con su nuevo novio pero le cuesta trabajo creer en él y ella misma pone frenos en su relación.

Desarrollar una hipótesis acorde al modelo y autor

Hipótesis:

Es una mujer que no se ha centrado en su autoconocimiento, en sus límites internos, muestra inseguridad y baja autoestima y esto puede ser debido al pasado tormentoso que tiene, su ánimo está muy poco desarrollado.

Objetivos terapéuticos:

Sentirse más segura, marcar límites con sus hijos, poder decir lo que piensa, alzar su autoestima y poder tomar decisiones con las consecuencias buenas o malas que impliquen.

Lograr un empoderamiento a través de la integración del arquetipo ánimus.

Promover el autoconocimiento por medio de relatos y técnicas junguianas.

Sesión 1

Se aborda el tema que aparece líneas arriba en descripción del caso

Observaciones

Después de hacer rapport y de escuchar la razón por la que venía a terapia le apliqué unos test sobre relación de pareja y satisfacción personal para saber qué tan satisfecha se sentía con su vida y pude notar que es una persona que se preocupa mucho por los demás y que cuida de sí misma, sin embargo ella no conoce todas sus virtudes y a veces no sabe cómo salir de sus problemas porque no tiene tanta confianza en ella. Posteriormente apliqué un instrumento diseñado por mí para saber qué tan desarrollado tiene su arquetipo de ánimus. Recordemos que según la teoría de los arquetipos de Jung nos dice que este arquetipo nos ayuda a tomar decisiones, ser objetivas, intentar cosas nuevas, expresar lo que sentimos, etc. La usuaria muestra con el instrumento que este arquetipo no lo tiene desarrollado en su psique ya que con el test pudimos ver que no tiene las características de una mujer con el arquetipo de ánimus desarrollado.

Al finalizar la terapia establecimos cuáles serían los objetivos y estos serán: Sentirse más segura, marcar límites con sus hijos, poder decir lo que piensa, alzar su autoestima y poder tomar decisiones con las consecuencias buenas o malas que impliquen.

Sesión 2

La usuaria llegó un poco angustiada y enojada con sus hijos porque la cuestionan mucho sobre su pareja, ella salió el fin de semana con su novio y su hijo la vio, le habló por teléfono para preguntarle quien era ese hombre y porque estaba con ella, y que en este momento donde estaba, ella le contestó que era un amigo y que estaba en plaza Cristal, su hijo le reclamó y le dijo que era una mentirosa porque él la vio en Cholula, le explicó que sí, había ido a Cholula pero ahora estaba en plaza Cristal. Ella refirió que se sintió

como si los papeles se hubieran invertido y ahora su hijo la trataba como si él fuera su papá y ella la hija.

Ella menciona que muchas veces en su cabeza imagina todo lo que le va a decir a su hijo pero que cuando trata de hacerlo simplemente no puede, así misma se ve como una mujer fuerte, independiente y libre, ella se compara como una águila, pero cuando sus hijos se portan así con ella o cuando alguien le quiere imponer algo se desespera porque no puede decir las cosas. Hasta después de la situación piensa “hubiera dicho esto”.

Con su pareja también tuvo problemas porque él le preguntó porque no les decía a sus hijos que él era su novio, ella le dijo que no porque apenas llevan un mes y no piensa presentarlos hasta que lleven más tiempo juntos, entonces él le dijo que eso significaba que no era importante para ella.

Observaciones

La usuaria se sentía frustrada y enojada porque siente que su hijo la trata como si ella fuera su hija, no sabe cómo ponerle límites, aparte él quiere que ella vaya a ver a su ex esposo para que arreglen las cosas, ella en ese momento le dijo que sí pero que en realidad no quiere y no piensa ir.

Hablamos del inicio de los límites, no podemos poner límites con los demás sino primero conocemos nuestros límites personales, entonces le puse ejemplos de cómo identificar sus propios límites, llegamos a la conclusión de que los límites los delimitan nuestros valores, hicimos una lista de cuáles eran los valores más importantes para ella, y entonces empezamos a trabajar con los arquetipos.

Los arquetipos los vemos en las leyendas, los cuentos, etc. Y cada una de estas historias nos muestran un valor, de acuerdo a la lista de valores que hicimos vimos como los aplica a su vida, le hablé un poco del arquetipo ánimus y de sus funciones, ella misma llegó a la conclusión que mucho de él le hace falta.

Entonces empezamos a trabajar con el arquetipo ánimus a través de la metáfora y empezamos a hablar de que señales simbolizaban que ese arquetipo empezaba a

desarrollarse, para esto es de gran importancia el escucharnos y seguir nuestros instintos. Se le dejó de tarea hacerse una carta así misma contándose como se sentía. Pues como lo dice el libro espejos (Downing, 1993) necesitamos a nuestro doble, nuestro ayudante interior para poder profundizar en nuestras emociones y buscar con que herramientas contamos para usarlas de una manera adecuada. Durante la sesión se dio cuenta de que cuenta con muchas fortalezas y esto la hizo sentir con mayor confianza.

Sesión 3

La usuaria llegó y me contó que había estado con una amiga a la cual ella admira mucho porque ella es decidida, dice lo que piensa, no le importa lo que la gente diga, a ella la conoció hace un año en un club deportivo, menciona que le estuvo hablando a su amiga sobre la tarea que yo le dejé en terapia que fue hacerse una carta, su amiga le dijo que eso era una actividad muy padre, muy bonita, sin embargo Angy me contó que le costó muchísimo trabajo, no fue nada fácil para ella, me comentó que se relajó en su cuarto, dejó a sus perros afuera y por más que intentaba que algo fluyera no pudo decirse nada, incluso comenta que antes cuando estaba caminando o haciendo alguna actividad ella platicaba consigo y tenía esa conversación, pero desde hace un tiempo no lo hace porque le cuesta trabajo.

Posteriormente me habló de su pareja, él le preguntó porque ella no se había divorciado, ella le dijo que porque él sólo se fue, agarró sus cosas y fue todo, no le veía el caso, entonces su pareja le dijo que para él eso si era muy importante porque no sabe a veces que decir cuando la presenta, si decir que es soltera, o casada así que le puso una condición, la cual fue que si en Julio no estaba divorciada no podrían seguir la relación.

Por otro lado su hijo mayor la llamó el fin de semana insistiéndole nuevamente que vea a su esposo y hablara ya con él, porque quiere que ellos se lleven bien, Angy comenta que en ese momento le dijo que sí, que sí lo haría pero ya pensándolo ella no le ve el caso y no quiere hacerlo, sin embargo en ese momento no pudo decirle, no, no quiero hacerlo.

Observación

Angy me preguntó ¿Por qué me pasa esto? ¿Por qué no puedo hablar conmigo? Antes podía hacerlo sin problemas, incluso me gusta escribir, pero hace tiempo que no escribo versos, por medio de la fórmula de re hacer la pregunta y volverla en una afirmación y se dio cuenta que algo en ella se había callado, pues esta situación con sus hijos la hace sentir como antes, sin tantas fuerzas y entonces citamos a Jung; cuando tenemos nuestro arquetipo ánimus equilibrado en nuestra psique podemos expresarnos, poner nuestros límites, nos conectamos cuando nos conectamos con el arte, somos mujeres más seguras, como podemos notar en ella no está desarrollado.

Basado en esto le conté el cuento de barba Azul del libro Mujeres que corren con lobos (Pinkola, 1992) y al finalizar fuimos analizando como la hermana más pequeña no sabe escuchar a su loba interior porque aún es inocente pero cuando tenemos a gente más grande con nosotros como la madre entonces ellas con su olfato nos pueden advertir, con los años las mujeres vamos desarrollando esa intuición. A la hermanita menor del cuento por no hacer caso a sus hermanas mayores sufrió mucho cuando se casó con Barba azul, ella creía que era un hombre bueno y aunque algo le decía que ese hombre era raro y malicioso no hizo caso, después se enteró que había matado a muchas mujeres y tenía los cuerpos en un cuarto del castillo.

A veces no necesitamos de nuestra hermana mayor o nuestra madre para que nos adviertan que corremos peligro, nuestro propio inconsciente lo sabe pero no lo escuchamos, nos dejamos llevar por un “no puede ser tan malo” sin embargo nuestro inconsciente tiene la respuesta a nuestras problemáticas, sólo hay que aprender a escucharlo y conectarnos con nuestro sí mismo, porque este a veces nos está gritando cual sería la mejor solución pero por miedo lo evadimos y tomamos otras decisiones que no siempre son las mejores.

Entonces aterrizamos al primer problema “mi pareja me puso una condición” y analizamos por medio del debate socrático si ella lo haría porque ella quiere o por él, entonces ella me comentó que desde hace tiempo ya había pensado en divorciarse y que de todos modos lo iba a hacer, pero no le gustó la manera en la que se lo pidió su novio.

La segunda “mi hijo a fuerza quiere que ya hable con su papá” y analizamos que ella está 100% segura de que no quiere hacerlo y no le ve el caso, y ella misma se propuso decirle eso a su hijo, decirle no quiero hacerlo.

Posteriormente me habló de un sueño que tuvo con su pareja en el que él le decía, no te dejes así de tus hijos, si lo analizamos según el libro El hombre y sus símbolos, puede ser que apareció su ánimus y le marcaba el camino.

Se le dejó de tarea escribir, ya no una carta para ella sino algo que le nazca por medio de la imaginación activa sobre el tema que ella quiera, se le explicó cómo hacerlo para que dejara fluir su imaginación por medio de la escritura.

Sesión 4

Angy dejó de venir 3 semanas debido a que empezó a trabajar, me comentó que su trabajo le gusta y la persona que es su jefa es muy agradable, sin embargo no había tenido un horario fijo y por esa razón dejó su tratamiento 3 semanas, ella se dedica también a vender productos de belleza y estos le llegan a su casa en un día específico pero no tienen una hora, hoy estaba molesta porque su producto no llegaba y después pensó que tal vez podría pedirle a su novio que fuera por ellos pero ella no se siente cómoda pidiendo favores.

Entonces me empezó a hablar de su novio, me comentó que ha estado discutiendo con él porque la ha dejado plantada, hay días en los que él no se comunica con ella, o que olvida regresarle las llamadas porque él dice tener mucho trabajo todo el día.

Me contó una situación en particular que le molestó mucho, habían quedado de verse un domingo por la mañana y él le dijo que tenía trabajo y llegaría en dos horas, a ella la estaba llamando su hijo porque necesitaba unos papeles, entonces ella se fue con su hijo.

Más tarde él le preguntó porque no lo esperó, ella le dijo que eran 2 horas y pues su hijo necesitaba unas cosas, él le dijo- ¿Estás molesta verdad? Pero aunque ella decía que no inmediatamente se le notaba en sus facciones.

Entonces lo que ella no comprende es su incongruencia, dice que la extraña pero no la busca, que la quiere pero nunca le manda mensajes para saber cómo está, etc.

Lo primero que abordamos fue el tiempo con el siguiente proverbio “lo más valioso que te puede dar alguien es su tiempo, pues te está dando algo que nunca recuperará”. Ella se quedó pensando en ello y dijo – Es cierto, no puedo dejar que eso siga pasando, pues yo he dejado muchas cosas por verlo a él, y me gustaría que él hiciera lo mismo.

Posteriormente me explicó como todas estas situaciones formaron una bombita y llegó un momento que explotó y él sólo le dijo que se lo iba a compensar, entonces volvimos a retomar lo de poner límites y decir lo que siente.

Me dijo que si pudo decirle porque estaba molesta, pero no le gustó que fue después de muchas, entonces trabajamos cómo manejar las situaciones que le causaban enojo.

Le hice notar un cambio, pues a ella le costaba mucho trabajo decir lo que sentía y actuar y aunque con él se tardó un poco pudo marcar sus límites de que no le gustaba que él jugara así con su tiempo.

Posteriormente le hice la pregunta ¿Y tú quieres mantener la relación? Y me dijo sí, me quedó mucho lo de sigue tu instinto y algo me dice que está bien seguir con él, sólo tengo que poner en claro cuáles son nuestras reglas.

Le pregunté cómo le fue con su tarea de empezar a escribir y me comentó que cuando lo empezó a hacer se le vino a la mente un cachorrito que ella tuvo y quiso mucho y de ahí se empezó a soltar y se dio cuenta de que los animales son muy importantes para ella a partir de lo que vivió con su perro y se empezó a dar cuenta que le marcó mucho.

Observaciones:

Angy dice que con la tarea (derivada de la técnica de imaginación activa) pudo sentirse más liberada y pudo escucharse más. De ahí empezó a hacer el análisis con su relación y empezó a trabajar, todo va fluyendo poco a poco, y esto le ha ayudado a marcar límites

Sesión 5

Angy llegó algo apurada y ansiosa pues había tenido un día muy agitado, con mucho trabajo, sin embargo se sentía muy feliz pues había pasado un muy bonito fin de semana con su pareja, se fueron a las grutas con la hermana de él, todo el fin de semana se divirtieron mucho y pudieron hablar y para ella fue como si se hubieran conectado pues hablaron de lo bonito que era su relación y expresaron como se sentían en todos los aspectos, eso a ella le dio mucha felicidad y se dio cuenta de que está enamorada después de mucho tiempo y no pensó volver a sentir algo así.

Sin embargo sus hijos tienen problemas debido al noviazgo de ella. El hijo menor al enterarse que ella tenía novio se puso muy feliz, le dijo que él cuidaría sus perritos y que se divirtiera, él mismo la fue a dejar con él, pero el mayor le reclamó y le dijo que le diría a su padre y que esto no se quedaría así pues ella no tenía por qué andar exhibiéndose de esa manera.

Al escuchar a su hijo así ella pudo decirle todo lo que sentía, pudo expresarle que él no tenía por qué meterse en su vida pues ella ya era una adulta que podía tomar decisiones, ella expresó sentirse muy feliz porque al fin pudo decir lo que pensaba en el momento preciso y eso no sucedía desde hace muchos años, y no sólo lo logró con él, sino con su pareja y con un amigo que la molesta.

Al poder decir lo que sentía, al sentirse cómoda con su pareja, con sus decisiones, podemos empezar a ver un ánimo más desarrollado, pues ya no siente ese bloqueo, se siente libre de expresarse y empieza a sentir ese empoderamiento que transmite el arquetipo ánimo.

Posteriormente hablamos de su amigo con el cual desde un principio fue su pretendiente y siempre fue “clara” con él y ahora él está molesto porque ella tiene novio y él se comporta de una manera chantajista y berrinchudo, esto a ella le molesta y empezamos a analizar y a confrontar si en verdad había sido clara con él y que parte de él forma la sombra de ella para molestarle a ese grado.

Analizamos esa parte y el comportamiento de su hijo, hablamos de la sombra, y del conectarse con ella misma y escucharse para poder indagar en su inconsciente colectivo.

Observaciones

Hablamos de su ánima /ánimus y como estos se podían encontrar en armonía con nosotros, ella empieza a sentir su ánimus en armonía pues está logrando algo que tenía bloqueado que era el decir cómo se sentía, el escribir le ha ayudado a conectarse consigo y escucharse, ha empezado a conocerse más y a descubrir la fuerza que guarda en su interior y poder decir que efectivamente está enamorada y se siente feliz y ya no le importa lo que los demás piensen.

Se le hizo consciente de sus avances y se sintió muy orgullosa de sí misma. Se le dejó una tarea de análisis de tiempo para que pueda organizarse mejor con todas sus nuevas actividades y no alcanzar un distres.

Sesión 6

Angy llegó algo ansiosa, le pregunté qué tal le había ido en su trabajo en esta semana y me dijo que de eso precisamente quería hablar, pues ya no está trabajando ahí porque se sintió incómoda, no le gustó la paga, todo lo que se tenía que hacer y la actitud del hijo de su jefa, pues ella veía que él quería controlar a su mamá y lo que ella hiciera estaba mal, era un muchacho grosero, prepotente, su propia madre le tenía miedo, entonces esto hizo que Angy dijera no ya no, no quiero estar ahí, se salió, pero cuando se empezó a sentir incómoda con su trabajo la muela le empezó a doler, cuando no podemos hacer consciente lo inconsciente muchas veces nuestro cuerpo lo expresa a través de la enfermedad, en este caso su dolor de muela no paró hasta que se salió de ahí.

En esa misma semana tuvo un problema con su hijo pues él llegó a amenazarla, a decirle que checara sus papeles de matrimonio pues sino su papá la iba a dejar en la calle, y que dejara de esconderse con su pareja y que no lo metiera a la casa pues sino él iba a llegar y lo iba a matar con una pistola, esto a ella la hizo enojar mucho pues le

dijo que no tenía por qué meterse en su vida, que a ella ya no le importaba su ex esposo y no tenía por qué molestarla, pero esta discusión con él hizo que ella se sintiera mal con ella misma pues eso la anterior vez ya no le había molestado.

Hicimos un análisis de todo lo que había pasado en la semana y vimos que la actitud del hijo de su jefa le recordó a su propio hijo y por esta razón fue que le molestó tanto pues tuvo una proyección y al analizar la situación con su ex esposo, vimos que sus hijos aún le tienen miedo a su papá, así como cuando eran niños, ella sufrió mucha violencia e incluso este hombre atentó contra su vida, a través de contactar con ella misma se dio cuenta de que había sacado algo que nunca le había dicho a alguien, pues sus hijos no lo saben aún. Vimos que las discusiones con su hijo se están volviendo un círculo vicioso, así que a través del escucharse, de seguir su instinto, de confiar en su sabiduría tratará de hablar con él, sin irse hacia el enojo, sino tratar de sacar a su ánimo indagar en ella y ver qué es lo que en realidad está pasando y que es lo que entre líneas le pide su hijo.

Observaciones

Hizo su tarea de análisis de tiempo sin embargo no pudimos analizarla pues sus horarios ya cambiaron de nuevo, volveremos a organizarlos, pero de esta manera viendo cuanto tiempo dedica a cada una de las áreas de su vida.

Se le dejó de tarea externalizar su enojo, ella eligió la actividad de ir a correr y gritar lo que no le gustaba.

Sesión 7

Angy esta vez llegó hablando de su pareja pues se dio cuenta de que hay muchas cosas que le molestan de él, tuvo una discusión con él pues habían quedado de verse para cenar, ella le preparó una cena romántica, y lo estuvo esperando pero él le habló para cancelarle por una razón que ella considera que fue una mentira pues le dijo que no podía ir con ella porque tenía que ver a su hija porque le llamó, cuando en realidad él tiene una relación muy fría con ella e incluso Angy ha tratado de unirlos pero él siempre busca estar lejos de su hija.

Angy estaba molesta como pocas veces lo ha estado pues piensa que ella no es importante para él por todo lo que ha pasado, entonces nunca le dijo porque estaba enojada pero no le habló en todo el fin de semana y se acordaba y volví a enojarse, empezó a correr para sacar su enojo pero no podía con todo lo que traía, así que decidió distraerse y salió con sus hijos, fue a comer con ellos y se la pasó muy bien, pero en cuanto volvía a acordarse volvía a enojarse, él le habló muchas veces por teléfono pero ella decidió ignorar las llamadas. Después ya decidió hablar con él y le dijo que lo sentía, que sabía que ella estaba molesta pero no era su intención y no quiere perderla, sin embargo Angy estaba tan molesta que estaba a punto de terminar la relación, ella lo ve como un impulso pero puede que no esté tan lejos de la realidad pues su lenguaje no verbal.

Posteriormente se vieron, comieron en casa. Ella para la cena del viernes le había hecho trufas pero estaba aún enojada así que las escondió y pensaba no darle ni una sola y de alguna manera hacerlo sufrir, pues aunque ya estaba más tranquila ella quería de alguna manera vengarse.

Entonces empezamos a hablar de esa situación con la analogía de cómo con pequeñas gotas puedes llenar el vaso hasta derramarlo, y esta situación pasó con su novio pues con pequeñas acciones lo ha ido llenando al punto en el que ya se derramó y aunque en este momento que está más tranquila a ella la idea de terminar con él le parece como una locura en realidad no es tan así, como lo dice Jung tenemos que hacer consciente lo inconsciente y con sus acciones tal vez su inconsciente lo que quiere es dejar esa relación, pues sus acciones están marcando algo que ella no quiere ver, pues comenta que se siente más tranquila cuando no lo ve y con la discusión trato de evitarlo, y la idea de dejarlo al final no se le hizo tan alejada de la realidad.

Posteriormente hablamos de la sombra y como ella en su discurso hay muchas cosas que hace pero no las deja a la luz como eso, ella no sería capaz de ser mala persona sin embargo tiene su sombra que es vengativa, al darse cuenta de eso empezó a recordar otras situaciones en las que actuó de esa manera, y se dio cuenta de que efectivamente , le gusta ser así, sólo que nadie sabe esa parte, y ella apenas lo descubrió pues no es algo que salga a la luz tan fácil, pues cada día descubre más símbolos y

acciones de su inconsciente, hablamos de su sombra y como esta no es mala pues para que exista luz también debemos tener oscuridad y como esta sombra en equilibrio nos puede ayudar mucho en nuestra vida, se sintió bien con ese primer contacto con su sombra pues al fin empezaba a aceptar esa parte.

Observaciones

Se le dejó de tarea empezar a hacer una balanza sobre su relación para hacerla consciente de que es lo que quiere y si esa relación en verdad la hace feliz, se seguirá trabajando con su ánimos para poder llegar a una conclusión sobre su vida en pareja.

Sesión 8

Angy llegó y me dijo que no había podido traer su libreta donde hizo su lista pues no venía de casa, entonces le pregunté cuáles eran las conclusiones a las que había llegado y me dijo que definitivamente hay muchas cosas que no le gustan de él, como el que es muy controlador, caprichoso y quiere disponer de ella, me comentó como él se puso muy celoso de un amigo de ella y le insinuó que se alejara de él. Ella le dijo que no y el empezó a tener comentarios machistas, y no sólo sobre ella sino sobre conocidas de ellas que iban a andar en moto.

Me hablo de otra situación que ella notó que no le gustó que fué cuando estuvieron en la casa de él y estaba su hija y entonces ella notó como con una hija es muy consentidor y a la otra la ignora prácticamente. Así fue transcurriendo la sesión, hablando de cosas que no le gustaban de él, entonces le hice notar que muchas de esas actitudes que no le gustan las tiene su ex marido, antes de eso, le dije que me describiera como era su ex esposo y que actitudes no le gustaban de él.

Y en efecto muchas de las actitudes que tiene su actual pareja también las tenía su ex marido, pues usa las mismas palabras para describir a su ex pareja y a la actual entonces puede que esté repitiendo el mismo patrón, ella se quedó perpleja al observar esto.

Le hice ver que muchas de esas actitudes que no le gustan en su pareja aunque ya las han hablado él no hace el menor intento por cambiarlo, sino que las cosas seguirán

igual y él no cambiará por ella sino que el verdadero cambio se da cuando él quiere cambiar por él.

Le pregunté si sabiendo esto ella quería seguir con su relación, pues el problema no era seguir o no sino hacerlo pero de una manera consciente, ella me dijo que sus sentimientos por él cada vez son más profundos, no siente una dependencia pues sabe que puede vivir sin él y que no pasa nada si hay días que no lo ve o no le escribe, y esto la hace sentir que sí es amor.

Me comentó como se sentía con su ex marido y como con él nunca se sintió libre, sin embargo con esta pareja actual siente que ella al tratar de ser libre hay cosas que él le echa en cara por ese machismo que tiene.

Le hablé a Angy que cada 5 o 7 años vamos cambiando, pues ella ya no es la misma que hace 5 años, entonces le dejé de tarea imaginarse como se ve en 5 años y si él está en ese plan de vida.

Observaciones

Al dejarle la tarea a Angy se quedó muy pensativa pues nunca se ha imaginado un futuro con él y al ver que muchas de sus actitudes las tenía su ex marido la dejó pensando mucho.

Caso Martha

Edad: 52 años

Estado civil: Casada

Nº de hijos: 1

Fecha de nacimiento: 8 de enero de 1965

Escolaridad: Carrera Técnica

Ocupación: Asistente médico

Descripción del caso.

Martha es una mujer que llegó destrozada a pedir ayuda terapéutica pues siente un gran dolor, se enteró que su esposo con el que llevaba 27 años de casada le es infiel, para ella fue un golpe terrible pues nunca se imaginó que él hiciera algo así, viene porque emocionalmente está destrozada por el duelo y quiere manejar de una manera adecuada el cambio, afrontar su duelo y tomar buenas decisiones.

Desarrollar una hipótesis acorde al modelo y autor.

Hipótesis:

Es una mujer que sufrió una pérdida inesperada, esto la ha llevado a sentirse devastada, con poca autoestima, insegura, con culpas y miedos, no conoce las herramientas que tiene a su alcance para enfrentar esta situación

Objetivos terapéuticos:

Manejar el duelo de una manera en la que vea esta experiencia como una oportunidad para mejorar su vida, por medio de trabajar su culpa, su autoestima, su empoderamiento y su autoconocimiento.

Se pretende lograr un empoderamiento a través de la integración del arquetipo ánimus y promover el autoconocimiento por medio de relatos y técnicas junguianas.

Sesión 1

Descripción del caso

Martha llegó a la hora en punto, nos saludamos, me presenté con ella, no me dio tiempo de hacer rapport, inmediatamente empezó a llorar y me contó el motivo por el cual venía a terapia. Ella llevaba 27 años de casada con su esposo, 3 días anteriores se enteró que él tenía otra familia. Él es abogado y su trabajo implica estar viajando así que unas semanas estaba fuera, unos fines de semana en casa y así sucesivamente. Martha vio el celular de su esposo en la mesa e impulsivamente decidió tomarlo y leyó los mensajes que le había enviado una mujer a él. Martha se molestó muchísimo, ella describió que en

ese momento sintió todo, tristeza, enojo, rabia, coraje, etc. Le preguntó a él que pasaba y porqué le habían llegado esos mensajes, él le contestó que sí que efectivamente él tenía otra familia y que llevaban más de un año, posteriormente él se puso a llorar le dijo a Martha que era una gran mujer, le pidió perdón, que en cuanto él pueda se irá y le dejará la casa.

Sin embargo Martha comentó que lo sintió muy falso, como si todo lo que él le decía fuera mentira, ella no le creyó ni una palabra, pues más tarde él estaba viendo su celular y le preguntó - ¿Y esas fotos?, él le contestó, - Mira son de ella.

Martha agarró todas sus cosas y las empezó a meter en una caja, al día siguiente él se fue, ella esperaba que le mandara un mensaje o la llamara sin embargo él no lo hizo. Cuando le comentó a su hijo lo que pasó, él la abrazó y le dijo que todo estaría bien, y que él ya lo sabía.

Posteriormente le contó a sus hermanas y ellas le dijeron que no podían creerlo, pues el parecía ser un buen hombre.

Martha no paraba de llorar así que para poder calmarla trabajé primero su emoción. Alonso (2015) nos dice que para Jung antes de trabajar con una emoción primero hay que vivirla pues no es mala, tiene una función, en este artículo usó la analogía de que la tristeza es como una oruga, tenemos que estar en ese capullo para después salir de ahí, por medio de una adaptación de la imaginación activa le pedí que empezara a rayar la hoja como lo sintiera en ese momento y que si sentía ganas de decir algo lo hiciera.

Empezó a rayar la hoja y a llorar y llorar y gritar como la hizo sentir, ella misma se empezó a ofenderse, a decirse tonta, a decirse como es que no se pudo dar cuenta antes.

Entonces le dije, bueno ahorita te ofendiste tú, pero ¿qué es lo que tienes guardado que no pudiste decirle a él? Y con la misma hoja empezó a rayar más fuerte y le gritó que era un sínico, una horrible persona, que le vio la cara, que no entendía como pudo comportarse así.

Como lo dice Giraldo (1952) Para tener un clima adecuado en la terapia se tienen que usar también técnicas de Freud, fue por eso que se utilizó una catarsis, ella se calmó y le hable de lo importante que es dejar que salgan sus emociones y que si en la semana se llegaba a sentir mal, podía volver a hacerlo con la hoja de papel.

Después cuando ya estaba más tranquila utilicé la analogía de la oruga y la mariposa, ella se rió y me dijo, hace tiempo quería cambiar los muebles y no lo hacía por él. Quiero arreglar mi casa como yo quiera, cuando estoy con mi hijo todo está bien porque salimos juntos, vamos a comer, etc. Y cuando llegaba su papá todo se tornaba a un ambiente hostil y tenso.

Entonces le hice ver que a pesar de estar triste ella tenía una chispa de motivación y de alivio por lo que había pasado, me comentó que era algo que ya sospechaba pero no pensó enterarse así.

Le hable del cómo seguir nuestro instinto nos ayuda y como en este caso el seguir su intentó del celular fue bueno ella me afirmo que sí porque se enteró en un momento oportuno pues ya hay muchas cosas estables en su vida.

Ella misma se propuso que esta semana volvería a hacer ejercicio y empezaría a cambiar su casa.

Observaciones

Se logró un ambiente adecuado para la terapia, ella muestra muchas ganas de salir de esto, está en la primera etapa del duelo, los objetivos que se establecieron son:

Sobrellevar su duelo

Elevar su autoestima

Conectarse consigo misma

Hacer las paces con ella y perdonarse

Trabajar las emociones que este suceso ocasionó

Empoderarse

Sesión 2

Este día Martha llegó justo a la hora indicada, llegó con una media sonrisa, me comentó que no fue tan difícil llevar la situación, esta semana no vio a su esposo debido a que él estaba en Cuetzalan, ella expresó que durante toda la semana él no le escribió más que para mandarle dinero, pero que en ningún momento trató de mantener una conversación.

Esta vez Martha tenía otra actitud, estaba más decidida, aunque toda la semana se la pasó llorando, el día viernes pudo empezar a analizar la situación y se dio cuenta que desde hace un año las cosas ya no eran iguales, él tenía pretextos con su trabajo, cada vez pasaba menos tiempo en casa y ella nunca se imaginó que él fuera a engañarla.

Ella se siente culpable porque él siempre tuvo problemas de alcohol y cuando tomaba agredía a su hijo verbalmente y ella nunca se dio cuenta de eso, siempre trató de decirle que ya no tomara pero él nunca la escuchó, él le mentía sobre cuanto ganaba de dinero, había días en los que el dinero no alcanzaba y ella no lo entendía porque se suponía que su esposo ya ganaba más. Entonces ella se hacía cargo de la mayoría de los gastos de casa.

Posteriormente le conté una historia del libro “La princesa que creía en los cuentos de hadas” ella inmediatamente se empezó a identificar con la historia y empezó a contarme la historia de cómo fue que se enamoró de él, y fue cuando ella tenía 26 años y al mes de novios se casó con él, nunca tuvieron un problema feo hasta ahora.

Sin embargo ella está segura de su decisión y no pretende regresar a su lado. El cuento de la princesa que creía en los cuentos de hadas tiene como moraleja que la princesa no necesita a un príncipe para ser feliz, pues la felicidad se encuentra en su interior y cuando logra estar en armonía con ella misma no es necesario depender de un príncipe, pues el amor es libre.

Ella cambió su semblante después de escuchar la historia y me dijo, sí, yo ya sospechaba todo pero no quería darme cuenta y ahora quiero enfocarme en mí y mi hijo, y mi hijo me está dando mucha seguridad, él me ha dicho que ya está trabajando, que

gaste en mí y que él se hará cargo de los gastos, él está ahorrando para su casa y piensa que si su padre no nos deja la casa, entonces tendremos que buscar un lugar a donde irnos.

Observaciones

Ella empezó a racionalizar sus emociones, esto le ha ayudado mantenerse más objetiva respecto a la situación, sin embargo se siente con culpa por no haberse dado cuenta de cómo su esposo maltrataba a su hijo, ella planea luchar por su casa, tiene claros sus objetivos y una actitud positiva hacia el futuro, de tarea se le quedó leer el libro de “La princesa que creía en los cuentos de hadas”.

Sesión 3

Martha llegó 20 minutos antes, estaba muy tranquila, me contó que pasó toda la semana con su esposo, él ha tenido una actitud muy tranquila, ha tratado de complacerla en todo, le ha dicho que ya pidió su cambio de plaza para estar con ella, Martha le contestó que jamás volverá con él, le dijo él que podían ser amigos, ella le contestó que por el momento las cosas no pueden ser así, está muy segura de su decisión y expresa que esta vez que lo vio no sintió nada, sin embargo esta puede ser una actitud adquirida por el duelo que está pasando. Expresó que su hijo definitivamente no le habla a su padre y no sólo por el engaño sino porque durante muchos años lo hizo sentir mal, ella ha aprovechado la situación y lo ha hecho comprarle cosas para la casa como una lavadora.

Ella se ha empezado a enfocar en ella, se dio cuenta de que tampoco puede ser tan difícil superarlo porque ya se había acostumbrado a estar sin él, ahora que él ha estado en casa ella ha dormido en su cuarto y él en la sala, casi no han hablado y ella está tranquila por ese lado.

Posteriormente se le aplicó una técnica Gestalt para que contactara con ella y como se sentía primero se hizo un ejercicio de relajación (mindfulness) y posteriormente se le pidió que jugara con la plastilina, que primero la moldeara con mucha fuerza, luego la pellizcara, luego jugara con ella de una manera muy suave, después se le pidió que cerrara los ojos y siguiera jugando con la plastilina y que ahora moldeara lo primero que

se le viniera a la mente, lo primero que se le vino a la mente fue la imagen de su hijo, entonces empezó a moldear a su hijo, analizamos el ejercicio y ella se sintió mejor cuando estuvo acariciando a la plastilina, lo asoció inmediatamente con protección y al moldear a sus hijo externalizó que le preocupa que su hijo sienta tanto rencor por su padre, que ella no se siente bien con eso, que quisiera proteger a su hijo de esos sentimientos porque no es bueno guardar rencor, y no quiere que eso lo perjudique más adelante, ella ha hablado con su hijo y él sólo le contesta que no lo hará y que no se lo pida.

Entonces hablamos de las responsabilidades y de que eso no es responsabilidad de ella, sino que cada quien decide sobre sus emociones, ella no podía obligar a su hijo a perdonar a su papá sino sólo aconsejarlo y dejar que el siga su camino, ella me dijo que sí, que sólo queda eso, pero aún se siente mal con ella porque no estuvo ahí para cuidar a su hijo Javier.

Observaciones

Se seguirá trabajando con su culpa y el perdón a ella misma para después ir trabajando con las partes de su ciclo de duelo. Se le dejaron de tarea ejercicios de relajación.

Sesión 4

Martha llegó muy puntual, me saludó y empezó a contarme que esta semana fue difícil pues se sintió muy triste, muy decaída, esta semana vio a su esposo y nuevamente tuvo el impulso de ver su celular y se dio cuenta de que aún estaban las fotos de esa mujer, él le había dicho que ya no había nada, pero se dio cuenta de que nuevamente ella caía en sus mentiras, pues aunque él decía que ya la había borrado y que se cambiaría de lugar, se dio cuenta de que no es así, él la ha estado evadiendo, pues cada que ella sacaba el tema, él se hacía tonto o se iba, ella ya no quiere verlo, siente que lo mejor es salirse, alejarse de él, le dijo que ella ya no lo tomaría en cuenta en la casa, piensa dejarle todo con tal de ya no estar a su lado.

Nuevamente volvió a la idea irracional de “fui una tonta por haberle creído” entonces le conté el cuento de Barba Azul y como la princesa creyó en Barba Azul y él la fue encaminando a verlo tal cual, entonces ella aprendió a escucharse, pues si no hubiera

abierto la puerta no se hubiera dado cuenta de la verdad, le pedí que lo relacionara con su vida e inmediatamente se identificó con el cuento, ella creía ciegamente a él, pero al seguir su instinto y abrir el celular descubrió quien era el verdadero Barba Azul, pero si la princesa no hubiera abierto esa puerta hubiera sido su siguiente víctima, lo mismo con ella al no abrir ese celular, ella hubiera seguido engañada y burlada.

Posteriormente hicimos unos ejercicios de relajación y practicamos una hipnosis esta con el fin de conectarse consigo y empezar a desechar cosas del pasado y ver con optimismo el futuro, primero se le hizo entrar en trance con ejercicios de respiración, posteriormente se le llevó a un lugar seguro en el que hubiera paz y tranquilidad, lo recorrió y posteriormente fue por dos caminos, en el primero había mucho ruido y en el segundo sólo escuchaba mi voz, caminó por ahí y encontró un animal (para Jung el animal representa esa parte instintiva) este animal fue caminando a su lado y la llevó a una cueva en ese lugar había una bruja que le iba a leer el futuro, primero le leyó las cartas, y le enseñó 3 imágenes, posteriormente había una bola de cristal en la cual vio algo revelador y por último bebió una taza de café y en el fondo los granos formaron una imagen que le rebelaba como salir de su problemática, al final la bruja le pedía 3 pagas, la primera era echar al caldero un sueño que nunca cumplirá, el segundo fue una promesa sin cumplir y el tercero un recuerdo doloroso, al final la bruja le entregó un símbolo, ella salió de la cueva, se despidió de su animal y volvió a ese lugar seguro, respiró profundamente y volvió al aquí y ahora.

Esta técnica tiene como finalidad deshacerse de cosas del pasado y ver el presente, seguir su camino al futuro.

Al contarme su experiencia le pedí que fuéramos haciendo su interpretación, ella estaba en un bosque en el cual se sentía muy feliz y el animal que la acompañó todo el tiempo fue su perro, al irse adentrando a la cueva vio árboles de colores, no le pudo ver la cara a la bruja y todo en el caldero estaba lleno de colores y humo, cuando vio las cartas vio espadas y una mujer, ella lo interpretó como la traición, en la bola de cristal vio mucho humo y ella lo interpreto como la confusión de a dónde ir, en la taza de café vio una silueta, la cual interpretó como ella misma y su camino a la salida de esto. Cuando le tuvo que pagar a la bruja le costó mucho trabajo pues no sabía que recuerdos darle, la

bruja sólo le entregó una caja que no abrió, se despidió de su perrita y ella llegó a la conclusión de que se siente desorientada pero pronto encontrará la salida a todo esto, se empezó a sentir muy optimista ante el futuro y se dio cuenta de que esto solo era una mala racha. Y que ella debía llenar esa cajita con nuevos recuerdos.

Observaciones

Muestra altibajos pues es parte de su ciclo de duelo, aún no pasa a la aceptación, pero el irse conectando consigo la ha hecho sentir más segura y optimista ante el futuro, ha tomado la decisión de dejarlo ir y empezar a ver la vida sin él, y aunque le cuesta trabajo no formarse expectativas lo ha estado trabajando.

Sesión 5

Martha llegó un poco triste, pues las cosas con su esposo cada vez eran más difíciles, ella había ido todo el día de compras con él, pues le pidió que lo acompañara a un evento de su trabajo en el que le iban a dar un diploma, le habían dado 3 pases, su hijo en seguida dijo que no iría pues para él su papá no existe, ella no quería ir pues no lo sentía coherente, sin embargo su hijo le dijo que no dejara las cosas así, que fuera, porque él es muy astuto y vengativo y le da miedo que le quite la casa y la deje en la calle, entonces por miedo aceptó ir con él, así que fueron de compras, le compró muchos vestidos y zapatos, la novia de su hijo le dijo que la acompañaría, sin embargo ella no quería ir, sentía algo que le decía que no, no se sentía coherente.

Su hijo le siguió insistiendo que fuera, entonces hablamos de la importancia de contactarse con un abogado, pues una vez teniendo claro la parte legal y sabiendo cómo proceder, dejaría de tener tanto miedo. Ella me dijo que ha estado viendo lo de su acta de nacimiento para empezar por ese asunto legal, esta situación le ha afectado a tal grado que ya casi no está en su casa, pues no se siente cómoda ahí.

Su esposo ha tenido una actitud indiferente con él, sin embargo ella quisiera dejarlo en mal con todos, quisiera ir con todos sus conocidos y hablarles de la horrible persona que es, esa misma semana fueron a casa de un amigo de él, amigo de toda la vida que metería las manos al fuego por él, ella no aguantó las ganas y le dijo a su amigo lo que

su esposo había hecho, él le dijo que no podía creerlo, que eso era muy bajo de su parte, se decepcionó mucho de él.

Esta semana en especial tuvo pensamientos muy autodestructivos, pues al verlo con el celular pensaba en que seguramente ya le estaba escribiendo a esa mujer, se imaginaba que cada que salía era para verla a ella, empezó a crear una historia en la que seguramente su jefe también sabía y encubría todo, y el pensar eso cada día la lastimaba más y más.

Así que trabajamos primero con sus ideas irracionales, le hice ver porque eran irracionales, pues era algo de lo que no tenía certeza, si era verdad o no era como si ella solita se torturara, así que le di un alfiler y le pedí que se picara la mano, y parara hasta que ya no quisiera sentir dolor, con esa analogía se dio cuenta de que la única que puede parar su dolor es ella.

Pero seguía con la misma interrogante, ir o no ir al evento, así que hicimos una hipnosis para empezar a contactar con su ánimo, esta técnica se llama el hombre sabio y es utilizada mucho con niños pero también es muy útil para adultos, le pedí que imaginara un lugar bonito, un lugar en el que se sintiera cómoda, tranquila, feliz, y que iba a ver a un animal que la acompañaría, él la llevó por un sendero, a los lejos se veía una montaña, y ese animal la ayudaría a escalarla, así que fue subiendo poco a poco la montaña y en la cima estaba un hombre muy sabio, pues él tenía toda la sabiduría del universo y esa era su oportunidad para pedirle un consejo, una respuesta, pues él le contestaría desde su sabiduría infinita, él hombre sabio le dijo que siempre que no supiera que hacer, sólo le bastaría con cerrar los ojos e ir a la montaña y él le diría como buscar una solución, se bajó de la montaña, caminó por el sendero, se despidió de su animal y volvió al aquí y ahora.

Al despertar, tenía una sonrisa muy serena pues su hombre sabio le dijo: "Sólo es una racha, no tengas miedo", se sentía muy animada, pues el hombre sabio le dio esperanzas, le explique quien era su hombre sabio, pues es un arquetipo de nuestra mente, al que a veces necesitamos escuchar, así que le pedí que si no sabía qué hacer

si ir o no ir al evento de su esposo, sólo contactara con su hombre sabio, y hacer lo que ella sienta que era lo correcto, no los demás.

Observaciones

Ella se sintió muy bien al finalizar la hipnosis, muy segura de sí, sin miedo a nada, sin embargo el peso social le pesa mucho, al igual que el dar un siguiente paso, pues está aún en esa disyuntiva y de alguna manera aún tiene expectativas de él.

Sesión 6

Martha llegó destrozada pues tuvo un golpe a la realidad, fue al evento de su ex esposo y en el camino su zapatilla se le rompió el tacón así que tuvo que volver, se cambió e hizo algo de comer, cuando él llegó, le dijo que tampoco se quedó al brindis porque era muchísima gente, ella le dijo que se quedara a comer pero en seguida empezaron sus reproches, pues ella le empezó a decir que ojalá le gustara ya que ella no cocina como su mujer de Cuetzalan, él sólo le dijo que estaba rica su comida y siguió comiendo, tenía que irse a trabajar así que se metió a bañar y en eso sonó su celular, ella lo tomó y vio un mensaje de ella diciéndole que lo esperaba en casa, que no tardara.

En ese momento se dio cuenta de que definitivamente, su matrimonio ya no tenía arreglo, se enojó muchísimo y empezaron a discutir, él en su cara empezó a borrar todas las fotos de ella y le dijo que si, no tenía comentarios con ella, hablaron sobre como dividirían las cosas, llegaron a la conclusión de que como en 8 años se termina de pagar la casa, en ese tiempo la venderían y cada quien se quedaría con la mitad, le dijo que le mandaría 3 mil pesos mensuales y que buscaría donde vivir, se fue y ella no paró de llorar, entonces su hijo le dijo que ella era la única que no se daba cuenta quien era su papá realmente, pues él tiene muy marcado cuando ella trabajaba todo el día y él sólo se la pasaba tomando. Empezó a ver las cosas como realmente eran y eso fue muy doloroso para ella. Pues aún tenía esperanzas de que él pidiera perdón y volvieran a iniciar algo, pero se dio cuenta de que ya todo estaba perdido.

Durante toda la sesión dejé que fluyera su llanto, su tristeza, sus comentarios aleatorios, cuando estuvo más tranquila le conté u cuento llamado “Varsalia” del libro

mujeres que corren con lobos, este cuento habla sobre la importancia de seguir nuestra intuición y como a veces nos dirige a caminos que no queremos, pues esta es como una luz, pero esa luz nos pesa mucho porque cuando la tenemos vemos las cosas tal y como son, y eso no nos gusta , a veces es más fácil tirarla, pero esa luz nos la da nuestra vavayaga que es la bruja psíquica que nos entrena, que nos obliga a limpiar nuestra mente, que nos enseña a cocinar para devorar nuestras ideas, tenemos que darle muerte a nuestra madre buena, pues con ella vivimos en el conformismo porque no nos hace enfrentarnos a nuestra realidad, y siempre debemos estar en un ciclo de muerte, vida, muerte.

Al finalizar el cuento ella empezó a relacionarlo con su vida, pues vio que en este momento al saber la verdad le había dado muerte a su madre buena esa que le decía, va a cambiar, él volverá a tu lado y ahora estaba guiada por su vavayaga, siguiendo su intuición y su luz, viendo las cosas tal y como son, pero siempre adelante.

Esto la hizo sentir muy bien pues tuvo una nueva esperanza, un nuevo inicio, una nueva oportunidad para empezar, al saber esto, se calmó y le di un mandala, le explique cómo colorearlo pues ahora será nuestro nuevo instrumento de meditación.

Observaciones

Ella se fue más tranquila, algo confundida con la tarea, y ella empezó con el plan de renovar su casa, de mover todo para ya no sentir que ese lugar aún es de él.

Sesión 7

Martha llegó algo tarde pues antes de venir tuvo una conversación con su hijo y su esposo, él dijo que hablaría con su hijo para arreglar las cosas, al hacerlo sólo le dijo, - disculpa hijo, no quise hacerlo, eso para ella fue insuficiente pues esperaba algo más, no sólo eso, su hijo le contestó que ya las cosas no serían como antes, que él sólo puede venir a casa si es que su mamá lo acepta pero esta ya no era su casa, tenía que respetarlos, no dejaría que le faltara el respeto a su mamá, y le dijo que ya no se haría lo que él quisiera. Él sólo dijo que haría lo posible por volver a ganar su confianza, Martha me dijo que no sintió para nada sincera su disculpa, pues le hizo mucho daño a su hijo

como para sólo contestar eso. Su hijo le dijo que con lo que ganaba podría buscar un lugar y rentar para vivir, su papá le dijo que eran muchos gastos y no podía con tanto, su hijo le dijo que ganaba muy bien, que buscara otro lugar pues esa casa es de su mamá y cuando terminen de pagar la casa ellos piensan irse pero por el momento no lo quería viviendo ahí. Martha sintió que su hijo le dio su lugar.

Ella empezó a ordenar su casa y encontró entre su ropa unos sobres de cocaína, ella se asustó porque descubrió que aparte de tomar alcohol también se drogaba, ella lo que hizo fue esconderla pues si llegaban a revisar la casa como luego lo hacen por el trabajo de él podían ver que guardaba eso y podría culpar a su hijo para salvarse él, encontró también en una cajita la foto de ella y de su hijo, eran las fotos que él guardaba en su cartera y que ya no las llevaba desde que él empezó a andar con la otra mujer.

Ella tenía mucho enojo y le fue a decir a la mamá de él como era su hijo, pero ya a él no quería decirle nada, ya siente que su vida con él no funcionaría, aunque trataran de ser amigos, hablamos de como su enojo la hace reaccionar de maneras que no son las más convenientes pues al gritar, decirle de cosas, ir con su mamá a acusarlo sólo estaba actuando desde su ego, pues tenía sed de venganza, de ver que nadie lo apoyara, y hablamos de su sombra, como se ha ido revelando con este proceso pero sacando tanto cosas buenas como malas pues está sacando ese lado vengativo pero también ese lado fuerte de querer seguir adelante, de quererse ver sola, ella se sintió bien al descubrir esa parte de ella, pues sintió que empezó a conocerse más ahora sin sentir miedo.

Posteriormente me enseñó cómo coloreo su mandala, al principio tenía dudas de si le gustaría la tarea pues no le gusta mucho colorear, pero me comentó que cuando lo hizo siguió mis instrucciones de hacerlo en un lugar en el que se sintiera tranquila, respirar profundo y relajarse antes de empezar y elegir los colores de manera instintiva, al hacerlo se sintió muy bien y sintió que empezó a fluir, primero usó los colores amarillos, el centro blanco, y después empezó a utilizar marcadores, fuimos dándole interpretación a su mandala y para ella los colores que utilizó representan la luz que ella tiene, ese nuevo camino, un inicio.

Observaciones

Martha aún siente enojo, pero los mandalas la ayudaron a soltar, a liberarse, seguiremos trabajando con los mandalas, se siente triste por lo que está pasando pero confiada en que todo se solucionará.

Sesión 8

Martha llegó confundida, pues toda la semana estuvo con su esposo y tiene muchos sentimientos por él, ella refiere que no siente ningún tipo de odio por él, y a veces tiene la esperanza de que las cosas cambien, de que él en verdad busque ayuda, él le dijo que entonces le gustaría venir conmigo a terapia, ella le contestó que no, que él buscara su propio psicólogo, yo le di datos de algunos psicólogos que podrían tratarlo, él le dijo que haría todo por estar nuevamente con ella sin embargo ella por un lado si quiere pero por otro no, lo haría porque le conviene económicamente y no quiere que la otra se quede con todo el dinero de él, pues siente que eso le corresponde a ella, pues ella estuvo con él desde que él no era nada. Yo le pregunte ¿Qué vale más? ¿Crees que eso te dará paz emocional? Y ella se quedó callada por un momento y me dijo no, me tendría angustiada pues todo el tiempo estaría dudando de él, entonces usamos la analogía de como cuando un jarrón se rompe ya no vuelve a ser el mismo.

Me explicó como a veces su cerebro la engaña y recuerda cosas bonitas que vivió con él, y eso la hace dudar, pues a veces siente enojo y otras veces tristeza, enojo, etc.

Hablamos de que es amor y que no es amor, pues ahorita ella se está llevando por el recuerdo de lo que fueron pero no está viendo la realidad, pues para salvar su relación los dos tendrían que volver a comprometerse a hacer un cambio 2, sin embargo aunque él dice que quiere que las cosas cambien no hace nada para que esto suceda.

Le conté un cuento llamado Pasión y amor del libro cuentos para aprender a aprender , el cual habla de una princesa que quería casarse con su príncipe, cuando le dijo al rey el cual era muy sabio él le contestó que lo que ella sentía no era amor sino sólo pasión, un capricho, pues ella sólo quiere la parte placentera del amor, no se da cuenta de la responsabilidad que esto implica, ella le dijo que no, que si era amor, el rey sabía que si se lo prohibía su capricho sería mayor, pero si la dejaba la estaría orillando a cometer un error, entonces le dijo que la dejaría casarse sólo si antes vivían 40 días en

la torre, si al finalizar seguían amándose les daría la bendición para casarse, la princesa aceptó encantada, los primeros días fueron maravillosos pero después empezaron las peleas y luego ya las cosas iban muy mal, ella ya estaba pensando en amores pasados y amores futuros, él igual y ya no soportaban estar juntos. La princesa se dio cuenta de que no era amor y le agradeció al rey por la lección.

Posteriormente lo fuimos relacionando con su vida, hablamos de lo que era amor y sólo un recuerdo, pues en un amor sano ambos se sienten libres no es una prisión, ambos pueden rodar sin depender de alguien. Le leí el siguiente fragmento:

Nacisteis juntos y juntos para siempre. Pero,
Dejad que en vuestra unión crezcan los espacios.
Amaos el uno al otro, más no hagáis del amor una prisión
Llenaos mutuamente las copas, pero no bebáis de la misma.
Compartid vuestro pan, más no comáis del mismo trozo.
Y permaneced juntos, más no demasiado juntos.
Porque ni el roble ni el ciprés crecen uno a la sombra del otro.
(palabras de Kalil Gibran en "El Profeta").

Ella se quedó muy pensativa pues sintió que él es su sombra no su compañero pero no sabe qué hacer con todas esas emociones, volvimos trabajar con los mandalas, pero esta vez diferente, con colores específicos para cada emoción y música específica, lo empezamos a hacer y se sintió liberada, se le dejó de tarea terminarlo.

Sesión 9

Martha llegó puntual, algo ansiosa pues tuvo una semana muy ajetreada, tuvo que arreglar los papeles de su hijo, ayudar a su hermana en su negocio, trabajar, etc.

Tuvo una discusión con su esposo porque ellos hace mucho tiempo tuvieron problemas con una prima de él, por un rumor que fue falso, entonces su prima fue a gritarle a Martha y desde ese entonces no se hablan, entonces Martha escuchó a su esposo hablando con ella, contándole cómo estaba la situación y cuando la escuchó él le dijo luego te hablo porque ya viene la loca, ella se molestó mucho porque en primera

no tenía por qué faltarle el respeto y en segunda no tenía por qué ir y hablar con ella, él le dijo que no lo decía por ella, y que eso no tenía importancia y que dentro de poco pediría su cambio a Puebla. Ella se sintió enojada, él se fue a su trabajo y antes de irse le dijo que haría lo que fuera por recuperarla pues no quiere perder su matrimonio, sin embargo él sólo le escribe a su celular cosas muy vánales o chismes de personas, esto la hace sentir que ya no hay amor pero por otro lado ella siente que tal vez él regrese y cambie todo.

Ella se siente muy confundida porque aún siente algo por su esposo y aunque su razón dice que no es lo mejor, su corazón le dice que aún hay algo, aún tiene esperanzas de que cambie, entonces le dije a Martha que íbamos a jugar con nuestra imaginación, íbamos a ser psíquicas, pues si conoces tu presente es fácil saber el futuro, así que imaginamos situación A y situación B, en la situación A había regresado con su esposo y en la situación B lo había dejado. Imaginamos que había pasado ya un año y le pedí que me describiera como se sentiría ella, como sería su vida, etc.

Me dijo que se veía nerviosa, angustiada, con la incertidumbre de si alguien más le escribía, enojada con él, con su hijo distante porque no los puede tener a los dos juntos, él tomando, ella aun trabajando todo bien en esa área, con la misma casa, sus hermanas igual que siempre, pero ella sintiéndose mal y enojada.

En la situación B se imaginó remodelando su casa, haciendo planes con Javier su hijo, cuidando a sus perros, trabajando, uniéndose más a sus hermanas, a su mamá, se imaginó tranquila, más arreglada, con paz, sin tantas preocupaciones.

Después le pedí que se imaginara la situación A y la situación B 5 años después, en la situación A se imaginó estresada, pasando más tiempo con él porque ya no estaría trabajando, se imaginó que tal vez su hijo ya se estaría casando, se imaginó preocupada escuchando el celular de su esposo e imaginándose que seguramente es alguien más, se sintió intranquila y desconfiada.

En la situación B se imaginó ella queriendo aprender, se vio estudiando, ayudándole a su hijo a seleccionar una casa, ya en planes de jubilarse, viajando con su

mamá, ayudándole a sus hermanas con las cosas que necesitaran, teniendo más perros, se imaginó sola pero esa soledad le inspiraba tranquilidad.

Después de hacer ese ejercicio le dije a Martha que ella dentro de su sabiduría interior sabía cuál era la mejor decisión sólo que a veces da miedo aceptarlo y me dijo sí, creo que sí sé cuál es la mejor decisión, entonces le dije, cada que vayas a tomar una decisión piensa que si eso que harás te dará paz en un futuro, esto le quedó muy marcado y me dijo, no lo había visto así, me contó que últimamente se siente muy cansada, no ha dormido bien y durante el día anda exageradamente agotada, le pregunté si había tenido sueños últimamente y me dijo que no, que tiene tiempo que no sueña así que le dejé una tarea la cual consiste en que antes de dormir diera respiraciones profundas y le pidiera a su inconsciente que le mostrara cuál es la mejor opción, el mejor camino, y que lo hiciera todas las noches, ella me dijo que lo haría. Le hice ver a Martha que para volver a la relación no sólo es regresar y ya sino sanar todo porque ya no está una de las bases que es la confianza, entonces no sólo implica perdonar sino los dos trabajar, romper todo y volver a empezar desde cero, ella me dijo que no cree lograr eso con él.

Observaciones

Martha está en su duelo y aún salta de una etapa a otra, se siente confundida, con la tarea se espera que ella haga consciente lo inconsciente, poco a poco se le irá confrontando para que ella pueda tomar una decisión sin sentirse mal por eso.

Sesión 10

Martha llegó muy puntual, me dijo que tenía muchas dudas, esta semana no estuvo su esposo, pero empieza a notar cambios en él, enfrente de ella le habló a la mujer con la que la engañó y le dijo que ya todo se terminaba, que él se quedaría en Puebla, ella le mandó muchos mensajes muy groseros y Martha en esa misma semana se enteró que ella no era la única sino que tuvo otros amoríos en otros lados, entonces probablemente tenga otros hijos, esto la tiene un poco desconcertada porque en esta semana ella fue con él porque piensa comprarle un terreno a su hijo y arregló los papeles para darle el coche, estas acciones la ponen en duda y más porque en estos días se comunicó con un abogado y le contó su situación, él le dijo que no le convenía separarse porque si él tiene

más hijos a ella ya no le tocaría pensión pues esto sería para los hijos pues ellos no tienen la culpa, le dijo que lo mejor era que llevaran la fiesta en paz, siguieran viviendo juntos pues si después él se vuelve a casar para ella sería muy doloroso pues él ha visto eso con los casos que ha llevado, le contó que él conoce muchas parejas que emocionalmente ya no son nada y se llevan como amigos viviendo en la misma casa, ella le dio los datos de las otras mujeres y de él para que averiguara si tenía más hijos.

Yo le pregunté a Martha ¿y tú que quieres? ¿Quedarte con él te haría feliz? Ella me contestó que ya no dormiría con él ni tendrían sexo, eso definitivamente ya no, pero tampoco está segura de que hacer, se siente muy confundida, pues pronto el vivirá en Puebla. Me contó que fue una semana muy pesada, el fin de semana se sintió muy desesperada porque su mamá llegó y no ha tenido tiempo de ir a verla, ha tenido muchas discusiones con su hijo, su esposo también está en casa y ella se siente entre la espada y la pared porque no sabe cómo lidiar con los dos, ese mismo fin de semana llegó la novia de su hijo, se quedó a dormir y ella se puso de malas pues la novia de su hijo no hace nada en casa, ella tiene que hacerles el desayuno, y ellos desordenan la casa, aparte se enojaron y todo el ambiente fue muy pesado en casa, con ellos y con su esposo, aparte sus hermanas estaban enojadas con ella porque no fue a ver a su mamá, ese mismo fin de semana su hijo salió temprano de su trabajo y le dijo que pasara por él para arreglar el internet y teléfono de la casa, esto a ella le molestó porque ya tenía organizado su día y tuvo que mover todo para ir por su hijo.

Hicimos un análisis de todo y se dio cuenta de que ella está viendo por todos menos por ella, y esto es porque no le pone límites ni a su esposo ni a su hijo, porque ella se está dejando al último, le hice ver lo importante que es el tiempo pues es algo que no se recupera, ella me dijo que haría primero sus cosas y después vería por los demás y yo le recordé que es más fácil ayudar a los otros si primero está bien ella, me contó que ha sido tanta su presión de esta semana que incluso se le subió la presión, así que lo primero que hará será hablar con su hijo y decirle que si viene su novia él la tiene que atender, lo segundo será hablar con su esposo, decirle cuáles son las reglas de su casa y decirle que debe aceptarlas y no llegar a hacer lo que él quiera y por último organizarse primero ella, ver primero sus cosas y después si ella quiere ver lo de los demás. Al hablar

de eso se sintió liberada, le dije que si primero empieza a ver por su bienestar empezaría a sentirse más segura al tomar una decisión respecto a su esposo.

Martha me contó que hizo su tarea y funcionó pues tuvo dos sueños, en el primero soñó una montaña, un lago y que hablaba con alguien a quien nunca le vio la cara, sólo sabía que era un hombre que le daba paz y el segundo fue su trabajo que no le gustaba y ahí despedían a dos médicos porque el ambiente era muy hostil.

Analizamos el primer sueño, me dijo que el lago era redondo, entonces según Jung y su libro el hombre y sus símbolos esto representaba su sí mismo, ella lo veía desde arriba de la montaña con la persona con la que hablaba, entonces fuimos analizando y puede que haya soñado con su ánimus, ella lo fue relacionando y se dio cuenta de que se va empezando a conocer más y esa persona que no veía pero sabía que estaba le hacía sentir tranquilidad y paz, llegamos a la conclusión de que su sueño simboliza, el nuevo cambio, esa conexión con ella.

En el segundo sueño en el que había un ambiente hostil con dos médicos me contó que el lugar era como cuando tuvo un trabajo que no le gustaba y se sentía incómoda, entonces analizamos su situación actual y su sueño sólo representa como se siente ahora, como hay dos personas que la hacen sentir incómoda, ella lo relacionó con su hijo y su esposo y el ambiente lo relacionó con su casa, así que espera que con sus nuevas normas esta situación cambie. Se le dejó de tarea seguir con los ejercicios antes de dormir y hacer ejercicios de análisis de tiempo, empezaremos con el primero que es hacer dos tablas, una con las cosas que hace y los horarios y otra con lo que le gustaría hacer.

Observaciones

Martha está muy estresada porque siente que todos le demandan cosas, sin embargo ella no está viendo por sí misma, se pretende que con esto ella empiece a conectarse con sí y pueda tomar decisiones de manera consciente. Y hacerse responsable de ello.

Sesión 11

Martha llegó puntual como siempre, me comentó que esta semana había experimentado algo nuevo, sintió mucho odio por su esposo, al punto de que le empezó a desear el mal,

empezó a desear que ojalá el sufriera un poquito de lo que ella estaba pasando, él se regresó de nuevo a Cuetzalan y ella no se despidió de él, ni nada, ya no quiso volver a hablar con él, se sentía muy enojada, pues él en esos días tuvo una actitud burlona con ella, fue ese el detonante para decir, ya no, ya no puedo seguir aquí, él se fue, y ella dejó de tener esas ideas, de, seguramente está con ella, seguramente está ahí, burlándose de mí, al ver su actitud, al ver que cuando hablan por teléfono no tienen algún tema de conversación, se dio cuenta de que su relación ya no daba para más, sintió que se liberó, pero le preocupa el sentir odio, yo le expliqué como cada una de las emociones tienen una función, y en este momento esa emoción le estaba ayudando a marcar sus límites, pues me contó que ya no le prepara de comer, ya no le lava su ropa, cuando llega su hijo sólo hablan ellos y a él lo ignoran, entonces piensa hacer que él se vaya, ella no se puede ir de la casa aún pues no tiene a donde ir pero piensa que una vez que su hijo empiece a sacar su casa pues irse con él, aunque hay algo que le preocupa pues no sabe si él se irá a casar y ella no quiere interferir en su vida, entonces yo le dije que no podía adelantarse, no lo sabía, en este momento los planes son con su hijo, entonces que disfrute eso, y ya después si las cosas cambian ya armarán otro plan, ella me dijo, si, por el momento no tiene planes de casarse, y tampoco quiero irme de la casa porque me ha costado mucho trabajo, yo he sido quién más ha trabajado por ella, y lo que él me da de pensión ahorita sólo es un poco de lo que me está regresando después de tanto que yo le he dado. Yo le pregunté ¿Sigue confundida como me lo dijo la semana pasada? Ella me dijo, no, para nada, ya no quiero volver a estar con él y le dije que esto se acababa, ya no iba a volver a tener sexo con él, ya no iba a dormir en mi cama, si él quería podía dormir en la sala, y él iba a hacer sus cosas de ahora en adelante, pues él ya no es parte de nuestra familia, yo esperaba que él pidiera perdón a mi hijo y él me contestó perdón y disculpa es lo mismo, pero para mí no es así, entonces ya no lo quiero en mi vida, antes pensaba que podíamos ser amigos, incluso mis hermanas me lo decían pero ya no creo que podamos ser amigos, lo quiero lejos de mí, ya no quiero que esté a mi lado, esta semana que estuve sin él, me sentí muy bien, pues estuve con mi mamá, con mis hermanas, salimos a comer, llevamos a mamá al médico, llego y ceno con mi hijo, ya no estoy pensando todo el tiempo en él.

Entonces le dije, tiene muchas cosas bonitas e su vida, una bonita relación con sus hermanas, con su hijo, un trabajo que le gusta, tiempo para usted, ella me dijo sí, empiezo a pensar que lo que pasó me liberó, pues antes cuando estaba con él, yo no me movía de casa sino le avisaba a él, me sentía muy dependiente de lo que él dijera o pensara, entonces no salía y ahora hago muchas cosas, tengo muchos planes, entre ellos estudiar, al principio no quería hacer nada y ahora la música me anima.

Entonces le pregunté si había hecho su tarea, ella me dijo que una parte, entonces le dije que nuestra siguiente tarea sería hacer un proyecto de vida, lo íbamos a hacer poco a poco, lo primero sería escribir su misión y visión de su vida y cuáles son los valores que la rigen, ella se emocionó con la tarea pues se siente entusiasmada, me contó que no pudo hacer su tarea de los sueños, sabe que ha soñado pero no recuerda que, y lo bueno de eso es que ya no despierta en la madrugada, ya duerme sus horas y ya no anda tan agotada en el día, le pregunté si sentía mejoría y me dijo si, mucha, no tenía ganas de nada, me sentía muy deprimida y ahora que ya no pienso en él, que empiezo a enfocarme en otras cosas, que veo que él no es lo único en mi vida, me siento liberada, con ganas de hacer muchas cosas.

Yo le conté un cuento llamado el anillo el cual consiste de un rey que de acuerdo a sus emociones estaba su pueblo, si él estaba bien su pueblo tenía mucha abundancia, pero si él se sentía mal, su pueblo tenía sequias y la gente no tenía que comer, muy preocupado le pidió a todos los artesanos del pueblo que le hicieran un anillo que le ayudara a mantener el equilibrio y le trajeron muchos anillos muy espectaculares pero ninguno lo ayudaba y de repente llegó un chico con un anillo muy simple y cuando se lo puso el rey se sintió de maravilla pues este anillo tenía inscritas e palabras “Esto también pasara” y el rey se dio cuenta de que lo único estable son los cambios en la vida.

Martha después de escucharlo me dijo, es cierto, esta racha ya está pasando, esto que siento ya se va, no es eterno como yo lo pensaba, sé que seguirá viviendo ahí, pero emocionalmente ya no tengo un lazo con él.

Observaciones

Martha empieza a soltar, a dejar fluir, ya no tiene dudas en regresar con él ha tomado una decisión definitiva, se ve segura, se ve entusiasta, con muchos planes, ya cambió su casa, ha empezado a unirse a su familia, su atención ya no está en él, muestra mejorías.

Sesión 12

Martha llegó muy animada, muy alegre, me empezó a contar que se ha sentido muy tranquila, ya no piensa en su esposo, ha llegado a un punto de indiferencia, ya no tiene sentimientos ni positivos ni negativos hacia él, había tomado la decisión de que se fuera de su casa pero no lo hizo porque su hijo le pidió que no lo hiciera porque piensa pedirle un préstamo a su papá y quiere llevar las cosas en paz, ella acepto pues la decisión no sólo podía ser de ella, las cosas han estado tranquilas, él casi no está en casa pues ha tenido que ir a Cuetzalan por su trabajo. A ella esta situación la tiene muy tranquila pues ya no tiene un apego emocional con él, ya no se genera ideas autodestructivas, y se siente tranquila y en paz, empezó a hacer la tarea que le dejé la semana pasada y se dio cuenta de que en todos sus planes a futuro ya no lo incluye a él, sino que ahora empieza un camino sola y esto la anima mucho, se siente plena, fuerte y feliz, ya puede dormir, sólo se despierta muy temprano pero ya no anda cansada en el día, duerme sus horas y ha estado dedicándole mucho tiempo a su mamá y sus hermanas y esto la hace sentir bien.

Hablamos de cuáles eran sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, esto fue a interesante, su semblante se ve diferente, sus ojos le brillaban y tenía mucha energía, podemos ver que ya se está desarrollando su arquetipo ánimus pues ya cuenta con las características que este arquetipo nos aporta, que es un empoderamiento, decir lo que pensamos, lo que sentimos, sentirse plena y creativa, y empezó a darse cuenta de que su ánimus estaba mal desarrollado pues lo enfocaba en una persona que la lastimaba, al desarrollar su ánimus de una manera positiva empezó a liberarse, a sentirse bien consigo y ahora ya no pretende tener otra pareja sino pasar tiempo con ella misma y lograr sus nuevos objetivos, los cuales son: en primer lugar arreglar sus papeles, como su acta de nacimiento, ya empezó a programar fecha para ir a Oaxaca y hacerlo, en segundo lugar aprender un idioma, esta semana empezará a buscar escuelas y el tercero es ahorrar dinero para comprarse una casa, ya empezó a ahorrar dinero.

Ha decidido no hacer nada con su esposo, sólo dejar en claro las reglas de casa, ella ya está consciente y segura de no querer tener una relación nuevamente con él, él le ha seguido insistiendo pero ella definitivamente no quiere tener nada con él, las reglas que se pusieron en casa es que si llega a venir él se va a dormir en otro cuarto, ella no le hará nada, ni lavar ni cocinar, no puede dejar sus cosas tiradas y no puede molestarlos en sus labores diarios, él aceptó y hasta ahora no hay ningún problema con ello.

Después de que hablamos de sus objetivos, de sus planes a futuro le dejé de tarea que hiciera una gráfica en la que pusiera cuanto tiempo dedica al área emocional, espiritual, física y mental. Ella inmediatamente me dijo que en lo espiritual no se enfoca mucho sin embargo es algo que le gustaría hacer, quedamos en que ya nos veríamos cada 15 días pues como lo dice Jung ellos tienen que aprender a que ahora que han descubierto sus fortalezas usarlas, sin tener una dependencia a nosotros como terapeutas. Ella me mencionó que pensó que esto no tenía salida y ahora todo luce diferente.

Observaciones

Se programó que las sesiones se harán cada 15 días para ver cómo va evolucionando todo y no tengo ninguna regresión en esta etapa de duelo que está cerrando.

Sesión 13

Martha llegó tranquila pero conforme empezó a narrarme las dos semanas en las que no nos vimos, su semblante iba cambiando, se veía triste, expreso sentirse impotente pues él habló un día anterior por teléfono y le dijo que él no se iba a ir a otro lugar sino que iba a llegar a su casa porque es su casa, ella le ofreció la opción de que se fuera y le dejara esa casa y ella la iba a terminar de pagar, que ya no le diera dinero pero que se fuera, él le dijo que no y empezó a burlarse de ella, a ella le da mucho enojo y resentimiento pues al hablar con su abogado le dijo que no podía hacer nada, que mejor se resignara a dejar las cosas así y tratar de llevarse bien con su esposo, pero ella definitivamente no quiere ya vivir con él pues no se siente cómoda, no le gusta que él se burle de ella, quiere buscar más opciones pero tiene miedo pues no tiene aún sus papeles, y esto la detiene pues sin sus papeles no puede hacer mucho.

Hablamos de que es lo que ella podía hacer y cómo hacerlo, se dio cuenta de que sigue teniendo más opciones pues el abogado que ella vio le cerró mucho el camino así que piensa ver otro, y ya organizar su viaje a Oaxaca pues ya no lo puede posponer, empieza a poner su plan en acción, solamente se dio cuenta de que sus burlas si le afectan pues la hace sentir enojada, triste, mal, entonces usamos la analogía de tu límite es tu piel, y ella es la única que decide si lo que le dice él traspasa o no su piel, cambia su sentir, pues a él no lo puede cambiar pero ella puede cambiar su percepción, ella se sintió tranquila al analizar esta frase pues se dijo, es cierto, yo no puedo permitir que el traspase eso, entonces tengo que cambiarlo.

Posteriormente hablamos del libro la princesa que creía en los cuentos de hadas y lo empezó a relacionar con su vida y se dio cuenta de que hay muchos factores que te hacen creer eso, que la felicidad la encuentras con un hombre y ella creía que era así, pero ahora ve las cosas diferentes, se dio cuenta de que puede cambiar, una parte del libro que le quedó muy marcada fue en la que la princesa se daba cuenta de que había más después del castillo, y que había un río en el que ahora ella podía nadar, pues empieza a atreverse a cosas que antes no. Y para ella ha sido así, ella antes no se atrevía a hacer muchas cosas y ahora ya, empieza a hacer sus proyectos, se siente feliz en su trabajo, sale con su familia, piensa más en ella, y este cambio a pesar de que en un inicio fue doloroso le ha hecho pensar más en ella y ver por ella, esto la mantiene con muchos ánimos y esto la motiva a ver que hay más salidas, siempre hay una luz en la oscuridad.

Observaciones

A pesar de todo, ella se siente optimista, se dio cuenta de que hay más salidas, y de que no unas burlas de su marido le pueden arruinar todo su avance, ella se siente motivada a seguir adelante, a defender lo suyo, a ver por ella, marcar sus límites y ser feliz con sus propios recursos.

Sesión 14

Martha llegó muy nerviosa, pues se sentía triste porque tuvo una semana muy pesada, pues el miércoles corrió a su esposo de casa, en un arranque de enojo al ver que él le había escrito a su amante agarró sus camisas, sus cosas y las metió en bolsas, le dijo

que no quería volver a verlo, y le pidió que ya le diera sus papeles, él le dijo que se los daría en el juzgado.

Se pelearon muy feo, al punto en que ella le pegó del enojo y coraje que sentía, él le dijo que ella no lo podía sacar de su casa porque por su culpa había terminado su romance con la mujer de cuetzalan. La empezó a culpar de todo, ella se sentía muy enojada pero cuando se fue sintió de todo, tristeza, enojo, empezó a llorar y se sintió muy preocupada, estaba pensando en salirse de su casa, entonces empezó a pensar, si me salgo, a donde me voy si Javier mi hijo tiene muchas cosas, por otro lado no quiere dejarle la casa, pero reflexionando se da cuenta que eso sería ser como él.

Una vez hablado todo eso, hicimos la técnica Enfoque de Sally Kempton, recordó lo que había sucedido y ubicó que ese dolor lo tenía en su pecho y por medio de la respiración fue deshaciéndolo, al punto en que sintió que se liberó y pudo sentirse en equilibrio, posteriormente me siguió contando de su ex esposo, como la hizo sentir entre la espada y la pared, sin embargo ella está consciente de que no quiere nada con él. Pero ese enojo la ha estado afectando mucho, ya no ha comido y ha estado bajando de peso, ya no quiere sentirse así, entonces hicimos otra técnica.

Una vez que tuvo localizado el enojo que sentía hacia su esposo, tratamos de manejarlo con la técnica 3,2,1 para conocer la situación, aceptarla y aprender y ella concluyó que no quiere ser como él.

Empezó a soltar y se fue muy relajada.

Observaciones

Martha tuvo una semana muy difícil, sin embargo es una mujer fuerte que ha tomado decisiones firmes, él la ha tratado de hacer sentir mal, pero ella se ha dado cuenta de que atrás de eso hay mucha inseguridad y miedo de parte de él, así que siente que puede con la situación, está tomando cartas en el asunto y se ha hecho a la idea de que no recibirá nada material pero si él se va sentirá paz emocional.

Sesión 15

Martha llegó muy tranquila, me contó que esta semana vio a su esposo pero las cosas han estado tranquilas, después de que lo corrió él ha tenido una actitud diferente, le da más dinero de pensión y le dijo que él arreglaría sus papeles que ya estaban los trámites, ya no volvió a sacar el tema del juzgado, ella lo dejó quedarse en casa pero con las siguientes condiciones: no tendrás las llaves, sólo podrá entrar si ella o su hijo están, él se va a lavar su ropa, plancharla y cocinarse, no puede entrar a su cuarto y tampoco interferir en las actividades de ellos, él aceptó y empezó a hacerlo, ya hace sus cosas, no se ha vuelto a burlar de ella, no le ha tocado el tema de su otra pareja, no le ha dicho de los juzgados, llevan una relación cordial.

Ella no ha ido a ver al abogado, le habló por teléfono y él le dijo que a fuerza necesita sus papeles, entonces ha decidido esperarse en lo que su esposo se va nuevamente, porque tendrá dos semanas de vacaciones.

Su hijo cambió de trabajo y ahora pasa más tiempo en casa porque él llega a comer, esto la tiene motivada y la obligó a retomar sus hábitos alimenticios porque ya no quería ni comer, ha empezado a enfocarse en la música, y ha empezado a meditar, esto la ha llevado a sentir paz consigo misma.

Me dijo que cuando hay un problema sólo trata de ignorarlo y de seguir, sin embargo le dije que esa no era la solución, sino ver a la raíz, que le está molestando, que está provocando en ella y como la está afectando, le enseñé a aprender a cuestionarse para así llegar a la raíz y encontrar la solución a eso.

Posterior a eso hicimos una técnica llamada mi crítico interior, la cual consiste en que se imagine a ella misma y se empiece a criticar tanto positiva como negativamente y empezar a decirse “tu deberías...” al terminar el ejercicio se sentía muy bien y me comentó como el verse le gustó mucho y ella se dijo deberías seguir adelante, quererte y ver por ti, se despidió de ella y se dio cuenta de que esto ya no la afecta y que puede seguir adelante, cerramos el ejercicio e hicimos una retroalimentación, de todo lo ocurrido.

Sesión 16

Martha llegó muy puntual, me contó que se ha sentido muy tranquila, en paz consigo y que esta semana su esposo estuvo de vacaciones, así que tuvo que convivir con él, pero cada uno estaba por su lado, esto la ha tenido tranquila sin embargo no quiere dejar las cosas así, entonces ha estado buscando rentar una casa, le ha costado trabajo porque ha encontrado varias en las que no aceptan a sus perros, no quiere irse a vivir con su hijo Javier porque siente que no se sentiría cómoda si él se llega a casar porque sería la casa de él y porque la chica que es su novia no le agrada tanto y siente que no la aceptaría.

La vi un poco confiada pensando en que ya las cosas se podrán quedar así, entonces le dije que aunque las cosas por ahora estaba tranquilas todo iba cambiando y no podía dejarlo así, porque no sería congruente, pues no hablarse y seguir viviendo en la misma casa es volver a lo mismo, y le dijo eso sí porque mi hijo me decía que dividiéramos la casa, pero no se puede, la casa es de los dos y sólo hay un baño y una cocina, y le hice ver que de todos modos lo seguiría viendo y sería volver a lo mismo pues lo sentimientos no se apagan así y ya, sino que cada persona tiene su camino y hay que saber dejarlas ir para que llegué alguien más y no como pareja, sino como amigo o conocido.

Usé metáforas de cómo es su relación actual y le conté el cuento el destino y la muerte y le hice ver como su destino está en sus manos y sólo ella puede decidir pero para hacerlo de una manera sabía tenía que abrirse a la consciencia, darse cuenta de lo que está pasando y hacia dónde quiere ir.

Ella me contesto muy segura de que ya no lo quiere en su vida y no parará de buscar su lugar ideal, posterior a eso hicimos una gráfica en el pizarrón para que viera sus avances y se sintió muy bien con ella porque se siente muy segura de sí misma, él la sigue afectando pero ya no igual y ahora sabe que ella puede salir de ahí y lograr un verdadero cambio

Observaciones

Martha se siente feliz con lo logrado hasta ahora sin embargo aún no logra un cambio tipo dos porque un parte de ella aún tiene la esperanza de que las cosas pueden quedarse así, pero que las cosas se queden así es como dejar las cosas a la mitad, y tal

vez volver a lo mismo. Sin embargo la veo segura de sí misma y con la fuerza para lograr un verdadero cambio.

Sesión 17

Martha llegó muy puntual, me empezó a platicar que ha tenido una semana muy atareada pues se metió a vender Avon debido a que una de sus hermanas la inscribió para que así le dieran seguro, entonces casi no ha vendido pero se siente ocupada y con un nuevo reto, por otro lado empezó a vender en un bazar con sus vecinos, esto con el fin de mejorar la colonia, se ha empezado a relacionar más con ellos y empieza a tener una amistad.

Su esposo estuvo de vacaciones dos semanas así que estuvo en casa, las cosas siguen igual, solo son compañeros de casa, ella ha preferido dejar las cosas así por el momento pues se ha dado cuenta de que pierde más si pelea con él, Javier tampoco le ha dicho nada, cada quien está en su mundo, ella dice que aunque las cosas están así por ahora en cuanto tenga oportunidad se mudará, no lo ha hecho porque en ningún lado la aceptan con sus 3 perros, y ellos son muy importantes para ella, pues son quienes más le alegran, lo que si le comentó a su esposo fue que si no podía arreglar sus papeles se los diera para que ella lo hiciera, ella me comenta que ya casi no piensa en él ni la situación, ya todo va sanando.

Hicimos la técnica 1,2,3 para ver cómo estaban sus emociones, empezamos a contactar con ellas y se dio cuenta de que hay un asunto que aún tiene pendiente y que no ha podido resolver, esto es que cuando ella tenía 12 años mataron a su papá, ella siente que si no hubiera pasado eso, las cosas ahora serían demasiado diferentes, es un asunto que aún tiene muchas interrogantes, me contó como a pesar de que a su mamá le pegaba con ella y sus hermanos era muy diferente, no ha cerrado ese ciclo y aún se tortura pensando en como habrán matado a su papá. Con el ejercicio logró sacar esa emoción que tenía reprimida.

Observaciones

Martha se siente muy tranquila pues tiene nuevos objetivos, ha empezado a vivir un día a la vez, a concentrarse en ella misma y esto le ha permitido abrirse al mundo. En la próxima sesión trabajaremos el asunto de su papá

Sesión 18

Martha llegó un poco tarde pues ha estado algo ocupada, se ha sentido muy bien, se quedó pensando en lo que le dije la sesión pasada respecto a que no se está escuchando a si misma pues se ha estado llenando de actividades, ella se dio cuenta de que efectivamente ha sido así pues le da miedo conectarse consigo y ver si realmente aún le afecta lo de su esposo, así que se armó de valor y lo hizo, empezó a estar a solas, a indagar como se sentía y vio que en realidad se siente muy bien, ya no hay dolor, sólo indiferencia.

Por otro lado ella se siente algo triste pues la mamá de su esposo murió, ella en realidad la trató muy poco pero siente feo al saber que está muerta pues ella siente que pudo dar más y ninguno de sus hijos se interesó por ella, pensó que su esposo estaría más triste pero no fue así, lo vio muy normal, ella aprendió de esto que el tiempo es corto y que quiere ser buena hija, es por ello que ha puesto mucho interés en cuidar a su mamá, en disfrutar a su familia, a su hijo. Empieza una nueva etapa en la que quiere ser mejor persona, ha pensado en mudarse con su hermana sin embargo no se podrá porque ella no acepta a los perros, piensa dejar las cosas así por ahora.

Trabajamos con el cuento “ La doncella manca” este cuento nos narra la historia de una doncella que tuvo que escapar de un demonio al que sin querer la vendió su papá, entonces tuvo que pasar por un proceso en el cual tuvo que purificarse por medio del llanto, esto provocó que le cortaran las manos porque como estaba limpia el demonio no podía acercarse, ella emprendió un camino de autoconocimiento, llegó a un bosque subterráneo y encontró a un rey con el cual después se casó, él le dio unas manos de plata y después tuvo que irse y la dejó con su madre, el demonio les puso trampas y mensajes erróneos, haciéndole creer a la reina que tenía que matar a la doncella y al príncipe le hizo creer que su hijo había nacido como un demonio, la princesa escapó con su hijo y llegó a un lugar en el que empezó nuevamente, poco a poco sus manos

empezaron a crecer y dejó sus manos de plata, el rey al saberlo empezó a buscarla y tardó 7 años en encontrarla, al verla no pudo reconocerla y ella le enseñó sus manos de plata y vivieron muy felices con su hijo.

Analizamos el cuento y se dio cuenta de que ella tuvo que llorar mucho para purificarse, y empezó a recorrer un camino de autoconocimiento pues rompió con todo para empezar nuevamente, empezó a creer en ella misma sin hacerle caso a sus demonios internos, y conoció a su ánimos que la empoderó y le dio sus manos de plata para palpar y conocer el mundo pero ahora que tiene nuevos aprendizajes y se ha conectado consigo, puede palpar el mundo pues ya tiene sus propias manos.

Al hacer esta reflexión se sintió muy bien y reflexionó acerca de todos los cambios que había logrado en su vida.

Sesión 19

Martha llegó muy puntual, me comentó que había tenido unos días muy bonitos pues se había ido con su familia a Oaxaca un fin de semana y se sintió muy cómoda y feliz pues disfrutó mucho estar en compañía de ellos, esto era algo que no hacía desde hace mucho tiempo, su familia le mencionó que han visto muchos cambios en ella y que les alegra volver a convivir juntos todos, Martha se siente muy plena y feliz con sus decisiones.

Le comenté que ya íbamos a empezar a dar cierre a nuestro tratamiento así que primero hicimos un ejercicio de relajación, le dije que se respirara profundo y dejara su mente en blanco y fuera dejando que todo fluyera, formas, colores, ideas, etc.

Al abrir los ojos le pedí que dibujara un círculo, dibujara un cuadrado en medio y empezara a dibujar todo lo que había visto en la meditación y parara cuando ella lo sintiera completo, podía usar todos los colores que ella quisiera y podía plasmar todo lo que vio o sintió en la meditación.

Tomó la regla, el transportador, el lápiz y empezó a dibujar su mandala, con colores muy brillantes, tenía una sonrisa en el rostro, empezó de dentro hacia fuera y los colores que más utilizó fueron el amarillo y el rosa, continuó dibujando su mandala con líneas,

colores, figuras geométricas y al terminar de dibujarlo le pedí que lo observara y me dijera que le transmitía y me dijo que paz, alegría, mucha felicidad, un nuevo inicio.

Le explique que el mandala simboliza al sí mismo es decir nuestro núcleo, la integración de nosotros mismos, ella se sintió muy contenta al ver su mandala pues reflejó todo lo que ella quería lograr, le dije que ahora cada noche vería ese mandala y tratara de pensar o meditar en lo que le reflejaba y le transmitía, ella me dijo que fue una actividad que le gustó mucho porque se sentía muy relajada y feliz.

Observaciones

Se han cumplido los objetivos de la terapia, en la siguiente sesión se aplicará el cuestionario de ánimo, se le harán ver sus avances y se le dará cierre al tratamiento.

Sesión 20

Martha llegó muy puntual, se veía muy feliz y calmada, me contó que le había ido muy bien en su trabajo, pues ha notado que tiene una actitud diferente, se dio cuenta porque antes había muchas cosas que la ponían de mal humor por ejemplo el que no la saludaran o le hicieran caras entonces se dio cuenta de que le afectaban porque ella lo permitía, entonces se dio cuenta que ahora que tiene una actitud diferente hasta la gente es más amable con ella. Le pregunté como se había sentido con la meditación de su mandala, me comentó que ahora que lo ha estado haciendo se ha sentido más tranquila, incluso puede dormir profundamente, pues al verlo cada noche encontró un estado de paz, tranquilidad y armonía.

Le apliqué el cuestionario de ánimo y mostró un gran avance pues ya muestra un ánimo equilibrado en armonía, dice lo que siente, lo que piensa, muestra creatividad en las distintas áreas de su vida, se siente empoderada, se siente en paz con ella misma, ha logrado sus objetivos, ha tomado buenas decisiones, ha solucionado sus problemas, y hay un equilibrio en todas las áreas de su vida.

Profundizamos un poquito más después de contestar el cuestionario y me dijo que ella ha sentido un gran cambio gracias a la terapia, uno de los grandes cambios que le falta hacer es el mudarse, no lo ha hecho porque aún no le entregan sus papeles y porque

está buscando un departamento donde pueda llevarse a sus perros, pero sigue en sus planes a corto plazo, ella me dijo que lo que más le dejó la terapia fue el amor a uno mismo y el amor sin apego pues ahora no siente ningún sentimiento negativo hacia su esposo, logró perdonarlo y perdonarse a ella, ama a su hijo y quiere darle su libertad y ella se siente libre porque se siente congruente en todos los sentidos, fue así como se dio por finalizado el tratamiento.

REFERENCIAS

- Almazán, D. (2007). *La psicología y psicoterapia en Jung*. Recuperado de: <http://www.soriaymas.com/>
- Alonso, J. (Enero, 2015). Enfoque junguiano de la depresión. *Revista Latinoamericana de Psicología Analítica*, 40(15). Recuperado de: <http://revista.cgjung.cl/index.php/encuentros>
- Alonso, G. (2004). La psicología analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas Psychologica*, 3,56- 70.
- Arellano, J. (2003). *Manejo y concepción del arquetipo en seropositivos y en enfermos terminales de sida y su interacción en el entorno social*. Tesina de Licenciatura en psicología social. Universidad Autónoma Metropolitana: México
- Centeno, L. (2003). El uso de la metáfora en el trabajo de psicoterapia Breve. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*. 3, 12- 21.
- Downing, C. (1993). *Espejos del yo: imágenes arquetípicas que dan forma a nuestra vida*. Barcelona: Kairos.
- Doria, J. (2015). *Cuentos para aprender a aprender*. España: Gaia.
- Duran,P. (2011). Ideas de Platón y Arquetipos de Jung. ¿Habitantes de un Mundo Ideal o de un Inconsciente Colectivo? Arquetipos son Forma; Ideas son Contenido. *Revista encuentros*, 3, 7- 44.
- Ellis, A., Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Nueva York: Springer Publishing company.

- Fernández Moya, J. (2006). *En busca de resultados: Una introducción a las terapias sistémicas*. Universidad del Aconcagua.
- Giraldo, A. (1962). Clima de la terapia analítica de Jung. Dialnet. 7 (2), Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/32676/32677>,
- Godoy, G. (2013). *El mandala como herramienta terapéutica para personas en duelo*. (Tesina para obtener diplomado en tanatología) Asociación mexicana de tanatología A. C, México.
- Guil, Ana. (1995). *El papel de los arquetipos en los actuales estereotipos sobre la mujer*, comunicar, 11, 95.
- Huerta, O. (2012). Revisión Teórica de la psicología analítica de Carl Gustav Jung. *Anuario de psicología*, 42, 411- 419.
- Jung, C, G. (1964). *El hombre y sus símbolos*. España: Paidós.
- Jung, C, G (1989). *Psicología y alquimia*. España: Plaza y Jaenz Editores.
- Jung, C. G. (1970). *Arquetipos en el inconsciente colectivo*. Argentina: Paidós.
- Laverde, E. (2008). Investigación sobre resultados en psicoterapia analítica. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 37, 53- 62
- Martín, A. (2006). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. España: Desclée de Brouwer
- Minuchin, S. Y Fishman, H.C. (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Editorial Paidós
- Oaklander, V. (1988). *Terapia gestáltica para niños y adolescentes*. Chile: Editorial cuatro vientos.
- Ortiz, P. (2007). *Los sueños como experiencia facilitadora en el proceso de acompañamiento a un enfermo terminal* (tesis para obtener el grado de maestría en orientación y desarrollo humano). Universidad Iberoamericana Ciudad de México.
- Patrón, P. (Febrero, 2005). La hipnosis científica en psicoterapia. 6º congreso virtual de psiquiatría. Recuperado de http://bscw.rediris.es/pub/bscw.cgi/d4417669/Patron_Hipnosis_cientifica_psicoterapia.pdf
- Pinkola, C. (1992). *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona. Liperdoplex.

Retamales, R. (2017). *Imaginación activa y dibujos del inconsciente. Meditación y contemplación*, España, Fonte.

Retamelas, R. (Abril, 2007). *Sombra y autoestima*. Trabajo presentado en Conferencia El arte de la paz. Caracas.

Robertson, R. (2006). *Introducción a la psicología Junguiana*. USA: Ediciones Obelisco.

Rodríguez, J. (2009). El Héroe, literatura y psicología analítica. *Filosofía y lingüística* XXXV. 1, 65- 86.

Sacristán, O. (2013). *El amo que buscamos somos nosotros mismos*. Recuperado de <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/el-amor-que-buscamos-somos-nosotros.pdf>

Roesler, C. (2016). El significado de los conflictos en la pareja: Un enfoque de terapia basada en Jung. *Fides Errasto*. 11, 37- 53

Ruiz Lázaro, P.J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2016*(pp. 487-501). Madrid: Lúa Ediciones 3.0.

Saenz, J. (1995) Lo femenino y lo masculino en la psicología de Carl Jung. *Genero e identidad, ensayos sobre lo femenino y los masculino*, 1, 108-110

Saiz, J., Fernández, B. y Alvaro, J. (2007). De Moscovici a Jung: el arquetipo femenino y su iconografía. *Athenea digital*, 132-148.

Sandoval Lucas, L., L. (2007). *La primera entrevista familiar desde un enfoque sistémico*. Universidad del Azuay.

Vargas, Z. (2003). La confrontación una oportunidad para el desarrollo personal. *Educación*, 27, (2) 79- 86.

