

# Attachment 2: Supplementary material B

## Micro-phenomenological interviews

\*Names have been removed to protect the anonymity of the participants. Interviews are in Spanish, their original language.

Correspondence: Camila Valenzuela-Moguillansky – milamogui@gmail.com

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: Ahora te voy a proponer que manteniendo es estado de relajación, concentración, flectes tus rodillas y apoyes la planta de los pies en el suelo... de modo que te sientas cómoda. ¿Tu espalda está bien?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿No te duele?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: ¿Y la cabe, el cuello?

Entrevistada: No.

Entrevistadora: ¿Está bien? Okay... Entonces ahora te voy a proponer que te tomes un tiempo para entrar en contacto con algún momento en que hayas tomado consciencia de estar acelerada o crispada o con bronca y que hayas intentado relajar o suavizar. La idea no es que busques así activamente, como vayas a buscar un recuerdo en tu memoria, sino como confiar un poco y pedirle eso al cuerpo, que se ponga en contacto con un momento en que hayas tomado consciencia de estar acelerada o crispada o con bronca. Y cuando lo tengas, me avisas. Puedes tomar todo el tiempo que

Entrevistada: No, ya está.

Entrevistadora: Ya, cuéntame, ¿qué pasó?

Entrevistada: Pero te voy a contar dos cosas.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Una es que lo que tengo más claro es el... físico de aceleramiento al caminar en que me he frenado

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ya, pero hay otro que es más complejo, se podría decir, cuando me siento como embroncada, pero como que lo quise desechar porque como que lo encuentro más complejo. Entonces, prefiero quedarme con el que tengo más claro y el primero que se me viene

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: que es siempre caminar... voy caminando rápido y digo, "¿para qué?" Incluso, no solo eso, incluso, me he dado cuenta que caminando rápido, me empiezan a doler algunas partes de la pierna, ¿ya? Entonces, más absurdo todavía po.

Entrevistadora: Entonces ahora te propongo que trates de, de dejar que venga una situación bien singular, como un día.

Entrevistada: No sé si puedo identificar... han sido varios días eso mismo y es el camino de aquí hacia plaza Egaña.

Entrevistadora: ¿Y te viene algún día?

Entrevistada: Pero es que no un día en particular. No... no, o sea no te sabría decir si iba al banco, si iba a comprar, no sé. No es que lo haga tan poco tan seguido, ¿ah?

Entrevistadora: Pero a ver, cuando, cuando piensas en eso te viene, te viene algo, un momento. Descríbeme qué es lo que se te viene.

Entrevistada: A ver, se me viene esta primera calle, por donde tú llegaste

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: O sea, no adentro del pasaje, sino que la primera parte de la calle hacía, hacia Larraín

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Eh, no sé, yendo como en la mitad del camino de esta calle.

Entrevistadora: Ya, ¿y qué ves?

Entrevistada: Y me veo, por decir algo, tal como ando, blue jean y algo más, Caminando rápido y diciendo, “pero ¿pa’ qué? Si no estoy apura” Y, y además que estoy consciente que algunas veces, andando rápido, me empieza a doler un poco esta, ¿cómo se llama a parte de adelante? como la canilla, eh

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Ya, eso te diría que es lo más claro pa’ mí.

Entrevistadora: Ya, entonces yo voy a tratar ahora de, de entrar a las partes que no estás tan clara, tal vez, ¿ya?

Entrevistada: Okay. Entrevistadora: Entonces trata de seguirme. Entonces tú, se te viene la calle, ¿cierto? como a mitad de camino, ¿y qué ves a tu alrededor?

Entrevistada: Casas, árboles, autos que pasan eh

Entrevistadora: ¿Es de día, de mañana, de tarde?

Entrevistada: Es de día, es en la mañana. Pueden ser las 11, ponte tú.

Entrevistadora: Okay, ¿y cómo está tu cuerpo en ese momento?

Entrevistada: Bien, en el sentido de que es la mañana. La mañana pa’ mí es muy buena. Entonces estoy como dispuesta a hacer lo que tengo que hacer. En teoría, diría, sin apuro, como que hasta trato de aprovechar el aire

Entrevistadora: ¿Y cómo aprovechas el aire?

Entrevistada: El aire. ¿Cómo lo aprovecho? Ahí po, andando por la calle, respirando. El sol, siempre que no sea muy fuerte. Me gusta mucho mirar los árboles, las plantas. Me gusta mucho eso. Ahora, esta calle se ha transformado en una construcción permanente, entonces no vamos a decir que es lo apacible en este minuto. Me refiero, toda la calle, ¿ya? Pero ya, es un dato.

Entrevistadora: Entonces tú vas caminando, ehm, rápido y ves casas, autos que pasan

Entrevistada: Y de repente me doy cuenta que voy demasiado rápido

Entrevistadora: ¿Y cómo te das cuenta? Entrevistada: ¡Uh! no sé. Ay, ¿sigo así?

Entrevistadora: Como tú quieras. Yo eso te lo puse para que no te duela la espalda, porque hay gente que le duele la espalda, pero si prefieres estirar las piernas

Entrevistada: No, no me pasa, parece. Sino cambio.

Entrevistadora: Sí, sí.

Entrevistada: ¿Cómo me doy cuenta? Bueno, porque voy po, porque, porque a lo mejor

Entrevistadora: Hay alguna...

Entrevistada: ¿Qué me moleste? Bueno, eso

Entrevistadora: O no que te moleste, ¿cómo, cómo, cómo te das cuenta que vas rápido? ¿Qué sientes?

Entrevistada: ¿Qué siento? Es que siento eso po, la velocidad. Mira, podría ser que en algún minuto me venga, a lo mejor, a la memoria que a veces andando rápido me ha dolido la canilla, ponte tú. Entonces, pero eso ya quizás no es tan consciente, o sea eso, pero puede estar ahí como, como una sombra ¿ya? de que... ¿sabes que me pasa además? Me río, me río de mi misma. Encuentro tan absurdo, encuentro tan absurdo ir rápido si no tengo apuro, si nadie me está esperando, si, ¿me entiendes? Ahora, qué, qué sí ocurre, como dato previo, es que casi siempre tengo los tiempos acotados, pero por mí misma. ¿Ya? ¿Qué te podría decir? Por ejemplo, yo estoy muy acotada entre hora de colación y hora de almuerzo, suponte. Entonces no tengo todo el tiempo del mundo, pero tampoco tengo 10 minutos, ¿me entiendes eso?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ya. Entonces hay una cosa que es interna, diría yo, y que es, "tienes que cumplir con ciertos horarios." O sea pa' mí, los horarios son la prioridad uno, dos, tres, ¿ya?

Entrevistadora: Okay. Entonces por ejemplo, tú vas caminando por la calle y vienes con esto, como con los tiempos acotados, como ya

Entrevistada: Pero dentro de un cierto relajo. O sea, ya, por decirte algo, voy a las 11, ya tomé mi colación. Te voy a poner como el ejemplo más, más concreto. Salgo a las 11, ya tomé mi, y salgo a esa hora porque ya tomé la colación. Y entonces de ahí dispongo, dos, entre dos y tres horas. Suponte que voy al banco pa' hacer un trámite, yo sé que ese trámite no me va a tomar más de una hora, ¿ya? Entonces es absurdo que, que me apure. Por eso te digo, me río, porque es absurdo.

Entrevistadora: Entonces cuando vas caminando, estás bien, te sientes bien

Entrevistada: Me siento bien.

Entrevistadora: Dispuesta a hacer lo que tienes que hacer.

Entrevistada: Exacto.

Entrevistadora: Aprovechar el aire, el sol.

Entrevistada: Justo... las plantas.

Entrevistadora: Y vas rápido.

Entrevistada: Y voy rápido y entonces, eh, como voy, en cierto sentido, con la cabeza semi, entre comillas, despejada, porque lo que tengo que hacer está, en un rato, no tengo que estar pensando en eso. Eh, las horas ya están bajo control, entre comillas, voy con la cabeza despejada, ¿ya? Eh, y por lo tanto puedo, yo diría, disfrutar de lo que me ofrece la calle, ¿ya?

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y eso es, no sé, casas, me fijo en el detalle, en la flor, la no sé qué, los árboles y todo eso y más o menos me conozco por supuesto la calle, he andado muchas veces. Eh, de repente, puedo pensar lo que significa esa cantidad de edificios y la gente que va a venir y que va a... pero eso te diría, todo eso yo siento que son constantes, no tengo nada que hacer con eso. Ehm, y por lo tanto te diría que es un momento bastante despejado.

Entrevistadora: Ya. ¿Y cómo despejado, cómo es eso despejado en ti, cómo se siente?

Entrevistada: ¿Cómo se siente? Que no estoy... podría ser que alguna vez este, pero muchas veces no estoy con algo, eh, como dándole vuelta, ¿ya? Casi, te diría que realmente es una suerte de relajo esa caminata, ¿ya?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Aunque no me lo disponga así, pero, pero termina siendo por esto que te digo, como está todo lo que puede estar controlado, bien controlado, está ahí. O sea, y por eso te digo puedo disfrutar de lo que la calle me ofrece

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿Ya? Sabiendo que no tengo restricción, eh, en fin.

Entrevistadora: ¿y qué pasa?

Entrevistada: ¿y qué pasa?

Entrevistadora: Vas caminando.

Entrevistada: Voy caminando y

Entrevistadora: Disfrutando de lo que la calle te ofrece. Entrevistada: Claro, y por lo tanto, te diría que eso mismo me ayuda a decir, “pa qué tan rápido.” O sea

Entrevistadora: ¿Y cómo te das cuenta? ¿Dónde se siente esa rapidez? Que tú me dices que vas despejada, disfrutando

Entrevistada: En las piernas, la siento en las, en las, y sobre todo como en la parte entre pie y pierna, como bajo, digamos, te diría, pero puede que ni siquiera me esté doliendo, pero tengo el recuerdo de la molestia de cuando he caminado rápido. Hay algo que me afecta, ¿ya? Y eso podría ser que me gatillara el freno, podría ser. Eh, es que, es como que están todas las condiciones, ¿te fijas? para no, para no forzarme. Por lo tanto, eh, yo diría, no te sabría explicar el hecho, el detonante exacto, pero creo que son todos esos factores. O sea están las buenas condiciones. Tengo el recuerdo de molestia cuando he caminado rápido. Está, entonces, no sé po, entre todo eso se me hace un clic.

Entrevistadora: Ya, se te hace un clic, y ¿ahí qué pasa?

Entrevistada: Y entonces empiezo a caminar más lento, ¿ya?

Entrevistadora: ¿Cómo se siente?

Entrevistada: Empiezo a caminar más lento y lo siento, al principio lo siento como forzado, ¿ya? pero

Entrevistadora: ¿y cómo se siente forzado?

Entrevistada: Qué difícil. Eh, lo siento forzado, pero imagínate lo que es ir caminando rápido y de repente frenar. O sea es raro, es raro. Entonces es lo tomo como ejercicio, ahí ya deja de ser el caminar, al principio, ¿ah? al principio, deja de ser el caminar natural, pasa a ser un ejercicio. Es como si me dijeran, “suba la pierna,” ¿ya? ya, como ejercicio. Pero luego ese ejercicio se naturaliza y empieza a ser la caminata normal más lento. ¿Ya?

Ahora, ¿cómo se naturaliza? No tengo idea, no sé, pero te quiero, pero todo eso puede pasar en, yo diría... en cinco pasos que pasa de ser ejercicio a ser, o a lo mejor más, no lo sé, realmente no lo sé, y empieza a ser algo naturalizado y sigo entonces tomando sol, ¿me entiendes?... Eso.

Entrevistadora: ... Entonces esta sensación de aceleramiento y de rápido, es algo que tú sientes básicamente en las piernas, como

Entrevistada: En este caso, claro, o sean, distinto a la bronca, que es otra cosa, pero sí, el, el, el, el aceleramiento lo siento, bueno, sí, en las piernas, porque yo te digo que de repente hasta me llevo a tropezar por andar rápido o me resbalo. O sea es básicamente por ese lado, es por el lado de, quizás

más general es por el lado del movimiento, pero más visible, me parece que es en las piernas, el más visible...

Entrevistadora: Y en esta caminata, antes de ir más lento, ¿tú sientes tu cuerpo bien, relajado?

Entrevistada: Claro, voy como en automático. Exactamente eso, en automático, que es como la manera que me sale.

Entrevistadora: Vas en automático y después es cuando haces este clic que tú dices y empiezas a andar más lento, ¿ahí tu cuerpo lo siente de otro modo, más allá de ir más lento o, o no necesariamente, es simplemente ir más lento y disfrutando el paisaje, de las cosas?

Entrevistada: Yo te diría que siento eso, más lento nomás y, y, no sé si siento una especie de alivio un poquito, un poquito de alivio. Eh, porque cuando uno va rápido, uno va más bien tenso, ¿verdad? Yo, yo siento que voy tensa. Me da la sensación que hay un relajo, en ese sentido, alivio, ¿ya? pero no mucho más que eso. O sea eso es algo muy sutil.

Entrevistadora: Y este alivio o relajo, ¿cómo se siente? ¿dónde se siente?

Entrevistada: Mhm, qué difícil. Bueno, diría primero en las piernas, primero y luego... mhm, mira, no sé, no estoy segura, yo diría que es básicamente en las piernas, pero eso como que igual se transmite. Eh... esto que te decía recién, cuando yo voy rápido, yo estoy, digamos con los músculos de las piernas operando, ¿verdad? pero cuando los músculos operan también operan un poco pa' arriba y hay como una transmisión, que yo siento que está, está todo está así como en modo, en modo rápido. Entonces cuando cambia el ritmo... ahí por eso yo diría que lo que mejor refleja es un relajo. Eh, no sé, puedo sentir a lo mejor, siento más el cuerpo, fíjate, pero quizás no en un sentido de pesadez, porque cuando voy rápido, es casi como si el cuerpo no existiera. Es como, es como el correcaminos, chum, ¿ya? Cuando voy más lento, aunque parezca un contrasentido, no sé si es un contrasentido, pero estoy más relajada y... ehm... y siento entonces el cuerpo. Es como que... sí, lo siento.

Entrevistadora: ¿Y cómo se siente el cuerpo? Sé que es una pregunta difícil.

Entrevistada: ((risas)) Mira, por eso te decía, no es que esté más pesado, es como que hay... es como que, más consciencia de estar, es como que ¿sabes? es algo que acabo, se me vino, una sensación de como que me estoy mirando por dentro, por supuesto que no me estoy mirando por dentro,

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Pero, me refiero a que no es que esté mirando los músculos, ni los vasos sanguíneos, ni na', pero es una sensación como de estar más pa' dentro. Eh, eh, no sé si es absurdo, pero es la imagen que se me viene. Pero yo, me, te mentiría si te digo más cosas, porque no, no, no, pero es más sensación de cuerpo, ¿ya Buena, no molesta, buena.

Entrevistadora: Okay...¿te gustaría que también trabajemos o exploremos la situación de bronca?... ¿O prefieres que nos quedemos con esta?

Entrevistada: ((Risitas)) Eh, no, o sea por mí es bueno explorar, o sea primero porque con esto yo tomo un poquito más de consciencia de todo esto que te he estado diciendo, porque todo esto, tú comprenderás que ni siquiera lo pienso

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Entonces desde ese punto de vista me parece bueno, porque si yo encontrara mecanismos para desbronzarme más rápido o pa' que ni siquiera sentir la bronca, bien. Así que sí. Lo que ahí me costaría un poco más a pesar de que yo me considero mal genio o a lo mejor ya no soy

tanto. Lo que pasa que fui mucho tiempo. Entonces ahí me va a costar más encontrar un momento en particular, digamos.

Entrevistadora: Pero a ver, deja, yo te, te lo propongo y deja, tú relájate y trata como de no buscar.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Trata de no buscar.

Entrevistada: Ya. Entrevistadora: Simplemente le vamos a pedir algo a tu cuerpo y a ver qué pasa. Si viene bien y si no no importa, ¿ya?

Entrevistada: Okay.

Entrevistadora: Entonces te propongo que te tomes el tiempo que sea necesario, para entrar en contacto con algún momento en que hayas sentido bronca... y deja ver que viene. Si no viene nada, está todo bien. Si viene una mezcla de cosas, también.

Entrevistada: Podría ser que ya, ya tenga una.

Entrevistadora: A ver, cuéntame, ¿qué pasa?

Entrevistada: Una, eh... una persona me informa que va a hacer tal y tal cosa y yo siento y ahí podría estar la cosa de la bronca, más allá del contenido del mensaje, yo siento que ahí hay una cosa como diciéndome, "mira, voy a hacer esto con tal persona. No estás considerada." Entonces ahí viene una, no sé si es bronca, ahí es como una especie de, ¿cómo se podría llamar? No es frustración, no es bronca, ahí es como, pero es una mezcla que tiene algo de lata, ¿ya? Eso.

Entrevistadora: ¿Y cómo lo recibes en tu cuerpo? ¿Cómo se pone tu cuerpo con esta?

Entrevistada: Mira, a mí caso todo me viene acá. Casi todo a la guata. Ehm

Entrevistadora: Y en ese momento que esa persona te informa, ¿dónde estabas? ¿dónde estabas situada?

Entrevistada: Estoy en mi pieza mirando el celular Entrevistadora: ¿Estas sentada? Entrevistada: Creo que estoy parada.

Entrevistadora: Estás parada.

Entrevistada: Creo que estoy parada, sí.

Entrevistadora: ¿Y esta persona te informa a través de un mensaje?

Entrevistada: De un WhatsApp.

Entrevistadora: De un WhatsApp, algo y

Entrevistada: que me incomoda

Entrevistadora: que te incomoda

Entrevistada: Eso.

Entrevistadora: que te incomoda. Y esta incomodidad, ¿dónde, de dónde la sientes? ¿Cómo se siente?

Entrevistada: Chuta. Eso, yo creo que, que por aquí y me empieza como a, aquí, ¿cómo te explicara? como a mover acá.

Entrevistadora: Okay. Entonces te pasa algo como a nivel de la guata Entrevistada: y pa' arriba

Entrevistadora: y te empieza a mover...Son pensamientos, ideas

Entrevistada: Sí, un poco sí, un poco, “pucha, por qué” Qué sé yo. No, no, ahí si que ya no

Entrevistadora: ¿Y en ese momento cambia algo en tu percepción? Por ejemplo, estabas en tu pieza, parada, cambia la percepción del espacio, ¿cómo estás en ese momento?

Entrevistada: No, no, no creo que me cambie la percepción del espacio. Y mira, ¿sabes lo que estoy tendiendo a hacer muy recurrentemente, desde hace, no sé, a lo mejor desde la fibromialgia, cinco años, seis años, no sé. Ehm, cuando las cosas no me resultan o no me salen bien o no estoy cómoda digo, “Chao,” punto aparte, o sea punto, punto final, en realidad. Como que esa es una, no sé si es un ejercicio o es lo que me sale muy naturalmente decir, “no me puedo preocupar de esta cuestión.” O sea, eh... y, y, claro, lo cual no implica que la cosa se borra o sale totalmente porque sigue en cierto sentido la molestia, eh, que en realidad yo la describiría como de aquí pa’ arriba, digamos.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿Ya? pero como que no sé si es una estrategia tampoco esta de decir, “ya, ¿sabís qué más? Esta cuestión no resulta. Chao, pun, sigo con otra cosa.”

Entrevistadora: Entonces en ese momento, ya tu leíste ese mensaje, te, te, te dio como una incomodidad, entre una mezcla que no sabes bien si fue (no se entiende)

Entrevistada: Sí, lata, rabia, lo que sea.

Entrevistadora: lata, rabia que la sentiste medio en la guata y después arriba

Entrevistada: Primero acá, primero acá, claro

Entrevistadora: Como que se te movió. ¿Y ahí, ahí qué pasa? Dices,

Entrevistada: Digamos que ahí yo estoy tratando de la situación en particular que dio origen a todo esto y yo creo que no me, en ese, suponte, no sé cuántos minutos pasan, y sé que no puedo seguirme enrollando, ni preguntando, ni cuestionando, ni nada. Y entonces... lo concreto, pesco el celular y lo guardo, por ejemplo. Sin embargo, algo queda acá. ¿te fijas? O sea, a pesar de que digo, “ya, chao, me voy a otra cosa.” Algo queda. Esa, esa, o sea, por decir algo, la próxima comunicación va a estar con esa, con esa información, ¿me entiendes? En ese sentido algo queda. Eh...

Entrevistadora: ¿Y qué haces con eso?

Entrevistada: ¿Con lo que queda?Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: ...Mira, en particular con esta persona que somos muy, muy amigas, o sea, pero muy, muy, muy, ¿ya? me ha pasado muchas veces de acumular, de acumular y de repente exploto, ¿ya?. Y exploto de repente por una tontera. O sea, por eso te digo que algo queda. Ahora, tampoco es que uno pueda estar todo el tiempo planteando, ¿te fijas? porque así sería como cargante también. Y esas explosiones, suponiendo que son explosiones, pero es como, como decir algo así medio pesadito... se han resuelto en general bien, en general ¿ya? Por lo tanto siento que es una buena, no sé, que ha sido una buena manera de conducta o forma, forma de actuar.

Entrevistadora: Entonces en ese momento cuando tu sientes esta incomodidad, cosas en la guata, dices, “ya, chao. Cambio y fuera. Punto”

Entrevistada: Sí, sí, pero está aquí.

Entrevistadora: Pero algo queda. Y que en general eso se resuelve a veces, después



Entrevistada: Sí, y otras veces, mira, podría ser, no, no sé si se diluye, pero podría ser que esa cosa que uno va haciendo, así como “ya, pa’ qué me voy a complicar tanto,” en fin. Uno tiene como esa, esa... en el fondo, cuánto peso darle a cada cosa. Y eso se te puede ir relativizando, ¿ya? Entonces te digo, queda, en el fondo la información queda, eso es lo que quiero decir. Eh... pero, pero puede tener muchos cursos, ¿ya? de, de continuación, ¿ya? Eh, no queda, a ver, una cosa como lo que te conté, no queda con una carga tremenda, no queda, ¿ya? pero queda. Eh... Cuando las cosas quedan con una carga tremenda y como que uno no puede despejarse, ahí... lo que he hecho en situaciones así, es como plantear al tiro la cosa porque realmente me está complicando. Pero cuando es muy sutil, yo diría que esto que te conté recién es sutil pa’ mí, es de esas cosas sutiles, pero que tienen su, su peso, yo diría quedan, eh, no es el camino, a lo mejor pasado mañana ya ni me acuerdo, ¿me entiendes? Es eso.

Entrevistadora: Y en la conversación que tuvimos el otro día, en un momento tú decías que, que tomabas consciencia como de momentos de bronca y lograbas suavizar o de crispamiento y lograbas suavizar.

Entrevistada: Te diría que es esto que te estoy contando ahora. En el sentido de... a menos que sea muy gordo y que uno o va a la pelea, digamos. O, o acumula, pero llevando una contabilidad, de hecho a veces he hecho eso de decir, “van tres,” en el fondo, ¿ya? ¿Me entiendes?

La suavización es eso que te digo, o sea es como.... Es, ya, chao, está ahí la cosa, puede que diluya, desaparezca, se me olvide. Eh... puede que de repente lo siga, lo retomo y vuelvo a modular porque o sea, una modulación es tomar y decir “chao.” pero en un, en un segundo tiempo, que puede ser dos días después, no sé, yo, yo creo que puede haber otra modulación, porque dos días después uno esta distinta. Entonces, como estás distinta, tomas el mismo hecho ya de otra. Y entonces ahí tú puedes, ya ahí casi, o que te quede todavía un milímetro o sencillamente no tiene sentido darle importancia. Y ahí tu empiezas también a hacer esos equilibrios, de que pasó esto, pero también pasó esto otro. Yo diría que por ahí van las, las historias, ¿ya?

Ahora, eh, cuando son pesados y tú acumulas o no has tenido oportunidad de decirlo en su momento o no has querido decirlo en su momento, porque esperas que se te pase la rabia, qué sé yo. Ahí, ahí no hay, no se ha resuelto todavía mientras estas llevando la contabilidad, o sea... pero hay instancias intermedias, que yo llamaría, no sé, de modulación en primer grado, en segundo grado, no sé, ¿ya? Eso.

Entrevistadora: Okay... Okay... Entrevistada: Fíjate que es divertido porque cuando tú me dijiste que vamos a graficar en el cuerpo las sensaciones, cuando fui al baño digo, “qué vamos a graficar si todo esta acá.” Yo pensé eso, “todo está acá.” Yo siento que mucho pasa por acá, pero la verdad es que no es tan cierto porque ya en los dos ejercicios que hemos hecho. Primero está el tema de las piernas, que finalmente se proyecta pa’l cuerpo. Y en este otro caso, está por lo menos de aquí pa’ arriba. O sea no es solo aquí. Pero, me, me discuto conmigo misma.

Entrevistadora: ... Ya, entonces yo creo que también para trabajar justamente sobre eso , ahora vamos a pasar a lo del papel.

Entrevistada: Oye y yo estuve con los ojos cerrados, no sé por qué.

Entrevistadora: Porque quisiste. ((Risas)) Ehm, pasemos a, yo creo que, eh, continuar un poco con la primera situación en el papel.

Entrevistada: Okay.

Entrevistadora: Ya, entonces yo creo que lo pongo aquí. Tú te vas a acostar sobre el papel.

Entrevistada: ¿Dónde lo vas a poner? Entrevistadora: Aquí mismo y tú te vas a acostar sobre el papel.

Entrevistada: Ya...

Entrevistadora: Un poquito mas, mas pa'arriba

Entrevistada: ¿Más?Entrevistadora: Sí. Eso. Y ahora acuéstate de espalda sobre el papel.

Entrevistada: ¿Al medio?Entrevistadora: Sí...Entrevistada: ¿Más arriba, más abajo?Entrevistadora: Un poquito más arriba... ahí está bien. Eso.

Entrevistada: ¿Los brazos? ¿De cualquier manera?

Entrevistadora: Como tú quieras. Mira, vamos a volver a la situación de ir caminando por esta calle. Entonces de nuevo te voy a pedir como que te contactes con eso de que tú, tú vas caminando, mirando las cosas, tienes tiempo... y trates de sentir esa sensación de ir caminando un poco aceleradamente. Y adoptes la posición corporal que sientes de ese momento y yo voy a delinear tu cuerpo con un lápiz.

Entrevistada: Posición corporal, pero es que acostada como que cómo, cómo, cómo acostada hago esa posición?

Entrevistadora: O sea si, si prefieres pararte lo podemos hacer, pero la idea más allá de, de adoptar literalmente

Entrevistada: Es la actitud

Entrevistadora: como caminaste, es la actitud, que adoptes en tu cuerpo como la actitud de esa caminata.

Entrevistada: ¡Guau! Déjame... claro, porque aquí estoy relajada, pero ¿cómo sería?

Entrevistadora: Puedes moverte si quieres, las piernas, los brazos, como, como tú...

Entrevistada: Lo encuentro difícil graficar

Entrevistadora: Si quieres cambiar totalmente de position también puede ser, si quieres poner solo los pies en el papel y pararte, podría ser también, como tú...

Entrevistada: Sí po, pero ahí no, no vas a poder graficar nada.

Entrevistadora: De ahí vamos a ver, si es un dibujo libre. No tiene que ser...

Entrevistada: A ver, déjame probar, porque acostada, no, no, no me veo... A ver, yo voy aquí siempre con mi carterita y esto acá y derecha, trato, y... estoy aquí po, estoy, estoy, o sea... aquí como muy, muy... ¿cómo te explicara?, firme, o sea muy firme, eso es como...

Entrevistadora: Ya, entonces una posibilidad sería que hiciéramos solo los pies o otra es que lo tratáramos de hacer de lado, como para que quede como esta cosa de avanzar.

Entrevistada: Pero... pero cuál sería... no entiendo cómo sería la figura.

Entrevistadora: A ver, como así.

Entrevistada: Ah, ya entendí, ya, ya.

Entrevistadora: Por ejemplo algo así.Entrevistada: Podría ser, claro, podría ser, déjame ver, porque yo así me siento como estoy. O sea está todo firme, está...

Entrevistadora: A ver, veamos. O a ver, prueba la otra y si te viene bien, o si no hacemos solo los pies...

Entrevistada: A ver, déjame pensar cómo sería eso.... No, aca, no, no.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: No puedo.

Entrevistadora: Ya, hagamos la otra.

Entrevistada: Ah, acá. No sé, aquí, más acá.

Entrevistadora: Donde tú quieras. Entonces vas caminando...Entrevistada: Aquí.

Entrevistadora: Ya... Ya. Y ahora... te das cuenta que vas acelerada y para que si puedes ir más lento haces como este clic y vas más lento. ¿Cómo lo...?

Entrevistada: ((Risas)) Es que va a ser un poco parecido si miro los pies, o sea... me salgo o no.

Entrevistadora: Sí, y en este segundo caso, no, no, ¿acostada, no?... Voy a leer lo que tú me...

Entrevistada: Sí, no, si yo ((Risas))... A ver, yo, es que, sí, quizás el otro podría ser. Mira, te lo describo y ahí tú me dices cómo se podría ver mejor. Lo que pasa es que cuando estoy en la primera, estoy tiesa, estoy tiesa caminando, o sea no es que uno camine tiesa, pero yo me siento tiesa. En la otra, yo te diría que estoy más... en cierto sentido, más echada, se podría decir. Por eso te decía

Entrevistadora: que sentías tu cuerpo

Entrevistada: siento el cuerpo, lo siento. No me molesta, pero está, ¿te fijas? En el otro no lo siento.

Entrevistadora: No hay cuerpo.

Entrevistada: ¿Te fijas? Acá lo siento. Entonces qué, qué te diría y eso en términos de gráfico, sigo yendo donde (no se entiende)). Esto puede ir más, o sea si, si, no es que fuera así tampoco, pero no sé, más armónico. Y esto como, en cierto sentido. Mira, si yo camino rápido, chan, chan, chan, chan. Y si yo camino lento va pasando otra cosa, es como que hay más movimiento, más... ¿te fijas? pero eso no sé cómo se puede

Entrevistadora: Claro, la idea es que eso lo tratemos después de poner en el papel. Ehm... Es que claro, la idea no es que dibujemos literalmente la posición

Entrevistada: Sí, yo entiendo, yo entiendo.

Entrevistadora: Sino cómo, eh, mostrar esas distintas sensaciones del cuerpo en el dibujo. Ya sea con la forma, después con los colores, con los tipos de lápiz, etc. Ehm... entonces... ya que en esta primera, hay esta sensación de que en verdad no hay, no sientes el cuerpo, sino que vas caminado, igual hace sentido que no aparezca el cuerpo

Entrevistada: Claro.

Entrevistadora: que vayan solo los pies caminando.

Entrevistada: Exacto.

Entrevistadora: Pero en esta segunda, mencionabas ya que era como ver el cuerpo por dentro, como que había una sensación de presencia, de consciencia del cuerpo. Entonces tal vez lo...

Entrevistada: Sí, y digamos que no sé si lo voy a sentir tal cual, pero yo diría va a estar como más. Bueno, no sé, más echado, si es que se le puede decir de alguna manera y por lo tanto si el brazo en primera instancia va aquí, en la otra va suelto, va suelto, va todo suelto, va más suelto, ¿ya? Eh, si cuando voy rápido yo tengo acá, cuando voy más lento esto es como que me sujeto de aquí, pero ya no lo tengo, ¿me entiendes la diferencia?

Entrevistadora: Sí.

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Es casi como si mi mano colgara de la cartera, a diferencia del primero en que la llevo. Estoy viendo por dónde se pueden ver las diferencias. Eh, y... y si uno tuviera que graficar, es difícil, pero... yo creo que ahí... ahí quizás... eh, de lado podría mostrar más, en el fondo más, como más flexibilidad, más... eso podría ser, pienso.

Entrevistadora: ¿Quieres probar?

Entrevistada: Ya... O sea, espérate, déjame pensar un poco. A ver, yo diría que... yo diría que es casi así, pero, pero obviamente no es así, pero es casi así, con, con movimiento, con... eh... esto podría estar en cualquier parte pero, pero es relajada, es, es suelta, ¿ya?... NO sé cómo graficar esto suelto.

Entrevistadora: Así, así. Después yo puedo dibujar la mano en ese, donde va ahí, porque ahora voy a dibujar solo la silueta... ¿ahí está bien?

Entrevistada: Sí, yo diría...

Entrevistadora: Ya, te puedes levantar.

Entrevistada: ¿Me paro?Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: (No se entiende)...Entrevistadora: Ya... ya, ahora en esta última silueta, que es la relajada, digamos... que, ah mira, no probamos los materiales que hay pa'... para pintar, pero hay, si quieres probar...

Entrevistada: ¿Qué es esto oye?Entrevistadora: Esto es como una, ¿cómo se llama? un pastel seco, no el, no el. Los puedes probar si quieres.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Esto es una tempera sólida.

Entrevistada: Guau, oye que hay tecnología que no conozco.

Entrevistadora: Súper lindo. Eso... Bueno y lápices de colores más normales. Y carbón y temperas... entonces

Entrevistada: ¿Y esto, oye? Ah, esto es de la caja.Entrevistadora: Sí, de la caja.

Entrevistada: Ya.Entrevistadora: Ya, entonces con todo esto podemos jugar. Y la idea ahora es que para cada uno de estos dos estados, digamos, eh... ir como... eh, enriqueciéndonos con esas sensaciones de cada descripción. Entonces por ejemplo este relajado, movimiento, eh, que sientes el cuerpo, ¿cómo, cómo lo pintarías?

Entrevistada: Más claro. Okay. Ya.

Entrevistadora: Y el otro también. También puedes si quieres escribir palabras, se puede escribir, si quieres pintar lo de afuera, lo de adentro. En el fondo es tener en cada uno de estos dos estados, cómo te sientes tú eh... en relación a ti y en relación al medio también. ¿Se entiende?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: En base a la descripción y bueno yo también te puedo ir haciendo preguntas en la medida en que, en que vayas. Entonces en general, yo para ayudar como a partir, les pido que escojan un color para delinear cada una de las siluetas. Esa puede, puede ser una primera

Entrevistada: Dame un segundo que me voy a poner un... sabes que yo soy friolenta de pie. Voy a buscar un calcetín. ¿Tu estas bien?

Entrevistadora: Sí, súper bien.

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. GMS J Art Ther. 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Ya...

Entrevistadora: Voy a sacar agüita. ¿Tu quieres agua?

Entrevistada: No... Ya, lo pinto o te digo del color que me sugiere el...

Entrevistadora: Tú escoge un color, y hazlo.

Entrevistada: Voy a probar esto, no los conozco.

Entrevistadora: Si quieres también acá puedes probar (no se entiende) si quieres probar acá antes, como quieras.

Entrevistada: (No se entiende)... Estoy pensando primero en la rígida... es que este me da más posibilidades.

Entrevistadora: Tal vez lo ponemos aquí pa' pintarlo, ¿verdad? porque si no se va a...Entrevistada: ¿Pero solo los contornos?Entrevistadora: Primero sí, después

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Y bueno y si ya tienes... o sea si ya sientes que quieres pintar adentro, pero primero la instrucción es el contorno... y puedes usar los mats por si te duelen la rodillas para ponerlos arriba.

Entrevistada: Ah, sí... Ya.

Entrevistadora: (No se entiende) Sácalo si quieres.

Entrevistada: No, lo dejo aquí por siaca

Entrevistadora: ¿Y los otros?

Entrevistada: Ah, ya. No pero, los otros yo creo que (no se entiende). No, ese tiene más diversidad. Y no sé pa' qué me sirve, pero me da la sensación de mas precisión.

Entrevistadora: Si quieres usa la colchoneta...

Entrevistada: Dejame pensar un poquito, o sea más que pensar...

Entrevistadora: Claro, conéctate con esa sensación, como después del clic, qué pasa. Tú decías que era algo como de los pies que sube.

Entrevistada: Sí, pero, pero estoy tratando de ver como... ah, podría empezar por los pies... Es entre amarillo y naranja fíjate... pero, ahí sí que no sabría el cuerpo. A ver, espérate... no veo mucho... No, es que no sé si es por el juego de las ramitas y todo eso.

Entrevistadora: Ahí, la sombra.

Entrevistada: Sí. Ya, voy a, voy a. ¿Sabes qué? me voy a poner un cojín pa' las rodillas... chico... Ahí...

Entrevistadora: (No se entiende)

Entrevistada: Es... sí, espérate, aquí hay un espacio. Yo creo que es así. Ya... y esto viene el otro... Me imagino que no importa tanto la precisión.

Entrevistadora: Después lo vamos a ir llenado...

Entrevistada: Que increíble.

Entrevistadora: ¿Qué?

Entrevistada: Estoy pensando... qué raro si siento el cuerpo, lo que me surge es más... es más... amarillo. O sea, es raro porque... después, después lo analizo... porque estos colores son como más medio transparente, ¿me entiendes? en ese sentido lo encuentro raro.

Entrevistadora: ¿Qué colores son más o menos transparentes?

Entrevistada: El amarillo, el naranja los encuentro como transparente. O sea más transparente que el verde, ¿te fijas? Entonces es raro porque la sensación es de, esto no sé lo que es, pero lo sigo. Chuta... Yo, fíjate que... ya. Y esto... aquí... y esto... Ya, ese era el contorno. Ah, no, acá tú hiciste un brazo también.

Entrevistadora: Sí, pero no lo pude completar porque

Entrevistada: No, pero es como por aquí. Pero es una cosa así... No sé, algo así era, ¿verdad?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Ya, y ahora... está incomodo ¿o no?

Entrevistada: Un poco.

Entrevistadora: Un poco. ¿Cómo lo podemos? ¿Será mejor ahí sin los mats?

Entrevistada: No, pero es igual, porque, no, porque ahí la superficie va a ser incómoda pa', para apoyar, se va a romper, se va a romper. La otra sería que yo despejara y que lo hiciera ahí, pero a pedazos.

Entrevistadora: Arriba de la mesa.

Entrevistada: Pero no sé si es bueno.

Entrevistadora: La idea que igual estis cómoda po. Entrevistada: Bueno.

Entrevistadora: O arriba de la... No, es muy irregular... Eh, arriba de la mesa. Despejamos aquí y lo vamos haciendo por parte po.

Entrevistada: Ya, espera...

Entrevistadora: Esta segunda sesión es más complicada hacerla...

Entrevistada: Tu vaso. Ya. Te dejo aca el celular. Está ahí. Entrevistadora: Ya, entonces ahora este primer momento de estrés, la idea es que partir de esa sensación lo vayas

Entrevistada: ¿Complementando?

Entrevistadora: ¿Uhm?

Entrevistada: ¿Complementando?

Entrevistadora: Claro. Pongámoslo al revés po, ¿o no?

Entrevistada: Si lo podemos doblar.

Entrevistadora: Ah, enrollar.

Entrevistada: No, doblar.

Entrevistadora: Doblar no.

Entrevistada: ¿No? Ya, espera. Déjame ver aquí.

Entrevistadora: Como ir para allá, mira.

Entrevistada: Eso. (No se entiende) que hay una parte que está media mala. O sea por ejemplo (no se entiende) esta mesa, ¿ya? Ahí, así. Ya, entonces tengo que complementar el dibujo de ese primer estado, ehm, a partir de, de la sensación que te genera. Entonces, ir caminando más acelerá, una cierta rigidez tú decías. Entonces cómo lo podemos hacer.

Entrevistada: Qué difícil, ¿ah? Es difícil complementar los pies, ¿qué sería? Sería como... Sería como... A ver... cómo... uhm... sabes que lo único que se me ocurre... es algo que ilustre... eh... cosas angulosas. O sea, que yo lo, lo, en el fondo como la asociación con la, con la rigidez. Yo lo siento como anguloso a diferencia de la no rigidez que es más curvo, ¿verdad? Entonces... esto sería... Mira, no sé, voy a hacer algo no me acuerdo qué color era. A ver, yo, una cosa así, mira. Está claro que no es, que no es, que no ilustra nada, pero es la sensación, es una cosa, incluso como si saliera pa' acá. Así como chun, chun. Media puntúa. Esa es la sensación... Eso. Sería... como los dos iguales.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿Sí?...

Entrevistadora: ¿Y eso puntudo se siente en los pies?

Entrevistada: Más que en los pies, es como toda la postura. Es como toda la postura una cosa puntúa.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: ...Eh... a ver, como una mirada es... ¿sabes que esto lo siento agresivo? ¿Ya? Y por eso lo puntúo... Lo puntúo también es rigidez. En cierto sentido lo siento agresivo, fíjate.

Entrevistadora: ¿Y es más bien así transparente o es lleno, o es denso?... ¿Lo pintarías o así?

Entrevistada: Es raro, porque claro, en teoría si esto es todo lo que, es como todo mi soporte, en teoría debería ser pesado. Es pesado a pesar. Bueno, es que en el fondo aquí está todo el cuerpo... Eh... pero, pero si lo pinto, no va a quedar claro... la puntudez. Entonces siento que esto lo ilustra mejor... A lo sumo podría pin

Entrevistadora: Como tú quieras. Te hago preguntas para ir ayudándote

Entrevistada: Sí, sí, sí. No, no quiero ensuciarme. ((Risas)) Quizás ahora voy a probar esto para... como... de repente ilus... porque hay algo que le podría dar más peso todavía al... que sería rellenar algunos. O sea, me refiero una de las formas pa' que se note más el... Bueno... ¿Te fijas? que queda, ah... No es prolijo, ¿verdad? ¿No tiene que sr prolijo?

Entrevistadora: No, como tú quieras.

Entrevistada: Nunca fui buena pa'l dibujo... aunque me encanta la pintura, fíjate, pero no, no tengo dedos... Claro, sí, o sea, está bien. Encuentro que está bien... Ya, ¿es necesario hacer los dos?

Entrevistadora: Como tú creas que...

Entrevistada: Porque en el fondo es lo mismo, en el fondo es lo mismo... Y esto, ¿dónde lo aprendiste? Por ejemplo el usar esta técnica.

Entrevistadora: Eh, yo la estoy adaptando de un... es un método que se llama Body mapping y que se usa, bueno, en distintos contextos, pero es un poquito diferente. Yo lo estoy adaptando para este uso.

Entrevistada: Es definido, pero esto, esto es, el original quién lo, quién lo

Entrevistadora: El original partió, mira partió en un contexto más... terapéutico de Salud Pública en personas en África con Sida

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Para, más que nada como para dejar un registro de como... la verdad es que fue dentro de un gran proyecto que se llamaba algo, "The Box" no sé qué, que era lo que ellos querían dejarle a sus familiares cuando se murieran. Varias cosas y una de las actividades era dibujar, hacer un mapa de su cuerpo donde, pero, claro, más guiado como a si se habían sentido apoyados o no por el servicio de salud, cuáles habían sido sus dificultades

Entrevistada: Ya. Sí, sí, sí. Quiénes eran, perdón

Entrevistadora: ¿Los que organizaban?

Entrevistada: los profesionales que, que inventaron esto.

Entrevistadora: Es que por eso te digo, nunca, fue en ese contexto de, de tratar de hacer esta actividad entre terapéutica

Entrevistada: Sí, sí, sí.

Entrevistadora: eh, y este fue una de las herramientas que usaron, pero bastante, yo te diría

Entrevistada: Creada ad hoc.

Entrevistadora: Ad hoc. Y después hubieron otros investigadores.

Entrevistada: ¿Y por profesionales de distinto tipo?

Entrevistadora: Sí, sí.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Y otros profesionales en Canadá lo sistematizaron y ellos específicamente lo usaron con inmigrantes Latinoamericanos en Canadá, para, también tiene un tema político, un poco de visibilizar situaciones de

Entrevistada: Es que me parece súper interesante.

Entrevistadora: Es súper interesante.

Entrevistada: súper interesante.

Entrevistadora: Pero en el caso de ellos es más pauteado. Por ejemplo, escoge tu eslogan y ponlo. O escoge quién ha sido tu apoyo, ¿cómo son tus manos?

Y yo la verdad, mi trabajo en el que estoy, de adaptarlo es que quiero que surja, yo no quiero como imponer de afuera... eh, como prototipos de representación,Entrevistada: Por supuesto.

Entrevistadora: Me gustaría que a partir de las conversaciones y de tu descripción surjan los elementos.

Entrevistada: Sí, entiendo. Mira, yo diría algo así.Entrevistadora: Okay. Sí, después si quieres lo podemos

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: ¿Quieres que pasemos al otro? ¿al otro estado?

Entrevistada: Yo creo.



Entrevistadora: ¿Sí? Ya... Entonces en el otro no sé si quieres partir por los pies para arriba. Entrevistada: No.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: La cabeza

Entrevistadora: La cabeza.

Entrevistada: Sí... Y también tengo que ilustrar.

Entrevistadora: Sí... ¿cómo es esta sensación que tú decías de más, más relajo, como de sentir más el cuerpo, que se te hacía más presente... eh, bien, dijiste?... Entrevistada: Deja tratar de ponerme... Sabes que lo que me viene es la respiración que es... al aire que es tan buena. Eso es lo que me viene... Mira... ahora, ¿no tengo que hacer la cara ni nada por el estilo?

Entrevistadora: No, la idea es como, o sea puede ser más colores si es esa sensación color o si es que hay, no sé sensación de movimiento, se puede hacer como un movimiento. Yo te digo por decir algo. O los colores simplemente. O si hay algo de, que la respiración que esto tuviera, por ejemplo, quizás no es así, que ver con esto del entorno, que hay algo que entra y que sale, también podrías jugar con eso. Pero o si es la sensación y el color... Por ejemplo esta no sé si (No se entiende) Estos tienen como la gracia que igual permite movimiento, ¿ves?

Entrevistada: Ah, sí.

Entrevistadora: Como que tú los puedes... como... tienen, estos tienen un poquito más... soltura.

Entrevistada: Lo que pasa es que en la cabeza, yo te diría es el aire, pero, pero como sensación global de la cabeza... está... despejada... mhm... está... fíjate que... esto que te decía que siento a través del relajo, como que todo se siente más, lo siento en el cuerpo, no necesariamente en la cabeza, la cabeza está despejada.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Está, está... fíjate que no, yo aquí, no, aquí no haría nada.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Pero sí para mí es importante que esto está... eh, vivo, ¿sí? Ya. Ahora, el resto del cuerpo, chuta.

Entrevistadora: También después si tú quieres escribir algo y tú puedes intervenir como tú quieras. Después lo puedes ir mirando todo, lo vemos entero y ahí tú dices si le falta algo por aquí.

Entrevistada: Pero ¿sabes qué? que a lo mejor sería bueno ir escribiendo... eh, con cuál, este? Ya. Con este ir escribiendo las sensaciones que me vienen.

Entrevistadora: Bueno.

Entrevistada: ¿Ya? Y digamos que la que me queda más clara es despejada. Y... eh... y acá es... aire. Aire, (no se entiende). Ya. Entonces ahora... ¿eso es el otro brazo?

Entrevistadora: Sí, que estabas como apoyaba.

Entrevistada: Ah, entonces ese brazo, ese brazo... acá está... ese brazo le voy a dar continuidad.

Entrevistadora: ¿Te puedo sacar una foto pintando?

Entrevistada: Claro. ¿Ay, y por qué este lo pinté amarillo? este no era amarillo, era naranja... Y acá le voy a dar continuidad a este brazo que en realidad era como así. En realidad no sé cómo viene,

pero suponte tú una cosa así... suponte, y suponte que ahí. Y por aquí estaría la mano. Ya, no, no, no soy, no soy...

Ya, ahora esto yo lo siento. Entonces... y esto tiene más densidad... Entonces le voy a dar densidad con esto... Pero... como esta es la espalda... ya. Entonces la densidad va a estar por la espalda. Densidad en sentido, no sé, ya, de lo que sea, pero es densidad. Mientras que al frente, lo voy a dejar tal cual, porque... fíjate que es como apertura, ¿ya? Entonces la densidad está... está en todas partes pero, pero, en términos gráficos me parece que más en la espalda. O sea está, está el soporte... (No se entiende) Bueno, con el cuerpo. Con los brazos... Los brazos están livianos, están livianos... Eh... No... Ay, esto parece que no es de aquí.

Entrevistadora: Ese es mina.

Entrevistada: ¿Este es mi lápiz?... Brazos livianos. Ya... eh... ahora déjame hacer (no se entiende) las piernas... las piernas... Yo quiero, yo quiero graficar... liviandad, eh, yo quiero hacer como una cosa así... (No se entiende) Ahí parece que tuviera una plantilla ((Risas)). No, pero, a ver, cómo te expli, cómo, cómo

Entrevistadora: No puedes...

Entrevistada: Ah... Sí, pero no me refleja exactamente. Espérate, déjame, déjame meterme... Es que no sé cómo graficar la liviandad... armonía, eh, liviandad y al mismo tiempo densidad, porque s, es, es sentir, pero al mismo tiempo va calmao, va sin mayor, sin mayor peso, pero, pero, pero, pero esta más, es más denso, es más armónico.

Entrevistadora: ¿Y denso, cómo?

Entrevistada: Es liviano, es... en el sentido de sentirlo, en el sentido de que existe... Bueno, voy a empezar por... pintar los pies... pero los pies los voy a pintar enteros... ¿Sabes qué?, pa'irme armando una sensación más clara, voy a, a pintar los brazos, ¿ya? pero con, pero con el mismo sentido. O sea... Entonces es como, estos serían como los... los canales. O sea me refiero a que en realidad estaría todo abierto, pero, pero es como una manera de ilustrarlo mejor que hay, que hay entrada

Entrevistadora: ¿Y qué está entrando?

Entrevistada: O sea... Ah, eso... ¿Yo le puedo agregar cosas?

Entrevistadora: Todo lo que tú quieras.

Entrevistada: ¿Otras cosas?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ah, espérame... el tema es que tendría que ser algo (no se entiende), pero va a ser poco... bueno... Ahí... ¿qué está entrando?... es que, co, por aquí está el vientre en realidad, más arriba, pero no importa. Está entrando... eh... calma, está entrando calma. No sé cómo reflejar eso... pero... lo voy a anotar... Ya. Eh...pero esto es muy difícil, ¿ah? ((Risas))... o sea por las cosas que yo... que yo conozco, es difícil.

Entrevistadora: ¿Quieres verlo así?

Entrevistada: Sí... Claro, entonces... ¿cómo hago pa' darle densidad a esto? O sea a todo el cuerpo en realidad...Entrevistadora: ¿Quieres probar con otro, con esa ténpera?

Entrevistada: No, no me atrevo (Risas)) me gustó este que puedo diluir y que puedo hacer más sutil... quizás... haciéndole como algo acá que es fuerte, o sea que resiste, que es como... firme. Son

todas, son todas esas sensaciones... Aquí, acá podría ser, pero te insisto que me, me complica porque no le encuentro ningún brillo estéticamente ((Risas))

Entrevistadora: Bueno, eso ya es otra... otra dimensión.

Entrevistada: Otra investigación.

Entrevistadora: Claro.

Entrevistada: Ya, bueno, entonces, vamos, pero, quizás podría (No se entiende)... pero es que necesito algo sutil, no, está bien, está bien. ¿Está bien o no está bien? No... después sigo pa' arriba... Ya... Y esto debe seguir... que sigo aquí, ¿dónde está la cintura?... ¿dónde está la cintura? Como por aquí.

Entrevistadora: Como por aquí.

Entrevistada: Como por aquí.

Entrevistadora: Ahí, ¿no?

Entrevistada: Ya... Ya... La cara. A la cara le falta algo... (No se entiende), ¿cómo hago pa' dar la sensación... (Suspiro)... Pucha, cómo hago pa' dar la sensación de calma, sol, aire, eh... ¿cómo hago? ((Risas))... Yo sé que no me puedes decir... Yo sé que no me puedes decir... Sí.

Entrevistadora: Uh uhm...Entrevistada: Lo voy a colgar.

Entrevistadora: ¿Cómo?

Entrevistada: Lo voy a colgar ahí.

Entrevistadora: ¿Y cómo? ¿No se podrá pegar acá, sujetar de acá? No.

Entrevistada: (No se entiende)... ¿A ver? Te ayudo... Ahí...

Entrevistadora: (No se entiende)

Entrevistada: Ya...

Entrevistadora: Ya... ¿Te gustaría hacer algo más? ¿o te parece que está bien?

Entrevistada: O sea está bien la sensación, no me gusta como dibujo, pero está bien la sensación. Es, es eso.

Entrevistadora: ¿Qué ves?

Entrevistada: ¿Qué veo?... Bueno, veo... ¿a ver?... Veo apertura... veo, eh, liviandad. Estoy, estoy hablando del grande.

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Sí, apertura, liviandad, nutrición... Eh... Solidez suficiente, o sea... ahí, estoy parada en un... sabes que me acuerdo de un ejercicio de Tai Chi, que nunca me voy a olvidar que era, eh... estar parados, relajados, muy relajados y era más difícil que nos botaran en esa situación. Me impresionó tanto, porque uno siempre piensa que tiene que estar así. Y no po, me, eso, te diría que esto me recuerda a esa sensación, que hay que estar así pa' estar más firme aunque parezca raro... Ehm...Veo, bueno, te digo nutrición, porque hay nutrición que viene pa' todos lados, pero que uno siente aquí siento acá nutrición, en el sentido de todo lo que... me está dando el entorno, porque el entorno me da, me da cosas a mí. Yo viví mucho tiempo en parcelas y en, y en campo, entonces tengo un tema con lo, con lo natural, impresionante. Que me gusta mucho, además. O sea me gusta eso dentro de mí... Eso... Me parece que están claros los colores respecto a las, a las sensaciones que

yo tengo, porque rigidez pa' mí es frío, es dureza, es frío, es frío. La otra sensación es... la, la armónica, la qué sé yo, es cálida...Entrevistadora: ¿hay algo más?

Entrevistada: No se me ocurre en este minuto porque me estoy dando vuelta en las mismas cosas...Entrevistadora: Okay...Entrevistada: De repente pregúntame, porque a mí no se me ocurren.

Entrevistadora: No, está bien. Y en relación a los pies? Los azules?

Entrevistada: Uh, qué te puedo decir ahí. Claro, ahí está graficada... no está toda la actitud, pero, pero sí, yo creo que ahí está la actitud. Es un, es, te decía, rígida... por lo tanto pa' mí, fría. Eh... No sé si, fíjate si por casualidad, o es más que casualidad, no lo sé, pero fíjate que para ilustrar o puntudo, lo, lo agresivo, en cierto sentido, yo hice esa cosa, ¿verdad? Sin embargo, casualmente quedó como... como no tan sólido po, porque es un pedazo el que está pintado y por lo tanto hay, es como si no estuviera tan firme. Que tiene un po, o sea, ahora veo con el tema del Taichí, es como si no estuviera tan firme. En cambio acá está sólido. Si uno contrasta, esto está sólido, es liviano, pero es sólido. Encuentro interesante, pero es casualidad en todo caso. Yo, yo más bien lo que quise ilustrar eran las puntas, ¿sí?... Sí, no... no se me ocurre. No se me ocurre más.

Entrevistadora: Esta bonito.

Entrevistada: No.

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: No encuentro.

Entrevistadora: Y ahora así como para ir terminando, si quieres sentarte. Eh... preguntándote un poco que

Entrevistada: ¿Te pongo silla, quieres silla o nos sentamos acá?

Entrevistadora: Voy a despejar aquí. ¿O prefieres ahí?

Entrevistada: Como quieras.

Entrevistadora: No, siéntate tú donde tú quieras.

Entrevistada: Pero tú pa' que te sientes también po. Agüita, tecito.

Entrevistadora: Eh, No, que me cuentes un poco qué te pasó esta segunda sesión. Quizás es muy encima todavía, pero así lo

Entrevistada: ¿Sabes qué? Me pareció interesante tratar de desmenuzar algo que es tan difícil, oye. El, el... desmenuzar, O sea, más que desmenuzar, visualizar en cierto sentido... eh... las cosas que uno hace, en este caso, frenar, digamos. Tratar de visualizar lo que hay adentro de eso. No, no digo que lo haya logrado full, pero visualizar eh... Y por otra parte llevar eso allá, te quiero decir que creo que cuando tú me preguntaste acá, dije menos adjetivos que ahí, eso me impresiona, ¿ya? Porque... significa que, que no había calificado las cosas cuando solo las recordaba. Las pude calificar al tratar de representarlas, ¿cierto? Eso encuentro que es interesante. Eh... Es más, siento que haber hecho esto en... visible, me debería ayudar, pienso yo, para futuras caminatas para hacerlo mejor. O sea en el fondo, al ver todo lo que yo creo que me pasa cuando me pasa ese relajo, digamos. O sea tendría que ser tonta ((risas)) para no incorporarlo como actitud, porque es, es, me estoy perdiendo todo lo que yo creo que pasa, ¿te fijas? Entonces siento que tiene además un efecto en, en, futuro, no es solo el, lo que sigo, he visto, sino que también en lo que puedo hacer, siempre que lo siga haciendo consciente, pero como que, "no, pero pa' qué voy a andar tan"... eh... En el fondo, pa' qué voy a estar tan, eh... Claro, arraigada en una historia probablemente, pero perdiéndome una cantidad de otras

cosas, pa' qué. O sea es como, ¿te fijas? siento que es interesante también en eso, como proyección. Eso.

Entrevistadora: Muchas gracias...Entrevistada: Qué ganas de saber qué es lo que le pasa a otra gente y cuál es como el resultado de todo. O sea me muero de ganas...

Entrevistadora: Sí bueno, a mí me encantaría concluir esto con una, no sé si una exposición, pero una actividad que por un lado se expongan los trabajos, junto con extractos de las descripciones. Eh, quizás hacer una charla también sobre el tema. Pero claro, es súper interesante. Además, que bueno, yo, los momentos se escogen dentro como de la coherencia de la historia de cada una, porque acá hay historias súper diferentes, porque cada trayectoria es súper diferente. Entonces en ese sentido no sé si son, no son comparables. Eh... pero en general, como es un momento o de cambio o de toma de conciencia siempre hay este antes y después. Ehm... siempre hay como dos estados que se visualizan súper claramente porque se ve, se ponen en contraste.

Entrevistada: ¿Y eso ha sido tu experiencia en los otros casos?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Interesante, lo encuentro súper interesante. Ahora, y eso... bueno pero a lo mejor son conclusiones a más largo plazo. Cómo incide el enfrentamiento de la enfermedad

Entrevistadora: Bueno ahí ya, o sea ahí ya son como interpretaciones y más a largo plazo, pero como yo lo estoy viendo hasta ahora, en general... en estas trayectorias que yo he visto, ha sido clave momentos de poder estar consigo mismo. O sea que no sé po, hay historias de mujeres que o sea en 40 años nunca habían podido estar consigo o encontrarse o tener ese espacio de ver qué me está pasando. Entonces en general hay momento así. Ahí yo te estoy hablando ya como más la trayectoria macro. Por ejemplo yo vi en el caso tuyo, también yo lo asocié ese viaje que hiciste tú sola.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: También hubo algo ahí como de un cambio en tu vida, más allá de la fibromialgia, porque la fibromialgia se va cruzando con todo lo otro, pero como que hubo un cambio ahí que, que incluso en ese como mapita que hiciste era bien claro. Eh... y en las otras mujeres también. Como, o en general a veces la fibromialgia se gatilla en momentos en que ellas como que se relajan. Como después de que han pasado varias cosas en sus vidas, ellas pueden estar como bien, pum, ahí aflora, pero temas que vienen de hace años. Y en general, con, como yo te preguntaba la otra vez también, ¿asocias algún evento cercano? Y en general ahí aparece algún evento, pero que si uno... sigue indagando, hay algo que viene de mucho antes

Entrevistada: Ah, seguro.

Entrevistadora: Mucho más atrás. Como que ese es un evento gatillador, pero en general hay historias bien jodidas.

Entrevistada: ¿Sabes qué me pasó antes de esta sesión? pero, pero como pensando que, que eso podía ayudar un poco, no sé, a clarificar. Te cuento, espérame. Esto fue a raíz de algo que alguien me dijo. Ah, sí, estuve con una amiga, ayer, ahí en el velorio. Y esa amiga, me dijo algo que... O sea que yo encontré que... a mí me hacía, me hacía sen, me hacía, me reconocía. Y es que ella fue siempre la mejor alumna, la no sé qué, súper brillante, todo en fin, ¿ya? Y yo me quedé pensando que, yo no fui siempre la primera alumna, pero fui siempre muy precoz. Y claramente hay un nivel de exigencia cuando eso ocurre de que si tú no logras destacar, estás mal, ¿me entiendes? O sea esto yo sé que va más por el lado psicológico y me he trabajado y lo he conversado y todo, pero me fue muy iluminador pensando en la sesión que iba a tener ahora, un poco, ¿ya? Claramente no son hechos aislados, es toda una historia, es toda una historia, ¿ya? Y claramente se relacionan con

Entrevistadora: Pero eso por ejemplo es súper frecuente, personas muy autoexigentes, que les cuesta

Entrevistada: Yo eso me lo imagino.

Entrevistadora: Les cuesta frenarse por ahí. Sí, de mucha.

Entrevistada: Mira, mi médico una vez me dijo, el medico que me trata la fibromialgia. Me dijo una cosa súper simple, "Baja las expectativas."

Entrevistadora: que difícil.

Entrevistada: ((Risas)) Chuta y porque ahí te estoy hablando ya no solo del ámbito educación, profesión, te estoy hablando como en general. Quedé, quedé lona. Y fíjate que algunas veces me lo repito como, como mantra, digamos, si es que se pudiera llamar así, me lo repito mucho. O sea yo tengo, me hablo con un interior que de repente me dice, "Chanta." Y qué importa." Así, ese tipo de expresiones, "Pa, qué, pa' qué más." O pa qué, tal cosa. Me parece inte. A mí me, eso fue una de las cosas que me quedaron más retumbando, porque la probabilidad de frustraciones cuando las expectativas son muy altas, son muy altas. Y si te vai con frustración tras frustración, llevai una mochila tremenda y te vai al carajo. O sea, esa sería como la... ((Risas))

Entrevistadora: Es interesante.

Entrevistada: Bonito, bonito. Yo encuentro que es bonito el identificar. Y bueno si con eso se puede genera formas de, porque yo pienso que al final eso importa, ¿verdad? generar formas de.

Entrevistadora: Formas de y de toma de consciencia. Y también como que se vaya abriendo el tema. O sea, hasta ahora todavía la fibromialgia dicen "Ah, no es que es psicológico. O no, que no sé qué."

Entrevistada: O sea mi reumatólogo me habla de estrés.

Entrevistadora: Claro, es un modo de entender el cuerpo, la salud, la enfermedad súper dicotómico y por lo mismo yo creo que no se entiende, y no tiene cura y no tiene tratamiento y no se saben los mecanismos de la fibromialgia, es porque se intenta encasillar en un paradigma que no corresponde.

Entrevistada: El tema es que cuando te ponen eso, el asunto es ¿tú qué haces con eso? Ya, vas al psicólogo, ya, bien. Pero no puede ser solo eso. O sea, a menos que sea un tipo fantástico, no sé, pero me parece que queda corto, queda muy encasillado, queda muy

Entrevistadora: O sea, a mi modo de ver es cuerpo, todo es cuerpo. O sea ese es mí, no sé... y en general vivimos súper acá po, lo que tú me decías (No se entiende) pero si tú te das cuenta

Entrevistada: Sí, me reía sola, me reía sola de pensar cuando iba al baño, qué voy a graficar, si está todo aquí, te juro por Dios. Es impresionante, porque yo creo que vivimos muy fuerte la gente que se desarrolla en ámbitos más

Entrevistadora: más intelectuales, racionales

Entrevistada: Por tu mamá, digamos, o sea yo me imagino que le debe pasar parecido. Claro. Es aunque te pasen otras cosas, tú estás aquí.

Entrevistadora: Sí po, entonces son modos de toma de consciencia, de aprendizaje, educación. A mí, lo que me gustaría también, es que cómo estos temas se pueden ir llevando a Políticas públicas, porque igual es un tema

Entrevistada: A eso me refiero, a eso me refiero.

Entrevistadora: más allá de la fibromialgia. Todos los índices de depresión que hay. O sea pa' mí es un tema que es parte de lo mismo.

Entrevistada: Exactamente y tú decías a la educación, porque que poco en la educación nos hacen presente de estos temas. Yo creo que no sabemos nada de temas básicos. Lo cual no implica que no me interese todo lo demás, pero hasta interdisciplinariamente se pueden abordar, o sea... Muy entretenido, muy entretenido. Difícil, reconozco que es muy difícil, fíjate.

[Fin de Audio]

Entrevistadora: Y ahora manteniendo ese estado, de relajación, de concentración, le voy a pedir que flexione sus rodillas, que doble sus rodillas y apoye la planta de los pies en el piso. Si quiere puede mantener los ojos cerrados o si quiere los puede abrir.

Lo que yo le voy a pedir, es que si usted está de acuerdo, se tome el tiempo para entrar en contacto con el momento de su vida en que se dio cuenta que se tenía que querer. Sin intentar como en ir a buscar, sino dígame a su cuerpo que se conecte con ese momento de su vida en que se dio cuenta que se tenía que querer. Y cuando lo haya hecho, me avisa... (15")

Entrevistada: Ahora (no se entiende 00:01:26)

Entrevistadora: Cuénteme qué aparece.

Entrevistada: Uh::, apa...aparece ese momento crítico que tuve...cual me sentí...muy sola, pasando un momento difícil más que nada por lo que me pasó, por mi enfermedad que tuve. Eh:: Me sentí... como lo último, porque sola, sola, sin que me pasaran un vaso de agua. Y ahí du... durante ese lapso, tuve... no sé, me llevaron a pensar muchas cosas.

Entrevistadora: ¿Y cómo la llevan a pensar muchas cosas?

Entrevistada: Yo creo al... al estar sola. Al ver que:: no tenía a quién recurrir y que yo, en parte, siempre daba todo de mí por los demás. Y... tenía, yo pienso que dos decisiones, salir adelante o dejarme pisotear, humillar, no sé cómo decirlo, por miedo. Yo pienso que yo ahora analizando más tranquilamente y::: que todo esto fue por culpa... fui cobarde. Fui cobarde al no enfrentarme a la persona que: me pisoteaba, me humillaba y:: y este episodio que tuve ahora, como le he contado, me ayudó... me ayudó a ver muchas cosas. Que yo era también una persona... que necesitaba atención y:: que también necesitaba que alguien me apoyara y que más que nada::: se diera cuenta que yo era una persona importante, pero me di cuenta en ese momento que no había nadie y yo dije, "Ya, basta. Aquí salgo adelante o tendré que aguantar y morirme así como estoy."

Entrevistadora: Okay. Ahora me gustaría pedirle, si es posible, que tratáramos de... de conectarnos con ese momento preciso, en que usted se da cuenta que no había nadie. ¿Se le viene algún momento? ¿Dónde está usted? ¿Se le viene algún momento concreto?

Entrevistada: Sí, yo estaba en mi casa. La mayoría de::: uhm, de este problema, de mi enfermedad que me pasó, eh::, lo pasé sentada en un sillón porque perdí la fuerza de mi pierna izquierda y no podía(...)

Entrevistadora: ¿Estaba en su casa sentada en un sillón?

Entrevistada: En un sillón el cual tuve casi todo... mi etapa donde ya al menos llegó el momento que me pude movilizar por mí misma y hacer mis cosas y... y ahí me paré decidida a decir "ya, yo tengo que::: ser yo la persona que yo me quiero, la persona que es importante."

Entrevistadora: Okay. Entonces, vamos a tratar de volver a ese momento, de conectarnos con ese momento que usted está en su casa sentada en ese sillón. ¿Cómo se siente usted?

Entrevistada: Bueno, yo:, o sea de primera me sentía una persona inservible. Ehm::, no servía para nada, porque... mi esposo en vez de llegar y decirme, "Toma un vaso de agua." Nada, no me hablaba. Él se servía algo y se iba a acostar. Y ahí yo quedaba en el sillón: Ehm, me acostaba y dormía y ahí, ese era mi punto de... como que fue mi refugio. Fue mi refugio y:...

Entrevistadora: Y si llevamos la atención en ese momento a su cuerpo, ¿cómo está su cuerpo? ¿Lo siente duro, blando, o (no se entiende 00:05:48)

Entrevistada: No, lo siento como... ahora como una pesadez, como a la altura de:... de la cadera podría decir, una pesadez. Como que...volvía a eso y como que me volví: como a... como a... como que



mi cuerpo se puso duro en esta parte. Yo creo que recordar ese momento que... que pasé po. Porque pienso que fue un momento... un momento duro, pero decisivo.

Entrevistadora: Entonces usted está en su casa, sentada en ese sillón y sentía una pesadez a la altura de las caderas.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Y había algo más a nivel de sensaciones corporales?

Entrevistada: Bueno, eh:: me duele recordar esa angustia, esos momentos que pasé. O sea es como una angustia porque... me vi mal, muy mal. Me vi mal, mal, mal. Y me sentí muy mal. Sentí:... ((Voz llorosa)) como lo peor. Y, ahí dije yo, no sé... algo tengo que hacer por mí, pero yo no puedo seguir esta vida y tengo que superar todo. Salir. Ya no ser la cobarde. Hacerme la valiente, aunque siempre pro dentro hay como un poco de temor, un poco de miedo, pero trato yo de:... de disimular que soy fuerte, me pongo una coraza y:: y vivo.

Entrevistadora: ¿Y cómo fue eso? Algo tengo que hacer por mí. ¿En ese momento fue un pensamiento, una fuerza un...? ¿cómo vino esa...?

Entrevistada: Yo creo que fue como... algo que me dio una fuerza porque: lo que pasé, me hizo... darme cuenta que... como le decía yo, yo soy un ser humano. Y si yo no me quería, nadie me iba a querer, porque ya me di cuenta, entregué todo. Y:: el día que yo lo necesité realmente, estuve sola, sola, sola, sola. Y... Y si no lo hacía, yo creo que iba a volver a lo mismo, al mismo dolor, a todo lo que había pasado. Y yo dije:, soy yo, es mi salud, es mi cura. Sobre todo mi cura, porque... yo la psicóloga, la psiquiatra, ellas siempre me decían que... yo tenía que quererme, hacer las cosas que yo quería, pero como le digo por miedo:, por miedo, por temor, no sé, eh: no lo hacía, pero ahora no, ahora yo:... yo... postergué muchas cosas, como por ejemplo: no ir a la kine, no ir a la piscina, no ir a nada. Me... me metí a mi casa, esperando a que mi marido llegara, que el almuerzo, para atenderlo, todo. Entonces... yo encuentro que: no vale la pena dar todo por una persona que no valora nada. Y ahí (...)

Entrevistadora: ¿Y qué pasó en ese momento en que usted se da cuenta, “entonces, algo tengo que hacer por mí,” qué pasa ahí, qué pasa después?

Entrevistada: Eh: fui a... donde la:... donde la doctora que me veía el dolor y la psicóloga y:: me mandaron a kine, piscina, me habló de usted. Y yo ahí dije yo, “Voy a dar vuelta mi vida, voy a hacer todo lo que tengo que hacer por mí.” Y ahí empecé, pedí la hora para la (...) Esto fue en febrero si no me equivoco. Pedí hora para mi kine. Empecé ir a: ... a piscina. me doy tiempo para venir para acá, que antes yo no lo hacía. Yo ahora si tengo que hacer cualquier cosa por mí, voy. Eh:, le dejo su almuerzo, si él quiere come, si no no, se ... se servirá. En la tarde igual. Yo ahora me doy mi hora, voy donde mi hija. Y:: llego a la hora que me desocupe, a la hora que yo quiero. No corro a hacer lo que hacía antes, a servirle a tenerle todo listo. Ahora él lo puede hacer. Y no me dice nada. Yo llego tranquila y él no me dice nada, porque:: él sabe que yo ya no voy a ser la de antes, que si yo ya la cosa no va más. Yo pesco mis cosas y me voy a vivir mi vida tranquila. No estar siempre (...) ser la persona, prácticamente masoquista, sufrir por una persona que realmente no... no valora. Y yo...yo creo que uno como ser humano, también tiene que valorizar, que la valoricen. Y si no la valorizan, uno tiene que valorizarse, sino nadie lo hace.

Entrevistadora: ¿Y ahora usted cómo se siente?

Entrevistada: No, yo ahora me siento bien. Inclusive::, hasta mi... ¿hasta cuánto se llama? hasta mi:... ¿cómo le dijera yo? mi... ay, ando más ale::gre, mi carácter cambió. Ando más alegre y decidí hacer todo. Ahora que me paso de ir a las... a la piscina, con la gente adulto mayor, martes y jueves...

Entrevistadora: ¿Ah, ya comencé?

Entrevistada: Empiezo tres, pero ya me matriculé y ya tengo todo listo para empezar el tres, porque justo, ahora, el otro martes es feriado. Así que esas decisiones y yo voy a tal parte y voy. No como antes que tenía que estarle mirando caras y pedir permiso más o menos para no tener problemas. Ahora no.

Entrevistadora: Ahora me gustaría pedirle... Tal vez las cosas que le estoy pidiendo son medias difíciles.

Entrevistada: No se preocupe.

Entrevistadora: Pero si usted no me entiende o es muy difícil, me dice nomás. Y si quiere pedir en cualquier minuto usted me dice.

Entrevistada: Sí, no se preocupe.

Entrevistadora: Entonces lo que le quiero pedir es que después que ocurre este episodio, en enero, ¿cierto? Si usted logra identificar un momento bien concreto, una situación bien singular, en donde usted se haya sentido así bien tranquila, como que haya notado este cambio, así que hubo un quiebre en su vida, como usted dijo, como que hubo un ultimátum, ¿no es cierto? Después con lo que... el suceso de enero y desde ese periodo hasta ahora, un momento concreto en que usted se haya... ehm, haya tenido esta sensación de sentirse bien.

Entrevistada: Bueno, eh: el momento fue: cuando yo ya pude... o sea no caminar bien, pero al menos ya caminar de a poco, o sea valerme por mi misma, fue cuando fui donde la doctora: M., que le contaba y donde la señora P. que es la psicóloga. Ellas me hicieron ver la situación y: yo ahí dije, yo pensé después que salí, darle el vuelco a mi vida y el cual yo le dije, ehm: en la mesa almorzando día domingo, estábamos todos. Yo dije, "Yo ahora, voy vivir yo mi vida," eh: como diciéndole, me voy a lanzar a la vida, una... por decirle algo. Yo... yo le dije a todos. Y:: bueno, mi marido no dijo nada. Mi hijo, "está bien mamá que hagas las cosas por ti. Yo mucho tiempo..." mi hija me decía, una de mis hijas, eh, "que te he dicho que tú hagas las cosas por ti. Que hagas todo lo que tienes que hacer. Sal a tal parte, hay tantas actividades para la tercera edad," pero como yo siempre... y todos, o sea todos... me opinaron bien, el único que no le gustó mucho fue a mi marido, pero yo...

Entrevistadora: Entonces ahora le voy a pedir que volvamos a ese domingo, están todos en la mesa ¿es la hora de almuerzo?

Entrevistada: La hora de almuerzo, sí.

Entrevistadora: ¿Hay sol? ¿Es un día de sol?

Entrevistada: Sí, sí, porque fue en verano.

Entrevistadora: ¿Y usted está sentada o está de pie?

Entrevistada: No, estoy sentada.

Entrevistadora: Está sentada. Y ¿cómo fue? ¿cómo usted les dice? ¿Cómo fue ese momento?

Entrevistada: El momento fue que... parece que alguien me pidió algo. Por ser que mi marido era el que se sienta y el pásame esto y pásame este otro. Entonces, no recuerdo quién fue, si fue mi hijo o él. No sé, no me acuerd(...), la verdad que no me acuerdo bien la persona, que me dice, "Ay, mamá, pásame..." "Usted parece, usted tiene pies. Hágase usted las cosas. Yo de ahora en adelante, no voy a ser la nana peruana de nadie," porque siempre yo le decía que era la nana peruana. "Yo no voy a ser la nana de nadie. De ahora en adelante, yo voy a hacer mis cosas."

Entrevistadora: Y ese momento, ¿cómo se siente usted? Usted está diciendo eso, "en este momento yo voy a hacer mis cosas." ¿cómo... cómo siente su cuerpo?

Entrevistada: No, yo me sentí(...) ¿Ahora, este momento?

Entrevistadora: En ese momento.

Entrevistada: No, en ese momento yo me sentí como libre. Que pude expresar, que pude decir, lo que yo creo que por mucho tiempo, años, lo tenía... como incrustado, yo no lo sacaba. Y:: me sentí bien y::...porque yo le dije a todos, a mi marido:: (...) No tuve miedo de decirlo, ¿me entiende? Como yo le decía el temor, el miedo, no sé, porque es la reacción que él tenía. Entonces yo siempre le tuve como miedo. Y no, yo me sentí libre. Dije yo, yo voy a hacer mis terapias, voy a hacer todo lo que me diga::n mis médicos, porque es mi salud, es mi vida. Y yo... me di cuenta que si yo no me quiero, si yo no me atiende, si yo no los veo, a mí nadie me hace nada.

Entrevistadora: ¿Y cómo se sintió como libre, cómo se siente eso? ¿Cómo es?

Entrevistada: Es como que: uno se saca algo de adentro. Como que::... como le decía yo, como que algo que tiene enterrado, clavado, que lo lleva por mucho tiempo y como que eso que tiene adentro como que se libera, como que algo sale adentro de uno.

Entrevistadora: ¿Y cómo se siente el cuerpo en ese momento?

Entrevistada: No, se siente: bien, se siente relajado. Y:: ... me sentía muy bien, porque al contrario:: yo sentía el apoyo de... al menos que yo le conté a usted, de la que tengo más apoyo es de mi hija de al medio. Ella me dijo, bueno mi hijo también, me dijo, “:bien, mamá,” y:: pero mi hijo, bah, mi marido no dijo nada, no:: (...) se quedó callado. Yo me sentí bien y hasta el día de hoy, yo por ser el sábado, le dije, “¿Sabes? el sábado tengo un baby shower. Así que voy a ir. Por si acaso, te aviso.” Nada más. ¿Me entiende? No que antes, “O::ye, ¿Sabes que tú me podis dar permiso que tengo esto?” Si él me decía que no, no iba. Si yo iba donde mi hija, como le contaba, tenía que ir corriendo, porque él llegaba a las ocho y media y yo antes de las ocho y media tenía que estar ahí, para tenerle todo listo para servirle.

Ahora como le digo, yo no. Ando tranquila. Ayer mismo fui a la feria del libro que está ahí en Plaza de Arma con mi hija. Me fui donde mi hija, llegué después de las nueve y cero rollo. ¿Me entiende? Así que ahora mismo yo (...) llegó él. Le dije, “Ahí está el almuerzo y salí.” Le dije, “Voy atrasada, me voy.” Y:: y él sabrá si se sirve o no po. Yo... ya a mí no me interesa si él come o no come, no, porque si a él no le interesó que yo como estaba, que no podía moverme, no le interesó si comía o no comía, ahora yo también lo hago igual. No es por(...) como le dijera, no es venganza, no, pero es para que ellos se den cuenta que uno también tiene que:: tener su espacio como lo tienen ellos.

Entrevistadora: Sí. Le voy a pedir una vez más que volvamos a ese momento del domingo, puede que suene majadero para usted

Entrevistada: No.

Entrevistadora: pero me interesa mucho ese momento para ver cómo fue, ¿ya? Entonces le voy a hacer preguntas un poco más detalladas.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces usted estaba en la mesa, el día domingo, había sol, y alguien le pide algo, no se acuerda bien si era su hijo o su marido. Y en ese momento, ¿qué siente usted? O sea le pide algo el hijo, quizás, “mamá pásame esto.” Y ahí, ¿usted cómo recibe eso?

Entrevistada: Como que::... como que yo seguía siendo la empleada, como que seguía siendo, como se dice (no se entiende 18:44) la piedra del tope que yo todo. Entonces: yo dije, no, porque yo siempre me paraba de la mesa a buscarle agua, que me falta esto, me paraba. Ahora no, yo me siento a la mesa con ellos y:: mientras no te pide, si hay que servir (no se entiende 19:03) la entrada, yo me siento, me sirvo mi entrada. Si... usted sabe que siempre la dueña de casa es la última en

sentarse y espero terminar, cuando haya terminado, yo me paro a servirle lo que viene, pero no como antes que yo era la última en comer, comía de a poco, porque ya terminó este, me paraba, terminó este otro, me paraba a servirle así y yo siempre me postergaba. Ahora no, ahora comimos todos o se tiene que esperar.

Entrevistadora: Entonces en ese momento usted les dice que usted va a vivir su vida y se los dice a todos. Y ahí se siente como libre.

Entrevistada: Claro. Bueno (no se entiende 19:44)(...)

Entrevistadora: Lo que pudo expresar algo que mucho años lo había tenido... incrustado

Entrevistada: Claro, como que metido, claro. O sea como que fue un desahogo.

Entrevistadora: Un desahogo.

Entrevistada: Un desahogo.

Entrevistadora: Y que se sintió más libre, como que el cuerpo se siente bien, relajado. ¿Y hay alguna parte en particular que en ese momento se relajó o...

Entrevistada: Sí, como que... mi cuerpo... como que mi cuerpo fue otro.

Entrevistadora: ¿Y cómo su cuerpo fue otro?

Entrevistada: Como que lo sentí más liviano. Como que me sentí más liviano, no como esa pesadez, como que cuando uno lleva una mochila en la espalda y anda siempre con... siempre con eso colgado, sentí como que eso salió de mí, como que se desprendió. Y::, bueno, yo lo dije en palabras, "yo me voy a lanzar a la vida," como en otras palabras, ¿me entiende? Como que (no se entiende 20:45) se me ocurrió ir ahí. Claro, que no voy a salir a las tres, cuatro de la mañana, once de la noche, no, pero hacer mis cosas. También creo que hay taller de fibromialgia. Le dije, también voy a los talleres, eh:, hay gente de la tercera edad que tienen un::... ¿Cómo se llama? Un::... un lugar donde se juntan una vez al mes. También voy con ellas, porque ellas se juntan, conversan, juntan plata, van a paseos por el día y también voy ahí. Si, como le digo... yo, uno de dos, si a él no le gusta, simplemente pesco mis cosas y me voy. Y sino, que me tendrá que aguantar, porque, como le digo, ya no puedo dar más de mí de lo que di y sin recibir nada, nada, nada, nada, nada. Nada, porque siempre fue un reproche, fueron humillaciones y muchas cosas más que, bueno, uno sabe... lo que pasa:: bajo un techo.

Entrevistadora: Okay, le voy a pedir que respire, inhale profundo. Que expire, vaya relajando de a poquito el cuerpo, vaya relajando el recuerdo también. Todas las imágenes o impresiones que hayan venido en esta conversación, vamos a tratar de dejarlas ir con la respiración, con la ayuda de la respiración. Entonces vamos a inhalar y el cuerpo se llena de aire y con al exhalación, se va limpiando, relajando y vamos dejando ir las imágenes, los momentos que vinieron en este conversación... se van alejando. Inhala y llena de oxígeno todo tu cuerpo, llena de luz todo el cuerpo. Con la exhalación se relaja. ((Sonido de exhalación))...(61"). Okay, cuando quieras puedes ir abriendo los ojos de a poquito. ¿Cómo está?

Entrevistada: Bien.

Entrevistadora: ¿Bien?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Okay. Eh, ahora vamos a pasar al dibujo.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces la idea es que me gustaría que trabajáramos con estos dos momentos que aparecieron. Que es primero que usted está en su casa, en el sillón. Y que se da cuenta que está sola y que algo tiene que hacer. Primero ese, y después este otro en donde usted les dice que... a su familia que ahora usted va a hacer lo que usted quiere. y hay esta otra sensación también corporal.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces le voy a pedir, si quiere la ayuda para que pasemos para allá.

Entrevistada: ¿Va a ser sentada o acostada?

Entrevistadora: Ah, bueno, primero le voy a pedir que se acueste en la hoja.

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: De espalda.

Entrevistada: Ya. (No se entiende 25:00)

Entrevistadora: Y le voy a pedir un poquito más abajo, si se puede para que... eso, eso.

Entrevistada: ¿Por ahí?

Entrevistadora: Sí. Entonces que... si está de acuerdo que se vuelva a conectar...

Entrevistada: Ya::

Entrevistadora: Con este momento que usted está en su casa, sentada en el sillón. Que fue un momento crítico que tuvo que se sintió muy, muy sola, eh:: y que la llevaron a pensar muchas cosas. Eh, que se sintió muy sola, muy sola y se dio cuenta que tenía dos opciones o salir adelante o dejarse humillar, pisotear. Entonces que a partir de, de... que se conecte con ese momento y que se disponga en la posición corporal que siente en ese momento.

Entrevistada: ¿Cómo (no se entiende 26:22)?

Entrevistadora: Entonces por ejemplo usted está aquí. Entonces que se conecte con ese momento que yo le mencioné.

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Y que su cuerpo lo ponga en la posición que sien... que tenía en ese momento o que siente de ese momento.

Entrevistada: Ya, ya. O sea(...)

Entrevistadora: ¿Entiende?

Entrevistada: de cuando empezó mi crisis. ¿Del momento de la crisis? Ya.

Entrevistadora: Claro, de que usted se da cuenta. Ese momento en que se da cuenta que... que está sola y que la llevó a pensar muchas cosas.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Y que adopte con su cuerpo, la posición corporal que tenía en ese momento.

Entrevistada: O sea cómo me sen(...)

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Sí, ¿se entien(...)?

Entrevistada: Como estaba (no se entiende 27:05). No.

Entrevistadora: Ese.

Entrevistada: Sentía...

Entrevistadora: Yo la voy a delinear con un lápiz. ¿Ya? Usted me dice cuándo.

Entrevistada: Sí, ahora. Como que me sentía tensa... (1'08")

Entrevistadora: Ya, y ahora le voy a pedir que adopte la posición corporal de este otro momento en donde usted le dice a su familia eh: que ahora usted va a hacer su vida, que ahora usted va a vivir su vida y que se sintió como libre, que pudo expresar, que pudo decir lo que muchos años había tenido incrustado. Que no tuvo miedo, que sacó algo de adentro y eso se libera. Usted me avisa cuando.

Entrevistada: (No se entiende 29:20) Me sentí relajada, como que libre, suelta, no sé.

Entrevistadora: Uh uhm...(1'10"). Ya. (No se entiende. 30:52). Entonces ahora... me gustaría que hiciéramos es que usted vaya completando estos dibujos respecto a cada situación. Entonces si puede (No se entiende. 31:04)

Entrevistada: (No se entiende. 31:05). Ya. Aquí, aquí tengo que...

Entrevistadora: Sí, entonces, primero... Entonces hay dos siluetas, ¿cierto? La que hice con (...)

Entrevistada: Disculpe, ¿dejé mis lentes ahí?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Me los presta por favor... (No se entiende 31:31) Gracias. Ahí sí... (7")

Entrevistadora: Ya, entonces la idea es que ahora construyamos en este papel, que va a ser como un mapa de estas dos situaciones, de este cambio (de ánimo 31:56)

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces acá hay dibujadas dos siluetas. Esa con lápiz mina, es la del primer momento.

Entrevistada: Ya, (no se entiende. 32:04)

Entrevistadora: (no se entiende. 32:05) las manos, porque aquí las tenía, como las manos. No sé cómo hacerlo, estaban como por aquí.

Entrevistada: Ya, pero ahí. No si cuando uno piensa está como con las manos como...

Entrevistadora: Así.

Entrevistada: Sí, como así, sí.

Entrevistadora: Entonces vamos a trabajar primero con esa silueta, la del primer momento.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces, lo primero que le voy a pedir es que usted, con el material que usted quiera, escoja un color para marcar esa silueta.

Entrevistada: Ya. Eh: ¿con el scripto (no se entiende 32:41) mejor, no?

Entrevistadora: Como usted quiera.

Entrevistada: Sí, con el scripto mejor (No se entiende. 32:45). Ya... Le voy a poner café. Le voy a poner un... de este color. Entonces... todo esto de adentro... ¿Así? No importa que no...

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: Sí, como usted...(10”).

Entrevistada: Igual que los cabros chicos pintando... (9”) ¿Todo, entero?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ya... (21”)

Entrevistadora: Claro, la idea es ir... eh: o sea después de delinearlo... ir haciendo que este transmitir a través de este mapa, cómo usted se sentía en ese momento.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Entonces después si quiere lo puede pintar por dentro, pero primero hagamos la... el... la silueta.

Entrevistada: Ya. (9”). (No se entiende 34:29) Sí, acá sí... (2’35”). Menos mal que vine con... calzas. Dije yo, voy a ir con calzas, porque me acordaba que usted me dijo que nos íbamos a... pintar en el suelo ((risas))

Entrevistadora: A tirar al suelo. ¿Y está cómoda? Me avisa si (no se entiende 37:27)

Entrevistada: No, no, si, no, si estoy cómoda. Por eso le digo, menos mal que vine con...porque así uno se puede tirar pa’ todos lados... Bah. Tuve que comprarme calzas, porque no tenía pa’ la kine, pa’ todo eso.

Entrevistadora: Claro.

Entrevistada: No tenía... Me daba vergüenza andar con ellas, porque decía yo... que hay gente que se ve tan ma::l.

Entrevistadora: No, usted se ve re bien.

Entrevistada: Sobre todo cuando uno es gorda... No, y algunas andan con petos cortos y así calzas. No... yo las miraba, por eso nunca me atreví a andar por calzas. Y ahora por necesidad de... No, me pongo cosas... y esto es de la playa po. Y como no tengo... como no tengo más tuve que... ponérmelo... No, porque digo yo, uno no va a andar mostrando. Andar ahí con... gorda y todo, andar ahí. Es pa’ que los gallos digan cualquier tontera nomás po. Sobre todo vieja y...chi:: ((risas))...(9”). Aquí entra la mano también, ¿no cierto?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ya... (11”) Oye, lo que me ha hecho tan bien (...). Bueno, el martes pasado fui a la... a la... piscina, pero sabe que me sentí tan mal señorita...

Entrevistadora: ¿Por qué?

Entrevistada: Porque... Ya, llegué, no ve que le preguntan a uno cuánto de:... de dolor lleva. Yo dije nada, me fui súper bien. Llegue bien, de verdad. y ya, y hay cosas que(...) yo no sé nadar, ni siquiera sé sumergirme, nada. Entonces nos hace mucho de esas cosas así y otra cosa que nos hace ponernos como en una posición sentada, como que estamos sentada en una silla ahí. Es casi toda la clase en lo mismo po, entonces... a mí me cansan estas partes. Me dijo, “¿la rodilla?” “No,” le dije, “no son las rodillas, estas partes de la...” Y la cosa es que...me dijo, “pero es que tiene que relajarse,” me dijo. Le dije, “pero es que no sé, menos sé flotar po.” Si no sé.

Entrevistadora: ¿Y cómo la sientan? ¿Adentro del agua?

Entrevistada: Claro, tenemos que ponernos en posición, como igual que estar en una silla, así con todo. Entonces obvio que imagínese, media hora, usted no aguanta, no aguanta.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: Y como le digo, uno se cansa y ya es la edad de uno también por, si tampoco no podemos estar ahí como las chiquillas jóvenes po. Entonces, le dije, “¿Sabe?” le dije yo, “¿Por qué no hacemos otro – otro – hacer otro ejercicio. No sé como para relajarnos. Usted sabe que yo no sé sumergirme.” “Es que tiene que aprender, tiene que hacerlo.” Le dije, “pero es que llevo recién tres clases y no voy a saber todo po.” Bueno, la cosa de que – eh, terminaron las clases, me fui a bañar y sabe que me estoy bañando y un dolor a la espalda. Ah, y me dice, “¿Y con cuánto se va ahora?” Le dije, “con cinco, por no decirle 10,” le dije yo. “Pero es que no puede ser,” “sí pues,” le dije yo. “Es que,” me dijo, “usted se puso muy –” ¿cómo se llama?

Entrevistadora: Tensa.

Entrevistada: “Muy tensa,” me dijo. Le dije yo, “es que yo veo que no hay nada que – que nos haga como para nosotros relajarnos, hacer ejercicio, lo que podemos hacer” Y yo me percaté, donde le digo están las lolas, le digo. Abuelitas, se acuerda que le conté que eran abuelitas.

Entrevistadora: Sí po, que usted iba con las abuelitas.

Entrevistada: Claro, ya y ellas se mueven y salen súper bien. Ah como, ya po, y la cosa es que como le digo, me metí a bañarme. Como que me paralizó, se me paralizó toda esta parte de la cervical. Fue una cosa tan terrible.

Entrevistadora: y el de las abuelitas es otro profesor.

Entrevistada: Claro, otro profesor aparte, totalmente aparte. Así que ya llegué, como le digo, súper mal a mi casa, con los dolores, tensa, porque yo digo, no es lo que yo quiero, no es lo que a mí me gusta. Entonces mi hija me dijo, “pero mamá, no va mas po.” Y hoy día me tocaba ir. “No,” dije, “no voy a ir.” Y ayer fui a la piscina y me inscribí con – con las chiquillas, le digo yo a mi hija, mi hija se ríe. Así que voy a estar con las chiquillas ahí y se ven las señoras, ¡joy!, abuelita, te conté, que van hasta con bastón. Y::, Chi::: salen rebien las abuelitas, hasta pololean. Me reía yo un día. uy, no sé quién, no sé qué edad tendría. “No,” dijo, “yo no ando con gallos muy viejos,” dijo, “porque los viejos no se (no se entiende, 42:41) ((risas)). Andaba con un – bueno, no cabro, pero pa’ la edad de ella, como 50 y tantos, decía, le contaban a otra. Yo calladita po, si yo no tengo el - - O sea yo voy en otro grupo po, yo no las conozco a ellas. O sea, así nomás po.

Entrevistadora: Me avisa si está incomoda. Si se quiere parar.

Entrevistada: No::, si no se preocupe. No.

Entrevistadora: O que yo le ayude.

Entrevistada: No, no, si, ya estoy por terminar. Si ahora estoy bien de ejerci:::cio, si era, ¡joy!. Es que como estoy haciendo kine. Y esta otra semana, como le digo, voy a empezar y voy a ir dos veces a la semana. Ya cancelé, ya tengo todo listo, así que - - Si uno tiene que hacerse nomás un tiem - - Y yo tiempo tengo de más. Pero como le digo, no sé, por eso ahora tengo tiempo. Ahora, no sé, ando alegre. Hago mis cosas feliz. Salgo feliz. Ya sé que no voy a tener que andar apurada, corriendo, no. No po, porque (no se entiende 43:41) O bueno, no sé, en qué va señorita C., eso... que uno tiene que tocar a fondo para darse cuenta que uno también es un ser humano. Porque yo como le digo, tantos años, lo di todo. Yo no lo digo por mis hijos, porque, digo yo, mis hijos, sea como sea, ello::s - uno tiene que cumplir con ellos po. Y ellos tampoco - - bueno a pesar de mi hijo, pero mis hijas nunca se han así, aprovechadora “que mamá que yo voy a una fiesta, quédate con los niños.” No. Y si es que me los dejan un rato y:: los niños no molestan en nada. Yo el problema era mi marido. Mi marido podía salir, quedarse afuera - -

Entrevistadora: Pero piense que menos mal que se dio cuenta



Entrevistada: por eso - -

Entrevistadora: hay gente que no lo, que no lo hace nunca.

Entrevistada: No, es que yo ahora yo - -

Entrevistadora: Entonces eso ya es un gran logro. Cada uno tiene sus caminos y sus tiempos.

Entrevistada: Yo digo::, a pesar de todo, nunca es tarde. Eso me dice mi hija, la, la que más nos vemos, "Mamá, no, si tenís que salir. No seai tonta. Viaja. Inscríbete en esto del SERNATUR, con la tercera edad," me dijo. ((Risitas)) así que qué me dijeron a mí, voy a ver, porque creo que está - - a dónde me dijeron que está, ¿en Huérfanos, parece?... Sí, en Huérfanos, por donde está el cine Campana. ¿Se acuerda? ¿Lo corrí?

Entrevistadora: Ahí está bien.

Entrevistada: Donde está el Cine Campana, por ahí creo que hay SERNATUR para la tercera edad. Creo que salen los viajes súper baratos Y a mí que me gusta viajar.

Entrevistadora: Sí, son súper buenos esos.

Entrevistada: Sí, son súper buenos... Y creo que al, al alcance del bolsillo de nosotros... no, digo yo, imagínese, uno toda la vida, y después pa' morirse... Al menos vivir lo último po...(30") No, y la señora... saliendo, antes de salir hacia afuera, a la piscina, hay como:: unas sillitas, unas cositas, y no sé si venderán algo ahí. Bueno, ayer vi vendiendo cosas, pero tecito, café, no sé, pero las señoras se ponen a tomar tecito, café, lo que llevan, y alguna::s se van a ((risas)) a la casa de alguien creo, a servirse cosas. Son re amigas las señoras.((risas))

Entrevistadora: Qué bueno, ahí se va a entretener con las chiquillas.

Entrevistada: Me voy a entretener con las lolas le digo yo. Me voy a - -

Entrevistadora: Allá donde vivo yo, hay un grupo que también se llaman las... "el grupo de la mejor edad."

Entrevistada: Ah, ya. También he escuchado "Los años dorado.:" Es un grupo también, no sé si, "Recoleta, los años dorado." ... Sí, lo pasan... ahí parece que (no se entiende, 47:14)

Entrevistadora: Sí...

Entrevistada: Digo yo, no hay edad para pasarlo bien. Ahí.

Entrevistadora: Ya. Y ahora, la idea es que continuemos armando este, este mapa, para que transmita cómo usted se sentía en ese momento. Entonces por ejemplo, usted me dijo que, bueno que estaba en su casa, estaba sentada en el sillón. Se sentía... eh:: inservible. Tenía una pesadez a la altura de las caderas. Eh::... estaba angustiada, se vio mal, se sentía muy mal y se dio cuenta que tenía que hacer algo por usted. También sentía temor. Eh:: entonces la idea es que, eh:: esa experiencia que usted tuvo, la, de algún modo la intentemos, eh, graficar aquí. Eh:: puede ser con la pintura o si quiere escribir palabras o si quiere usando las imágenes de las revistas.

Entrevistada: pero::: sáqueme de una duda. ¿Es cuan - - cómo me sentía yo, cómo estaba mi cuerpo?

Entrevistadora: ¿Cómo se sentía usted? Si usted tuviera que transmitir cómo se sentía usted en ese momento.

Entrevistada: ¡Oy! Horrible, porque por decirle a mí me dolía de la punta de los pies al pelo, porque yo no sé si le comenté - -

Entrevistadora: ¿Cómo podría usted - - cómo podríamos... cómo era ese dolor?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Ehm:: dolor fuerte po, un dolor pesado.

Entrevistadora: ¿y cómo lo, usted lo transmitiría aquí? ¿Qué color le pondría? ¿le pondría algún color?

Entrevistada: Negro po, negro, negro, o sea porque el negro es como siempre:::, no sé po, es como algo:: duro po, es algo como fuerte, dolor, no sé po, ¿sí? ¿negro?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: ya, entonces...

Entrevistadora: Yo le, yo le paso para allá. ¿Qué:...?

Entrevistada: El negro.

Entrevistadora: ¿Cuál material? ¿con el scripto siempre o con - - ?

Entrevistada: Hagámoslo con la, con la, con las temperas. Con esta. Ya. Señorita C., dígame una cosa, ehm:: ¿los brazos como de aquí hasta la cabeza o no?

Entrevistadora: Como usted... ¿dónde, cómo usted sentía el dolor en ese momento?

Entrevistada: Ya. Era como un dolor ramificado.

Entrevistadora: Ya...

Entrevistada: Le voy a poner así como de, de los (no se entiende 49:42)...Sí, todavía da tiempo así. Tengo mi nieto. Tiene seis años. "T., ¿pintemos?" "Ya, pintemos." y es igual que yo po, así se pone de lado, después se acuesta, se cansa... Sabe que...a ver (no se entiende 50:14)...Mire lo que pasa es que... como - - usted sabe que siempre como que se intensifica en una parte más. Entonces a mí como que se me intensificó como toda esta parte... Una cosa así. Se me intensifico más. Lo pongo así para que - - como que se... como que se me intensifico y le voy a poner también (rojito 50:49), para que realmente... ¿ah? como que un dolor, no sé. Esta parte y fue la parte cervical... pero esta, como que ahí, o sea me dolía todo, pero como que más fuerte era ahí y la - y mi espalda. Bah, (se está saliendo la tapa 51:07)...

Entrevistadora: ¿Y cómo era ese dolor que usted sentía?

Entrevistada: Ah, un dolor tan terrible que ehm... es que es tan difícil como:: de decir, de clasificar el dolor. Un dolor como que le clava, un dolor que le punza, un dolor que le quema. Un dolor difícil de - -

Entrevistadora: ¿Y este de las piernas era distinto a este que estaba aquí?

Entrevistada: Era distinto, por eso - -

Entrevistadora: ¿Esto era como en las caderas o un poco más abajo?

Entrevistada: Claro, como en la parte del coxis, esta parte de aquí de la lumbar, la parte lumbar. Y la otra era como... aquí como en la cervical... ¿Uhm?... como en la parte cervical es como que uno siente todo el, esa mochila que le digo yo, que como uno lleva una mochila. Esa es la parte que más, como que... como que me, como que clavaba, dolía, no sé, era un dolor tan, tan terrible que... (no se entiende 52:20) ¿ya? ... Las manos, esa rigidez que se pone.

Entrevistadora: ¿Y cómo era esa rigidez?

Entrevistada: Como que le cuesta a uno:: mover las manos, como que le cuesta abrirla. Como que le duele todo. Entonces yo tenía mucho miedo de que:: por el problema de la artrosis quedar con mi mano, porque yo siempre pasaba con mis manos así, por el miedo porque:: es como una de las

extremidades que en la mañana cuando uno está tensa, así. como que las manos se le duermen o las tiene rígidas... también es algo así como... como raro el...

Entrevistadora: ¿Y era un dolor como que subía o...?

Entrevistada: No, era un dolor como que uno lo tenía ahí, como que estaba totalmente ahí, en esa parte MARCADA, como que tenía ahí todo eso. Por eso le digo, era eso, que me costaba mucho sentarme. Todo, si era un dolor, para qué le digo cómo era de:... (32") Eso sería, ah, los brazos.

Entrevistadora: ¿Y cómo sentía los brazos?

Entrevistada: ¿Ah?

Entrevistadora: ¿Y cómo sentía los brazos?

Entrevistada: Mire, a veces era el, el problema de aquí del hombro, pero:: los brazos - - a no ser que fuera como la parte del... de aquí del

Entrevistadora: Codo

Entrevistada: del codo y de la parte de aquí adentro, como que sentía el dolor, pero:: no comparable a estos dolores que le digo yo, que la::, la parte de la cervical y la parte lumbar. Eran dolores diferentes... (30") ¿Sí? Me faltó la... (14") Ya.

Entrevistadora: Y para seguir tratando de retratar ese momento, que usted estaba en su casa, en ese sillón, eh::, ¿cómo, cómo era como - - cómo sentía el espacio que la rodeaba?

Entrevistada: Solo, solo, o sea vacío, vacío, sin nadie, nada, porque ni siquiera me podía concentrar estar viendo televisión, ni leer, que a mí me gusta leer, nada de eso. Entonces, me sentí muy sola, si:: yo digo, para mí, de toda mi experiencia de operarme, cosas de enfermedades, para mí fue, yo creo que lo más grande que me ha pasa - - o me pasó o yo lo tomé demasiado::... demasiado a pecho como dicen, pero yo encuentro que para mí fue algo:: terrible, fue algo - - imagínese, no poder caminar, pensar que: a lo mejor nunca más lo iba a poder hacer sola. Entonces, para mí se me juntaron - - uy, si fue un mundo de cosas, señorita C., un mundo de cosas. Y otra cosa que le conté que con vómitos, que después me vino la pielonefritis. Si fue un, un, como... como una explosión que hubo en mí. Como que algo me explotó adentro todo y::... que era realmente, yo creo que era el momento preciso que me tenía que ocurrir eso, para poder yo darme cuenta, lo que le digo de que yo existía po. ¿Entiende? Entonces yo creo que eso más que nada

Entrevistadora: ¿Y le gustaría completar algo más en el dibujo de ese momento, como para poder graficar alguna de esas cosas?

Entrevistada: Es que no sé cómo podría:: explicar, o sea lo que yo sentía en ese momento, cómo me sentía, como que... cómo:: era mi, mi vida, o sea yo me sentía como lo peor, ¿me entiende? No sé cómo poder, poderlo graficar, no sé. Entonces cómo - - porque uno... eh:: imagínese usted sola, teniendo ya por ultimo su marido, si total la obligación de mis hijos estaban en sus, en sus casas ellos, no sabían lo que yo estaba pasando, pero sentir de que el hombre que usted le ha dado todo, toda su vida y siempre usted ha estado ahí, que no preocuparse, no valorarla. Yo ahí, como le digo, fue ya... lo peor. Y yo creo que fue lo mejor también, porque:: si no nunca iba a salir de eso po, nunca iba a salir de eso. Estar ahí en la casa metida. Que él primero, segundo él, tercero yo. Y yo siempre me postergaba en todo. Entonces yo creo que por eso::... no sé si fue lo mejor o lo peor de mi vida, pero fue lo que a mí me hizo recapacitar. Recapacitar.

Entrevistadora: Okay...(7")

Entrevistada: Así que ahí no sé cómo...

Entrevistadora: Si quiere lo podemos dejar este dibujo hasta ahí y pasar al otro. O si hay algo que quisiera completar. También puede, si quiere, usar palabras o cualquier otra cosa. O si para usted, así está bien. No sé si la cabeza, por ejemplo.

Entrevistada: O sea por ser, ya.

Entrevistadora: O esta que usted dice que fue como una explosión, ¿dónde sintió esa explosión? ¿Cómo fue esa explosión?

Entrevistada: No sé, fue una explosión de que yo no me la puedo explicar, como de adentro.

Entrevistadora: De adentro.

Entrevistada: De adentro.

Entrevistadora: ¿Dónde se sentía esa explosión?

Entrevistada: Ay, eh, como que en el alma, en el, en el corazón, no sé, en la cabeza. Como que le gatilla de todos lados. O sea como que dispara de todos lados. Porque imagínese, yo creo que la cabeza, yo creo donde uno... va guardando todo po. Va pensando, va mirando, va viendo. Entonces va - - es un: cúmulo de cosas po. Un cúmulo de cosas que uno va - - y las va guardando dónde, no sé dónde, cuál es el receptor de que uno va recibiendo, porque usted sabe que la cabeza es lo que va:... cerebro es lo que va, pero y dónde lo acumula? En el cerebro y en el cuerpo que uno después como le digo, para mí ahora, yo hasta en la calle ando más liviana. No sé, como que me siento tan diferente. Me siento feliz andando en la calle. Ya no soy la persona esa que andaba como enojada. No. Como que mi vida cambió po ((risas)). Entonces por eso le digo, es que es un cúmulo de cosas que se van guardando uno y ¿de dónde explotan, de dónde salen, dónde las tiene una - -? Si en el estómago, no sé po.

Entrevistadora: Uh uh, ¿y dónde las siente?

Entrevistada: Bueno, yo la sentía:: - - por mis dolores en la espalda y en esto, pero también en mi estómago, porque es como que:... como que un hormigueo, un nerviosismo en la guata, no sé, algo tan terrible que uno siente también po.

Entrevistadora: ¿Y le gustaría ponerlo ahí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿De qué color sería ese hormigueo?...

Entrevistada: Sería como un color, yo creo que plomito po. Porque no podemos tampoco poner algo tan fuerte - - a ver, como qué color, a ver, pongámoslo. O como este celestito po. ¿uhm? Como este celeste... Como hay - - lo pongo así como arriba nomás, el estómago también, esta parte, el colon, qué se yo lo que una... Sí, porque ahí uno podría, por último, ya, lo negro, el dolor eh: corporal de uno en momento de crisis. Que sería en negro. Ponerle, no sé, el negro es el color. Donde va con los puntos rojos, es como donde se enfoca mucho más el dolor. Y, y aquí es como al estoma que no sé po, es como un nerviosismo, como, no sé, esas cosas que le dan: cuando uno ya pololeaba ((risas)) (no se entiende 61:47) esa cosa, esos nerviosismos que daban, eso pasa en el estómago.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Y no sé po. Y de esa parte, de esa crisis - - ah, y mi cabeza también po, si también mi cabeza, o sea - - porque es la parte central donde uno va recibiendo todo.

Entrevistadora: ¿Y cómo estaba... su cabeza?

Entrevistada: No:: loca, loca. O sea, no hallaba que pensar, transpiraba. No, horrible, horrible, horrible. Fue horrible. No::

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. GMS J Art Ther. 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: ¿Y cómo la podríamos hacer eso?

Entrevistada: ¿Eso cómo lo podríamos hacer?

Entrevistadora: ¿Cómo eran esos pensamientos?

Entrevistada: Negros po. Pensamientos negros, pensamientos de que, pucha uno, como le contaba yo, que uno como, como que no vale nada, como que no sirve nada. O sea, ahí se da cuenta que a uno la quieren cuando está bien, no cuando está mal. O la necesitan bien, cuando está bien, pero cuando está mal, no sirve. Como que es una basura ¿entiende?

Entrevistadora: uh uhm, ¿y cómo lo podríamos poner ahí?...

Entrevistada: Yo creo que, ¿a ver?... ¿cómo poder expresarlo?...("10) No sé, a no ser que sean puras cositas negras, alrededor de la cabeza, yo creo que lo identificaría más que:::... que otro color po, ¿cierto?... como cositas negras que... como que van hasta allá... Como de aquí de los... ("13) Ahí una cosa así. Como que hice todo negro, por decirle que uno... lo que siente.

Entrevistadora: Okay...

Entrevistada: Y aquí del cuerpo también, del cuello o. Si del cuerpo me da rigidez también que se pone, porque toma con las cervicales. ... Ya.

Entrevistadora: Okay. Ahora, si le parece, ehm, me gustaría que pasemos al otro momento.

Entrevistada: ¿Ya?

Entrevistadora: ¿Esta bien?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Quiere descansar un poquito?

Entrevistada: No, no, estoy bien.

Entrevistadora: ¿Quiere agüita?

Entrevistada: Eso sí ((risas))

Entrevistadora: Yo le traigo.

Entrevistada: Sí, porque la cara la quiero dejar para mi momento de ahora ((risas)). Mi momento de felicidad, de...

Entrevistadora: Eso, entonces vamos a pasar para, ara ese momento, de ahora. Eh::: en que usted se decidió a vivir su vida, salir adelante. Y que siente esta sensación como de libertad, de sentirse libre.

Entrevistada: Ya, disculpe - - bah, na' que ver po, gracias.

Entrevistadora: que pudo expresar, que puede decir lo que muchos años no había podido decir, sin miedo. Eh: y que se sacó algo de adentro, como una mochila, como una cosa que estaba incrustada. y que eso la hizo sentirse liberada, bien, relajada, como más liviana. Estas son cosas que usted, eh, dijo para describir ese momento.

Entrevistada: Sí, no si así. Así lo sentí y así lo siento, o sea ahora ya me siento -- -

Entrevistadora: Aquí está.

Entrevistada: Ya. (no se entiende 66:00)... Ya. Entonces - -

Entrevistadora: ¿Cómo lo pondríamos?

Entrevistada: Rojo. No, ¿a ver? Verde. Esperanza ((risas)) ¿o no? No sé.

Entrevistadora: Como usted - - siéntese, siente en ese momento, ¿cómo se siente en ese momento?

Entrevistada: Es que... siempre los colores como que expresan algo ¿no es cierto? ¿cierto? O sea uno dice, ya el negro es dolor. O sea... lo asocia, Y:... los colores claros, como siempre la alegría po. Entonces: sería entre verde... y rojo. ¿Sí?

Entrevistadora: Como usted quiera.

Entrevistada: Ya... pero lo pinto en -

Entrevistadora: Como usted quiera

Entrevistada: con esto o lo tengo que hacer la delineación ¿o no?

Entrevistadora: con esto o lo tengo que hacer

Entrevistada: Ah, no o, lo voy a pintar mejor... Aquí como donde me solté... Volví a mi vida loca, dije yo...("24) ¿Ahí?

Voz de mujer: Hay una línea. Es esa de ahí.

Entrevistada: Ah, aquí. Ya. Por eso yo no sabía, no la - -trataba de verla y no::

Voz de mujer: no la encontraba.

Entrevistada: no la encontraba. ¿ve? Me pinté como cuatro ojos. (no se entiende 67:59)...("18) es que el lápiz es suavcito, así que como que se nota mucho ese... ("26) más menos...- ¿o sea la fibromialgia, eh:: es una edad más o menos que tengan como por decirle donde se haga más crítica?

Entrevistadora: ¿Sí hay una edad que es más común o que se - -

Entrevistada: Claro, más común o donde:: - -

Entrevistadora: ¿que se intensifique?

Entrevistada: Sí. No, está mal la pregunta ¿a ver, cómo es?

Entrevistadora: ¿Cuál es la pregunta?

Entrevistada: Es que espérese, ¿cómo se la puedo hacer?... O sea ¿a qué edad más o menos a una le puede gatillar la fibromialgia? Ya, una cosa así, más menos para ver quien entiende ahí.

Entrevistadora: O sea en los estudios, eh - - porque todo eso se tiene que determinar como en base a estudiar una población bien grande y haciendo estadísticas y qué sé yo.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: En unos estudios más antiguos, lo asociaban por ahí por los 50 años, pero hoy, hay mucha fibromialgia en gente joven, bien joven.

Entrevistada: Ah, ya, ya, ya, ya.

Entrevistadora: 30. Entonces es bien - - porque... o sea ahora como se conoce un poquito más, hay gente que se está dando cuenta que tenía hace mucho tiempo también.

Entrevistada: Ah:: Lo que pasa es - -

Entrevistadora: Consultan en el médico... m::ás tarde, pero que ya

Entrevistada: ¿Pero cuánto, cuánto más menos? - - porque yo encuentro que a mí se me demoró como en diagnosticarme po, no fue - - porque usted sabe que primero empiezan como con dolores -

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

-como psicológicos. O sea como que uno - - como que está estresada, como que hay depresión. No sé, que yo - - o sea por mi caso. Yo pienso de que... que... cuesta diagnosticarlo de repente, o eh:: no sé, cuesta diagnosticarlo.

Entrevistadora: Cuesta, cuesta diagnosticarlo.

Entrevistada: ¿Cuesta, cuesta?

Entrevistadora: Sí, si eso... es uno de los problemas que las personas pasan por muchos médicos antes de que encuentren a alguien que las diagnostique bien y las trate bien

Entrevistada: Ya, ah::

Entrevistadora: Que hay gente también que le dicen, “ah, tomate esta pastilla y se te va a quitar y punto.” pero::

Entrevistada: Claro, por eso le digo, por ser que son dolores así como, no sé, como que van a pasar.

Entrevistadora: Pero por ejemplo ahí la Unidad de Dolor es muy bueno, porque ellos tienen todo un::... un programa interdisciplinario con varios tipos de terapia que van al mismo tiempo

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: que es como multidimensional. Y eso yo creo que es súper importante para que no - -

Entrevistada: Claro. Porque eh:: muchas personas, o sea yo he discutido, o sea no sé si estaré bien o estaré mal, pero muchas personas, “ay, no,” dicen, “ese es un dolor, ese es un problema psicológico.” Le dije yo, “sí, en parte tiene que ver con lo psicológico,” le dije yo, “pero no es totalmente así,” le dije yo. “Uno tiene que saber llevar su enfermedad. Tiene que estar tranquila. Ojala no pasar rabias. Difícil vivir un mundo de Bil y pap, pero al menos:: ehm: tomar las cosas con más calma po, más calma, porque::... y hacer lo que uno le gusta po.” ¿(no se entiende 71:55) señorita C.?

Entrevistadora: Aquí. ¿Quiere que le ayude? ... ahí.

Entrevistada: Ya... No y lo peor que... lo malo de las personas que no saben, digo yo ehm::... a mí que - - como que es una hipocondriaca, como que uno, no sé, como que inventa cosas po. No le digo que yo estuve... con: la doctora de codo. Con, con todo lo habido y por haber po, entonces... y al final, cuando me, me, me diagnosticaron que tenía fibromialgia. Porque todo el mundo me preguntaba (no se entiende 72:56) No tengo idea por qué, por qué es fibromialgia. Entonces, bueno.

Entrevistadora: (No se entiende 73:03) por acá.

Entrevistada: Que no quiero romper eso ahí, quiero... Y ahora, por lo que he sabido, hay como dos personas más con fibromialgia en el hospital Y después que el mío era como el caso... veintiunico.

Entrevistadora: El caso estrella.

Entrevistada: Claro. Y fibromialgia, y yo decía, pucha, me sentía como un pájaro raro con esa enfermedad po... ¿Sigo por aquí por la orilla o no?

Entrevistadora: Sí, como usted quiera.

Entrevistada: Sí, voy a seguir por aquí por la orilla, para que vea que eso como que sale. Como que sale todo de, como que sale de la frontera... (“11) ¿Va por dentro? No, este es de afuera. O sea ese va adentro...(No se entiende 74:17) de las que vamos a la piscina del grupo, que estaba, porque ya no debe estar. Eh, todas diagnosticadas con la misma fibromialgia. Entonces por eso yo le preguntaba, porque

Entrevistadora: ¿Y ellas de qué edades eran?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Eh:: Mire, no hay ninguna así como menos de. No, no hay ninguna así como menos de.

Entrevistadora: Pero las de 40 sí, ¿menos de 50?

Entrevistada: Mire, entre 40 y 50. Y:: ¿a ver? No, yo creo que parece yo soy la mayor. Yo creo que soy la mayor de:: de las que van. A excepción de los caballeros, pero esos caballeros es por otro, parece que por accidente vascular, porque tienen problemas con sus bracitos. Eh:: ese problema po.

Entrevistadora: ¿Como parálisis?

Entrevistada: Claro, parece que algo así....Ehm... porque...les cuesta estirar sus bracitos, caminan medios cojitos... y todas esas cosas. Entonces yo creo que es otra cosa. pero, Ah, otra cosa, ¿parece que es más, lo llevan más la mujer que el hombre?

Entrevistadora: Sí, sí.

Entrevistada: Porque eso le iba a decir, no hay ningún caballero, ningún hombre:: porque los dos caballeros de edad, pero son de otras cosas diferentes, de otros diagnósticos... ("13) ¿Y por qué se da por la mujer? Por las tensio:nes, porque no, no sé.

Entrevistadora: Yo creo que debe ser una combinación de factores. Por un lado debe de haber temas biológicos que hacen que las mujeres sean más preponderantes. Tal vez por un tema hormonal. Eh:: y también porque yo creo que las mujeres están sometidas a otro tipo de presiones que los hombres po.

Entrevistada: Sí. ¿Hasta ahí nomás o no?

Entrevistadora: ¿Ah?

Entrevistada: ¿Hasta ahí nomás o no?

Entrevistadora: No, no... Pero los hombres, yo creo que se da otro tipo de (no se entiende 76:27) es más común, por ejemplo, esas parálisis faciales, he notado que...

Entrevistada: Ah, ya, ya, ya, ya.

Entrevistadora: también se les - - por otros lados...

Entrevistada: Sí, porque, yo creo accidentes vasculares, ¿cosas así será que ellos gatillan? Depende de lo que tenga también, porque si son problemas de presión o alguna cosa, por ser accidentes vasculares. Ya, seño - - ¿qué más, qué más me faltaría?

Entrevistadora: ¿Cómo completaría este momento?

Entrevistada: No, este, este el momento mejor para mí po, es el mejor momento.

Entrevistadora: Póngale color entonces. ¿Cómo lo, Cómo lo haría?

Entrevistada: Ah, yo, ¿cómo lo expresaría? O sea yo creo que más que nada, la expresión en la cara po.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿o no? La expresión en la cara porque ahí uno:::, porque en el cuerpo, eh:: raro lo que la gente vaya a saber lo que yo estoy sintiendo.

Entrevistadora: pero usted exprese lo que usted está sintiendo.

Entrevistada: Y la cara de - -claro, por eso, en la cara, dice todo. Si a usted no le gustó algo, si le gustó. ¿A ver? Lo voy a hacer con lápiz mejor, porque si no va a quedar negro... (no se entiende 77:49)...



Entrevistadora: El que usted quiera.

Entrevistada: (no se entiende 77:59)... Voy a hacerle unos ojos, (no se entiende 78:04)... Voy a hacerle unos ojos así, porque si no soy tan buena para:... parecen huevos fritos... (no se entiende 78:18)...es que yo quiero destacarle la sonrisa...("19), pero no quedó como yo quería. No me quedó la boca como yo quería.

Entrevistadora: ¿Cómo quería usted? Con la boca risueña po, riéndose.

Entrevistada: Hágale (no se entiende 78:56)

Voz de mujer: (no se entiende 78:57) con eso.

Entrevistada: ¿Ah?

Voz de mujer: para volver a hacerlo.

Entrevistadora: ¿Cómo?

Voz de mujer: Hacerlo así (no se entiende 79:03)

Entrevistadora: ¿Con este?

Voz de mujer: No sé.

Entrevistadora: ¿Y quiere, quiere que sea más así, cómo?

Entrevistada: Como que demuestre que se está riendo.

Entrevistadora: ¿A ver? Lo voy a probar acá... (no se entiende 79:18). Yo soy remala también. O así.

Entrevistada: Podría haber sido algo como así, ¿no es cierto?

Entrevistadora: ¿Lo puede poner encima, así, o no?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿A ver?

Entrevistada: ¿Y si lo ponemos con rojo mejor?

Voz de mujer: Como usted quiera.

Entrevistada: Con rojo puede ser...("18)

Entrevistadora: Está este también....

Entrevistada: ahí para que no se vea... pero no, no es la sonrisa.

Entrevistadora: Está bien, bien... ¿Está bien o no?

Entrevistada: (no se entiende 80:24). Ay, si no, si yo soy tan mala para (no se entiende 80:29)

Entrevistadora: Está bien:::....

Entrevistada: Ahí...

Entrevistadora: Uh uhm, bien.

Entrevistada: Bueno, esperemos que entiendan que esto es de felicidad.

Entrevistadora: ¿Y en ese momento, ehm, en ese momento que usted está relatando ahora, cómo es la relación con el espacio exterior?

Entrevistada: ¿Conmigo, con mi espacio?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: Sí, exterior, cómo - -

Entrevistada: Es bueno, yo encuentro que bien porque::

Entrevistadora: Porque antes me decía soledad, vacío. Ahora, cómo es esa relación?

Entrevistada: No, yo lo encuentro::... más llena de todo. Más llena de todo. Como le digo, yo ando en la calle, riendo. O sea no ando como las locas, pero a veces. Usted sabe que ya una sonrisa, una abuelita, una señora, una ayuda, qué sé yo. Y cosas así po. Cosa que antes yo caminaba y:: igual que los caballos, así para adelante nomás. No tenía::, no veía, no veía más allá, no veía más allá. Y muchas veces, Oy, donde, si a mí no me hablan, yo no hablaba. Pero ahora ando pendiente, qué se yo. Oh, ya, pero no me hago problemas con la gente, nada, nada, nada. Antes yo era como... muy:::, ¿cómo que le dijera yo? Yo me hacía problemas por todo, por decir una cosa así, yo me hacía problemas por todo, cualquier cosa ya, todo, pero ahora no, trato de tomar la vida diferente, de no::: enfocarme en los problemas de los demás, porque antes me metía mucho en los problemas de los demás. Y si yo no podía ayudarlos, no podía solucionarlos, me sentía pésimo. Y ahora no. Ahora yo, bueno, si no puedo hacerlo, no lo hago, pero ya no queda ese dolor como antes. No sé, era una cosa que yo si no podía ayudar a alguien, era un dolor tan grande. Ahora no. Porque::: eso también me hizo reflexionar, porque digo yo: pucha, en el momento que uno necesita, nadie está. Y a mi sobrina y a varias personas le dije, “ustedes me llaman solamente cuando necesitan algo.” Se los dije realmente. “Pero tía,” me dice. “Mire, para esto no hay que tener plata para decirme, Oiga tía, cómo está, cómo se siente,” cosas así. Porque todo el mundo supo que yo estuve enferma, inclusive hasta mis hermanos. Y mi hermano, hasta el día de hoy, nunca me llamó. Y cuando él estuvo enfermo, yo le llamaba, cómo te sentís, cómo te va y todo lo demás. Y cuando a mí me tocó, nunca más. Entonces eso a una le hace también cambiar po su manera de:: de no estarse preocupando de los demás, si cada cual tenemos nuestros problemas y tenemos que solucionarlos. Porque eso también ayuda a muchos los dolores y en todo lo que uno pasa con este problema que uno tiene po.

Entrevistadora: ¿Y hay algo más que quisiera agregar para expresar este:: este momento que usted esta viviendo ahora?

Entrevistada: No, porque ya, o sea quiso una cara de sonrisa, pero no me salió, pero al menos::... eso es lo que quise expresar, porque yo quiero como que todo lo otro que salga, olvidarlo y que solamente aprovechar de vivir este momento, porque uno de repente no sabe cuánto puede durar po. ¿Entiende? Es vivirlo de la mejor manera que uno lo puede hacer.

Voz de mujer: ¿Te ayudo?

Entrevistadora: (no se entiende 84:16)

Voz de mujer: ¿Sí?

Entrevistadora: Sí. Ya. Ahora, nosotros vamos a colgar eso y lo último que le vamos a pedir ((risas))... ehm::... (“14) (no se entiende 84:45) el scotch... (“30). Alcanza demás. Sí, si es para que lo vea nomás... Ya. Dígame usted, ¿qué ve?...

Entrevistada: Bueno veo... más que nada me::, me llama la atención la parte de afuera. ¿Ah? Que es algo que, no sé... como que la persona esta suelta, como que está libre, no sé, eso se me imagina que el verde significa, o sea el color, como que, no sé, como que se ve todo más relajado.

Entrevistadora: Uh uh, uh uhm.

Entrevistada: Eso veo y, bueno, la sonrisa que:: ((risas))

Entrevistadora: Está buena. Está súper bien.

Entrevistada: Así que... pero como le digo:: yo, gracias a dios tengo, tuve hasta el momento un final feliz porque, como le digo, para mí fue algo muy negro, negro, negro, lo vi todo negro. Y al final pude salir de eso po. O sea ahora me siento diferente (no se entiende 86:43) Así, así. Y yo jamás lo hice, jamás lo había hecho, ni por si acaso. Él no iba, yo no iba po. Así que por eso le digo, ahí ya se ve como una persona como que está, como que una, está descansando, como que descansa. Se me imagina, como que uno descansa, está descansando ahí... Eso siento, eso veo.

Entrevistadora: Muy bien. Muchas gracias.

Entrevistada: No, gracias a usted también.

Entrevistadora: Muchas gracias ¿Y cómo fue para usted estas dos sesiones? O esta en particular.

Entrevistada: Experiencias, bueno, la semana pasada también, porque hablamos de hartas cosas. Yo creo que son experiencias que de repente... o sea, muchas cosas que uno tiene que conversarlas para poder... que salgan, y que salgan de uno. Y uno, ahora, no puede confiar en cualquier persona, o sea llegar y confiar y decir, no. Y qué mejor una persona desconocida de repente:::, uno se, se abre. Como muchas cosas que yo a usted le dije, yo jamás se lo he contado a nadie ¿me entiende? Eso lo que yo sentí que::... bueno, yo siempre le decía a ellos, bueno la nana, siempre yo le dije, ah claro, la nana peruana. Pero como le digo, ellos ni siquiera eran capaces de, "tráeme un vaso de agua." Ahí el vaso de agua. Ahora no, pero si anoche mismo me dijo, "¿Y con qué me voy a tomar la pastilla?" "Ahí hay una botella con agua y la cocina está ahí." Así. Y antes no, porque corría, corría. Si - -era - - no sé. Es que yo de verdad, le digo honestamente, como que le tenía miedo. Era un miedo que tenía yo. Miedo, porque como era él, como era agresivo. Por decir, una vez, no una, dos o tres veces, me golpeó. Entonces uno como que va tomando ese miedo. Y yo eso era, yo creo que le tenía miedo. Y ahora no. Ahora, no, no, como le digo, no peleo, ni discuto con él. Cuando quiero decirle algo, se lo digo y ya terminó. Y si él sigue, "ya, ¿sabis qué más? Chao," le digo yo. Y no sé po, porque yo sé quién se va a llevar todo el daño. Soy yo. Yo sé que si le voy a seguir, si vamos a pelear. Si vamos a empezar a echarnos garabatos y cuestiones, a insultando, al final la que voy a salir mal, voy a ser yo. Y yo ya no estoy en eso - - Ahora yo como le digo, yo di vuelta la página. Ya mi vida va a ser otra, es otra. Ya, yo encuentro que:: de febrero, de fines de febrero a marzo, mi vida ha cambiado. Y yo la veo... estos dos meses casi que llevo he visto todo diferente, todo diferente. O sea pa' mí, si no tengo para cocinar, ya, "¿Qué hay de almuerzo?" "Una ensalada, un tomate con huevo frito. Una sopa. Y punto." Y no me hago drama, ¿me entiende? Y si a él le gusta, bien y si no, no po. No tuve tiempo de cocinar, pero antes no po, yo llegaba corriendo a prepararle y que a qué hora llegaste y todo. Decía yo, "sí po, te ponen un reloj control para la hora que yo salga y la hora que entra," porque era así, así. Y ahora no. Entonces no - - no si de verdad, yo dije, yo, si no me voy, yo estaba dispuesta a irme, pero bueno, cosa de él ((risas)) cosa de él.

Entrevistadora: Qué bueno.

Entrevistada: Así que. No, como le digo yo, una bonita experiencia. Me gustó mucho la (no se entiende 90:19) Como le digo, no, saca cosas que tiene - -

[Fin de Audio]

Entrevistadora: Y ahora manteniendo ese estado, de relajación, de concentración, le voy a pedir que flexione sus rodillas, que doble sus rodillas y apoye la planta de los pies en el piso. Si quiere puede mantener los ojos cerrados o si quiere los puede abrir.

Lo que yo le voy a pedir, es que si usted está de acuerdo, se tome el tiempo para entrar en contacto con el momento de su vida en que se dio cuenta que se tenía que querer. Sin intentar como en ir a buscar, sino dígame a su cuerpo que se conecte con ese momento de su vida en que se dio cuenta que se tenía que querer. Y cuando lo haya hecho, me avisa... (15")

Entrevistada: Ahora (no se entiende 00:01:26)

Entrevistadora: Cuénteme qué aparece.

Entrevistada: Uh::, apa...aparece ese momento crítico que tuve...cual me sentí...muy sola, pasando un momento difícil más que nada por lo que me pasó, por mi enfermedad que tuve. Eh:: Me sentí... como lo último, porque sola, sola, sin que me pasaran un vaso de agua. Y ahí du... durante ese lapso, tuve... no sé, me llevaron a pensar muchas cosas.

Entrevistadora: ¿Y cómo la llevan a pensar muchas cosas?

Entrevistada: Yo creo al... al estar sola. Al ver que:: no tenía a quién recurrir y que yo, en parte, siempre daba todo de mí por los demás. Y... tenía, yo pienso que dos decisiones, salir adelante o dejarme pisotear, humillar, no sé cómo decirlo, por miedo. Yo pienso que yo ahora analizando más tranquilamente y::: que todo esto fue por culpa... fui cobarde. Fui cobarde al no enfrentarme a la persona que: me pisoteaba, me humillaba y:: y este episodio que tuve ahora, como le he contado, me ayudó... me ayudó a ver muchas cosas. Que yo era también una persona... que necesitaba atención y:: que también necesitaba que alguien me apoyara y que más que nada::: se diera cuenta que yo era una persona importante, pero me di cuenta en ese momento que no había nadie y yo dije, "Ya, basta. Aquí salgo adelante o tendré que aguantar y morirme así como estoy."

Entrevistadora: Okay. Ahora me gustaría pedirle, si es posible, que tratáramos de... de conectarnos con ese momento preciso, en que usted se da cuenta que no había nadie. ¿Se le viene algún momento? ¿Dónde está usted? ¿Se le viene algún momento concreto?

Entrevistada: Sí, yo estaba en mi casa. La mayoría de::: uhm, de este problema, de mi enfermedad que me pasó, eh::, lo pasé sentada en un sillón porque perdí la fuerza de mi pierna izquierda y no podía(...)

Entrevistadora: ¿Estaba en su casa sentada en un sillón?

Entrevistada: En un sillón el cual tuve casi todo... mi etapa donde ya al menos llegó el momento que me pude movilizar por mí misma y hacer mis cosas y... y ahí me paré decidida a decir "ya, yo tengo que::: ser yo la persona que yo me quiero, la persona que es importante."

Entrevistadora: Okay. Entonces, vamos a tratar de volver a ese momento, de conectarnos con ese momento que usted está en su casa sentada en ese sillón. ¿Cómo se siente usted?

Entrevistada: Bueno, yo:, o sea de primera me sentía una persona inservible. Ehm::, no servía para nada, porque... mi esposo en vez de llegar y decirme, "Toma un vaso de agua." Nada, no me hablaba. Él se servía algo y se iba a acostar. Y ahí yo quedaba en el sillón: Ehm, me acostaba y dormía y ahí, ese era mi punto de... como que fue mi refugio. Fue mi refugio y:...

Entrevistadora: Y si llevamos la atención en ese momento a su cuerpo, ¿cómo está su cuerpo? ¿Lo siente duro, blando, o (no se entiende 00:05:48)

Entrevistada: No, lo siento como... ahora como una pesadez, como a la altura de:... de la cadera podría decir, una pesadez. Como que...volvía a eso y como que me volví: como a... como a... como que

mi cuerpo se puso duro en esta parte. Yo creo que recordar ese momento que... que pasé po. Porque pienso que fue un momento... un momento duro, pero decisivo.

Entrevistadora: Entonces usted está en su casa, sentada en ese sillón y sentía una pesadez a la altura de las caderas.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Y había algo más a nivel de sensaciones corporales?

Entrevistada: Bueno, eh:: me duele recordar esa angustia, esos momentos que pasé. O sea es como una angustia porque... me vi mal, muy mal. Me vi mal, mal, mal. Y me sentí muy mal. Sentí:... ((Voz llorosa)) como lo peor. Y, ahí dije yo, no sé... algo tengo que hacer por mí, pero yo no puedo seguir esta vida y tengo que superar todo. Salir. Ya no ser la cobarde. Hacerme la valiente, aunque siempre pro dentro hay como un poco de temor, un poco de miedo, pero trato yo de:... de disimular que soy fuerte, me pongo una coraza y:: y vivo.

Entrevistadora: ¿Y cómo fue eso? Algo tengo que hacer por mí. ¿En ese momento fue un pensamiento, una fuerza un...? ¿cómo vino esa...?

Entrevistada: Yo creo que fue como... algo que me dio una fuerza porque: lo que pasé, me hizo... darme cuenta que... como le decía yo, yo soy un ser humano. Y si yo no me quería, nadie me iba a querer, porque ya me di cuenta, entregué todo. Y:: el día que yo lo necesité realmente, estuve sola, sola, sola, sola. Y... Y si no lo hacía, yo creo que iba a volver a lo mismo, al mismo dolor, a todo lo que había pasado. Y yo dije:, soy yo, es mi salud, es mi cura. Sobre todo mi cura, porque... yo la psicóloga, la psiquiatra, ellas siempre me decían que... yo tenía que quererme, hacer las cosas que yo quería, pero como le digo por miedo:, por miedo, por temor, no sé, eh: no lo hacía, pero ahora no, ahora yo:... yo... postergué muchas cosas, como por ejemplo: no ir a la kine, no ir a la piscina, no ir a nada. Me... me metí a mi casa, esperando a que mi marido llegara, que el almuerzo, para atenderlo, todo. Entonces... yo encuentro que: no vale la pena dar todo por una persona que no valora nada. Y ahí (...)

Entrevistadora: ¿Y qué pasó en ese momento en que usted se da cuenta, “entonces, algo tengo que hacer por mí,” qué pasa ahí, qué pasa después?

Entrevistada: Eh: fui a... donde la:... donde la doctora que me veía el dolor y la psicóloga y:: me mandaron a kine, piscina, me habló de usted. Y yo ahí dije yo, “Voy a dar vuelta mi vida, voy a hacer todo lo que tengo que hacer por mí.” Y ahí empecé, pedí la hora para la (...) Esto fue en febrero si no me equivoco. Pedí hora para mi kine. Empecé ir a: ... a piscina. me doy tiempo para venir para acá, que antes yo no lo hacía. Yo ahora si tengo que hacer cualquier cosa por mí, voy. Eh:, le dejo su almuerzo, si él quiere come, si no no, se ... se servirá. En la tarde igual. Yo ahora me doy mi hora, voy donde mi hija. Y:: llego a la hora que me desocupe, a la hora que yo quiero. No corro a hacer lo que hacía antes, a servirle a tenerle todo listo. Ahora él lo puede hacer. Y no me dice nada. Yo llego tranquila y él no me dice nada, porque:: él sabe que yo ya no voy a ser la de antes, que si yo ya la cosa no va más. Yo pesco mis cosas y me voy a vivir mi vida tranquila. No estar siempre (...) ser la persona, prácticamente masoquista, sufrir por una persona que realmente no... no valora. Y yo...yo creo que uno como ser humano, también tiene que valorizar, que la valoricen. Y si no la valorizan, uno tiene que valorizarse, sino nadie lo hace.

Entrevistadora: ¿Y ahora usted cómo se siente?

Entrevistada: No, yo ahora me siento bien. Inclusive::, hasta mi... ¿hasta cuánto se llama? hasta mi:... ¿cómo le dijera yo? mi... ay, ando más ale::gre, mi carácter cambió. Ando más alegre y decidí hacer todo. Ahora que me paso de ir a las... a la piscina, con la gente adulto mayor, martes y jueves...

Entrevistadora: ¿Ah, ya comencé?

Entrevistada: Empiezo tres, pero ya me matriculé y ya tengo todo listo para empezar el tres, porque justo, ahora, el otro martes es feriado. Así que esas decisiones y yo voy a tal parte y voy. No como antes que tenía que estarle mirando caras y pedir permiso más o menos para no tener problemas. Ahora no.

Entrevistadora: Ahora me gustaría pedirle... Tal vez las cosas que le estoy pidiendo son medias difíciles.

Entrevistada: No se preocupe.

Entrevistadora: Pero si usted no me entiende o es muy difícil, me dice nomás. Y si quiere pedir en cualquier minuto usted me dice.

Entrevistada: Sí, no se preocupe.

Entrevistadora: Entonces lo que le quiero pedir es que después que ocurre este episodio, en enero, ¿cierto? Si usted logra identificar un momento bien concreto, una situación bien singular, en donde usted se haya sentido así bien tranquila, como que haya notado este cambio, así que hubo un quiebre en su vida, como usted dijo, como que hubo un ultimátum, ¿no es cierto? Después con lo que... el suceso de enero y desde ese periodo hasta ahora, un momento concreto en que usted se haya... ehm, haya tenido esta sensación de sentirse bien.

Entrevistada: Bueno, eh: el momento fue: cuando yo ya pude... o sea no caminar bien, pero al menos ya caminar de a poco, o sea valerme por mi misma, fue cuando fui donde la doctora: M., que le contaba y donde la señora P. que es la psicóloga. Ellas me hicieron ver la situación y: yo ahí dije, yo pensé después que salí, darle el vuelco a mi vida y el cual yo le dije, ehm: en la mesa almorzando día domingo, estábamos todos. Yo dije, "Yo ahora, voy vivir yo mi vida," eh: como diciéndole, me voy a lanzar a la vida, una... por decirle algo. Yo... yo le dije a todos. Y:: bueno, mi marido no dijo nada. Mi hijo, "está bien mamá que hagas las cosas por ti. Yo mucho tiempo..." mi hija me decía, una de mis hijas, eh, "que te he dicho que tú hagas las cosas por ti. Que hagas todo lo que tienes que hacer. Sal a tal parte, hay tantas actividades para la tercera edad," pero como yo siempre... y todos, o sea todos... me opinaron bien, el único que no le gustó mucho fue a mi marido, pero yo...

Entrevistadora: Entonces ahora le voy a pedir que volvamos a ese domingo, están todos en la mesa ¿es la hora de almuerzo?

Entrevistada: La hora de almuerzo, sí.

Entrevistadora: ¿Hay sol? ¿Es un día de sol?

Entrevistada: Sí, sí, porque fue en verano.

Entrevistadora: ¿Y usted está sentada o está de pie?

Entrevistada: No, estoy sentada.

Entrevistadora: Está sentada. Y ¿cómo fue? ¿cómo usted les dice? ¿Cómo fue ese momento?

Entrevistada: El momento fue que... parece que alguien me pidió algo. Por ser que mi marido era el que se sienta y el pásame esto y pásame este otro. Entonces, no recuerdo quién fue, si fue mi hijo o él. No sé, no me acuerd(...), la verdad que no me acuerdo bien la persona, que me dice, "Ay, mamá, pásame..." "Usted parece, usted tiene pies. Hágase usted las cosas. Yo de ahora en adelante, no voy a ser la nana peruana de nadie," porque siempre yo le decía que era la nana peruana. "Yo no voy a ser la nana de nadie. De ahora en adelante, yo voy a hacer mis cosas."

Entrevistadora: Y ese momento, ¿cómo se siente usted? Usted está diciendo eso, "en este momento yo voy a hacer mis cosas." ¿cómo... cómo siente su cuerpo?

Entrevistada: No, yo me sentí(...) ¿Ahora, este momento?

Entrevistadora: En ese momento.

Entrevistada: No, en ese momento yo me sentí como libre. Que pude expresar, que pude decir, lo que yo creo que por mucho tiempo, años, lo tenía... como incrustado, yo no lo sacaba. Y:: me sentí bien y::...porque yo le dije a todos, a mi marido:: (...) No tuve miedo de decirlo, ¿me entiende? Como yo le decía el temor, el miedo, no sé, porque es la reacción que él tenía. Entonces yo siempre le tuve como miedo. Y no, yo me sentí libre. Dije yo, yo voy a hacer mis terapias, voy a hacer todo lo que me diga::n mis médicos, porque es mi salud, es mi vida. Y yo... me di cuenta que si yo no me quiero, si yo no me atiende, si yo no los veo, a mí nadie me hace nada.

Entrevistadora: ¿Y cómo se sintió como libre, cómo se siente eso? ¿Cómo es?

Entrevistada: Es como que: uno se saca algo de adentro. Como que::... como le decía yo, como que algo que tiene enterrado, clavado, que lo lleva por mucho tiempo y como que eso que tiene adentro como que se libera, como que algo sale adentro de uno.

Entrevistadora: ¿Y cómo se siente el cuerpo en ese momento?

Entrevistada: No, se siente: bien, se siente relajado. Y:: ... me sentía muy bien, porque al contrario:: yo sentía el apoyo de... al menos que yo le conté a usted, de la que tengo más apoyo es de mi hija de al medio. Ella me dijo, bueno mi hijo también, me dijo, “:bien, mamá,” y:: pero mi hijo, bah, mi marido no dijo nada, no:: (...) se quedó callado. Yo me sentí bien y hasta el día de hoy, yo por ser el sábado, le dije, “¿Sabes? el sábado tengo un baby shower. Así que voy a ir. Por si acaso, te aviso.” Nada más. ¿Me entiende? No que antes, “O:::ye, ¿Sabes que tú me podis dar permiso que tengo esto?” Si él me decía que no, no iba. Si yo iba donde mi hija, como le contaba, tenía que ir corriendo, porque él llegaba a las ocho y media y yo antes de las ocho y media tenía que estar ahí, para tenerle todo listo para servirle.

Ahora como le digo, yo no. Ando tranquila. Ayer mismo fui a la feria del libro que está ahí en Plaza de Arma con mi hija. Me fui donde mi hija, llegué después de las nueve y cero rollo. ¿Me entiende? Así que ahora mismo yo (...) llegó él. Le dije, “Ahí está el almuerzo y salí.” Le dije, “Voy atrasada, me voy.” Y:: y él sabrá si se sirve o no po. Yo... ya a mí no me interesa si él come o no come, no, porque si a él no le interesó que yo como estaba, que no podía moverme, no le interesó si comía o no comía, ahora yo también lo hago igual. No es por(...) como le dijera, no es venganza, no, pero es para que ellos se den cuenta que uno también tiene que:: tener su espacio como lo tienen ellos.

Entrevistadora: Sí. Le voy a pedir una vez más que volvamos a ese momento del domingo, puede que suene majadero para usted

Entrevistada: No.

Entrevistadora: pero me interesa mucho ese momento para ver cómo fue, ¿ya? Entonces le voy a hacer preguntas un poco más detalladas.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces usted estaba en la mesa, el día domingo, había sol, y alguien le pide algo, no se acuerda bien si era su hijo o su marido. Y en ese momento, ¿qué siente usted? O sea le pide algo el hijo, quizás, “mamá pásame esto.” Y ahí, ¿usted cómo recibe eso?

Entrevistada: Como que::... como que yo seguía siendo la empleada, como que seguía siendo, como se dice (no se entiende 18:44) la piedra del tope que yo todo. Entonces: yo dije, no, porque yo siempre me paraba de la mesa a buscarle agua, que me falta esto, me paraba. Ahora no, yo me siento a la mesa con ellos y:: mientras no te pide, si hay que servir (no se entiende 19:03) la entrada, yo me siento, me sirvo mi entrada. Si... usted sabe que siempre la dueña de casa es la última en

sentarse y espero terminar, cuando haya terminado, yo me paro a servirle lo que viene, pero no como antes que yo era la última en comer, comía de a poco, porque ya terminó este, me paraba, terminó este otro, me paraba a servirle así y yo siempre me postergaba. Ahora no, ahora comimos todos o se tiene que esperar.

Entrevistadora: Entonces en ese momento usted les dice que usted va a vivir su vida y se los dice a todos. Y ahí se siente como libre.

Entrevistada: Claro. Bueno (no se entiende 19:44)(...)

Entrevistadora: Lo que pudo expresar algo que mucho años lo había tenido... incrustado

Entrevistada: Claro, como que metido, claro. O sea como que fue un desahogo.

Entrevistadora: Un desahogo.

Entrevistada: Un desahogo.

Entrevistadora: Y que se sintió más libre, como que el cuerpo se siente bien, relajado. ¿Y hay alguna parte en particular que en ese momento se relajó o...

Entrevistada: Sí, como que... mi cuerpo... como que mi cuerpo fue otro.

Entrevistadora: ¿Y cómo su cuerpo fue otro?

Entrevistada: Como que lo sentí más liviano. Como que me sentí más liviano, no como esa pesadez, como que cuando uno lleva una mochila en la espalda y anda siempre con... siempre con eso colgado, sentí como que eso salió de mí, como que se desprendió. Y::, bueno, yo lo dije en palabras, "yo me voy a lanzar a la vida," como en otras palabras, ¿me entiende? Como que (no se entiende 20:45) se me ocurrió ir ahí. Claro, que no voy a salir a las tres, cuatro de la mañana, once de la noche, no, pero hacer mis cosas. También creo que hay taller de fibromialgia. Le dije, también voy a los talleres, eh:, hay gente de la tercera edad que tienen un::... ¿Cómo se llama? Un::... un lugar donde se juntan una vez al mes. También voy con ellas, porque ellas se juntan, conversan, juntan plata, van a paseos por el día y también voy ahí. Si, como le digo... yo, uno de dos, si a él no le gusta, simplemente pesco mis cosas y me voy. Y sino, que me tendrá que aguantar, porque, como le digo, ya no puedo dar más de mí de lo que di y sin recibir nada, nada, nada, nada, nada. Nada, porque siempre fue un reproche, fueron humillaciones y muchas cosas más que, bueno, uno sabe... lo que pasa:: bajo un techo.

Entrevistadora: Okay, le voy a pedir que respire, inhale profundo. Que expire, vaya relajando de a poquito el cuerpo, vaya relajando el recuerdo también. Todas las imágenes o impresiones que hayan venido en esta conversación, vamos a tratar de dejarlas ir con la respiración, con la ayuda de la respiración. Entonces vamos a inhalar y el cuerpo se llena de aire y con al exhalación, se va limpiando, relajando y vamos dejando ir las imágenes, los momentos que vinieron en este conversación... se van alejando. Inhala y llena de oxígeno todo tu cuerpo, llena de luz todo el cuerpo. Con la exhalación se relaja. ((Sonido de exhalación))...(61"). Okay, cuando quieras puedes ir abriendo los ojos de a poquito. ¿Cómo está?

Entrevistada: Bien.

Entrevistadora: ¿Bien?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Okay. Eh, ahora vamos a pasar al dibujo.

Entrevistada: Ya.



Entrevistadora: Entonces la idea es que me gustaría que trabajáramos con estos dos momentos que aparecieron. Que es primero que usted está en su casa, en el sillón. Y que se da cuenta que está sola y que algo tiene que hacer. Primero ese, y después este otro en donde usted les dice que... a su familia que ahora usted va a hacer lo que usted quiere. y hay esta otra sensación también corporal.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces le voy a pedir, si quiere la ayuda para que pasemos para allá.

Entrevistada: ¿Va a ser sentada o acostada?

Entrevistadora: Ah, bueno, primero le voy a pedir que se acueste en la hoja.

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: De espalda.

Entrevistada: Ya. (No se entiende 25:00)

Entrevistadora: Y le voy a pedir un poquito más abajo, si se puede para que... eso, eso.

Entrevistada: ¿Por ahí?

Entrevistadora: Sí. Entonces que... si está de acuerdo que se vuelva a conectar...

Entrevistada: Ya::

Entrevistadora: Con este momento que usted está en su casa, sentada en el sillón. Que fue un momento crítico que tuvo que se sintió muy, muy sola, eh:: y que la llevaron a pensar muchas cosas. Eh, que se sintió muy sola, muy sola y se dio cuenta que tenía dos opciones o salir adelante o dejarse humillar, pisotear. Entonces que a partir de, de... que se conecte con ese momento y que se disponga en la posición corporal que siente en ese momento.

Entrevistada: ¿Cómo (no se entiende 26:22)?

Entrevistadora: Entonces por ejemplo usted está aquí. Entonces que se conecte con ese momento que yo le mencioné.

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Y que su cuerpo lo ponga en la posición que sien... que tenía en ese momento o que siente de ese momento.

Entrevistada: Ya, ya. O sea(...)

Entrevistadora: ¿Entiende?

Entrevistada: de cuando empezó mi crisis. ¿Del momento de la crisis? Ya.

Entrevistadora: Claro, de que usted se da cuenta. Ese momento en que se da cuenta que... que está sola y que la llevó a pensar muchas cosas.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Y que adopte con su cuerpo, la posición corporal que tenía en ese momento.

Entrevistada: O sea cómo me sen(...)

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Sí, ¿se entien(...)?

Entrevistada: Como estaba (no se entiende 27:05). No.

Entrevistadora: Ese.

Entrevistada: Sentía...

Entrevistadora: Yo la voy a delinear con un lápiz. ¿Ya? Usted me dice cuándo.

Entrevistada: Sí, ahora. Como que me sentía tensa... (1'08")

Entrevistadora: Ya, y ahora le voy a pedir que adopte la posición corporal de este otro momento en donde usted le dice a su familia eh: que ahora usted va a hacer su vida, que ahora usted va a vivir su vida y que se sintió como libre, que pudo expresar, que pudo decir lo que muchos años había tenido incrustado. Que no tuvo miedo, que sacó algo de adentro y eso se libera. Usted me avisa cuando.

Entrevistada: (No se entiende 29:20) Me sentí relajada, como que libre, suelta, no sé.

Entrevistadora: Uh uhm...(1'10"). Ya. (No se entiende. 30:52). Entonces ahora... me gustaría que hiciéramos es que usted vaya completando estos dibujos respecto a cada situación. Entonces si puede (No se entiende. 31:04)

Entrevistada: (No se entiende. 31:05). Ya. Aquí, aquí tengo que...

Entrevistadora: Sí, entonces, primero... Entonces hay dos siluetas, ¿cierto? La que hice con (...)

Entrevistada: Disculpe, ¿dejé mis lentes ahí?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Me los presta por favor... (No se entiende 31:31) Gracias. Ahí sí... (7")

Entrevistadora: Ya, entonces la idea es que ahora construyamos en este papel, que va a ser como un mapa de estas dos situaciones, de este cambio (de ánimo 31:56)

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces acá hay dibujadas dos siluetas. Esa con lápiz mina, es la del primer momento.

Entrevistada: Ya, (no se entiende. 32:04)

Entrevistadora: (no se entiende. 32:05) las manos, porque aquí las tenía, como las manos. No sé cómo hacerlo, estaban como por aquí.

Entrevistada: Ya, pero ahí. No si cuando uno piensa está como con las manos como...

Entrevistadora: Así.

Entrevistada: Sí, como así, sí.

Entrevistadora: Entonces vamos a trabajar primero con esa silueta, la del primer momento.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces, lo primero que le voy a pedir es que usted, con el material que usted quiera, escoja un color para marcar esa silueta.

Entrevistada: Ya. Eh: ¿con el scripto (no se entiende 32:41) mejor, no?

Entrevistadora: Como usted quiera.

Entrevistada: Sí, con el scripto mejor (No se entiende. 32:45). Ya... Le voy a poner café. Le voy a poner un... de este color. Entonces... todo esto de adentro... ¿Así? No importa que no...

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: Sí, como usted...(10”).

Entrevistada: Igual que los cabros chicos pintando... (9”) ¿Todo, entero?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ya... (21”)

Entrevistadora: Claro, la idea es ir... eh: o sea después de delinearlo... ir haciendo que este transmitir a través de este mapa, cómo usted se sentía en ese momento.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Entonces después si quiere lo puede pintar por dentro, pero primero hagamos la... el... la silueta.

Entrevistada: Ya. (9”). (No se entiende 34:29) Sí, acá sí... (2’35”). Menos mal que vine con... calzas. Dije yo, voy a ir con calzas, porque me acordaba que usted me dijo que nos íbamos a... pintar en el suelo ((risas))

Entrevistadora: A tirar al suelo. ¿Y está cómoda? Me avisa si (no se entiende 37:27)

Entrevistada: No, no, si, no, si estoy cómoda. Por eso le digo, menos mal que vine con...porque así uno se puede tirar pa’ todos lados... Bah. Tuve que comprarme calzas, porque no tenía pa’ la kine, pa’ todo eso.

Entrevistadora: Claro.

Entrevistada: No tenía... Me daba vergüenza andar con ellas, porque decía yo... que hay gente que se ve tan ma::l.

Entrevistadora: No, usted se ve re bien.

Entrevistada: Sobre todo cuando uno es gorda... No, y algunas andan con petos cortos y así calzas. No... yo las miraba, por eso nunca me atreví a andar por calzas. Y ahora por necesidad de... No, me pongo cosas... y esto es de la playa po. Y como no tengo... como no tengo más tuve que... ponérmelo... No, porque digo yo, uno no va a andar mostrando. Andar ahí con... gorda y todo, andar ahí. Es pa’ que los gallos digan cualquier tontera nomás po. Sobre todo vieja y...chi:: ((risas))...(9”). Aquí entra la mano también, ¿no cierto?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ya... (11”) Oye, lo que me ha hecho tan bien (...). Bueno, el martes pasado fui a la... a la... piscina, pero sabe que me sentí tan mal señorita...

Entrevistadora: ¿Por qué?

Entrevistada: Porque... Ya, llegué, no ve que le preguntan a uno cuánto de:... de dolor lleva. Yo dije nada, me fui súper bien. Llegue bien, de verdad. y ya, y hay cosas que(...) yo no sé nadar, ni siquiera sé sumergirme, nada. Entonces nos hace mucho de esas cosas así y otra cosa que nos hace ponernos como en una posición sentada, como que estamos sentada en una silla ahí. Es casi toda la clase en lo mismo po, entonces... a mí me cansan estas partes. Me dijo, “¿la rodilla?” “No,” le dije, “no son las rodillas, estas partes de la...” Y la cosa es que...me dijo, “pero es que tiene que relajarse,” me dijo. Le dije, “pero es que no sé, menos sé flotar po.” Si no sé.

Entrevistadora: ¿Y cómo la sientan? ¿Adentro del agua?

Entrevistada: Claro, tenemos que ponernos en posición, como igual que estar en una silla, así con todo. Entonces obvio que imagínese, media hora, usted no aguanta, no aguanta.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: Y como le digo, uno se cansa y ya es la edad de uno también por, si tampoco no podemos estar ahí como las chiquillas jóvenes po. Entonces, le dije, “¿Sabe?” le dije yo, “¿Por qué no hacemos otro – otro – hacer otro ejercicio. No sé como para relajarnos. Usted sabe que yo no sé sumergirme.” “Es que tiene que aprender, tiene que hacerlo.” Le dije, “pero es que llevo recién tres clases y no voy a saber todo po.” Bueno, la cosa de que – eh, terminaron las clases, me fui a bañar y sabe que me estoy bañando y un dolor a la espalda. Ah, y me dice, “¿Y con cuánto se va ahora?” Le dije, “con cinco, por no decirle 10,” le dije yo. “Pero es que no puede ser,” “sí pues,” le dije yo. “Es que,” me dijo, “usted se puso muy –” ¿cómo se llama?

Entrevistadora: Tensa.

Entrevistada: “Muy tensa,” me dijo. Le dije yo, “es que yo veo que no hay nada que – que nos haga como para nosotros relajarnos, hacer ejercicio, lo que podemos hacer” Y yo me percaté, donde le digo están las lolas, le digo. Abuelitas, se acuerda que le conté que eran abuelitas.

Entrevistadora: Sí po, que usted iba con las abuelitas.

Entrevistada: Claro, ya y ellas se mueven y salen súper bien. Ah como, ya po, y la cosa es que como le digo, me metí a bañarme. Como que me paralizó, se me paralizó toda esta parte de la cervical. Fue una cosa tan terrible.

Entrevistadora: y el de las abuelitas es otro profesor.

Entrevistada: Claro, otro profesor aparte, totalmente aparte. Así que ya llegué, como le digo, súper mal a mi casa, con los dolores, tensa, porque yo digo, no es lo que yo quiero, no es lo que a mí me gusta. Entonces mi hija me dijo, “pero mamá, no va mas po.” Y hoy día me tocaba ir. “No,” dije, “no voy a ir.” Y ayer fui a la piscina y me inscribí con – con las chiquillas, le digo yo a mi hija, mi hija se ríe. Así que voy a estar con las chiquillas ahí y se ven las señoras, ¡joy!, abuelita, te conté, que van hasta con bastón. Y::, Chi::: salen rebien las abuelitas, hasta pololean. Me reía yo un día. uy, no sé quién, no sé qué edad tendría. “No,” dijo, “yo no ando con gallos muy viejos,” dijo, “porque los viejos no se (no se entiende, 42:41) ((risas)). Andaba con un – bueno, no cabro, pero pa’ la edad de ella, como 50 y tantos, decía, le contaban a otra. Yo calladita po, si yo no tengo el - - O sea yo voy en otro grupo po, yo no las conozco a ellas. O sea, así nomás po.

Entrevistadora: Me avisa si está incomoda. Si se quiere parar.

Entrevistada: No::, si no se preocupe. No.

Entrevistadora: O que yo le ayude.

Entrevistada: No, no, si, ya estoy por terminar. Si ahora estoy bien de ejerci:::cio, si era, ¡joy!. Es que como estoy haciendo kine. Y esta otra semana, como le digo, voy a empezar y voy a ir dos veces a la semana. Ya cancelé, ya tengo todo listo, así que - - Si uno tiene que hacerse nomás un tiem - - Y yo tiempo tengo de más. Pero como le digo, no sé, por eso ahora tengo tiempo. Ahora, no sé, ando alegre. Hago mis cosas feliz. Salgo feliz. Ya sé que no voy a tener que andar apurada, corriendo, no. No po, porque (no se entiende 43:41) O bueno, no sé, en qué va señorita C., eso... que uno tiene que tocar a fondo para darse cuenta que uno también es un ser humano. Porque yo como le digo, tantos años, lo di todo. Yo no lo digo por mis hijos, porque, digo yo, mis hijos, sea como sea, ello::s - uno tiene que cumplir con ellos po. Y ellos tampoco - - bueno a pesar de mi hijo, pero mis hijas nunca se han así, aprovechadora “que mamá que yo voy a una fiesta, quédate con los niños.” No. Y si es que me los dejan un rato y:: los niños no molestan en nada. Yo el problema era mi marido. Mi marido podía salir, quedarse afuera - -

Entrevistadora: Pero piense que menos mal que se dio cuenta

Entrevistada: por eso - -

Entrevistadora: hay gente que no lo, que no lo hace nunca.

Entrevistada: No, es que yo ahora yo - -

Entrevistadora: Entonces eso ya es un gran logro. Cada uno tiene sus caminos y sus tiempos.

Entrevistada: Yo digo::, a pesar de todo, nunca es tarde. Eso me dice mi hija, la, la que más nos vemos, "Mamá, no, si tenís que salir. No seai tonta. Viaja. Inscríbete en esto del SERNATUR, con la tercera edad," me dijo. ((Risitas)) así que qué me dijeron a mí, voy a ver, porque creo que está - - a dónde me dijeron que está, ¿en Huérfanos, parece?... Sí, en Huérfanos, por donde está el cine Campana. ¿Se acuerda? ¿Lo corrí?

Entrevistadora: Ahí está bien.

Entrevistada: Donde está el Cine Campana, por ahí creo que hay SERNATUR para la tercera edad. Creo que salen los viajes súper baratos Y a mí que me gusta viajar.

Entrevistadora: Sí, son súper buenos esos.

Entrevistada: Sí, son súper buenos... Y creo que al, al alcance del bolsillo de nosotros... no, digo yo, imagínese, uno toda la vida, y después pa' morirse... Al menos vivir lo último po...(30") No, y la señora... saliendo, antes de salir hacia afuera, a la piscina, hay como:: unas sillitas, unas cositas, y no sé si venderán algo ahí. Bueno, ayer vi vendiendo cosas, pero tecito, café, no sé, pero las señoras se ponen a tomar tecito, café, lo que llevan, y alguna::s se van a ((risas)) a la casa de alguien creo, a servirse cosas. Son re amigas las señoras.((risas))

Entrevistadora: Qué bueno, ahí se va a entretener con las chiquillas.

Entrevistada: Me voy a entretener con las lolas le digo yo. Me voy a - -

Entrevistadora: Allá donde vivo yo, hay un grupo que también se llaman las... "el grupo de la mejor edad."

Entrevistada: Ah, ya. También he escuchado "Los años dorado.:" Es un grupo también, no sé si, "Recoleta, los años dorado."... Sí, lo pasan... ahí parece que (no se entiende, 47:14)

Entrevistadora: Sí...

Entrevistada: Digo yo, no hay edad para pasarlo bien. Ahí.

Entrevistadora: Ya. Y ahora, la idea es que continuemos armando este, este mapa, para que transmita cómo usted se sentía en ese momento. Entonces por ejemplo, usted me dijo que, bueno que estaba en su casa, estaba sentada en el sillón. Se sentía... eh:: inservible. Tenía una pesadez a la altura de las caderas. Eh::... estaba angustiada, se vio mal, se sentía muy mal y se dio cuenta que tenía que hacer algo por usted. También sentía temor. Eh:: entonces la idea es que, eh:: esa experiencia que usted tuvo, la, de algún modo la intentemos, eh, graficar aquí. Eh:: puede ser con la pintura o si quiere escribir palabras o si quiere usando las imágenes de las revistas.

Entrevistada: pero::: sáqueme de una duda. ¿Es cuan - - cómo me sentía yo, cómo estaba mi cuerpo?

Entrevistadora: ¿Cómo se sentía usted? Si usted tuviera que transmitir cómo se sentía usted en ese momento.

Entrevistada: ¡Oy! Horrible, porque por decirle a mí me dolía de la punta de los pies al pelo, porque yo no sé si le comenté - -

Entrevistadora: ¿Cómo podría usted - - cómo podríamos... cómo era ese dolor?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Ehm:: dolor fuerte po, un dolor pesado.

Entrevistadora: ¿y cómo lo, usted lo transmitiría aquí? ¿Qué color le pondría? ¿le pondría algún color?

Entrevistada: Negro po, negro, negro, o sea porque el negro es como siempre:::, no sé po, es como algo:: duro po, es algo como fuerte, dolor, no sé po, ¿sí? ¿negro?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: ya, entonces...

Entrevistadora: Yo le, yo le paso para allá. ¿Qué:...?

Entrevistada: El negro.

Entrevistadora: ¿Cuál material? ¿con el scripto siempre o con - - ?

Entrevistada: Hagámoslo con la, con la, con las temperas. Con esta. Ya. Señorita C., dígame una cosa, ehm:: ¿los brazos como de aquí hasta la cabeza o no?

Entrevistadora: Como usted... ¿dónde, cómo usted sentía el dolor en ese momento?

Entrevistada: Ya. Era como un dolor ramificado.

Entrevistadora: Ya...

Entrevistada: Le voy a poner así como de, de los (no se entiende 49:42)...Sí, todavía da tiempo así. Tengo mi nieto. Tiene seis años. "T., ¿pintemos?" "Ya, pintemos." y es igual que yo po, así se pone de lado, después se acuesta, se cansa... Sabe que...a ver (no se entiende 50:14)...Mire lo que pasa es que... como - - usted sabe que siempre como que se intensifica en una parte más. Entonces a mí como que se me intensificó como toda esta parte... Una cosa así. Se me intensifico más. Lo pongo así para que - - como que se... como que se me intensifico y le voy a poner también (rojito 50:49), para que realmente... ¿ah? como que un dolor, no sé. Esta parte y fue la parte cervical... pero esta, como que ahí, o sea me dolía todo, pero como que más fuerte era ahí y la - y mi espalda. Bah, (se está saliendo la tapa 51:07)...

Entrevistadora: ¿Y cómo era ese dolor que usted sentía?

Entrevistada: Ah, un dolor tan terrible que ehm... es que es tan difícil como:: de decir, de clasificar el dolor. Un dolor como que le clava, un dolor que le punza, un dolor que le quema. Un dolor difícil de - -

Entrevistadora: ¿Y este de las piernas era distinto a este que estaba aquí?

Entrevistada: Era distinto, por eso - -

Entrevistadora: ¿Esto era como en las caderas o un poco más abajo?

Entrevistada: Claro, como en la parte del coxis, esta parte de aquí de la lumbar, la parte lumbar. Y la otra era como... aquí como en la cervical... ¿Uhm?... como en la parte cervical es como que uno siente todo el, esa mochila que le digo yo, que como uno lleva una mochila. Esa es la parte que más, como que... como que me, como que clavaba, dolía, no sé, era un dolor tan, tan terrible que... (no se entiende 52:20) ¿ya? ... Las manos, esa rigidez que se pone.

Entrevistadora: ¿Y cómo era esa rigidez?

Entrevistada: Como que le cuesta a uno:: mover las manos, como que le cuesta abrirla. Como que le duele todo. Entonces yo tenía mucho miedo de que:: por el problema de la artrosis quedar con mi mano, porque yo siempre pasaba con mis manos así, por el miedo porque:: es como una de las

extremidades que en la mañana cuando uno está tensa, así. como que las manos se le duermen o las tiene rígidas... también es algo así como... como raro el...

Entrevistadora: ¿Y era un dolor como que subía o...?

Entrevistada: No, era un dolor como que uno lo tenía ahí, como que estaba totalmente ahí, en esa parte MARCADA, como que tenía ahí todo eso. Por eso le digo, era eso, que me costaba mucho sentarme. Todo, si era un dolor, para qué le digo cómo era de:...(32") Eso sería, ah, los brazos.

Entrevistadora: ¿Y cómo sentía los brazos?

Entrevistada: ¿Ah?

Entrevistadora: ¿Y cómo sentía los brazos?

Entrevistada: Mire, a veces era el, el problema de aquí del hombro, pero:: los brazos - - a no ser que fuera como la parte del... de aquí del

Entrevistadora: Codo

Entrevistada: del codo y de la parte de aquí adentro, como que sentía el dolor, pero:: no comparable a estos dolores que le digo yo, que la::, la parte de la cervical y la parte lumbar. Eran dolores diferentes...(30") ¿Sí? Me faltó la...(14") Ya.

Entrevistadora: Y para seguir tratando de retratar ese momento, que usted estaba en su casa, en ese sillón, eh::, ¿cómo, cómo era como - - cómo sentía el espacio que la rodeaba?

Entrevistada: Solo, solo, o sea vacío, vacío, sin nadie, nada, porque ni siquiera me podía concentrar estar viendo televisión, ni leer, que a mí me gusta leer, nada de eso. Entonces, me sentí muy sola, si:: yo digo, para mí, de toda mi experiencia de operarme, cosas de enfermedades, para mí fue, yo creo que lo más grande que me ha pasa - - o me pasó o yo lo tomé demasiado::... demasiado a pecho como dicen, pero yo encuentro que para mí fue algo:: terrible, fue algo - - imagínese, no poder caminar, pensar que: a lo mejor nunca más lo iba a poder hacer sola. Entonces, para mí se me juntaron - - uy, si fue un mundo de cosas, señorita C., un mundo de cosas. Y otra cosa que le conté que con vómitos, que después me vino la pielonefritis. Si fue un, un, como... como una explosión que hubo en mí. Como que algo me explotó adentro todo y::... que era realmente, yo creo que era el momento preciso que me tenía que ocurrir eso, para poder yo darme cuenta, lo que le digo de que yo existía po. ¿Entiende? Entonces yo creo que eso más que nada

Entrevistadora: ¿Y le gustaría completar algo más en el dibujo de ese momento, como para poder graficar alguna de esas cosas?

Entrevistada: Es que no sé cómo podría:: explicar, o sea lo que yo sentía en ese momento, cómo me sentía, como que... cómo:: era mi, mi vida, o sea yo me sentía como lo peor, ¿me entiende? No sé cómo poder, poderlo graficar, no sé. Entonces cómo - - porque uno... eh:: imagínese usted sola, teniendo ya por ultimo su marido, si total la obligación de mis hijos estaban en sus, en sus casas ellos, no sabían lo que yo estaba pasando, pero sentir de que el hombre que usted le ha dado todo, toda su vida y siempre usted ha estado ahí, que no preocuparse, no valorarla. Yo ahí, como le digo, fue ya... lo peor. Y yo creo que fue lo mejor también, porque:: si no nunca iba a salir de eso po, nunca iba a salir de eso. Estar ahí en la casa metida. Que él primero, segundo él, tercero yo. Y yo siempre me postergaba en todo. Entonces yo creo que por eso::... no sé si fue lo mejor o lo peor de mi vida, pero fue lo que a mí me hizo recapacitar. Recapacitar.

Entrevistadora: Okay...(7")

Entrevistada: Así que ahí no sé cómo...

Entrevistadora: Si quiere lo podemos dejar este dibujo hasta ahí y pasar al otro. O si hay algo que quisiera completar. También puede, si quiere, usar palabras o cualquier otra cosa. O si para usted, así está bien. No sé si la cabeza, por ejemplo.

Entrevistada: O sea por ser, ya.

Entrevistadora: O esta que usted dice que fue como una explosión, ¿dónde sintió esa explosión? ¿Cómo fue esa explosión?

Entrevistada: No sé, fue una explosión de que yo no me la puedo explicar, como de adentro.

Entrevistadora: De adentro.

Entrevistada: De adentro.

Entrevistadora: ¿Dónde se sentía esa explosión?

Entrevistada: Ay, eh, como que en el alma, en el, en el corazón, no sé, en la cabeza. Como que le gatilla de todos lados. O sea como que dispara de todos lados. Porque imagínese, yo creo que la cabeza, yo creo donde uno... va guardando todo po. Va pensando, va mirando, va viendo. Entonces va - - es un: cúmulo de cosas po. Un cúmulo de cosas que uno va - - y las va guardando dónde, no sé dónde, cuál es el receptor de que uno va recibiendo, porque usted sabe que la cabeza es lo que va:... cerebro es lo que va, pero y dónde lo acumula? En el cerebro y en el cuerpo que uno después como le digo, para mí ahora, yo hasta en la calle ando más liviana. No sé, como que me siento tan diferente. Me siento feliz andando en la calle. Ya no soy la persona esa que andaba como enojada. No. Como que mi vida cambió po ((risas)). Entonces por eso le digo, es que es un cúmulo de cosas que se van guardando uno y ¿de dónde explotan, de dónde salen, dónde las tiene una - -? Si en el estómago, no sé po.

Entrevistadora: Uh uh, ¿y dónde las siente?

Entrevistada: Bueno, yo la sentía:: - - por mis dolores en la espalda y en esto, pero también en mi estómago, porque es como que:... como que un hormigueo, un nerviosismo en la guata, no sé, algo tan terrible que uno siente también po.

Entrevistadora: ¿Y le gustaría ponerlo ahí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿De qué color sería ese hormigueo?...

Entrevistada: Sería como un color, yo creo que plomito po. Porque no podemos tampoco poner algo tan fuerte - - a ver, como qué color, a ver, pongámoslo. O como este celestito po. ¿uhm? Como este celeste... Como hay - - lo pongo así como arriba nomás, el estómago también, esta parte, el colon, qué se yo lo que una... Sí, porque ahí uno podría, por último, ya, lo negro, el dolor eh: corporal de uno en momento de crisis. Que sería en negro. Ponerle, no sé, el negro es el color. Donde va con los puntos rojos, es como donde se enfoca mucho más el dolor. Y, y aquí es como al estoma que no sé po, es como un nerviosismo, como, no sé, esas cosas que le dan: cuando uno ya pololeaba ((risas)) (no se entiende 61:47) esa cosa, esos nerviosismos que daban, eso pasa en el estómago.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Y no sé po. Y de esa parte, de esa crisis - - ah, y mi cabeza también po, si también mi cabeza, o sea - - porque es la parte central donde uno va recibiendo todo.

Entrevistadora: ¿Y cómo estaba... su cabeza?

Entrevistada: No:: loca, loca. O sea, no hallaba que pensar, transpiraba. No, horrible, horrible, horrible. Fue horrible. No::

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014



Entrevistadora: ¿Y cómo la podríamos hacer eso?

Entrevistada: ¿Eso cómo lo podríamos hacer?

Entrevistadora: ¿Cómo eran esos pensamientos?

Entrevistada: Negros po. Pensamientos negros, pensamientos de que, pucha uno, como le contaba yo, que uno como, como que no vale nada, como que no sirve nada. O sea, ahí se da cuenta que a uno la quieren cuando está bien, no cuando está mal. O la necesitan bien, cuando está bien, pero cuando está mal, no sirve. Como que es una basura ¿entiende?

Entrevistadora: uh uhm, ¿y cómo lo podríamos poner ahí?...

Entrevistada: Yo creo que, ¿a ver?... ¿cómo poder expresarlo?...("10) No sé, a no ser que sean puras cositas negras, alrededor de la cabeza, yo creo que lo identificaría más que:::... que otro color po, ¿cierto?... como cositas negras que... como que van hasta allá... Como de aquí de los... ("13) Ahí una cosa así. Como que hice todo negro, por decirle que uno... lo que siente.

Entrevistadora: Okay...

Entrevistada: Y aquí del cuerpo también, del cuello o. Si del cuerpo me da rigidez también que se pone, porque toma con las cervicales. ... Ya.

Entrevistadora: Okay. Ahora, si le parece, ehm, me gustaría que pasemos al otro momento.

Entrevistada: ¿Ya?

Entrevistadora: ¿Esta bien?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Quiere descansar un poquito?

Entrevistada: No, no, estoy bien.

Entrevistadora: ¿Quiere agüita?

Entrevistada: Eso sí ((risas))

Entrevistadora: Yo le traigo.

Entrevistada: Sí, porque la cara la quiero dejar para mi momento de ahora ((risas)). Mi momento de felicidad, de...

Entrevistadora: Eso, entonces vamos a pasar para, ara ese momento, de ahora. Eh::: en que usted se decidió a vivir su vida, salir adelante. Y que siente esta sensación como de libertad, de sentirse libre.

Entrevistada: Ya, disculpe - - bah, na' que ver po, gracias.

Entrevistadora: que pudo expresar, que puede decir lo que muchos años no había podido decir, sin miedo. Eh: y que se sacó algo de adentro, como una mochila, como una cosa que estaba incrustada. y que eso la hizo sentirse liberada, bien, relajada, como más liviana. Estas son cosas que usted, eh, dijo para describir ese momento.

Entrevistada: Sí, no si así. Así lo sentí y así lo siento, o sea ahora ya me siento -- -

Entrevistadora: Aquí está.

Entrevistada: Ya. (no se entiende 66:00)... Ya. Entonces - -

Entrevistadora: ¿Cómo lo pondríamos?

Entrevistada: Rojo. No, ¿a ver? Verde. Esperanza ((risas)) ¿o no? No sé.

Entrevistadora: Como usted - - siéntese, siente en ese momento, ¿cómo se siente en ese momento?

Entrevistada: Es que... siempre los colores como que expresan algo ¿no es cierto? ¿cierto? O sea uno dice, ya el negro es dolor. O sea... lo asocia, Y:... los colores claros, como siempre la alegría po. Entonces: sería entre verde... y rojo. ¿Sí?

Entrevistadora: Como usted quiera.

Entrevistada: Ya... pero lo pinto en -

Entrevistadora: Como usted quiera

Entrevistada: con esto o lo tengo que hacer la delineación ¿o no?

Entrevistadora: con esto o lo tengo que hacer

Entrevistada: Ah, no o, lo voy a pintar mejor... Aquí como donde me solté... Volví a mi vida loca, dije yo...("24) ¿Ahí?

Voz de mujer: Hay una línea. Es esa de ahí.

Entrevistada: Ah, aquí. Ya. Por eso yo no sabía, no la - -trataba de verla y no::

Voz de mujer: no la encontraba.

Entrevistada: no la encontraba. ¿ve? Me pinté como cuatro ojos. (no se entiende 67:59)...("18) es que el lápiz es suavcito, así que como que se nota mucho ese... ("26) más menos...- ¿o sea la fibromialgia, eh:: es una edad más o menos que tengan como por decirle donde se haga más crítica?

Entrevistadora: ¿Sí hay una edad que es más común o que se - -

Entrevistada: Claro, más común o donde:: - -

Entrevistadora: ¿que se intensifique?

Entrevistada: Sí. No, está mal la pregunta ¿a ver, cómo es?

Entrevistadora: ¿Cuál es la pregunta?

Entrevistada: Es que espérese, ¿cómo se la puedo hacer?... O sea ¿a qué edad más o menos a una le puede gatillar la fibromialgia? Ya, una cosa así, más menos para ver quien entiende ahí.

Entrevistadora: O sea en los estudios, eh - - porque todo eso se tiene que determinar como en base a estudiar una población bien grande y haciendo estadísticas y qué sé yo.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: En unos estudios más antiguos, lo asociaban por ahí por los 50 años, pero hoy, hay mucha fibromialgia en gente joven, bien joven.

Entrevistada: Ah, ya, ya, ya, ya.

Entrevistadora: 30. Entonces es bien - - porque... o sea ahora como se conoce un poquito más, hay gente que se está dando cuenta que tenía hace mucho tiempo también.

Entrevistada: Ah:: Lo que pasa es - -

Entrevistadora: Consultan en el médico... m::ás tarde, pero que ya

Entrevistada: ¿Pero cuánto, cuánto más menos? - - porque yo encuentro que a mí se me demoró como en diagnosticarme po, no fue - - porque usted sabe que primero empiezan como con dolores -

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. GMS J Art Ther. 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

-como psicológicos. O sea como que uno - - como que está estresada, como que hay depresión. No sé, que yo - - o sea por mi caso. Yo pienso de que... que... cuesta diagnosticarlo de repente, o eh:: no sé, cuesta diagnosticarlo.

Entrevistadora: Cuesta, cuesta diagnosticarlo.

Entrevistada: ¿Cuesta, cuesta?

Entrevistadora: Sí, si eso... es uno de los problemas que las personas pasan por muchos médicos antes de que encuentren a alguien que las diagnostique bien y las trate bien

Entrevistada: Ya, ah::

Entrevistadora: Que hay gente también que le dicen, “ah, tomate esta pastilla y se te va a quitar y punto.” pero::

Entrevistada: Claro, por eso le digo, por ser que son dolores así como, no sé, como que van a pasar.

Entrevistadora: Pero por ejemplo ahí la Unidad de Dolor es muy bueno, porque ellos tienen todo un::... un programa interdisciplinario con varios tipos de terapia que van al mismo tiempo

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: que es como multidimensional. Y eso yo creo que es súper importante para que no - -

Entrevistada: Claro. Porque eh:: muchas personas, o sea yo he discutido, o sea no sé si estaré bien o estaré mal, pero muchas personas, “ay, no,” dicen, “ese es un dolor, ese es un problema psicológico.” Le dije yo, “sí, en parte tiene que ver con lo psicológico,” le dije yo, “pero no es totalmente así,” le dije yo. “Uno tiene que saber llevar su enfermedad. Tiene que estar tranquila. Ojala no pasar rabias. Difícil vivir un mundo de Bil y pap, pero al menos:: ehm: tomar las cosas con más calma po, más calma, porque::... y hacer lo que uno le gusta po.” ¿(no se entiende 71:55) señorita C.?

Entrevistadora: Aquí. ¿Quiere que le ayude? ... ahí.

Entrevistada: Ya... No y lo peor que... lo malo de las personas que no saben, digo yo ehm::... a mí que - - como que es una hipocondriaca, como que uno, no sé, como que inventa cosas po. No le digo que yo estuve... con: la doctora de codo. Con, con todo lo habido y por haber po, entonces... y al final, cuando me, me, me diagnosticaron que tenía fibromialgia. Porque todo el mundo me preguntaba (no se entiende 72:56) No tengo idea por qué, por qué es fibromialgia. Entonces, bueno.

Entrevistadora: (No se entiende 73:03) por acá.

Entrevistada: Que no quiero romper eso ahí, quiero... Y ahora, por lo que he sabido, hay como dos personas más con fibromialgia en el hospital Y después que el mío era como el caso... veintiunico.

Entrevistadora: El caso estrella.

Entrevistada: Claro. Y fibromialgia, y yo decía, pucha, me sentía como un pájaro raro con esa enfermedad po... ¿Sigo por aquí por la orilla o no?

Entrevistadora: Sí, como usted quiera.

Entrevistada: Sí, voy a seguir por aquí por la orilla, para que vea que eso como que sale. Como que sale todo de, como que sale de la frontera... (“11) ¿Va por dentro? No, este es de afuera. O sea ese va adentro...(No se entiende 74:17) de las que vamos a la piscina del grupo, que estaba, porque ya no debe estar. Eh, todas diagnosticadas con la misma fibromialgia. Entonces por eso yo le preguntaba, porque

Entrevistadora: ¿Y ellas de qué edades eran?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one’s body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Eh:: Mire, no hay ninguna así como menos de. No, no hay ninguna así como menos de.

Entrevistadora: Pero las de 40 sí, ¿menos de 50?

Entrevistada: Mire, entre 40 y 50. Y:: ¿a ver? No, yo creo que parece yo soy la mayor. Yo creo que soy la mayor de:: de las que van. A excepción de los caballeros, pero esos caballeros es por otro, parece que por accidente vascular, porque tienen problemas con sus bracitos. Eh:: ese problema po.

Entrevistadora: ¿Como parálisis?

Entrevistada: Claro, parece que algo así....Ehm... porque...les cuesta estirar sus bracitos, caminan medios cojitos... y todas esas cosas. Entonces yo creo que es otra cosa. pero, Ah, otra cosa, ¿parece que es más, lo llevan más la mujer que el hombre?

Entrevistadora: Sí, sí.

Entrevistada: Porque eso le iba a decir, no hay ningún caballero, ningún hombre:: porque los dos caballeros de edad, pero son de otras cosas diferentes, de otros diagnósticos... ("13) ¿Y por qué se da por la mujer? Por las tensio:nes, porque no, no sé.

Entrevistadora: Yo creo que debe ser una combinación de factores. Por un lado debe de haber temas biológicos que hacen que las mujeres sean más preponderantes. Tal vez por un tema hormonal. Eh:: y también porque yo creo que las mujeres están sometidas a otro tipo de presiones que los hombres po.

Entrevistada: Sí. ¿Hasta ahí nomás o no?

Entrevistadora: ¿Ah?

Entrevistada: ¿Hasta ahí nomás o no?

Entrevistadora: No, no... Pero los hombres, yo creo que se da otro tipo de (no se entiende 76:27) es más común, por ejemplo, esas parálisis faciales, he notado que...

Entrevistada: Ah, ya, ya, ya, ya.

Entrevistadora: también se les - - por otros lados...

Entrevistada: Sí, porque, yo creo accidentes vasculares, ¿cosas así será que ellos gatillan? Depende de lo que tenga también, porque si son problemas de presión o alguna cosa, por ser accidentes vasculares. Ya, seño - - ¿qué más, qué más me faltaría?

Entrevistadora: ¿Cómo completaría este momento?

Entrevistada: No, este, este el momento mejor para mí po, es el mejor momento.

Entrevistadora: Póngale color entonces. ¿Cómo lo, Cómo lo haría?

Entrevistada: Ah, yo, ¿cómo lo expresaría? O sea yo creo que más que nada, la expresión en la cara po.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿o no? La expresión en la cara porque ahí uno:::, porque en el cuerpo, eh:: raro lo que la gente vaya a saber lo que yo estoy sintiendo.

Entrevistadora: pero usted exprese lo que usted está sintiendo.

Entrevistada: Y la cara de - -claro, por eso, en la cara, dice todo. Si a usted no le gustó algo, si le gustó. ¿A ver? Lo voy a hacer con lápiz mejor, porque si no va a quedar negro... (no se entiende 77:49)...

Entrevistadora: El que usted quiera.

Entrevistada: (no se entiende 77:59)... Voy a hacerle unos ojos, (no se entiende 78:04)... Voy a hacerle unos ojos así, porque si no soy tan buena para:... parecen huevos fritos... (no se entiende 78:18)...es que yo quiero destacarle la sonrisa...("19), pero no quedó como yo quería. No me quedó la boca como yo quería.

Entrevistadora: ¿Cómo quería usted? Con la boca risueña po, riéndose.

Entrevistada: Hágale (no se entiende 78:56)

Voz de mujer: (no se entiende 78:57) con eso.

Entrevistada: ¿Ah?

Voz de mujer: para volver a hacerlo.

Entrevistadora: ¿Cómo?

Voz de mujer: Hacerlo así (no se entiende 79:03)

Entrevistadora: ¿Con este?

Voz de mujer: No sé.

Entrevistadora: ¿Y quiere, quiere que sea más así, cómo?

Entrevistada: Como que demuestre que se está riendo.

Entrevistadora: ¿A ver? Lo voy a probar acá... (no se entiende 79:18). Yo soy remala también. O así.

Entrevistada: Podría haber sido algo como así, ¿no es cierto?

Entrevistadora: ¿Lo puede poner encima, así, o no?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿A ver?

Entrevistada: ¿Y si lo ponemos con rojo mejor?

Voz de mujer: Como usted quiera.

Entrevistada: Con rojo puede ser...("18)

Entrevistadora: Está este también....

Entrevistada: ahí para que no se vea... pero no, no es la sonrisa.

Entrevistadora: Está bien, bien... ¿Está bien o no?

Entrevistada: (no se entiende 80:24). Ay, si no, si yo soy tan mala para (no se entiende 80:29)

Entrevistadora: Está bien:::....

Entrevistada: Ahí...

Entrevistadora: Uh uhm, bien.

Entrevistada: Bueno, esperemos que entiendan que esto es de felicidad.

Entrevistadora: ¿Y en ese momento, ehm, en ese momento que usted está relatando ahora, cómo es la relación con el espacio exterior?

Entrevistada: ¿Conmigo, con mi espacio?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: Sí, exterior, cómo - -

Entrevistada: Es bueno, yo encuentro que bien porque::

Entrevistadora: Porque antes me decía soledad, vacío. Ahora, cómo es esa relación?

Entrevistada: No, yo lo encuentro::... más llena de todo. Más llena de todo. Como le digo, yo ando en la calle, riendo. O sea no ando como las locas, pero a veces. Usted sabe que ya una sonrisa, una abuelita, una señora, una ayuda, qué sé yo. Y cosas así po. Cosa que antes yo caminaba y:: igual que los caballos, así para adelante nomás. No tenía::, no veía, no veía más allá, no veía más allá. Y muchas veces, Oy, donde, si a mí no me hablan, yo no hablaba. Pero ahora ando pendiente, qué se yo. Oh, ya, pero no me hago problemas con la gente, nada, nada, nada. Antes yo era como... muy:::, ¿cómo que le dijera yo? Yo me hacía problemas por todo, por decir una cosa así, yo me hacía problemas por todo, cualquier cosa ya, todo, pero ahora no, trato de tomar la vida diferente, de no::: enfocarme en los problemas de los demás, porque antes me metía mucho en los problemas de los demás. Y si yo no podía ayudarlos, no podía solucionarlos, me sentía pésimo. Y ahora no. Ahora yo, bueno, si no puedo hacerlo, no lo hago, pero ya no queda ese dolor como antes. No sé, era una cosa que yo si no podía ayudar a alguien, era un dolor tan grande. Ahora no. Porque::: eso también me hizo reflexionar, porque digo yo: pucha, en el momento que uno necesita, nadie está. Y a mi sobrina y a varias personas le dije, “ustedes me llaman solamente cuando necesitan algo.” Se los dije realmente. “Pero tía,” me dice. “Mire, para esto no hay que tener plata para decirme, Oiga tía, cómo está, cómo se siente,” cosas así. Porque todo el mundo supo que yo estuve enferma, inclusive hasta mis hermanos. Y mi hermano, hasta el día de hoy, nunca me llamó. Y cuando él estuvo enfermo, yo le llamaba, cómo te sentís, cómo te va y todo lo demás. Y cuando a mí me tocó, nunca más. Entonces eso a una le hace también cambiar po su manera de:: de no estarse preocupando de los demás, si cada cual tenemos nuestros problemas y tenemos que solucionarlos. Porque eso también ayuda a muchos los dolores y en todo lo que uno pasa con este problema que uno tiene po.

Entrevistadora: ¿Y hay algo más que quisiera agregar para expresar este:: este momento que usted esta viviendo ahora?

Entrevistada: No, porque ya, o sea quiso una cara de sonrisa, pero no me salió, pero al menos::... eso es lo que quise expresar, porque yo quiero como que todo lo otro que salga, olvidarlo y que solamente aprovechar de vivir este momento, porque uno de repente no sabe cuánto puede durar po. ¿Entiende? Es vivirlo de la mejor manera que uno lo puede hacer.

Voz de mujer: ¿Te ayudo?

Entrevistadora: (no se entiende 84:16)

Voz de mujer: ¿Sí?

Entrevistadora: Sí. Ya. Ahora, nosotros vamos a colgar eso y lo último que le vamos a pedir ((risas))... ehm::... (“14) (no se entiende 84:45) el scotch... (“30). Alcanza demás. Sí, si es para que lo vea nomás... Ya. Dígame usted, ¿qué ve?...

Entrevistada: Bueno veo... más que nada me::, me llama la atención la parte de afuera. ¿Ah? Que es algo que, no sé... como que la persona esta suelta, como que está libre, no sé, eso se me imagina que el verde significa, o sea el color, como que, no sé, como que se ve todo más relajado.

Entrevistadora: Uh uh, uh uhm.

Entrevistada: Eso veo y, bueno, la sonrisa que:: ((risas))

Entrevistadora: Está buena. Está súper bien.

Entrevistada: Así que... pero como le digo:: yo, gracias a dios tengo, tuve hasta el momento un final feliz porque, como le digo, para mí fue algo muy negro, negro, negro, lo vi todo negro. Y al final pude salir de eso po. O sea ahora me siento diferente (no se entiende 86:43) Así, así. Y yo jamás lo hice, jamás lo había hecho, ni por si acaso. Él no iba, yo no iba po. Así que por eso le digo, ahí ya se ve como una persona como que está, como que una, está descansando, como que descansa. Se me imagina, como que uno descansa, está descansando ahí... Eso siento, eso veo.

Entrevistadora: Muy bien. Muchas gracias.

Entrevistada: No, gracias a usted también.

Entrevistadora: Muchas gracias ¿Y cómo fue para usted estas dos sesiones? O esta en particular.

Entrevistada: Experiencias, bueno, la semana pasada también, porque hablamos de hartas cosas. Yo creo que son experiencias que de repente... o sea, muchas cosas que uno tiene que conversarlas para poder... que salgan, y que salgan de uno. Y uno, ahora, no puede confiar en cualquier persona, o sea llegar y confiar y decir, no. Y qué mejor una persona desconocida de repente:::, uno se, se abre. Como muchas cosas que yo a usted le dije, yo jamás se lo he contado a nadie ¿me entiende? Eso lo que yo sentí que::... bueno, yo siempre le decía a ellos, bueno la nana, siempre yo le dije, ah claro, la nana peruana. Pero como le digo, ellos ni siquiera eran capaces de, "tráeme un vaso de agua." Ahí el vaso de agua. Ahora no, pero si anoche mismo me dijo, "¿Y con qué me voy a tomar la pastilla?" "Ahí hay una botella con agua y la cocina está ahí." Así. Y antes no, porque corría, corría. Si - -era - - no sé. Es que yo de verdad, le digo honestamente, como que le tenía miedo. Era un miedo que tenía yo. Miedo, porque como era él, como era agresivo. Por decir, una vez, no una, dos o tres veces, me golpeó. Entonces uno como que va tomando ese miedo. Y yo eso era, yo creo que le tenía miedo. Y ahora no. Ahora, no, no, como le digo, no peleo, ni discuto con él. Cuando quiero decirle algo, se lo digo y ya terminó. Y si él sigue, "ya, ¿sabis qué más? Chao," le digo yo. Y no sé po, porque yo sé quién se va a llevar todo el daño. Soy yo. Yo sé que si le voy a seguir, si vamos a pelear. Si vamos a empezar a echarnos garabatos y cuestiones, a insultando, al final la que voy a salir mal, voy a ser yo. Y yo ya no estoy en eso - - Ahora yo como le digo, yo di vuelta la página. Ya mi vida va a ser otra, es otra. Ya, yo encuentro que:: de febrero, de fines de febrero a marzo, mi vida ha cambiado. Y yo la veo... estos dos meses casi que llevo he visto todo diferente, todo diferente. O sea pa' mí, si no tengo para cocinar, ya, "¿Qué hay de almuerzo?" "Una ensalada, un tomate con huevo frito. Una sopa. Y punto." Y no me hago drama, ¿me entiende? Y si a él le gusta, bien y si no, no po. No tuve tiempo de cocinar, pero antes no po, yo llegaba corriendo a prepararle y que a qué hora llegaste y todo. Decía yo, "sí po, te ponen un reloj control para la hora que yo salga y la hora que entra," porque era así, así. Y ahora no. Entonces no - - no si de verdad, yo dije, yo, si no me voy, yo estaba dispuesta a irme, pero bueno, cosa de él ((risas)) cosa de él.

Entrevistadora: Qué bueno.

Entrevistada: Así que. No, como le digo yo, una bonita experiencia. Me gustó mucho la (no se entiende 90:19) Como le digo, no, saca cosas que tiene - -

[Fin de Audio]

Entrevistadora: ... (no se entiende 00.01) Y déjela estar... Simplemente acoja. Sin esforzar. Y de a poquito vamos a ir encon - - contactándonos con el cuerpo. Lleve su tensión a su respiración. Solo observe la respiración como está. Sin modificar... y observe las sensaciones corporales que pueda sentir. ¿Qué pasa cuando inhala? ¿Qué pasa cuando exhala? Y ahora con la inhalación, vamos a llenar el aire. Llenar de aire el cuerpo. Con la exhalación, lo vamos a relajar... Simplemente respirando. Ingresa aire. Si siente alguna tensión... lleve el aire a esa parte con la inhalación. Y al exhalar, suavemente se va relajando... en la medida de lo posible. Respirando, tome atención a los músculos de su cara, de la nuca, el cuello, los brazos. Y exha::le y va relajando todo. Ponga atención a su pecho, a su abdomen, a su espalda. Y en la medida de lo posible va soltando... sin presionar. Tome atención a los glúteos, a las piernas, a los pies. Y soltando. Si necesita hacer alguna acomodación, puede ser para estar lo más cómoda posible.

Entrevistada: ((carraspea))

Entrevistadora: Entrando en contacto con su cuerpo... Eso... Ahora le propongo, si usted está de acuerdo... que vaya a un momento... que contó cuando fue a donde un médico y habló de esta carga que había sido su padre. Y cómo al hablarlo, se sacó un peso de encima. Deje venir ese momento, sin presionar. Cuando haya estado, cuando llegue a ese momento, me avisa.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Okay. ¿Qué es lo ocurre? ¿Qué es lo que hace ahí?

Entrevistada: Eh:: fue en una consulta con un médico, de medicina integrativa. Y el antes de examinarme, porque era la primera consulta con él, antes de:: ver los exámenes que llevaba y todo eso, m::e acostó en la camilla y me hizo algo similar a esto.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como un tema de relajación, de respiración. Y, y después me hizo sentar en la camilla. Me tocó, me fue tocando la cabeza. Me tocó la cabeza y me dijo que cuando, él me iba a tocar distintas partes del cuerpo y yo le tenía que decir si me dolía o no me dolía. Y si me dolía... qué persona en mi vida, o sea sí, cuando él me tocaba, eh::, qué, primero qué persona en la vida me recordaba ese::, es, ese lugar del cuerpo que él me había tocado.

Entrevistadora: Ya. ¿Y qué pasó después?

Entrevistada: Y::: y bueno, él partió por la cabeza. No me dolía y me dijo con quién ligaba yo la cabeza, y yo le dije que con mi esposo, porque, porque él estaba, había estado toda la vida en mí. Somos pareja desde muy chico. Y como que mi vida, mis pensamientos y todo centran en él, se centran en él. Y:::, y después me tocó la parte del cuello, la columna cervical. Y me dolía mucho - - esto fue hace un año atrás más o menos, justo. Me dolía mucho toda la espalda y me dijo que con qué persona lo:: asociaba. Y yo le dije que con mi papá... Y::: y ahí él empezó a indagar, como cómo había sido la relación con mi papá. Si él estaba vivo y todo eso. Y::: yo le conté que había sido una relación muy difícil, porque mi papá era... una persona, eh::: que a mí punto de vista, no fue ni buen papá, ni buen esposo. Eh, creo que fue una persona que nunca debió haber armado pareja. No era una mala persona, pero era para:: - - él vivía su vida nomás. Entonces fue muy golpeador físicamente con mi mamá y también muchas veces conmigo y con mi hermano. Mhm::: eh::, él tenía un buen trabajo, pero los fines de semana, el día viernes, siempre llegaba, siempre llegaba borracho, porque se juntaba con los amigos... Entonces yo, yo, cuando le estaba contando esto, sentí la angustia que yo sentía cuando chica de pensar que ya venía un viernes y que ya iba a ser viernes, que iba a llegar tarde, sus borracheras. Y además no era que llegara tarde y se acostara, porque llegaba y peleaba con mi mamá, hacía que mi mamá nos levantara. Entonces, y en la semana, cuando él no tomaba, él hacía su trabajo, era un papá muy sobre exigente, sobre todo conmigo, en el ámbito escolar. Y él siempre me decía, "si tú no me traes un primer puesto, en el colegio, ni siquiera me diga." ... Eh::: mi



papá, yo lo veo ahora en perspectiva con los años, tengo ya hace muchos años, eh:: era un tipo que si él hubiera tenido la posibilidad de haber estudiado, era como, como, cognitivamente yo lo encontraba brillante. Sin haber estudiado estudios técnicos tenía un buen trabajo. Era jefe en lo que en esos años era la compañía de teléfono. Desarrolla planos, estaba a cargo de harta gente. Eh::, pero, pero él terminó la educación que era la, la, la media, pero en esos años tenía otro nombre parece... cuando él estudió.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Eh::, pero a mí me exigía mucho en el ámbito cog, cognitivo. Yo me acuerdo que nunca me regaló un cuento de niños, sino que desde chica, yo todavía los tengo, siempre me regaló libros de historia, enciclopedias, qué sé yo. Muchos. Eh, y su forma, por ejemplo si en el colegio, yo lo recuerdo, me enseñaban a, a:: que pa' mí eso fue como, me quedó muy marcado, cuando me enseñaron a dividir en el colegio, que:: -- no sé ahora, pero en esa época, ehm, enseñaban a dividir y tú ibas poniendo el número abajo, ibas restando la cantidad. ¿No sé si te enseñaron a ti así?

Entrevistadora: No.

Entrevistada: Ya po. No sé po, ibas separando las cifras. No sé po si era mil quini -- un numero de cuatro cifras, las ibas separando de a dos, ibas anotando abajo, dividías, volvías a bajar la que sigue bueno un, así a lo largo. Y cuando yo llevé las tareas pa' la casa y hacía las tareas con él, me dijo que así aprendían los tontos. Que eso yo no lo tenía que hacer, sino que tenía que memorizar el número que tenía y restarle la cabeza y no sé qué. Así que tuve que aprender... a dividir así po.

Entrevistadora: Ahora volviendo al momento en que estaba con el médico. Cuando estaba ahí y el médico le tocó la, la columna cervical y apareció el papá. ¿Qué pasa ahí? ¿Qué? Cuando está ahí, ¿qué ve?

Entrevistada: Cuando él me toca lo:: primero sentí mucho dolor, porque tenía mucho dolor en la espalda, pa' mi la espalda es un tema clave en todo este tema de la fibromialgia. Ehm, de todo lo que me duele, siempre es la espalda lo que más me duele. Y::, y él me tocó e inmediatamente lo asocié con mi papá. O sea no tuve ninguna duda. Y me vino esta cosa, así como, esta sensación tremenda, como me pasó ahora contigo, como de contar, contar, contar. Y uno no para po. Es como que te tocan el botón y tú, ah::, te liberas y puedes botar todas las emociones que tienes.

Entrevistadora: De querer contar.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué pasó después de que le contó eso al médico?

Entrevistada: Bueno conversamos hartos ratos, y:: y el médico no me pregunto por ninguna otra parte. O sea a él le quedó claro cuál era mi tema. Y::, y me siguió preguntando por mi papá. Me preguntó qué había pasado por él, con él y, claro, mi papá murió, eh: tenía la edad que yo tengo ahora, 52 años. Y, mhm::, yo tenía, eh, 18 años cuando él murió. Entonces, ehm, yo siento que, que claro, después, después yo entre a la universidad, entré al colegio. Efectivamente yo siempre tuve muy buenas notas, eh::, porque me gustaba estudiar y claro, había una parte importante, era al sobre exigencia de él. Entré a la universidad. Después me, me casé estando en la universidad -- quedé embarazada de mi hija, me casé eh, muy joven. Y mi papá le dio un cáncer al estómago. Y:: yo en esa época todavía vivía con ellos, con mi primera hija, porque mi esposo estudiaba en V. Así es que... me dijo el médico, “¿y qué pasó cuando tu papá se murió?” Y yo le dije, “me liberé.” Y claro ahí, claro, casi no pude hablar más con el medico porque llore, llore, llore, llore mucho. Y creo que nunca lo había visto desde ese punto de vista po. De::, porque igual es muy crudo decirlo. O sea, yo creo que pa' na, pa' nadie la muerte de un padre, tú puedes decir, “me libero...” pero así fue.

Entrevistadora: ¿Eso ocurrió inmediatamente después de - - ? esta... sensación, perdón, de, “me liberé,” ¿cómo fue en ese momento?

Entrevistada: ¿Cómo fue la sensación cuando él murió o cuando le conté al médico?

Entrevistadora: Cuando le conté al médico.

Entrevistada: No, yo creo que me liberé por segunda vez, porque, porque fue como asumir la sensación que había sentido, no sé po, 30 años atrás. Y, mhm... y, y, y no sé po, como hacerla mía. Eh:: sin miedo y sin autocriticarme. Sin decirme, pucha, no, yo soy hija y de alguna manera no puedo decir esto, pero lo dije y no me pesó.

Entrevistadora: Hablemos entonces de ese momento, ¿sí? en donde está, ¿está en una camilla?

Entrevistada: Estoy sentada - -

Entrevistadora: ¿Está sentada?

Entrevistada: No, estoy sentada en una camilla, pero cuando el medico ya, yo le conté esto de mi papá, me sentó y me hizo, ehm, porque estaba sentada así po en la camilla, me hizo sentar y con las piernas colgando. Y él se sentó en su, en la silla, en una silla que había ahí. Y ahí me empezó a preguntar.

Entrevistadora: Ahí empezó a, a pre, a profundizar un poquito más.

Entrevistada: Claro, claro.

Entrevistadora: Okay. Entonces volvamos a ese momento. Usted está sentada ahí y ¿él en ese momento le toca la espalda o es antes?

Entrevistada: No, antes.

Entrevistadora: Antes, ya.

Entrevistada: Si me tocó la cabeza y le conté lo de mi esposo. Y pone sus manos acá en mi columna cervical.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Entonces, él ni siquiera me tuvo que preguntar, ya ahora con quién lo. Sino que yo al tiro le dije, “eso es,” le dije yo, “eso es mi papá.”

Entrevistadora: ¿Cómo se dio cuenta de que era eso?

Entrevistada: ¿De que era mi papá?

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ehm:::... no sé. Yo creo que porque, donde me tocó y me dolió, lo asocié inmediatamente con él. O sea ni siquiera lo tuve que pensar mucho.

Entrevistadora: ¿Cómo ocurrió ese darse cuenta y esa asociación?

Entrevistada: En forma instantánea. Es como, lo que te decía, como que él me tocó y al tocarme, porque cuando tengo las crisis de fibromialgia, no es tan solo que te duela, sino que muchas veces tú te tocas y te duele, molesta la ropa. Entonces él puso su mano y::: y como que a la cabeza inmediatamente vino la imagen de mi papá.

Entrevistadora: ¿Vino una imagen?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo es esa imagen?

Entrevistada: Como:: lo vi a él, pero, pero como a él lo veía en la semana, no::, como llegando de su trabajo.

Entrevistadora: Ya, okay. ¿Y qué pasó después?

Entrevistada: Claro, vino la imagen y esa y ahí fue cuando le dije al médico. “Ese es mi papá.”

Entrevistadora: Ya. ¿Y qué pasó después de eso?

Entrevistada: ¿En, en mí?

Entrevistadora: Sí... luego de - -

Entrevistada: Lo mismo de ahora, como esa sensación de respirar profundo... y decir, eso es, ese es mi dolor...(“10) Claro, porque uno muchas veces no, generalmente uno no conoce las técnicas de ustedes ni nada, pero, pero a mí nunca me habían dicho, “ya, te voy a tocar una parte de tu cuerpo y asóciala con alguien de tu entorno.” Era primera vez que lo hacían. Entonces, claro, cuando yo dije lo de mi esposo es como, lo que es nomás po, que es mi vida completa, pero cuando me tocó el cuello y vi la imagen de mi papa, yo dije, “eso es. Eso es todo el dolor que he padecido, todo lo que he sufrido.” Como que... lo asocié a eso po. Antes de eso, pa’ mí, eran dolores separados porque igual a mí me han ope, operado de varios problemas articulares. Eh::, entonces mi vida no ha sido tan solo fibromialgia. Ha sido como desde muy chica como muchos otros problema::s... ehm: que yo siempre lo vi como pro, problemas aislados. El tema del dolor de mis articulaciones, eh:, la neuralgia al trigémino, que yo creo que siempre la tuve, pero nunca la supieron diagnosticar hasta hace 10 años atrás... Y::, y bueno, la fibromialgia que me la diagnosticaron como dos años atrás, pero siempre pa’ mí fueron como temas aislados. Y no, yo siempre dije, “No, es porque::, tengo mucha carga de estrés por mi trabajo, porque siempre además he tenido a cargo grandes grupos de personas y con trabajos muy::, eh:: demandante. Entonces siempre mis dolores los justifiqué por ese lado, por el cansancio, por el estrés, por estar agotada físicamente, pero cuando:: cuando lo asocié con mi papá yo dije, “esto es.”

Entrevistadora: ¿Cómo fue ese esto es, como fue para usted?

Entrevistada: Ehm::fue como el pensar - - mira, a lo mejor es una tontera, pero como el pensar que era algo que estaba en mi cabeza, eh, o que lo tenía muy arraigado en mi corazón, pero a la vez, me dio la certeza de que si era eso, era algo que yo podía manejar. Porque por ejemplo el dolor del, el tema de las articulaciones, que yo hago artrosis, ya, yo lo puedo manejar tomándome los medicamentos, haciendo ejercicio, con: cuidando mi alimentación... pero más allá de eso no puedo, porque la artrosis se va a hacer igual. En cambio el dolor que sentía, yo dije, “Sí.” Como toda esa certeza - - ¿Sabes que si yo lo veo en retrospectiva, en este, en ese minuto no sentía, no me di cuenta de eso, me estoy dando cuenta ahora.

Entrevistadora: ¿Que sintió eso en ese momento?

Entrevistada: Que sentí eso. Y ahora al contártelo, eh... me estoy dando cuenta po... que fue eso.

Entrevistadora: ¿Y qué pasó después de eso?

Entrevistada: ¿En la consulta?

Entrevistadora: En la consulta.

Entrevistada: Ah::, bueno, después conversamos, él me preguntó, bueno, de la enfermedad de mi papá. Ehm:... le conté que, que dejé de estudiar. Yo estaba en tercero de la Universidad, dejé de estudiar... ehm, porque ya tenía, tenía mi otra hija, tenía dos. Entonces yo dije, “Bueno, que J. M., mi esposo, que él deje, que él termine su carrera.” Yo la mía dejo hasta acá y trabajo. Y después en

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one’s body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

algún momento la terminaré... Entonces como que... eh, también fue por el tema de que yo tengo, somos dos hermanos y mi hermano era, es más chico. Entonces yo dije, "Bueno, mi mamá no va a salir a trabajar... ahora, es más fácil que trabaje yo, aprovecho de mantener a mis hijas y de darle un respiro para que mi esposo pueda terminar su carrera y además ayudo en mi casa po, que era la casa de mi mamá...

Entrevistadora: ¿Y después en la consulta, continuó contando esto?

Entrevistada: Sí, el me pregunto cómo había sido todo esto, este proceso después de que falleció mi papá. Y le conté que había dejado de estudiar, que había empezado a trabajar. Y, mhm:: bueno, después mi esposo termino su carrera, arrendamos una casa aparte, todo eso le conté.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Así es que... el, el medico ahí me pidió los exámenes que yo tenía, los vio y me, me, mhm... eh:: me derivó a:: unas sesiones de acupuntura.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ahora, yo, eh::, quiero invitarla si es posible, si está de acuerdo, volver a este momento en que el medico cuando le pregunta o le toca la columna cervical y aparece que ese es mi dolor, es mi papá.

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Okay... ¿Qué pasa inmediatamente después de eso? Porque me dice que aparece una imagen.

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Para ver si estoy, si estoy entendiendo bien.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Le toca la columna. Aparece una imagen que es la de su papá, en un día en lo cotidiano. Y aparece esto, ese es mi dolor.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo aparece eso? Eso es, ¿cómo ocurre eso?

Entrevistada: Es que sabes que sentí en la espalda la... el dolor de todas las sensaciones de que viví tantas veces, de esa angustia, de esa espera, de ese que nos levantaba a las dos de la mañana para que nos fuéramos a sentar con él. Ehm... como que toda esa, esa ese no comprender, esa rabia, ese llanto, ese sueño que tuve muchas veces cuando chica, como que... todo esas sensaciones negativas, las vi que se convirtieron en dolor en mi espalda.

Entrevistadora: ¿Cómo vio eso?

Entrevistada: Lo sentí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: No, no, sí. Es como, así como, ((inspiración)) como que hubiera inspirado todas esas sensaciones de ese momento y a través de mi respiración se hubieran llegado todas a mi espalda en forma de dolor.

Entrevistadora: ¿Qué pasó después de eso? Inmediatamente ahí, cómo

Entrevistada: Ahí fue cuando el dije al médico. Le digo, “tengo la certeza que es mi papá.”...

Entrevistadora: ¿Y de ahí?

Entrevistada: De ahí viene lo, lo que te decía po, que me empezó a preguntar. Ehm: qué había pasado con él y le conté, lo que, de su, del maltrato, de las,

Entrevistadora: ¿Y esta sensación de, mhm, de alivio?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: ¿Cuándo viene?

Entrevistada: Cuando:::

Entrevistadora: De me liberé.

Entrevistada: Cuando él me preguntó qué había pasado con mi papá y yo le conté que había muerto cuando yo tenía 18 años, que había muerto de un cáncer gástrico.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y::, y él me dice, qué pasa en mi vida cuando::, cuando mi papá murió... Entonces... yo le digo que me había liberado de todas esas cargas... de toda esa rabia, de, de, de... eh:: cómo (suspiro) como se llama cuando uno, eh, no puede -- cuando recibe un maltrato y no puede de alguna manera como o devolverlo, esa sensación de reprimirse tantas cosas.

Entrevistadora: ¿Impotencia?

Entrevistada: Esa, esa.

Entrevistadora: ¿Eso lo sintió en ese momento o?

Entrevistada: No, no, no, no, no. O sea, lo sentí cuando, es que ahí me di cuenta, cuando le, le conté, me di cuenta que eran esas sensaciones las que me había liber --

Entrevistadora: de las que se liberó.

Entrevistada: Así es.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Pero no cuando falleció mi papá, sino que::... cuando le dije al médico.

Entrevistadora: Cuando le dijo -- para ver si entiendo bien. Cuando le dice al médico de que se liberó, también viene una sensación de, de::

Entrevistada: De relajo.

Entrevistadora: De relajo. Okay.

Entrevistada: De relajo y, y, y... lo que te decía como, como, como que lo sentí por segunda vez.

Entrevistadora: ¿Cómo era esa sensa -- ?

Entrevistada: Como de... esa sensación de que tú empiezas a trabajar en tu respiración y la botas, así... de a poco, esa sensación fue.

Entrevistadora: Ya. ¿Podría volver a esa sensación?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y cuando usted siente eso, ¿Cómo se siente? ¿Qué siente?

Entrevistada: Me siento tranquila.

Entrevistadora: Ya, ¿dónde está esa sensación?

Entrevistada: Aquí.

Entrevistadora: En la garganta. ¿Cuán grande es?

Entrevistada: ... Mhm::... no te podría decir si, si es tan grande. Yo te diría que es tranquila. Eh::: Es como controlada. Tampoco es como que eufórica, ni nada, no, es tranquila... es tranquila de como esa sensación de que... fue lo que tenía que ser.

Entrevistadora: Si yo sintiera ese sentimiento, ¿qué sentiría?

Entrevistada: No te entendí la pregunta.

Entrevistadora: Si me pudiese explicar cómo es ese sentimiento. Si yo tuviese que, como para enseñarme a sentir ese sentimiento, ¿qué me diría? ¿Qué es tranquila?

Entrevistada: Es como sentarte a ver un amanecer. Y:: y de a poco pasar de la oscuridad absoluta... a pasar a ver la luz... del sol... Y:: eh:: y que te quedas apabullada ante... ante un acontecimiento que, que es tan grande que para mí en ese, ene se minuto fue ESO, una amanecer en mi vida, pero lo puedo ver sentada en una orilla, en una playa, eh, mirando hacia la cordillera... Eso.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Esa tranquilidad de poder observar algo, un cambio tan tremendo, pero tranquila.

Entrevistadora: Eso fue lo que ocurrió en el, con el médico.

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: ¿pasó algo después de eso, de esa sensación que apareció de liberarse, de tranquilidad?

Entrevistada: Eh::, sí, me puse a llorar, ((risas)) pero no me puse a llorar de pena. No me dio pena el haberle dicho eso al médico. Después yo me cuestionaba. Yo decía, “¿me tendría que haber dado pena?” Pero no me dio pena. Sabis que es lo mismo como te lo estoy relatando ahora, me sentí tan tranquila.

Entrevistadora: ¿Y qué fue lo que::, qué sentimientos hubo? Porque lloró, pero no fue de pena, ¿qué, qué sentimiento apareció?... ¿apareció en alguna imagen, alguna sensación?

Entrevistada: No, sabis que es como la sensación de::, de, no sé cómo podría decírtelo como en un sentimiento, pero es como la sensación de como la certeza, que ahora yo sí voy a tener las riendas de mi vida, como que ya no va a haber un fantasma que, que siempre me iba a estar recordando ese instante. Ehm... Y esa sensación me dio, certeza.

Entrevistadora: certeza

Entrevistada: certeza, sí... pero no es la certeza de lo mal que lo pasé, sino la certeza de lo que, de lo que venía hacia adelante. Que, que iba a ser bien para mí, pero lo que te vuelvo a reiterar, como una certeza tranquila, tampoco pensé, “Ah ya, mañana me voy a mejorar.” no, no, pero como que la sensación de mejorarme estaba en mis manos

Entrevistadora: ¿Cómo se da cuenta de eso?

Entrevistada: porque bueno, después salí de la consulta del médico y - - a mí me gusta mucho caminar. Y::, y era otoño y tenía que tomar una micro para llegar, para después al paradero a tomar otra. Y no la quise, no la quise tomar y me puse a caminar y camine una hora. Ehm:: por ese sector de

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Chile España, que las casas son antiguas, pero bonitas, sector tranquilo, había muchas hojas, eran como las cinco de la tarde. Y lo disfruté cada paso... porque me sentía liviana...

Entrevistadora: ¿Cómo es estar liviana ahí? Si está de acuerdo, quisiera (no se entiende 29.44)

Entrevistada: ¿Cómo es estar liviana?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Es como estar viviendo el minuto.

Entrevistadora: ¿Cómo lo hace?

Entrevistada: Es estar viviendo el minuto ahora y tiene como, como toda la fortaleza y certeza de que lo que va a venir va a ser mejor, que no tengo cargas que llevar en mi espalda.

Entrevistadora: ¿Cómo vive el minuto en ese momento? Va caminando por ahí.

Entrevistada: Sí, ehm:... lo que te decía, que veía... cuando camino, yo no, generalmente yo tengo audífonos, pero cuando camino nunca uso los audífonos, porque me gusta ir mirando los jardines, las flores, los pajaritos, los árboles, eso.

Entrevistadora: Ya. Iba mirándolo todo.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: (no se entiende)

Entrevistada: Sí, claro... ((Interrupción)) ((Voces de fondo))

Entrevistadora: Disculpe, me acaban de avisar que van a ocupar este lugar.

Entrevistada: Sí, no te preocupes.

Entrevistadora: Vamos a tener que mover TODO para allá. Es una tremenda embarrada.

Entrevistada: ¿Sí? (no se entiende 31:50)

Entrevistadora: Ya... entonces vamos a hacer primero un pequeño de nuevo ejercicio de relajación, de respiración para volver a conectarnos después de este cambio de, de locación. Respire. Eso, inhale y exhale. Tome atención a su cuerpo, con la (no se entiende 32:20) la cabeza, el cuello, la espalda, brazos. (No se entiende 32:33) busque su posición... ponga atención al abdomen, al pecho, la espalda. Con la exhalación se relaja. (No se entiende 32:47) los glúteos, las manos, las piernas. Con la exhalación va relajando. Sienta su cuerpo cómo está, acoja los sentimientos, pensamientos, déjelos estar, mientras se va conectando con su cuerpo... Respirando ¿cómo se siente?

Entrevistada: Bien.

Entrevistadora: Ya. Ahora si está de acuerdo... le propongo que volvamos a este momento que estábamos revisando cuando está con el médico y le pregunta (no se entiende 33.:42). Está bien lo que ya he entendido hasta ahora, que le preguntó por las molestias en la cabeza, con qué la cabeza que representa, le dice su marido. Le toca el cuello, la columna y aparece un dolor, inmediatamente lo asocia a su papa, hay una respiración profunda en ese momento. ¿Eso es antes o después?

Entrevistada: Antes.

Entrevistadora: Antes. ¿Cuándo le toca el cuello?

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: apenas le toca el cuello entonces hay una respiración profunda, ¿hay una angustia?

Entrevistada: Sí, es como, es como que a través de la respiración profunda, vuelvo a sentir todos esos sentimiento que sentí cuando era chica.

Entrevistadora: Y ahí lo asocia ese dolor, eso es.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Después de eso viene una liberación o no?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Sí. De yo puedo vivir con esto.

Entrevistada: Sí

Entrevistadora: la certeza de que ahora es hacia adelante y hay una tranquilidad. ¿Sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Okay, que llora, pero es un llanto no de pena, sino de tranquilidad.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Okay. Y después me comentó de que al terminar la sesión se va caminando.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: En ese momento, le propongo que vayamos a ese momento si está de acuerdo... cuando va caminando, que decidió no tomar la micro y camina (no se entiende 35:25) presente. Cuénteme qué (no se entiende 35:29) En ese momento ¿qué es lo que hace?

Entrevistada: Lo primero que se me viene a la cabeza es como, es como agradecer... Yo, yo no soy de una religión en particular. Yo no soy católica, eh, yo creo como en las buenas energías del Universo. Entonces en ese minuto como que agradecí esa transmisión del universo que me decía, "anda, anda, anda al médico. Insiste en ir a este tipo de médico." Y agradecí el... el haber, haberme escuchado, porque era yo que quería ir. Eh:: agradecí el haberme escuchado y haber hecho todo lo posible por haber llegado a ese día a esa consulta. Fue lo primero que pensé... cuando salí de, eh::... de ese centro. El agradecer.

Entrevistadora: (no se entiende 36:38)

Entrevistada: Es que yo siempre como que me conecto directo con el Universo y le doy gracias. Y respiro profundo, miro, por eso le decía, que miro lo que tengo en el entorno. Ehm: y como era otoño, las hojas estaban, los jardines que están como en calma. Todo, todo pa' mí, eso son como señales. Entonces agradecida. Yo creo que las primeras calles que caminé, fue eso. Agra, agradecí el, el yo en ese sentido, escucharme y ser persistente, decir, "ya, en, en esta enfermedad, en este tratamiento," yo tenía la certeza que había que hacer lo que se hizo. O sea que tenía que tomar los medicamentos, porque si no era tal el nivel de dolor que tenía, que con otra cosa no iban a bajar... pero agradecí el no anular lo que yo sentía, que era el buscar mi mejoría TAMBIEN por otros lados. O sea yo tenía claro que en ese minuto había aminorado el dolor. Hasta ese minuto había aminorado el dolor, pero no había eliminado la causa que originaba ese dolor. Yo tenía la certeza que esa causa, era otra causa, que, que cuando llegue a ese, ese centro, no sabía cuál era, pero yo sentía que era otra causa, no era una cuestión física. Y entonces las primeras calles que caminé era eso, fue dar gracias.

Entrevistadora: Cuando está ahí

Entrevistada: Uh uhm.



Entrevistadora: quisiera volver a ese momento cuando está ahí, caminando por esas calles, ¿qué ve? ¿qué aparece?... ¿hay sonidos? ¿Algo?

Entrevistada: sabes que lo primero que, que me veo, es que me veo yo, pero me siento tan liviana, que me siento como flo, flotando...

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Sí, y::, sí, yo no -- yo creo que caminé como diez minutos hasta un lugar que es una calle un poco más transitada, porque esas calles como lo que te decía, como, como cerca del campo Lo Contador, eh::, de la Universidad Católica, siempre hay como, como, no, no son tan, tan transitadas... pero, pero caminé como diez minutos hasta que llegué hasta una calle más transitada y aún era raro, porque yo me sentía como si estuviera sola. Como que, mhm::... no sé, era tan el, el vuelco que hice hacia mi interior, que fue como... fue raro, porque fue como encontrarme y sentirme como fuerte, como con la capacidad de mejorarme. Eh:: y que incluso fue un poco egoísta, porque si tú me preguntas, como que no recuerdo haber visto a nadie ((risas)) ni autos, ni nada, era como si estuviera yo sola.

Entrevistadora: ¿Cómo fue esta sensación de sentirse fuerte?

Entrevistada: Yo (no se entiende 39:42) la, la, la fortaleza me llevó a:: a tener la capacidad de... mejorarme en mí.

Entrevistadora: ¿En ese momento entonces usted, caminando sola?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: y la, como que no hay nadie afuera, me dice, que no logra ver nada.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que aparece? ¿Hay alguna... hay ruido, me dijo el oído?

Entrevistada: Sí, lo que te decía yo, como que no vi a nadie, como que no veía personas. Como que lo que veía era -- tal vez una mirada sesgada, que es lo que a mí me gusta, que es la naturaleza, los árboles, los pajaritos ehm::...

Entrevistadora: vas caminando entonces viendo la naturaleza ¿eso es lo que ve?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ya ¿y cuando aparece esto de sentirse fuerte?

Entrevistada: ... es como es, lo que pasa no, no era una sensación sola, sino era como una sensación de plenitud. Como::... y en esa sensación de plenitud habían varias. Lo que te decía yo, el sentirme liviana, eh::, de sentirme, de sentirme fuerte, pero esa fortaleza iba ligada al tener yo la capacidad de tomar mi vida, de de mejorarme.

Entrevistadora: ¿Algo más?

Entrevistada: porque, porque sentía que ya no me estaba dejando en el otro, porque al final cuando uno toma los medicamentos, yo siento que dejas en el otro la capacidad de mejorarte, pero ahora yo no po, yo no, yo me decía, "no, yo con esto ya me sané."

Entrevistadora: ¿Apareció ese pensamiento?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Que usted ya se sanó.

Entrevistada: Sí.

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistadora: ¿Fue alguna sensación, alguna posición?

Entrevistada: Era una sensación que no tiene dolor y fue tan extraño, porque ese día llegué ahí y... lo que te decía yo que hasta el año pasado hasta esa fecha, junio, julio del año pasado, fueron crisis de mucho dolor, pero fue una sensación de no tener dolor, o sea imagínate, y además que caminé casi una hora, caminé más de una hora ese día...

Entrevistadora: ¿Y esto de ya estoy sana, me decía, sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Es, es un pensamiento, algo ?

Entrevistada: Un pensamiento

Entrevistadora: ¿(no se entiende 42:13) el pensamiento?... ¿de dónde viene?

Entrevistada: ...Lo siento como, como algo que llegó a mí, como una luz. Como una certeza, eso, eso sí...

Entrevistadora: ¿Esa certeza está asociada a algo o cómo?

Entrevistada: Es lo que te decía, de que, el sentido de, de, en ese minuto que caminé y que me di cuenta que yo me podía sanar, que estaba en mí el poder sanarme, y:::... el sentirme liviana en todas esas cuerdas que caminé... y en algún momento, es lo que te decía, que yo como... como, como que hubiera llegado una respiración, un halo, una luz, un viento suave... y hacer esto, lo que estoy haciendo ahora en el fondo, es respirar y decir, "ya me sané."...

Entrevistadora: Entonces ahora, me gustaría proponerle, eh, que vamos a cambiar para acá. Vamos a tomar ese momento, fue importante, (no se entiende) ((risas)) aquí está el material, ¿ya? hay lápices de colores, scriptos, lápices mina, temperas. Esto es un material de tempera sólida.

Entrevistada: Ah qué lindo.

Entrevistadora: Sí, a todo el mundo le gusta eso.

Entrevistada: Sí. ((Risas)) (No se entiende 44:10)

Entrevistadora: Si quiere (no se entiende 44:13) para que pruebe el material (no se entiende 44:22)

Entrevistada: (no se entiende 44:25)

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ah, y esto que es como lápices de cera.

Entrevistadora: Sí, es tempera solida (no se entiende 44:31) lápices de cera.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora ¿Quiere trabajar con ese?

Entrevistada: Eh::, sí.

Entrevistadora: Ya, voy a prender la luz. Entonces, la primera parte, le voy a pedir que se acueste en la... en la hoja. Vamos a (no se entiende 44:48)... Entonces, primero lo que le voy a pedir es que vuelva a ese momento cuando está hablando con el medico

Entrevistada: uh uhm.

Entrevistadora: y el médico le toca la... columna cervical y donde hay una sensación fuerte de angustia, como cuando era niña, que es la respiración profunda... ¿Sí? quisiera... ¿Cómo está su cuerpo en ese momento? ¿Qué ocurre? ¿Qué cambio?

Entrevistada: En ese momento estaba sentada.

Entrevistadora: Ya

Entrevistada: en la camilla y sentí la mano del médico en mi cuello y sentí como la mano fría Y sentí como esa cosa como cuando te, te da un:: como, como cuando alguien te da la corriente. Eso, eso sentí.

Entrevistadora: ¿Qué pasó en su cuerpo?

Entrevistada: Eh, eh, eso.

Entrevistadora: ¿Así?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Puede, podría dibujar entonces la posición que tenía en ese momento?

Entrevistada: Es que (no se entiende 46:05)

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Así estaba y el médico estaba acá.

Entrevistadora: Estoy pensando cómo podría dibujar algo así. ¿Cuál podría ser como una... una adaptación de ese momento para poder plasmarlo en la hoja? ¿Cómo le gustaría que lo coloque?

Entrevistada: Yo creo que deberíamos ponerlo atravesado po. Si tenemos que hacer otro después ¿o no?

Entrevistadora: Uno sobre el otro (no se entiende 46:35)

Entrevistada: Ah, uno sobre el otro.

Entrevistadora: Sí. ¿Si se pone de espalda y levanta los pies tal vez? ¿Podría ser como similar?

Entrevistada: Claro, claro. ¿Así?

Entrevistadora: Así.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Así?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo lo siente? ¿Es como una sensación del momento?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ya, quisiera que adoptara entonces la postura del cuerpo, la sensación que está respirando (no se entiende 47: 04) cuando le tocan y le da como una corriente en la espalda, ¿sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ya... Entones (no se entiende 47:52) Ahora me gustaría que vayamos al otro momento... cuando se siente que está liberada.

Entrevistada: Cuando (no se entiende 48:09) a caminar.

Entrevistadora: Si prefiere ese, sí.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Cuando va caminando que siente que hay una sensación de liviandad, está liviana, se siente fuerte, está la certeza de que lo... puede manejar... (No se entiende 48:33) Ahí. Entonces ese momento en que está caminando, esta liviana, esta fuerte. Eso.

Entrevistada: No puedo subir más las manos, porque me duelen los hombros, ((risas)) si no los subiría más.

Entrevistadora: Es como una sensación de, de sentirse a todo lo largo, de todo lo que uno se puede estirar. Así que le voy a dibujar un poquito más, entonces (no se entiende 49:05) los brazos... Ya. Ahora entonces, es con el... el material que usted eligió, lo primero... es este. Este de aca.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Ahí.

Entrevistada: Ahí.

Entrevistadora: Y le hice los pies para que se (no se entiende 49:56) y ahí están las manos Entonces quiero que vuelva a ese momento.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Que se conecte con ese momento en que esta con el médico, usted está sentada y el médico le:... le toca la columna y viene esa sensación como de electricidad y de angustia, respiración profunda ¿qué color elegiría ahí para delinear ese límite, la silueta?

Entrevistada: ¿la, la primera silueta?

Entrevistadora: la primera silueta...

Entrevistada: ¿La delinear?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ahí, ¿cierto?

Entrevistadora: Uh uhm...

Entrevistada: Me voy a (no se entiende 50:48) estos lápices. ((Risas))

Entrevistadora: ...Hágalo ahí si quiere la modificación que usted quiera, porque eso lo hice yo: como por - -

Entrevistada: Ya...

Entrevistadora: Este es el pelo.

Entrevistada: ¿Este es mi pelo?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: ... (no se entiende 51.20) Ahí... A mí mi chasquilla me identifica.

Entrevistadora: ((risas))...

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. *GMS J Art Ther.* 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Ya. Vuelva entonces a ese momento.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: ¿Qué más... quisiera agregarle ahí, en ese momento, al sentir esa respiración, esa angustia.

Entrevistada: Eh... eh::, ¿puedo dibujar?

Entrevistadora: Como usted quiera, ¿cómo lo dibujaría con colores?

Entrevistada: Este... No sé cómo dibujar, ahí va a ser como la manito del médico... en mi cuello... Ahí... Y... Como raro... Ahí tú sabes que la sensación de la mano, no es el médico, sino es la, es la (no se entiende 53.21)... Eso.

Entrevistadora: ¿Algo más que (no se entiende 53:38)...? Ya. (No se entiende 54:07)

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Entonces ahora le voy a pedir que se conecte con el otro momento (no se entiende 54:13) esa sensación de liviandad, de... fuerza, certeza.

Entrevistada: (no se entiende 54:23)...

Entrevistadora: Está más abajo (no se entiende 54:27)... Eso... Los brazos hacia arriba...((risas))

Entrevistada: Bien arriba... (no se entiende 55:34)

Entrevistadora: Sí. En la parte del hombro y la cabeza.

Entrevistada: Ah, ya, ahora lo encontré...

Entrevistadora: Ya, ahora sí...

Entrevistada: (no se entiende 56:18)...

Entrevistadora: Y esa sensación (no se entiende 56:33)...('1"14)

Entrevistada: (no se entiende 57:48) la mano del médico y las (no se entiende 57:49) del mismo color.

Entrevistadora: ¿Esa es la naturaleza?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: Sí... (no se entiende 57:15)

Entrevistadora: (no se entiende 57:17)...

Entrevistada: Feliz.

Entrevistadora: Vuelve a ese momento entonces (no se entiende 58:46) ese agradecimiento que siente.

Entrevistada: Uhm.

Entrevistadora: ¿Hay algo más que quiere agregar al dibujo?

Entrevistada: ... No, porque creo que todo lo que yo quiero. Esa sensación de que como que me falta papel para estirarme, es como sentirme grande, como, como infinita. No, no sentirme coartada

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. GMS J Art Ther. 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

en mi cuerpo. Y ese sentirse grande, significa en muchas cosas. No solo físicamente. Lo que te decía, como, el sentirme como con la capacidad de, de tomar yo las decisiones de mi salud, de mi vida. Y eso no quiere decir que yo nunca más vaya a sentir dolor po, yo (no se entiende 59:33), pero es un dolor que es controlable, que es manejable... que en gran medida he podido... bajar mucho los niveles de los medicamentos que tomaba... Eso po. El sentirse como eterna, eterna. No es que no me vaya a morir nunca físicamente, pero eterna, así... grande po.

Entrevistadora: Grande.

Entrevistada: Eso.

Entrevistadora: Muchas gracias. ¿Cómo se siente?

Entrevistada: Bien. Encuentro que fue... fue una linda sesión.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: Sí... Me encantó.

Entrevistadora: Sí, qué bueno.

Entrevistada: Y siento que ha sido como... como ir cerrando:. Lo que te decía yo, una de las grandes cosas que siento es agradecimiento por cómo se han dado las cosas... por cómo ha ido, ha ido llegando a mi vida la gente, los profesionales que, que me han ayudado a salir de esto, porque uno no es sola. Una gran parte lo pone uno, pero::, pero tiene que tener al lado a las personas que te indiquen el camino. Y el otro día lo conversaba con la P., y le decía, yo le dije, "P., pa' mi el hecho de partir con las sesiones con ella," le digo yo, es un pul, punto, así como fue este médico que partí con, con el sentirme con la capacidad de sanarme, las sesiones con ella fueron como... la guinda de la torta. ((risas)) Sí, si de hecho la semana pasada me dijo, "ya (no se entiende 61:13) si tu estas de alta," tuve como ocho sesiones con ella, con la P. A. Y me enseñó lo que me decías tú ahora, esta cosa como de respirar, meditar y controlar el dolor y los momentos de angustia, los momentos de estrés, eh:: y, y, y he andado de cero a cien. Me siento MUY bien. El otro día me dijo, "no tengo ni siquiera que preguntarte," me dice, "porque te ves radiante." Sí, distinto es la cara de dolor.

Entrevistadora: Me alegro mucho que estés mejor.

Entrevistada: Sí::

[Fin de Audio]

Entrevistada: Como de las diferentes partes, de lo que me permite hacer. Sostenerme, estirarme, levantarme, sentarme. O sea todo como que – como consciencia del cuerpo. También en los masajes, porque en los masajes – van pasando por las diferentes partes y también voy soltando. El mismo hecho de relajar, de dejar de tensar – me hace sentir que es raro, porque cuando uno tensa el cuerpo, cuando está tenso, tú no te das cuenta que estás tenso. Mientras que para relajar, se necesita tener consciencia.

Entrevistadora: ¿Y te viene algún momento específico que podemos explorar?

Entrevistada: No, no – o sea, en realidad no. Puede ser una clase de yoga, pero no sabría decirte qué clase fue, ni qué hice en esa clase. Solo sé que – que tomé consciencia.

Entrevistadora: A ver, vamos a ver, vamos a tratar, sino no importa, de encontrar un momento. Entonces te voy a pedir que te tomes el tiempo, el tiempo que sea necesario, para dejar que venga una situación, ya sea en el masaje o en la clase de yoga, en donde tú hayas experimentado, te hayas dando cuenta de eso que me decías de que para relajarse hay que tomar consciencia.

Te puedes tomar todo el tiempo que quieras y si no viene, no importa, pero a ver si viene.

Entrevistada: Puede ser también cuando la K. me pone los imanes, porque los imanes, primero que tú tomas contacto con ese, no sé lo que es – son – son piezas de mineral, no sé qué son los imanes. Bueno, entonces me los pone en diferentes partes del cuerpo y después de tomar contacto, yo me relajo, me relajo muchísimo con los imanes. Y mientras me estoy relajando pienso – en la sensación esa tan agradable de dejar todo, de dejar la mente en blanco y – y percibir esa sensación.

Entrevistadora: ¿Y cómo es esa sensación?

Entrevistada: De relajación. Es una sensación de liviandad. De – de que por fin mi mente no está presente.

Entrevistadora: ¿Y cómo percibes esa sensación?

Entrevistada: Es una percepción en todo el cuerpo. Va por todo – las piernas, los brazos, por todos los órganos. No sé, pero es muy agradable y puedo a veces dormirme, pero me duermo con esa sensación – un ratito.

Entrevistadora: Okay, entonces te ponen los imanes y después de tomar contacto con esa – con esa -

Entrevistada: Con los imanes

Entrevistadora: Con los imanes.

Entrevistada: porque – porque los tomo en las manos, me los pone en todos los chakras y en la frente y me pone una almohadilla que me tapa los ojos. Y – y ahí empieza a – empiezo a sentir esa sensación.

Entrevistadora: ¿Y cómo empieza esa sensación?

Entrevistada: - Como que llega, llega por las manos y va envolviendo todo el cuerpo. -

Entrevistadora: ¿Y cómo envuelve todo el cuerpo?

Entrevistada: Es como si fuera un – ¿a ver? Como si mi cuerpo flotara y entonces lo puede envolver entero con esas - sensación. Es como si hubiera aire debajo de – que estuviera flotando – pero no siempre me pasa eso con los imanes, pero muchas veces.

Entrevistadora: Entonces te ponen los imanes y después de entrar en contacto es como una relajación que llega por las manos.

Entrevistada: No, es una relajación en todo el cuerpo, pero además imagínate que hubiera aire que te eleva y entonces tú estás flotando en el aire, pero te sostiene. Es un aire que te sostiene y te hace sentir relajado todo, todo, todo y un bienestar grande. – Y desaparece la mente.

Entrevistadora: ¿Cómo desaparece la mente?

Entrevistada: Desaparece porque la mente siempre en mi caso está gueveando con pensamientos – pensamientos de preocupaciones – eso.

Entrevistadora: ¿Cómo desaparece?

Entrevistada: Y ahí deja, deja, deja - O sea desaparece, no siento nada de eso. O sea mi mente como que se separa.

Entrevistadora: ¿Y sigue estando presente o cómo es esto de que se separa? ¿Cómo se separa?

Entrevistada: Se separa en el sentido de que no – no me llega a interferir con lo que estoy percibiendo. Y en general mis pensamientos me generan angustia y ahí ya no estoy para nada angustiada.

Entrevistadora: - Y cuando percibes, porque dices, “no llega a interferir con lo que estoy percibiendo.” Y en ese momento que estás ahí como flotando -

Entrevistada: Y en la época en que tenía dolores, que estaba – bueno, siempre tengo dolores, o sea – pero cuando eran insoportables, los dolores me quitaban el dolor. No interferían tampoco.

Entrevistadora: ¿Cómo no interferían?

Entrevistada: No – desaparecía.

Entrevistadora: El dolor, ah, el dolor no te interfería.

Entrevistada: En ese ratito. -

Entrevistadora: Y ahora me gustaría, si te parece, a ver, espérame un segundo. – Ya. Ayer en un momento me mencionaste que esto de aprender a tomar consciencia del cuerpo, te servía también a veces en ocasiones que estabas tensa como para relajarte, si entendía bien, no sé.

Y si te parece, me gustaría que exploremos alguna de esas situaciones en donde tú has estado por alguna razón angustiada o tensa o estresada y hayas logrado usar esto, esto de la consciencia del cuerpo. Entonces de nuevo te voy a pedir que te tomes el tiempo que sea necesario para dejar venir algún - alguna situación concreta, digamos, en que eso te haya ocurrido. Y me avisas cuando creas que la tengas o cuando algo aparezca.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: ¿Dónde estás?

Entrevistada: Estoy en mi pieza en, en - cuando la P. se le perdieron, le robaron la cartera y se le perdieron las tarjetas y todo y un drama, un drama espantoso.

Entrevistadora: ¿Tú estabas – es de día o de noche?

Entrevistada: Es de día. Y entonces yo hablo con ella, trato de tranquilizarla, a mí me cuesta mucho tratar de tranquilizarla. Y ella es un drama, todo es un drama, pero espantoso, espantoso y que – no sé. La cosa es que – ahí me empiezo a poner tiesa, tiesa, tiesa. Se me aprieta todo. Y después de hablar con ella, yo había tenido una sesión con la psicóloga que le había explicado cómo – la angustia que me genera la P. Cómo me trasfiere ella a mí su angustia y desesperación me la transfiere y yo me empiezo a poner, bueno, eso, se me rigidiza todo y hasta casi no puedo respirar.



Entonces ahí ella me dijo que el tema de la respiración era muy importante y que yo tenía que respirar hondo y exhalar, respirar hondo y exhalar. Y empezar a relajarme. Y además a alejar la conversación de la P. Tratar de que no me llegue, no me invada, sino que yo estoy aquí, yo tengo mis recursos, la puedo ayudar. Porque si me invade, me veo desamparada igual que ella. Es el tema del desamparo. Entonces yo tomé eso y lo ligué con el fijarme en cómo estaba. Y estaba toda apretada, los puños, los brazos, las piernas, la espalda. Adolorida.

Y entonces empecé a relajarme, así como hoy día tú me hiciste a mí de empezar a respirar hondo y mandar la respiración a las distintas partes del cuerpo.

Entrevistadora: ¿Y cómo lo hiciste?

Entrevistada: Así, pensando, voy a relajar las manos.

Entrevistadora: ¿Te acostaste en la cama?

Entrevistada: Sí, en vez de tenerlas así, las tengo abiertas, las manos abiertas mirando para arriba. Estirando y como me enseñan en el yoga es estirar acá el pecho. Estirar el pecho, estirar los hombros, los hombros para abajo. Relajar la guata, relajar las piernas, los músculos – los muslos, todo.

Entrevistadora: ¿Y qué va pasando al ir relajando los músculos?

Entrevistada: Se te va saliendo el dolor y también la angustia. Como que se me – Yo creo que mis dolores están muy ligados a las angustias. A la angustia de la P., pero quizás a angustias de – de toda la vida.

Entrevistadora: ¿Y cómo en ese momento se te va saliendo el dolor y la angustia? Estás acostada.

Entrevistada: Empiezo y – y – a – a quitarme los pensamientos negativos, o sea -

Entrevistadora: ¿Y cómo te quitas los pensamientos negativos?

Entrevistada: Con pensamientos positivos [Risas].

Entrevistadora: ¿Cómo así?

Entrevistada: Pensando, nada, que estoy respirando y que esos pensamientos negativos no son más que pensamientos negativos, que no va a pasar nada, que no me asusta, que empiezo a pensar en – en nada.

Entrevistadora: ¿Y cómo se siente el cuerpo?

Entrevistada: Nada, que tengo que quitar los pensamientos. Y liviano, se me va aliviando el cuerpo. Eso no quiere decir que cuando me pare de la cama esté sin dolor. O sea, a veces me cuesta caminar, volver a caminar y me cuesta todo, pero – pero me alivia. Es un – como un – como una herramienta para aliviar.

Entrevistadora: ¿Te parece si ahora pasamos al papel?

Entrevistada: Ya. – Estoy abrumada. ¿Qué color este de abrumado? Son colores oscuros. – Este voy a hacerlo.

Entrevistadora: ¿te paso un cojín para que pongas las rodillas?

Entrevistada: Ah, no, esta na' que ver. Este es la grande.

Entrevistadora: Bueno, no importa, después lo [Inaudible], después lo arreglamos.

Entrevistada: Quizás el azul es para – no sé si quiero pintar azul este. A ver otro color. [Inaudible]. – Ya. - ¿Esto cómo va? Este va aquí. – Ahí. – Ya. Ya está. Está bien este color.

Entrevistadora: ¿Está bien?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Y cómo -?

Entrevistada: cómo ¿qué?

Entrevistadora: cómo complemen – ¿le agregarías otra cosa, te dan ganas de pintar por dentro o de qué otras cosas? Entonces en ese momento tú me habías dicho rigidez, me dijiste, déjame ver. -

Entrevistada: A ver, le pondría un poco de negro.

Entrevistadora: [Inaudible] Estás en tu pieza cuando a la P. le robaron la cartera, hablaste con ella, tú trataste de tranquilizarla ¿cierto? pero era todo un drama, me empiezo a poner tiesa, tiesa, tiesa, se me aprieta todo. Como esto de la transferencia de esta angustia. Entonces ¿cómo sientes esta angustia? ¿Es en todo el cuerpo, es en alguna parte del cuerpo en particular?

Entrevistada: Es – la angustia es – sobre todo acá. Es como un – una cosa acá.

Entrevistadora: Una cosa acá.

Entrevistada: Y – como que se irradia.

Entrevistadora: ¿Cómo se irradia?

Entrevistada: A ver veamos cómo se irradia. Se irradia – no sé dónde están los brazos aquí.

Entrevistadora: Están aquí los brazos.

Entrevistada: Ah, hacia allí. – Ahí, se endurece acá. La espalda. La cintura, esta parte de acá. – Y esto en realidad puede ir así, porque también la guata se aprieta.

Entrevistadora: ¿Cómo se aprieta la guata?

Entrevistada: Aquí. – Un nudo en la guata.

Entrevistadora: También si quieres se puede escribir, lo que tú quieras.

Entrevistada: Ya. -

Entrevistadora: Y esto de que dice me empiezo poner tiesa -

Entrevistada: Ah, y aquí, en el sí, aquí también, el cuello. Ahí. – va hacia la cabeza. Y bueno, eso.

Entrevistadora: - ¿Y en esos momentos piensas algo o es sobre todo esta sensación de tensión?

Entrevistada: No, es de tensión, dolor. Eso.

Entrevistadora: ¿Cómo percibes cómo el exterior? O es más que nada -

Entrevistada: No, no percibo nada del exterior. Desaparece. -

Entrevistadora: ¿Algo más que quisieras de este momento? Me decías que te pones tiesa, se te aprieta todo, una angustia. Casi no puedo respirar.

Entrevistada: No.

Entrevistadora: ¿no? ¿Está bien? Okay. Si te parece ahora pasamos a este otro momento que es cuando – cómo es en realidad esta – esta - esa transición, de este momento que estás acá con esta angustia que no puedes respirar, ¿cómo pasas hacia – hacia el otro estado?

Entrevistada: me empiezo a estirar, Los brazos, las piernas. Me acuesto así como estaba antes y trato de relajarme.

Entrevistadora: Entonces vamos a pasar hacia ese otro estado y primero escoge otro color para delinear la silueta de donde estás.

Entrevistada: ¿Con cuál lo delinearé? Como verde claro. – Esto va acá. – Ya.

Entrevistadora: Okay. ¿Cómo te sientes? Vas respirando.

Entrevistada: Sí y voy estirando los brazos, los dedos, tengo consciencia de los dedos de las manos. Ah, el hombro, bueno, ahí lo dibujé, que el hombro siempre - los hombros me duelen mucho. Entonces relajo, pienso en los hombros, y los relajo. Después, relajo el cuello, los hombros. -

Entrevistadora: Vas respirando decías.

Entrevistada: Voy respirando y como que – sale de aquí, lo – me va entrando por el cuerpo.

Entrevistadora: ¿Qué va entrando?

Entrevistada: El aire que va como – limpiando la angustia. La va sacando. Y va por todas partes. Así – Y también acá, porque estas son partes de tensión también acá.

Entrevistadora: ¿Y cómo te sientes?

Entrevistada: No la había puesto en este – en este. -

Entrevistadora: ¿Y cómo te sientes en ese momento?

Entrevistada: Me voy sintiendo mejor, mejor, en amarillos también. Más relajada. Voy sintiéndome mejor. Y es como una autoayuda, como un mecanismo de autoayuda que – que me sirve.

Entrevistadora: - ¿Y en ese momento cómo sientes el cuerpo?

Entrevistada: Yo soy re mala para expresar estas cosas en pintura.

Entrevistadora: Está bien, está fantástico, está súper bien. También si quieres poner palabras, las puedes poner, la que quieras.- Y a nivel como si pudieras describir un poco más la sensación corporal de este otro momento, como de ir – al ir respirando te vas sintiendo mejor y ¿el cuerpo qué va sintiendo?

Entrevistada: Como que se alivia, como que es un cuerpo amable, porque cuando está así es un cuerpo – que está como en contra de uno, como – enemigo. [Risas] Y as es un cuerpo amable.

Entrevistadora: ¿Y cómo amable?

Entrevistada: Amable porque se relaja y me va permitiendo fluir, incluso pensamientos más positivos. – Integra a la mente, pero la integra de forma – para mí la mente es algo bien terrible, es como – yo pienso que la mente es muy traidora y – jodida. Lo veo por lo que le pasa a la P., evaluando lo que le pasa a la P., lo que puede ser la mente, pero también lo que me pasa a mí, cuando empiezo con pensamientos con pánicos, con – ¿cómo se llama? esta sensación de – de soledad, de – pero la sensación de soledad no es la que está acá, no está en esta situación. En esta situación es angustia y es impotencia y es desamparo, esas tres cosas ahí. Impotencia, desamparo y angustia. y una angustia que te puede volver loca.

Entrevistadora: Y en este estado, como que ya está el cuerpo más relajado, más liviano, que fluye otro tipo de pensamientos. El exterior, ¿cómo-? Acá tú me decías que el exterior no está, no hay nada ¿y acá cómo sería?

Entrevistada: Sí, me empiezo a conectar con el exterior.

Entrevistadora: ¿Y cómo te empiezas a conectar?

Entrevistada: Miro por la ventana y miro las plantas y los – las – el paisaje que se ve desde mi ventana, del dormitorio y me alegra. Escucho los pájaros y me alegra. Es eso. Ahí me empiezo a conectar con el exterior.

Entrevistadora: - Y en ese proceso como de conectarse con el exterior o de empezar a conectarse con el exterior, dices que miras las plantas y te alegras, logras como volver a ese momento y ver cómo – sé que es bien sutil, pero cómo es ese gesto como de estar cerrado a abrirse.

Entrevistada: El gesto de estar cerrado -

Entrevistadora: A abrirse hacia el exterior.

Entrevistada: Todo eso se da en todo el proceso de relajación. El proceso de relajación me voy sensibilizando.

Entrevistadora: Okay. ¿Algo más que le quisieras agregar? Mira, ahora lo voy a colgar. – Ya. Ahora quiero que me digas qué ves. Aléjate un poco más. -

Entrevistada: Veo primero una persona encogida adolorida y esa cosa negra al medio en el corazón es un dolor brutal que se extiende y se va a la guata y después se va a los – a los brazos, a las piernas. Eso veo. Y después – una alivio grande. Eso.

Entrevistadora: Okay. Gracias. Y lo último pa' finalizar. Si me puedes decir cómo fue hacer este ejercicio. Siéntate si quieres.

Entrevistada: Fue – como que me hizo conectar con cosas que normalmente no quiero pensar. O sea me obligó a – a conectarme con sentimientos y con el dolor, el dolor corporal y el dolor del alma, las dos cosas, porque yo creo que están las dos cosas muy unidas. Que no es que uno se enferme de la cosa neural porque sí, porque se enferma, sino que tiene que ver con dolores que vienen del alma. Del alma para mí es – de los sentimientos, de la cosa afectiva. Eso. - Como que uno lo puede – lo puede – con este ejercicio lo puede vincular fácilmente.

Entrevistadora: Okay, ¿Quieres que hagamos una relajación para que te quedes con sensaciones más positivas?

Entrevistada: Bueno. [Risas] ¿Y a ti qué te pareció?

Entrevistadora: Me interesa saber también si en el fondo con este ejercicio aparecen cosas nuevas, como que no te habías dado cuenta hasta ahora o si te permite ver desde otra perspectiva quizás cosas que ya sabías, si hay también como a través del ejercicio, toma de conciencia de cosas o no, si pa' ti era como obvio y fue como raro y fome.

Entrevistada: Yo creo que yo he estado trabajando en estas cosas. Ya sea con los masajes, el yoga, pero también con la terapia y con lo que yo he ido pensando hace tiempo, porque empecé terapia hace poco, pero qué pasa con las personas que no identifican lo que les enferma, porque es esta cosa que – los dolores del alma, hay que identificarlos. Entonces, ¿qué pasa con las personas que no los identifican? Quizás pueda ayudar a eso. Porque los médicos cuando uno va, es un chiste. Lo que te preguntan son pura guevadas. Te mandan a hacer 800 exámenes y después te dicen usted tiene esto o no tiene esto y no te dicen nada más. Es un chiste realmente, yo no le tengo ningún respeto a esos médicos. Yo pienso que en este tipo de enfermedades hay que trabajar justamente el dolor, el dolor de adentro, no el dolor de afuera.

Entrevistadora: Pero hasta ahora en general la gente – o sea es que son distintos niveles y como momentos en un proceso de toma de conciencia, pero en general la mayoría de lo que yo he visto hasta ahora, algún grado de consciencia tienen, Igual obviamente hay cosas que uno de afuera ve y

dice – claro, como que igual quizás hay cosas por trabajar o qué sé yo, pero – pero es interesante también ver eso, que es como un proceso y que hay como distintos grados de toma de consciencia, que tal vez nunca es total, porque hay tantas capas y vericuetos y – y modos de operar que muchas veces no es como que haya un foco que causa, sino que son modos de – de operar, de – de -

Entrevistada: De desenvolverte.

Entrevistadora: De desenvolverte. Entonces por más que no sé po, cambies de trabajo o encuentres el amor de tu vida, qué sé yo, igual son patrones de conducta un poco que son los que hay que modificar y eso es lo que más cuesta. Pero yo encuentro que por ejemplo este tipo de mo – o sea el momento que nosotros exploramos – yo creo que son claves para esa – esos procesos de toma de consciencia, porque puede que sea un momento muy simple o como una herramienta que quizás es obvia, la respiración para relajarse, pero – pero no es obvio, porque yo creo que igual apuntan a – por un lado como a acep – o sea como aceptar un poco lo que haya y eso de dejar fluir que tú también decías, que solo por el hecho de relajarse a nivel físico, a nivel mental como que cambia también el modo de operar po. Entonces igual yo creo que son cambios – son – tienen un impacto bien profundo. – Creo yo, no sé.

Entrevistada: Y cada historia es una cosa distinta ¿y qué es lo que te permite hacer el análisis?

Entrevistadora: Bueno, para mi va a ser un estudio bien exploratorio. Lo que creo como voy a enfrentar el análisis es que primero quiero como escribir de cada historia, como un – no sé si resumen, o qué cosas a mí me hacen sentido como – porque claro, cada tiene una coherencia en sí misma. Entonces los hitos tienen que ver con esa historia

Entrevistada: Esa coherencia.

Entrevistadora: Con esa coherencia. Pero igual yo veo patrones. – Pero igual quiero primero tomarlo como individual para ver si yo esos patrones que veo ahora no los fuerzo, o sea no es como forzar, pero sí, yo veo patrones. por ejemplo una de las cosas que veo, es que muchas veces la fibromialgia se gatilla en momentos en que ya la persona se puede relajar, ahí aparece. Y que puede haber un evento asociado, pero que en general viene mucho más de antes.

Entrevistada: De atrás.

Entrevistadora: De atrás, atrás, atrás. O sea que a veces sale eso como anecdóticamente en la conversación. Como con una por ejemplo que habíamos – la primera sesión hablamos como dos horas y media, en la segunda estuvimos como tres horas y al final, cuando estábamos terminando la tercera sesión me cuenta que [inaudible] se había intentado suicidar, cuando chica, porque sus papás se peleaban tanto, que su casa era un infierno. Eso me lo contó al final, cuando ya estábamos terminando. Entonces – Eso es súper interesante.

[Fin de Audio]

Entrevistadora: ... (“11) No, cholo, a ver.

Entrevistada: ((Risas))

Entrevistadora: Ahí sí... lo voy a dejar acá... Eso... Entonces vamos a hacer un pequeño ejercicio de relación y de relajación, para que te conectes con tu cuerpo y después pasar a la entrevista.

Entonces... ponte lo más cómoda posible... tomate el tiempo para relajarte. Haz unos pequeños movimientos hasta que encuentres la... posición MÁS cómoda...

Entrevistada: ((Risa suave)) Me pesan los aros.

Entrevistadora: Sí. ((Risas))

Entrevistada: Que son súper chicos, pero...

Entrevistadora: Pásamelos para acá.

Entrevistada: Gracias.

Entrevistadora: Ahí... E::so... eso. Encuentra una posición cómoda. Y toma atención a las sensaciones que tienes en este momento... Cualquier cosa que moleste, la dejamos fuera... Acoge todo lo que puedas sentir y lo vas dejando fuera... y de a poco vamos a llevar nuestra atención a la respiración... Solamente observa la respiración, sin modificar. Observa la respiración, las sensaciones corporales que estas sintiendo. ¿Qué pasa cuando inhalas? ¿Y qué pasa cuando exhalas?... Ahora vamos a llenar el cuerpo... de aire... y con la exhalación, vamos a relajar... soltando el cuerpo... en la medida de lo posible, sin presionar... Si hay alguna parte que sientas alguna tensión o dolor... inhala y lleva el aire a esa parte del cuerpo... y exhala suavemente... Y vas suavizando con la respiración la molestia, la tensión... La atención, recorre tu cuerpo... E::so... vas relajando... cada tensión... (“12). Ahora manteniendo ese estado de relajación, ¿estás relajada ya?

Entrevistada: Me queda un poquito. ((Risa suave))

Entrevistadora: Ya... soltamos... en la medida en que se pueda, sin presionar... vas recorriendo tu cara, tu cuello... tus hombros, tus brazos, respirando profundo. El pecho, el abdomen... la espalda. Si hay algo que molesta, respira... y con la exhalación sue:ltas, en la medida de lo posible... Toma atención a tus caderas, a tu abdomen... a tus muslos, piernas, tus pies... y si hay algo que tensa... vas a inspirar y con la espiración, se va a soltar... E::so... (“12) ¿Cómo te sientes?

Entrevistada: Ahora un poco mejor.

Entrevistadora: ¿Mhm?

Entrevistada: Mejor.

Entrevistadora: ¿Mejor?

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Ya. Entonces vamos a mantener ese estado de relajación... dentro de lo que se pueda. Y en la concentración... y si te es más cómodo doblar las rodillas, las puedes doblar. Si necesitas hacer algún cambio en la postura, para sentirte más cómoda... puedes cambiar... (“10) Que no duela la colita, por eso si quieres dobla rodillas.

Entrevistada: Ahí yo creo.

Entrevistadora: ¿Ahí sí?

Entrevistada: ... No ((risa suave)), me duele más.

Entrevistadora: Entonces puedes estirar. Lo que sea más cómodo para ti.

Entrevistada: Sí... ((Inspira))

Entrevistadora: ... (No se entiende 6.19) Ahora vamos a respirar... y soltamos... una vez más te haces un chequeo temporal, zonas más tensas, sueltas, en la medida de lo posible. Con la inspiración y la expiración suelta el cuerpo.

Entrevistada: ((Expira))

Entrevistadora: E::so... ¿Cómo te sientes?

Entrevistada: ... más, más relajada.

Entrevistadora: Ya. Si quieres puedes mantener los ojos cerrados o los puedes abrir, como tú desees... ("9) Bien. Ahora te voy a pedir que te tomes el tiempo, para entrar en contacto... con ese momento... déjalo venir, sin forzar, de la octava sesión...de masaje. Ese momento que fue muy importante... donde pudiste darte cuenta que eres sensible. Yo soy sensible... la idea es que no hagas ningún esfuerzo en buscar nada, o recordar forzosamente, simplemente, te propongo que... le des una instrucción a tu cuerpo de conectarse con ese momento... significativo y observes lo que aparece... Puede ser una imagen, una sensación, un sonido. Puede ser algo muy sutil, pero deja que venga...("16) Cuando hayas llegado, me haces una señal... ("35) ¿Ya? ¿Qué viene? ¿Qué es lo que aparece? ¿Dónde estás?

Entrevistada: Viene una palabra.

Entrevistadora: ¿Una palabra?

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Sí. Aceptar.

Entrevistadora: Ya ¿Y dónde estás cuando viene esta palabra?

Entrevistada: ... estoy en la consulta... de la masajista.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y ella me, me está hablando. Y::, y me dice que... que ella ve que:, que tengo mucha sensibilidad, pero yo... eh::... como que... hago como así a eso que me dice. no, mhm,

Entrevistadora: ¿Es un gesto físico?

Entrevistada: Es, no, es, eh, es como una sensación en el cuerpo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como de ponerme como:... dura

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Sí. Como rígida, así.

Entrevistadora: Okay. Te pones como dura, rígida cuando te dice...

Entrevistada: Cuando me dice eso.

Entrevistadora: que tienes que... que tienes mucha sensibilidad.

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ella ve, ella ve... que, que yo tengo sensi, que tengo mucha sensibilidad.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y::, mhm... y de pronto, eh:... después estoy bajando... la escalera del metro.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y hay un espejo en:, en:, en la baranda... en el muro que afirma la baranda. Y ahí yo me miro... y ahí... como que me veo así por... como que me veo mi:, me veo a mí... Y veo que... veo como una:... una figura así muy como frágil, así, muy:... no, no sé si frágil. Como:... como:... como delicada, ¿me entiendes? como una figura delicada, así... Y, y me miro y, y... y es como que me acepto así. ((Risa suave))

Entrevistadora: Ya. Ahora me gustaría volver al momento en que estás en la consulta... de la masajista... Y ella te dice que... te ve que tienes mucha sensibilidad. Cuando estás ahí... me dices que tu cuerpo se pone duro, rígido. ¿Cómo te das cuenta de eso?

Entrevistada: Es muy automático... es como: al oírlo... fue:... como, como que me pusiera a la defensiva, así como...

Entrevistadora: ¿Es lo primero que sucede?

Entrevistada: Sí...sí.

Entrevistadora: Y luego de ponerte a la defensiva... ¿qué sucede?

Entrevistada: Mhm... bueno, yo la escucho a ella... y:, y después de eso, momentitos después, par, empieza como la sesión... del masaje. Y, mhm...Ahí ella no, no, no habla nada. Y me, me empieza a hacer el... el masaje... y me empieza a hacer... masaje en las brazos... en los hombros. Y estoy mirando hacia el techo y con los ojos cerrado también.

Entrevistadora: Ya ¿y qué pasa después?

Entrevistada: ...Como que tengo la sensación de estar analizando lo que está sucediendo.

Entrevistadora: Okay ¿Cómo te das cuenta de eso?

Entrevistada: ...Mhm...("14)

Entrevistadora: ¿Hay alguna sensación, algún pensamiento, alguna imagen?

Entrevistada: Sí, es como, es como que está en:, en ese ámbito. Está, está como en mis pensamientos eso.

Entrevistadora: Ya

Entrevistada: Pero:... No sé, algo, algo sucede que, que de pronto me entrego a eso.

Entrevistadora: ¿A qué te entregas?

Entrevistada: A... a lo que ella está haciendo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como que dejo que ella::, como que penetre, pero no... no hasta el final. Es como... como que hay algo que no, que no::... que no, que está ahí, pero, pero yo trato - - o sea:... como que... trato de, de, de dejar, dejar, dejar que ella haga lo que tiene que hacer... con este masaje... pero tengo ((risa suave)) ahora tengo como... como una sensación de que no es fácil para mi hacer eso.



Entrevistadora: ¿En ese momento o: - -?

Entrevistada: Cla...

Entrevistadora: que no fue fácil para ti.

Entrevistada: Cla... es como:... como que ahora me doy cuenta ((risa suave)), no:

Entrevistadora: Ya, ¿y cómo te das cuenta de que no fue fácil?

Entrevistada: ...porque al ponerme, eh:, rígida, hago mucha: como oposición a, a eso.

Entrevistadora: Ya... después de eso ¿qué pasa?

Entrevistada: ...("30) Siento el calor de las toallas que ella deja.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y ella se va... Y ahí quedo yo ((risa suave)) con esa:: toallas calientes que me... y una manta, ropas que... que me abrigan y:...

Entrevistadora: Uh uhm... ¿Y qué ocurre ahí?

Entrevistada: ...me, me: cuesta un poco ((risa suave))

Entrevistadora: No importa, no importa. Volvamos entonces... al comienzo. Estás en la sesión, pasan varias cosas donde ella te habla, te dice que eres sensible, te das cuenta que te pones rígida y que hay un... un frenarse, ¿no es cierto?... te ves... que estás analizando lo que sucede... dejas que haga su trabajo, pero no dejas que entre completamente... Después está el calor de las toallas, ¿es así?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Okay. Se va y te quedas tú... con las mantas que te abrigan.

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Estás ahí.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué sucede después?

Entrevistada: El calor.

Entrevistadora: El calor.

Entrevistada: El calor es el que... entra... totalmente.

Entrevistadora: Ya. ¿Cómo entra el calor?

Entrevistada: Es, eh:... es como:... como si fuera como un, como un:, ¿cómo te explico?... Como un gas, que, que, que empieza:, a, a moverse... en, en , en todo mi cuerpo, interiormente. Y no:, no, no hay... es como que no hay obstáculo... en eso. En ese:... halo, así... Y eso empieza a actuar... y yo me empiezo como a quedar dormida.

Entrevistadora: Ya... ¿qué ocurre después?

Entrevistada: ...Mhm, no, no me quedo dormida to, totalmente, si, quedo un poquito así... como... como en un umbral. En ese espacio.

Entrevistadora: Okay. ¿Cómo es ese umbral?

Entrevistada: Eh:, es un lugar, eh:... Sabes que me estoy enfriando las piernas.

Entrevistadora: Te voy a traer una chaqueta.

Entrevistada: Ya, perdón... ya, gracias.

Entrevistadora: ... ¿Ahí está bien?

Entrevistada: Sí...

Entrevistadora: Ya, que vuelves entonces, estas ahí, relajada, dejando que entre el calor... estás como en un umbral. ¿Hay algo más que esté pasando en ese momento?

Entrevistada: Hay un aroma... mhm:, hay un aroma de un aceite... que es el que usa la:, la masajista... como de, como una rosa, pero:... no sé, una rosa... especial, no sé, silvestre, no sé. Es en aroma, como fuerte, fuerte pero agradable.

Entrevistadora: Ya. ¿Qué más pasa?

Entrevistada: ...Yo, yo me siento como en otro... eh, eh, espacio, así como etéreo, como... como que estoy bien... como, como libre. Es como que el calor me:... como que me permite, así... como estar en este:... como umbral.

Entrevistadora: Okay... entonces estás como en el umbral por el calor.

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: ¿Qué haces ahí?

Entrevistada: Como que empiezo a pensar así, pero no un pensamiento: intelectual, sino... no sé, es otra manera de... muy libre, muy... no sé, siento que estoy como en un campo ((risa suave)), como un campo, sí, pero estoy como más chica, algo así.

Entrevistadora: ¿Eso es lo que viene a la mente?

Entrevistada: Sí, eso, sí.

Entrevistadora: Y este pensamiento que no es intelectual... eh:, ¿cómo te das cuenta que no es intelectual?

Entrevistada: porque es muy libre, la verdad no es:...como que viene solo y yo estoy ahí:, no están direccionados.

Entrevistadora: Ya. ¿Qué pasa después de eso?

Entrevistada: ...("30) empiezo a sentir frío en los pies.

Entrevistadora: Ya. En ese momento.

Entrevistada: En ese momento, sí. Y ahí como que vuelvo... como que vuelvo ahí al lugar y eso...y ya entra ella.

Entrevistadora: Y ahí entra ella.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y luego de eso, ¿qué ocurre?

Entrevistada: Yo... me empiezo a vestir... y ella me pregunta cómo me siento... yo le digo que bien, pero que... se me enfriaron un poco los pies... y me, me abrigo... mhm... me abrigo, me, me, me despido de ella y me voy.

Entrevistadora: Ya. ¿Cómo: te sientes en ese momento? ¿Cómo estás? al abrigarte y al irte.

Entrevistada: Me siento tranquila, me siento como... como calmada...

Entrevistadora: Ya. ¿Y cómo te das cuenta que estás tranquila?

Entrevistada: Uh uhm... porque tengo una, una sensación... como:... en mi cabeza así, como de, de:... ehm:... como de estar en un:... ¿cómo explico esto? Ehm:... como que estoy concentrada... pero concentrada como en mí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Entonces lo de:... entonces estoy como en ese:... estado, como de concentración.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: entonces ahí yo siento esa calma. Como que lo de afuera no, no:, no puede entrar. Después empiezo a bajar las escaleras de esa como consulta así.

Entrevistadora: ¿Del metro?

Entrevistada: No, no todavía, de la consulta.

Entrevistadora: Ah, ya.

Entrevistada: Sí. Y ... hay un portón... que ella, ella me:: abre ese portón, porque es muy tarde... Entonces ella me abre el portón, cierra, y me, me empiezo a ir y ahí siento el frío ((risa suave))... en la cara

Entrevistadora: ¿En la cara?

Entrevistada: En la cara, sí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Siento como el frío ahí de la noche. Y, mhm, estoy como con un gorro entonces... siento como el frío en la cara, pero es como un:... fresco así, entonces es como que lo respiro... y sigo caminando. Y de a poquito como que esta... como que esta concentración en mí, como que... empieza como lentamente como a disiparse, pero muy, muy lentamente. Y hay un semáforo, y, y cruzo... la calle. Y sigo caminando y, y hay como mucha gente, así. Como... como jóvenes así. Y camino, camino, bajo las escaleras de:... para ENTRAR a la estación del metro y, y ahí ya...eh:... estoy ahí en el metro y:... y ahí bajo las escaleras y me miro, y de pronto veo como:... como que hay un espejo así y me miro. Y me, como que me miro y... paro un momento... Y, y... y ahí me veo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ((Expira))

Entrevistadora: ¿Cómo estás?

Entrevistada: Estoy... con un abrigo negro, eh, eh::, abrigada, con mis lentes... Ehm:... mhm... no sé.

Entrevistadora: Ya... ¿Qué más aparece ahí? ¿Qué está pasando en ese momento?

Entrevistada: Hay como un abuelito que pasa por mi lado ((risa suave)), que raro. Va a bajar, pero:... yo bajo como más lentamente, o sea ya como que me vi. Me miré... y, y... y como que veo y digo, "oh, que soy flaca yo." ((Risadas))

Entrevistadora: ¿Y qué más pasa?

Entrevistada: Y me veo como mi rostro así... Mhm, me veo como... como bien, así como que me miro y me veo:... como que la persona que está al otr, en el espejo, se ve bien, ((risa suave)) se ve:: bien, se ve tranquila y como... como que se, como que me reconozco, no sé cómo explicarlo. Como

que la persona del espejo se está, se reconoce, y::, y se ve como bien ((risa suave)) como bien, como resuelta.

Entrevistadora: Ya. Vuelve a ese momento. Estas ahí, con tu abrigo ne:gro, estas abrigada, con tus lentes, hay un abuelito bajando. Tú vas bajando más lento y te ves en el espejo. Te ves y te dices, “que soy flaca.” Y ves tu rostro. Y cuando dices que te ves bien, ¿cómo te das cuenta que te ves bien?

Entrevistada:... porque... me, veo mi rostro, como que lo veo como sano, como... como que:... como que... me cuesta un poco esto, pero es como, como que... viera a una persona como que tiene un futuro... Entonces... como: ... como que está bien, ella está bien, está bien, tiene, tiene un futuro... ella.

Entrevistadora: ¿Es así la:, la conversación, “ella está bien, tiene un futuro”?

Entrevistada: Es que es muy rápido, es mu::y instantáneo, porque:, es, es como... como que miro es espejo, me veo, y, y, y:... y me veo como bien. Así como bien, en el sentido de... como sana... primero. Y:... como liviana. Sí, esa es como una palabra más adecuada. Liviana, como:... como delicada, así.

Entrevistadora: Cuando sientes eso, esa sensación de liviana y delicada, ¿dónde está esa sensación? ¿Cómo es esa sensación?

Entrevistada: Es muy física, es muy:

Entrevistadora: Ya. ¿En qué parte... de tu cuerpo?

Entrevistada: Es como... es como en el cuerpo entero. Es completo, pero, pero es muy física, muy:... sí, es muy como exterior. Así como:... no superficial, sino que:... eh:m... es como una conformación completa... de este como:... como... como de mí. Es como eso.

Entrevistadora: Ya. En todo el cuerpo entonces.

Entrevistada: Sí, sí, es como:... como que me veo delgada, pero me veo como un puro:... CUERPO. No sé.

Entrevistadora: Ya, sí.

Entrevistada: un puro cuerpo como completo, como:... mhm... como bien:

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Como en esta cosa del delicado... como, como que ahí percibo lo sensible.

Entrevistadora: ¿Cómo percibes eso?

Entrevistada: Es como:... (“20) es como que en lo delicado... de lo físico, para mí era como un:... como un: borde.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y ese borde... eh:, fuera como:... como un espacio... eh::... eh:... no, no sé cómo, eh:... como un borde y como que ahí se manifestara como la sensibilidad que tengo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: pero es en todo el cuerpo, es completo.

Entrevistadora: Es algo, ¿tiene alguna forma, un color?

Entrevistada: Sí, naranja.

Entrevistadora: Naranja.

Entrevistada: Sí, naranja, amarillo, así como...

Entrevistadora: ... Me gustaría volver, eh; hacer como un resumen para ver si hay algo que va faltando. Partes diciéndome que vas a la sesión, porque tu cuerpo - - cuando la... masajista te dice que tienes mucha sensibilidad, hay cierta rigidez. Tú te das cuenta que tu cuerpo está duro. Luego, ella se va y te quedas, eh; con el calor... que va ingresando como (no se entiende 35:43) tu cuerpo. Que te sientes libre... y entras como en un umbral... donde hay un pensamiento que no es intelectual, sino que más bien libre, hasta que después vuelves a:; al momento por el que empiezas a sentir frío, la masajista entra. De ahí tú bajas por las escaleras del lugar y sientes este frío y vas con una sensación de estar muy concentrada en ti. Pero afuera, como que no puede entrar y de a poco se va perdiendo, hasta que entras al metro y te ves. Y ocurre todo esto que recién hablamos. ¿Es así?

Entrevistada: Mhm, pareciera que algo más sucede en la consulta.

Entrevistadora: Ya. ¿En qué momento podría ser?... ("12) ¿En el momento de rigidez, de calor?

Entrevistada: Sí, es como:... es como que ella me está hablando... y; y yo me pongo rígida, pero no... no es por, es, es como que yo percibiera que hubiera algo detrás de lo que ella me está diciendo.

Entrevistadora: Okay. ¿Qué ves ahí? ¿Cómo te das cuenta? ¿Cómo es esto que hay algo detrás?

Entrevistada: Como que:... es, es una:; como:... como, eh:... (No se entiende 37:25) como que se me vienen muchas cosas. Como que se me vienen muchas cosas.

Entrevistadora: ((Risa suave)) (no se entiende 37:32)

Entrevistada: Eh; por una parte, es como que: parece que yo me, parece que... que hubiera una verdad ahí. Entonces yo me, como que me - - esa sensación de rigidez es como por un, como por un susto, no sé. No es una, es como que por eso me pongo rígida, porque: me da como un:; como un... miedo... eso que ella me está diciendo.

Entrevistadora: ¿Cómo hiciste eso, ese miedo?

Entrevistada: Es como:... como que viniera de antes, no sé. Como de:... no sé, como de antes, como de mucho antes. Como que pareciera que me viene como - - es que no, no... voy a hablar nomas, pero - -

Entrevistadora: Sí, claro.

Entrevistada: Es como que me viniera un recuerdo como de que... hubiera yo estado expuesta a algo antes. Entonces me, me vine como, como que ella me dice esto y... y como que hay una verdad detrás de lo que me está diciendo, pero:: esa cosa a mí me da susto. Esa verdad que me dice me da susto. O, o sea, esa verdad que ella me quiere decir...yo como que me preparo y me da como un poco de susto eso, como de miedo, y ahí me pongo rígida, así... ¡Ay!

Entrevistadora: Respira (no se entiende 39:03)... ("11) Esa verdad de que ella dice es de que eres sensible.

Entrevistada: Mhm, sí.

Entrevistadora: ... Okay... ¿Te sientes preparada para seguir mirando eso?

Entrevistada: ((Expira))

Entrevistadora: ¿O prefieres dejarlo ahí?

Entrevistada: No, dale nomás.

Entrevistadora: ¿Segura?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. GMS J Art Ther. 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Estás ahí con ella, ¿no es cierto? Ella te dice que tú eres sensible, que hay mucha sensibilidad en ti. Y tu reacción, tu, lo que ocurre en ti, es que te pones rígida, tu cuerpo se pone rígido... ¿sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo es esa rigidez?

Entrevistada: ...("9) Es como:... a ver, es como si...es como que... viniera algo como negro y duro desde la... punta de mis pies y subiera.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como una protección así.

Entrevistadora: Ya. ¿Recorre tu cuerpo?

Entrevistada: Sí, y viene de abajo hacia arriba.

Entrevistadora: De abajo hacia arriba.

Entrevistada: Así, es como, pfff.

Entrevistadora: ¿Cuán grande es?

Entrevistada: Es, es del cuerpo de mi cuerpo, no es más ancho ni más

Entrevistadora: ¿Qué tan intenso es?

Entrevistada: Es... bien intenso. Como que me cubre... entera así, entera, pero no es... no es una lámina de afuera, sino es, es como... como que ocupa todo el volumen de mi cuerpo.

Entrevistadora: Ya... Entonces estas ahí con ella. Habla de mucha sensibilidad que hay en ti y aparece esto negro que de abajo, de los pies hacia arriba, que te cubre.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Una lámina. ¿Qué pasa después?

Entrevistada: ... Yo la sigo escuchando a ella.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y... y bueno me subo a la, a la camilla y:... y en la medida que me voy subiendo a la camilla me voy como... entregando a su, a lo que ella va a hacer, pero muy... muy como analizando ((Risa suave)) lo que ella va a hacer.

Entrevistadora: ¿Y cómo te das cuenta que estás analizando?

Entrevistada: Es como que:: no:... como que:: tengo que estar como protegida todavía. Entonces: en la medida que voy... que ella va haciendo: su, su trabajo, yo: voy como:, me voy soltando como a... a lo que ella va haciendo. Me empieza a, a hacer masaje en los brazos y, y ahí, ahí empiezo como a dejar, pero muy lentamente... eso que ella va haciendo...

Entrevistadora: Y este análisis que me decías que es como, ¿es como pensando?

Entrevistada: Sí, e, es como:... o sea yo, yo no, no... es como automático en mí:. No, no, no es que... no... yo no estoy analizando despiertamente lo que ella me hace. Es como que mi cu, como que mi cuerpo automáticamente está analizando eso.

Entrevistadora: ¿Es el cuerpo que está analizando?

Entrevistada: S::, es, es... S::, me cuesta un poco.

Entrevistadora: No importa. Vuelve a ese momento, estás analizando. Si tuvieses que:... enseñarme cómo se (no se entiende 43:19) analizando, ¿qué me dirías?

Entrevistada: ...("10) Mhm, es como... como estudiar como cada cosa que ella está haciendo... Eh:, como: la razón... de eso. Por qué ella me dice esas pala:bras, por que hace los movimientos hacia un lado... o por que usa ese... lo que se echa en sus manos, por qué pone su:, eh:, por qué pone la, la, la, la, la manta, así como...

Entrevistadora: Cuando ocurre ese análisis, ¿es como que escucharas al:go, vieras algo, sintieras algo? ¿Cómo ocurre ese análisis?

Entrevistada: ...("30) E:s, me cuesta, siento que es tan:... instantáneo. No:... solo como que yo observo... observo lo que ella hace y detrás de eso está ese, ese análisis.

Entrevistadora: ¿Ese análisis es como, como una voz interna, una imagen?

Entrevistada: Es como:... claro, es como una:, sí, es como una pregunta.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Cada cosa que voy mirando es una pregunta.

Entrevistadora: ... ¿Y es tu propia voz la pregunta o de otra persona?

Entrevistada: ...("12) No lo sé.

Entrevistadora: Estabas ahí entonces. Estabas en la camilla. Ella está haciendo lo que tiene que hacer y tú de a poco estas permitiendo... soltarte... Porque sientes que tienes que estar protegida, de a poco vas cediendo, ¿es así?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Cuéntame qué ocurre ahí (no se entiende 46:09)

Entrevistada: Es como que esas preguntas se van apagando.

Entrevistadora: Ya...

Entrevistada: Como que en ese e...espacio, como que yo pudiera::, en ese espacio que se apaga eso... como que yo pudiera::... como... como volver a mí...

Entrevistadora: ¿Cómo es ese volver a ti?

Entrevistada: Es como:...

Entrevistadora: ¿Cómo ocurre?

Entrevistada: ... como entrar en esto:... como... concentración...

Entrevistadora: Concentración, ¿cómo es esa concentración? ¿Cómo te das cuenta que estas concentrada?

Entrevistada: ...("19) Me doy cuenta... mhm:... es como que suelto, es como que lo otro se suelta. No lo suelto yo, como que se suelta... Y, y yo puedo entrar en mí, eh:... como en esa:... como sanación... por eso... esta... como que... no sé, no sé. Es como que vuelvo a mí...("12) y siento el calor, siento... siento ese movimiento que ella hace con sus manos... como que le permito... como::, como::... que haga eso... y yo estoy en mí en eso.

Entrevistadora: Ya, ¿cómo es eso de estar en ti?

Entrevistada: ...estoy como en mí. Como que estoy dentro de mí. ((Risa suave)) Como que estoy:: como... flotando dentro mío...

Entrevistadora: Cuando me dices, “lo otro se suelta.” No es que tú lo sueltes, sino que se suelta, ¿Qué es lo que se suelta? ¿Qué es lo otro?

Entrevistada: Se suelta eso rígido. Se, suel, se sueltan las pregun:tas... Es como que se soltara como, también lo intelectual...

Entrevistadora: Y le permites que haga eso, que haga (no se entiende 49:25)

Entrevistada: Como que me ordenara ((risa suave)). Que ordenara algo que está dentro mío. Como una... como... no sé, es como que:... es como que hubiera una burbuja adentro mío y ella con sus manos empieza como a moverla y eso empezara como a ordenarse, como a movilizarse. Y ya, y esta ese calor y, y eso ya, eh::... ella hace todo eso... empieza movilizar todo eso, y::, mhm,... y ahí se va.

Entrevistadora: Y ese calor, ¿lo sientes dónde?

Entrevistada: Es un calo::r, eh::... que primero es, es, es exterior, pero que penetra en mí, en todo, en todos lados. En las piernas, en mi estómago... es como en el tórax.

Entrevistadora: ... ¿Hay algo más que esté pasando en ese momento?

Entrevistada: ... (“28) No, eso.

Entrevistadora: ¿Eso? Ya... entonces, ehm::, voy a repetir ahí, para que me digas si esta todo. Si hay algo que pueda estar faltando... Parte con la sesión con la masajista, donde te dice esta verdad, que eres sensible, lo cual te da mucho miedo. Y hay esta cosa negra que sube de los pies para arriba, que te pone erigida. Y luego te vas soltando poco a poco, per vas analizando harto, como que vas ya, diciendo, haciendo... que necesitas estar protegida, pero de repente eso se suelta, todo este análisis. ¿Es así?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Que vas sintiendo este calor, que penetra y llega como a un umbral. (no se entiende 52:18) obstáculo. Vas sintiendo (no se entiende 52:21), te sientes como libre, como flotando dentro de ti. Que puedes (no se entiende 52:27) ¿Es así?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Estas así... libre, hasta que empieza a dar frio en los pies y llega justo la masajista. ¿Está bien ahí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ahí te vistes, te arreglas, bajas la escalera. Llegas hasta el metro con esta sensación de estar concentrada y que nada de lo que está afuera puede entrar.

Entrevistada: Mhm... y siento el frio de la calle.

Entrevistadora: Que sientes el frio de la calle en tu cara... ¿Hay algo más por ahí... antes de entrar al metro?

Entrevistada: Ese frio como que me despierta de, de mi concentración.

Entrevistadora: ...Mhm...¿lo sientes en la cara?

Entrevistada: Lo siento en la cara, sí.



Entrevistadora: ¿Y cómo ocurre ese despertar... (no se entiende 53:27) la concentración?

Entrevistada: Es como que estar en un calor y, y de pronto se siente este fresco, este frescor. Es como... que yo lo (retiro) y todo. Y, y ahí, eh:... como que... no es un despertar completo. No, no, no es... o sea no es un desconcentrarme de mí, sino es como...es como... caminar... concentrada en mí, pero despierta ((Risa suave))

Entrevistadora: ¿Cómo – ya, cuándo te das cuenta de esta sensación de estar despierta?

Entrevistada: Con el frío.

Entrevistadora: Con el frío, ya.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y el estar despierta, ¿cómo es esa sensación de:... de estar despierta? ¿Hay alguna parte más concreta, te metes más a nivel...corporal, de pensamiento, visual...?

Entrevistada: ...eh, eh... es como estar atenta.

Entrevistadora: Okay... ¿A qué?

Entrevistada: A::, como al mundo ((Risa suave))

Entrevistadora: ¿Y qué se siente?

Entrevistada: Yo me, yo lo siento bien ahí, porque tengo como una:... siento que están las dos cosas. Está lo de afuera, pero esta lo de adentro también.

Entrevistadora: ...Okay. Y de ahí llegas al metro, con esa sensación doble.

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Lo de afuera y lo de adentro, te ves en el espejo.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué ocurre ahí?... Me dijiste que te sientes liviana, delicada.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Hay un cambio en esta concentración o en estar atenta?

Entrevistada: ... es como que... parto bajando rápido la escalera y después la bajo lentamente. O sea, me veo al espejo pero... es como que cambiara algo... como que siempre esa escalera la bajo rápido ((Risa suave)), pero como que me miro y, y ...y me veo y me veo como tan yo, que me tomo como... como que puedo bajar, como que puedo no bajar apurada. Como... Entonces al verme, eh... como que me vuelvo a tomar como ese tiempo para mí. O sea además de estar concentrada en mí...como que tomo un tiempo para mí... y para verme.

Entrevistadora: Ya. ¿Cómo se siente eso... tomar tu tiempo?

Entrevistada: Yo lo siento muy... muy bueno. Como algo bueno. Como algo que no había visto antes....

Entrevistadora: ...Okay. Y de ahí, ¿qué pasa... al final?

Entrevistada: ...("11) Como que me viera por mucho rato, pese a que fue poco ((Risa suave)). Como que siento como que me veo por mucho rato. Bajo las escaleras más lentamente y llego a la plataforma de... donde pasa el metro. Y:... Y:... ("10) y pasa el metro, abre la puerta y yo entro.

Entrevistadora: Ya... ¿Termina con eso?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Hay algo más que esté pasando en ese momento?

Entrevistada: Mhm::... (“32”) ((Risa suave)) Como que antes de abrir la puerta del metro, eh::... como que ten... hago como un suspiro. ((Risa suave)) Así como, pff. Así como, “Ya.” ((Risa suave)).

Entrevistadora: ¿:”Ya,” qué?

Entrevistada: ((Risa)) Eh, es como... es como “ya, me encontré,” es como eso.

Entrevistadora: Ya:. ¿Y cómo te das cuenta que te encontraste? ¿Cómo sabes eso?

Entrevistada: Cuando me vi.

Entrevistadora: ¿En el espejo?

Entrevistada: En el espejo, sí.

Entrevistadora: ...¿Y con eso termina el::... el momento? ¿Sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo sabe que termina ahí?

Entrevistada: Porque::... al entrar al metro eh::... me vuelvo a mirar como en el::... reflejo del vidrio y:: y como que todo: continua... como::... como que continua como siempre, pero diferente.

Entrevistadora: Ya... ¿Lo diferente ahí es qué cosa?

Entrevistada: ¿Cómo?

Entrevistadora: Lo diferente, ¿qué es?

Entrevistada: Es como toda esa experiencia.

Entrevistadora: Ya... ¿Cómo te sientes en este momento?

Entrevistada: Ahora, en este momento, quiero ir al baño. ((Risa))

Entrevistadora: ((Risa)) Pobrecita. Ya, anda nomás. Ponemos pausa. Si quieres te ayudo.

Entrevistada: Oy, estoy como -

Entrevistadora: Sí. ((Risa))

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Anda nomás, voy a poner pausa.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Cuidado, no te vayas a marear...

Entrevistada: ¿Ya? ¿Así, de espalda?

Entrevistadora: Sí, de espalda. Entonces... eh::... aquí... eso... Ahora, mhm::... de lo que me contaste... hay como un antes y un después en esta vivencia, ¿sí?

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: ¿Podrías adoptar la posición que tienes en el momento cuando llegas - - o que sea más representativo para ti... de esta experiencia?

Entrevistada: ¿Cómo -

Entrevistadora: ¿Mhm?

Entrevistada: ¿de, de la experiencia completa?

Entrevistadora: O del antes:, de:, de este proceso, porque

Entrevistada: Ah, del antes.

Entrevistadora: Antes de - - porque no sé si estás de acuerdo con, con:, con esto. Que yo veo como tres momentos importantes. Como previo, donde hay una rigidez, el proceso donde entra el calor y sueltas

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y uno al final de reconocerte en el espejo, ¿sí?

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Entonces la idea es (no se entiende 61:50) poder dibujarlo. Ehm:... Entonces podrías adoptar alguna posición que tienes en ese momento, eh:::...previo, cuando estas en esta rigidez, cuando ella te habla.

Entrevistada: Como... como (no se entiende 62:14) La primera siento que estoy así, muy tirante hacia abajo, así. Muy: así, los pies así, los (no se entiende 62:30)

Entrevistadora: ¿Así?

Entrevistada: Sí, así.

Entrevistadora: ¿Así lo sientes que fue?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ya, entonces quédate en esa, esa postura mientras yo la dibujo...Permiso. Encima nomás, tal cual...("10) E:::so... ('1"10). Ya. Okay ((Risas))

Entrevistada: No es una sensación muy agradable.

Entrevistadora: No ((Risas)). Y ahora de... ¿Cuál es el después? ¿Cómo es la sensación después, de encontrarte verte, reconocerte?...("10)

Entrevistada: Del ul, ¿cuándo, el último?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ya, del último, ya.

Entrevistadora: (no se entiende, 64.43) de lado, como sea. Cuando aparezca en ti esa sensación.

Entrevistada: Ya... ("18) (No se entiende 65:03) Que da la sensación que queda poco, poco papel.

Entrevistadora: Como te sientas cómoda.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Hay más espacio abajo si quieres...("58) ¿Así?

Entrevistada: Ya. (No se entiende 66:12)...('1"7)

Entrevistadora: Ya. Ahora sí... Okay. Ahora... vamos a: - - la idea es delinear con los colores que tú quieras, los momentos que: - - el primer momento y el segundo momento. Delinear, colorear. Para eso tienes

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: TODOS los, los materiales que vimos. (No se entiende 67:52)

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: (No se entiende 68.02)

Entrevistada: Ya, sí.

Entrevistadora: ...(No se entiende 68.10) Esto lo podemos llevar a para allá (no se entiende 68.18)

Entrevistada: Ya, entonces es eh:

Entrevistadora: Mira son dos - - eh::, el lápiz mina es el primer momento. (No se entiende 68.25) con el primer momento. Quiero que vuelvas ahí... te sen, sí, te sientes cómoda - - no sé si eso o quieres tempera. ¿Cuál?

Entrevistada: No, prefiero esta.

Entrevistadora: ¿Con esta? Ya.

Entrevistada: Sí, sí, sí, sí.

Entrevistadora: Entonces, la idea ahora - esto después lo coloco - - es, este es el primer momento.

Entrevistada: Ah, ya, perfecto.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces vuelve a ese momento.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Estás ahí, rígida, densa, con la masajista... Y elige un color que represente el contorno de ese momento.

Entrevistada: ... ((Risas))... Nunca ocupo (no se entiende 69.09)... Ya, la primera. Y yo entonces tengo que:

Entrevistadora: Como tú sientas ahí.

Entrevistada: Ya... ('1"41)

Entrevistadora: Te voy a pedir volver entonces una vez más a ese momento... que no fue fácil, que estas rígida porque ya es una verdad de que eres muy sensible y tu cuerpo se pone rígido, donde hay miedo ¿Qué más quieres colocar de ese (no se entiende 71.17) que hable de ese momento?...('1"12)

Entrevistada: Eso...('2) Eso.

Entrevistadora: ¿Eso? Okay. Y eso, eh:, ¿qué es?

Entrevistada: Yo siento que son como lágrimas.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como, como:, no sé, aguas, así. No sé, de las manos, como transpiración, así como, como cansan:cio.

Entrevistadora: Okay...Ahora - - si quieres te sientas (no se entiende 74.56) ((risas)) quiero que vayas al otro momento, del momento en que te reconoces a ti misma, que vas con esta sensación de

concentrada en ti, pero a la vez atenta a lo externo. Y donde te ves en el espejo bajando el metro. Y ves esto (no se entiende 75.18) te viene (persona resuelta. 75.23)... Vuelve a ese momento. Cuando lo tengas, me dices ("19)

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Ya. ¿Cuál es el contorno de ese momento? ¿Con qué color lo dibujarías?... ("42)

Entrevistada: Lo, lo vas::

Entrevistadora: Como tú quieras... ('3"5) A este momento, qué más le agregarías. Estas bajando la escalera... Te sientes liviana, te reconoces en el espejo, liviana y delicada... ("16) (no se entiende 80:20)...("51)

Entrevistada: (no se entiende 81.11)... ('1"26)

Entrevistadora: ¿Esa (no se entiende 82.39)?

Entrevistada: Sí. Sí...82.40('2"20)

Entrevistadora: ¿Qué ves?

Entrevistada: Como un collar. Sí. y unos aros

Entrevistadora: Y unos aros.

Entrevistada: ((Risas)) Sí... Mhm, es que donde vi como en el primer dibujo estas... como lágrimas, como que:: vi como algo que había acá... en la nueva.

Entrevistadora: En la nueva.

Entrevistada: Claro. Sí.

Entrevistadora: ¿Y hay algo más que quisieras agregar (no se entiende 85.34)?

Entrevistada: No, ((Risa suave))... ('4"19) Ya. ((Risas))...("10)

Entrevistadora: (no se entiende 90.13)

Entrevistada: Sí, ahí sí.

Entrevistadora: Cuéntame, qué (no se entiende 90.15)

Entrevistada: Bueno, eh:, bueno, eh: como una imagen muy radiante. Esa es como la:, la palabra así primera que se me vino. Muy radiante, muy fértil, por eso que... las hojas, la naturaleza. En un espacio natural. Yo creo que es eso también. Y, y: y vino como esta imagen como muscular ((Risas))

Entrevistadora: Los brazos.

Entrevistada: Los brazos, claro. Como, como, como de fuerza, así. Como de firme:za así. De, de, eh:, y, y bueno esto, esto naranja es como esta sensibilidad, pero que también está como muy presente ahora que es un, es esta sensación que yo tengo con fibromialgia, que está ahí. Que:, es como que me pertenece, ¿me entiende? Está, está siempre ahí. O sea... y como que me avisa, pero que también me, me, me permite estar como, como... como:... eh:, como en este reconocimiento de la sensibilidad que... que: que es como frágil, pero que es como que se pierde así.

Entrevistadora: Claro.

Entrevistada: (no se entiende 91.42) volviendo. Entonces que esta, este como aviso. Como constante, pero amoroso. No es un aviso así:, como - - y esta como ropa ((Risa suave)) así como ropa, muy, muy liviana. Y, y no sé por qué el corazón. No soy de dibujar corazones, pero ((Risa suave)) es

como: (no se entiende 92.06) Y como que al principio estaba un poco chico y como no, no, no, es grande el corazón, no es tan chico. NO es tan gigante, pero: pero tiene, tiene una proporción como, es como un rostro alegre. Sí... ((Risa suave))

Entrevistadora: ¿Hay algo más que quieras agregar (no se entiende 92.30)?

Entrevistada: No, no. Otra cosa creo que sería como muy:, no sé, como que lo estoy dejando muy::

Entrevistadora: Ahí. Muchas gracias

Entrevistada: Gracias a ti.

Entrevistadora: Ahora (no se entiende 92.52) sensaciones, con esto. Primero con la entrevista propiamente tal y cual (no se entiende 92.59) fuiste sintiendo.

Entrevistada: Sí, bueno, en:, en la primera parte, es como que costaba mucho en verdad, como llegar a ese lugar. eh::, de una manera: como: espontanea ¿me entiendes? Como: de primera tenía que hacer un gran esfuerzo para llegar ahí. Entonces, eh:... como que me, me era como, como un desafío, no, eh:: como anteponer cosas, ¿me entiendes? Tratar como, por eso que de pronto yo me (no se entiende 93.39) espacios, porque tenía que dejar que las cosas llegaran solas., no tan:: - - Y me ponía un poco tensa incluso. ((Risa suave)) en algunos momentos como que me dolía un poco atrás. Entonces quería como, o sea... eh::... estos espacios como que dejaban que una cosa llegara sola. Como una película así, pero::... una película que, que, que claro, si yo... eh:, trato como ha, hacer ese ejercicio como de recordar qué, qué tan, eh: puro es ese recuerdo ¿me entiendes? Eso. Como que igual yo me lo - - me queda pregunta ahí, pero las sensaciones que venían, también las dejaba yo que salieran, porque:... porque por ejemplo me llamo la atención esta cosa del miedo, de la rigidez, que no, yo no las había:: como::...

Entrevistadora: (nos e entiende 94.40)

Entrevistada: Claro, claro, porque yo no::... es como que yo... pienso que en mi, en mi experiencia de vida hay algo que esta de niña. Eh: y que casi por libro, ¿me entiendes? casi porque sí, no, cuando uno es pequeño, le pasa algo y después de adulto no sé qué, pero es como que en el ejercicio igual se devela que, que sí, que hay algo ahí que, eh::, que... que hizo que claro, para yo después ante algún... verdad, yo me pusiera un poco... tensa. Entonces a un minuto tal que, que en el dibujo:, eh:, eh: muy puntiagudo, así. Muy, muy, muy rígido. Muy, muy - - y, y el:, el ejercicio de después del dibujo es como muy, todo lo contrario, todo lo contrario. todo muy: suelto, muy

Entrevistadora: ¿Con el dibujo?

Entrevistada: Sí, sí, sí, es que se mezclan las dos cosas

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Muy, muy, muy (no se entiende 95.49) o sea el vínculo es muy..., es muy real, es muy

Entrevistadora: ((Risas))

Entrevistada: Pero y también en el dibujo me, me encontré muy interesante eso de las lágrimas, que de, que me, que en un momento son lágrimas, pero en otro momento son como... diamantes o no sé, un collar así como - - me, me llama la atención eso, que en un momento es una cosa y en otro - - y en, y en la superación de eso eh:, es como, como otra cosa.

Entrevistadora: Como que está incorporada

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: La segunda parte.

Entrevistada: Sí, sí, siento que sí, pese a que yo no lo marqué tanto porque todavía para mí es como:, ahí, eh:, es como un doble collar, ¿entiendes?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Como, como un collar muy natura:l , muy como... muy livia:no, muy de semi:llas, eh:, pero el primero es como más valioso ((Risa suave)). Como que fuera má:s - -o sea como que el otro collar es más, más valioso en el sentido de, de, del tesoro que guarda. Eso, es eso.

Entrevistadora: Muchas gracias.

Entrevistada: No.

Entrevistadora: Muchas gracias.

Entrevistada: Ay, ay.

Entrevistadora: Sí, ahora si quieres podemos - - sientes que estas un poquito (No se entiende 97.13)?

Entrevistada: Eh:

Entrevistadora: Porque podemos hacer un poquito de, un ejercicio, para que te sueltes.

Entrevistada: Ya, ya, estaría bien,

Entrevistadora: Esto no es necesario grabarlo.

[Fin de Audio]

Entrevistadora: ... (“11) No, cholo, a ver.

Entrevistada: ((Risas))

Entrevistadora: Ahí sí... lo voy a dejar acá... Eso... Entonces vamos a hacer un pequeño ejercicio de relación y de relajación, para que te conectes con tu cuerpo y después pasar a la entrevista.

Entonces... ponte lo más cómoda posible... tomate el tiempo para relajarte. Haz unos pequeños movimientos hasta que encuentres la... posición MÁS cómoda...

Entrevistada: ((Risa suave)) Me pesan los aros.

Entrevistadora: Sí. ((Risas))

Entrevistada: Que son súper chicos, pero...

Entrevistadora: Pásamelos para acá.

Entrevistada: Gracias.

Entrevistadora: Ahí... E::so... eso. Encuentra una posición cómoda. Y toma atención a las sensaciones que tienes en este momento... Cualquier cosa que moleste, la dejamos fuera... Acoge todo lo que puedas sentir y lo vas dejando fuera... y de a poco vamos a llevar nuestra atención a la respiración... Solamente observa la respiración, sin modificar. Observa la respiración, las sensaciones corporales que estas sintiendo. ¿Qué pasa cuando inhalas? ¿Y qué pasa cuando exhalas?... Ahora vamos a llenar el cuerpo... de aire... y con la exhalación, vamos a relajar... soltando el cuerpo... en la medida de lo posible, sin presionar... Si hay alguna parte que sientas alguna tensión o dolor... inhala y lleva el aire a esa parte del cuerpo... y exhala suavemente... Y vas suavizando con la respiración la molestia, la tensión... La atención, recorre tu cuerpo... E::so... vas relajando... cada tensión... (“12). Ahora manteniendo ese estado de relajación, ¿estás relajada ya?

Entrevistada: Me queda un poquito. ((Risa suave))

Entrevistadora: Ya... soltamos... en la medida en que se pueda, sin presionar... vas recorriendo tu cara, tu cuello... tus hombros, tus brazos, respirando profundo. El pecho, el abdomen... la espalda. Si hay algo que molesta, respira... y con la exhalación sue:ltas, en la medida de lo posible... Toma atención a tus caderas, a tu abdomen... a tus muslos, piernas, tus pies... y si hay algo que tensa... vas a inspirar y con la espiración, se va a soltar... E::so... (“12) ¿Cómo te sientes?

Entrevistada: Ahora un poco mejor.

Entrevistadora: ¿Mhm?

Entrevistada: Mejor.

Entrevistadora: ¿Mejor?

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Ya. Entonces vamos a mantener ese estado de relajación... dentro de lo que se pueda. Y en la concentración... y si te es más cómodo doblar las rodillas, las puedes doblar. Si necesitas hacer algún cambio en la postura, para sentirte más cómoda... puedes cambiar... (“10) Que no duela la colita, por eso si quieres dobla rodillas.

Entrevistada: Ahí yo creo.

Entrevistadora: ¿Ahí sí?

Entrevistada: ... No ((risa suave)), me duele más.

Entrevistadora: Entonces puedes estirar. Lo que sea más cómodo para ti.



Entrevistada: Sí... ((Inspira))

Entrevistadora: ... (No se entiende 6.19) Ahora vamos a respirar... y soltamos... una vez más te haces un chequeo temporal, zonas más tensas, sueltas, en la medida de lo posible. Con la inspiración y la expiración suelta el cuerpo.

Entrevistada: ((Expira))

Entrevistadora: E::so... ¿Cómo te sientes?

Entrevistada: ... más, más relajada.

Entrevistadora: Ya. Si quieres puedes mantener los ojos cerrados o los puedes abrir, como tú desees... ("9) Bien. Ahora te voy a pedir que te tomes el tiempo, para entrar en contacto... con ese momento... déjalo venir, sin forzar, de la octava sesión...de masaje. Ese momento que fue muy importante... donde pudiste darte cuenta que eres sensible. Yo soy sensible... la idea es que no hagas ningún esfuerzo en buscar nada, o recordar forzosamente, simplemente, te propongo que... le des una instrucción a tu cuerpo de conectarse con ese momento... significativo y observes lo que aparece... Puede ser una imagen, una sensación, un sonido. Puede ser algo muy sutil, pero deja que venga...("16) Cuando hayas llegado, me haces una señal... ("35) ¿Ya? ¿Qué viene? ¿Qué es lo que aparece? ¿Dónde estás?

Entrevistada: Viene una palabra.

Entrevistadora: ¿Una palabra?

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Sí. Aceptar.

Entrevistadora: Ya ¿Y dónde estás cuando viene esta palabra?

Entrevistada: ... estoy en la consulta... de la masajista.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y ella me, me está hablando. Y::, y me dice que... que ella ve que:, que tengo mucha sensibilidad, pero yo... eh::... como que... hago como así a eso que me dice. no, mhm,

Entrevistadora: ¿Es un gesto físico?

Entrevistada: Es, no, es, eh, es como una sensación en el cuerpo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como de ponerme como:... dura

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Sí. Como rígida, así.

Entrevistadora: Okay. Te pones como dura, rígida cuando te dice...

Entrevistada: Cuando me dice eso.

Entrevistadora: que tienes que... que tienes mucha sensibilidad.

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Uh uhm.

Entrevistada: Ella ve, ella ve... que, que yo tengo sensi, que tengo mucha sensibilidad.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y::, mhm... y de pronto, eh:... después estoy bajando... la escalera del metro.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y hay un espejo en:, en:, en la baranda... en el muro que afirma la baranda. Y ahí yo me miro... y ahí... como que me veo así por... como que me veo mi:, me veo a mí... Y veo que... veo como una:... una figura así muy como frágil, así, muy:... no, no sé si frágil. Como:... como:... como delicada, ¿me entiendes? como una figura delicada, así... Y, y me miro y, y... y es como que me acepto así. ((Risa suave))

Entrevistadora: Ya. Ahora me gustaría volver al momento en que estás en la consulta... de la masajista... Y ella te dice que... te ve que tienes mucha sensibilidad. Cuando estás ahí... me dices que tu cuerpo se pone duro, rígido. ¿Cómo te das cuenta de eso?

Entrevistada: Es muy automático... es como: al oírlo... fue:... como, como que me pusiera a la defensiva, así como...

Entrevistadora: ¿Es lo primero que sucede?

Entrevistada: Sí...sí.

Entrevistadora: Y luego de ponerte a la defensiva... ¿qué sucede?

Entrevistada: Mhm... bueno, yo la escucho a ella... y:, y después de eso, momentitos después, par, empieza como la sesión... del masaje. Y, mhm...Ahí ella no, no, no habla nada. Y me, me empieza a hacer el... el masaje... y me empieza a hacer... masaje en las brazos... en los hombros. Y estoy mirando hacia el techo y con los ojos cerrado también.

Entrevistadora: Ya ¿y qué pasa después?

Entrevistada: ...Como que tengo la sensación de estar analizando lo que está sucediendo.

Entrevistadora: Okay ¿Cómo te das cuenta de eso?

Entrevistada: ...Mhm...("14)

Entrevistadora: ¿Hay alguna sensación, algún pensamiento, alguna imagen?

Entrevistada: Sí, es como, es como que está en:, en ese ámbito. Está, está como en mis pensamientos eso.

Entrevistadora: Ya

Entrevistada: Pero:... No sé, algo, algo sucede que, que de pronto me entrego a eso.

Entrevistadora: ¿A qué te entregas?

Entrevistada: A... a lo que ella está haciendo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como que dejo que ella::, como que penetre, pero no... no hasta el final. Es como... como que hay algo que no, que no::... que no, que está ahí, pero, pero yo trato - - o sea:... como que... trato de, de, de dejar, dejar, dejar que ella haga lo que tiene que hacer... con este masaje... pero tengo ((risa suave)) ahora tengo como... como una sensación de que no es fácil para mi hacer eso.

Entrevistadora: ¿En ese momento o: - -?

Entrevistada: Cla...

Entrevistadora: que no fue fácil para ti.

Entrevistada: Cla... es como:... como que ahora me doy cuenta ((risa suave)), no:

Entrevistadora: Ya, ¿y cómo te das cuenta de que no fue fácil?

Entrevistada: ...porque al ponerme, eh:, rígida, hago mucha: como oposición a, a eso.

Entrevistadora: Ya... después de eso ¿qué pasa?

Entrevistada: ...("30) Siento el calor de las toallas que ella deja.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y ella se va... Y ahí quedo yo ((risa suave)) con esa:: toallas calientes que me... y una manta, ropas que... que me abrigan y:...

Entrevistadora: Uh uhm... ¿Y qué ocurre ahí?

Entrevistada: ...me, me: cuesta un poco ((risa suave))

Entrevistadora: No importa, no importa. Volvamos entonces... al comienzo. Estás en la sesión, pasan varias cosas donde ella te habla, te dice que eres sensible, te das cuenta que te pones rígida y que hay un... un frenarse, ¿no es cierto?... te ves... que estás analizando lo que sucede... dejas que haga su trabajo, pero no dejas que entre completamente... Después está el calor de las toallas, ¿es así?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Okay. Se va y te quedas tú... con las mantas que te abrigan.

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: Estás ahí.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué sucede después?

Entrevistada: El calor.

Entrevistadora: El calor.

Entrevistada: El calor es el que... entra... totalmente.

Entrevistadora: Ya. ¿Cómo entra el calor?

Entrevistada: Es, eh:... es como:... como si fuera como un, como un:, ¿cómo te explico?... Como un gas, que, que, que empieza:, a, a moverse... en, en , en todo mi cuerpo, interiormente. Y no:, no, no hay... es como que no hay obstáculo... en eso. En ese:... halo, así... Y eso empieza a actuar... y yo me empiezo como a quedar dormida.

Entrevistadora: Ya... ¿qué ocurre después?

Entrevistada: ...Mhm, no, no me quedo dormida to, totalmente, si, quedo un poquito así... como... como en un umbral. En ese espacio.

Entrevistadora: Okay. ¿Cómo es ese umbral?

Entrevistada: Eh:, es un lugar, eh:... Sabes que me estoy enfriando las piernas.

Entrevistadora: Te voy a traer una chaqueta.

Entrevistada: Ya, perdón... ya, gracias.

Entrevistadora: ... ¿Ahí está bien?

Entrevistada: Sí...

Entrevistadora: Ya, que vuelves entonces, estas ahí, relajada, dejando que entre el calor... estás como en un umbral. ¿Hay algo más que esté pasando en ese momento?

Entrevistada: Hay un aroma... mhm:, hay un aroma de un aceite... que es el que usa la:, la masajista... como de, como una rosa, pero:... no sé, una rosa... especial, no sé, silvestre, no sé. Es en aroma, como fuerte, fuerte pero agradable.

Entrevistadora: Ya. ¿Qué más pasa?

Entrevistada: ...Yo, yo me siento como en otro... eh, eh, espacio, así como etéreo, como... como que estoy bien... como, como libre. Es como que el calor me:... como que me permite, así... como estar en este:... como umbral.

Entrevistadora: Okay... entonces estás como en el umbral por el calor.

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: ¿Qué haces ahí?

Entrevistada: Como que empiezo a pensar así, pero no un pensamiento: intelectual, sino... no sé, es otra manera de... muy libre, muy... no sé, siento que estoy como en un campo ((risa suave)), como un campo, sí, pero estoy como más chica, algo así.

Entrevistadora: ¿Eso es lo que viene a la mente?

Entrevistada: Sí, eso, sí.

Entrevistadora: Y este pensamiento que no es intelectual... eh:, ¿cómo te das cuenta que no es intelectual?

Entrevistada: porque es muy libre, la verdad no es:...como que viene solo y yo estoy ahí:, no están direccionados.

Entrevistadora: Ya. ¿Qué pasa después de eso?

Entrevistada: ...("30) empiezo a sentir frío en los pies.

Entrevistadora: Ya. En ese momento.

Entrevistada: En ese momento, sí. Y ahí como que vuelvo... como que vuelvo ahí al lugar y eso...y ya entra ella.

Entrevistadora: Y ahí entra ella.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y luego de eso, ¿qué ocurre?

Entrevistada: Yo... me empiezo a vestir... y ella me pregunta cómo me siento... yo le digo que bien, pero que... se me enfriaron un poco los pies... y me, me abrigo... mhm... me abrigo, me, me, me despido de ella y me voy.

Entrevistadora: Ya. ¿Cómo: te sientes en ese momento? ¿Cómo estás? al abrigarte y al irte.

Entrevistada: Me siento tranquila, me siento como... como calmada...

Entrevistadora: Ya. ¿Y cómo te das cuenta que estás tranquila?

Entrevistada: Uh uhm... porque tengo una, una sensación... como:... en mi cabeza así, como de, de:... ehm:... como de estar en un:... ¿cómo explico esto? Ehm:... como que estoy concentrada... pero concentrada como en mí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Entonces lo de:... entonces estoy como en ese:... estado, como de concentración.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: entonces ahí yo siento esa calma. Como que lo de afuera no, no:, no puede entrar. Después empiezo a bajar las escaleras de esa como consulta así.

Entrevistadora: ¿Del metro?

Entrevistada: No, no todavía, de la consulta.

Entrevistadora: Ah, ya.

Entrevistada: Sí. Y ... hay un portón... que ella, ella me:: abre ese portón, porque es muy tarde... Entonces ella me abre el portón, cierra, y me, me empiezo a ir y ahí siento el frío ((risa suave))... en la cara

Entrevistadora: ¿En la cara?

Entrevistada: En la cara, sí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Siento como el frío ahí de la noche. Y, mhm, estoy como con un gorro entonces... siento como el frío en la cara, pero es como un:... fresco así, entonces es como que lo respiro... y sigo caminando. Y de a poquito como que esta... como que esta concentración en mí, como que... empieza como lentamente como a disiparse, pero muy, muy lentamente. Y hay un semáforo, y, y cruzo... la calle. Y sigo caminando y, y hay como mucha gente, así. Como... como jóvenes así. Y camino, camino, bajo las escaleras de:... para ENTRAR a la estación del metro y, y ahí ya...eh:... estoy ahí en el metro y:... y ahí bajo las escaleras y me miro, y de pronto veo como:... como que hay un espejo así y me miro. Y me, como que me miro y... paro un momento... Y, y... y ahí me veo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ((Expira))

Entrevistadora: ¿Cómo estás?

Entrevistada: Estoy... con un abrigo negro, eh, eh::, abrigada, con mis lentes... Ehm:... mhm... no sé.

Entrevistadora: Ya... ¿Qué más aparece ahí? ¿Qué está pasando en ese momento?

Entrevistada: Hay como un abuelito que pasa por mi lado ((risa suave)), que raro. Va a bajar, pero:... yo bajo como más lentamente, o sea ya como que me vi. Me miré... y, y... y como que veo y digo, "oh, que soy flaca yo." ((Risadas))

Entrevistadora: ¿Y qué más pasa?

Entrevistada: Y me veo como mi rostro así... Mhm, me veo como... como bien, así como que me miro y me veo:... como que la persona que está al otr, en el espejo, se ve bien, ((risa suave)) se ve:: bien, se ve tranquila y como... como que se, como que me reconozco, no sé cómo explicarlo. Como

que la persona del espejo se está, se reconoce, y::, y se ve como bien ((risa suave)) como bien, como resuelta.

Entrevistadora: Ya. Vuelve a ese momento. Estas ahí, con tu abrigo ne:gro, estas abrigada, con tus lentes, hay un abuelito bajando. Tú vas bajando más lento y te ves en el espejo. Te ves y te dices, “que soy flaca.” Y ves tu rostro. Y cuando dices que te ves bien, ¿cómo te das cuenta que te ves bien?

Entrevistada:... porque... me, veo mi rostro, como que lo veo como sano, como... como que:... como que... me cuesta un poco esto, pero es como, como que... viera a una persona como que tiene un futuro... Entonces... como: ... como que está bien, ella está bien, está bien, tiene, tiene un futuro... ella.

Entrevistadora: ¿Es así la:, la conversación, “ella está bien, tiene un futuro”?

Entrevistada: Es que es muy rápido, es mu::y instantáneo, porque:, es, es como... como que miro es espejo, me veo, y, y, y:... y me veo como bien. Así como bien, en el sentido de... como sana... primero. Y:... como liviana. Sí, esa es como una palabra más adecuada. Liviana, como:... como delicada, así.

Entrevistadora: Cuando sientes eso, esa sensación de liviana y delicada, ¿dónde está esa sensación? ¿Cómo es esa sensación?

Entrevistada: Es muy física, es muy:

Entrevistadora: Ya. ¿En qué parte... de tu cuerpo?

Entrevistada: Es como... es como en el cuerpo entero. Es completo, pero, pero es muy física, muy:... sí, es muy como exterior. Así como:... no superficial, sino que:... eh:m... es como una conformación completa... de este como:... como... como de mí. Es como eso.

Entrevistadora: Ya. En todo el cuerpo entonces.

Entrevistada: Sí, sí, es como:... como que me veo delgada, pero me veo como un puro:... CUERPO. No sé.

Entrevistadora: Ya, sí.

Entrevistada: un puro cuerpo como completo, como:... mhm... como bien:

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Como en esta cosa del delicado... como, como que ahí percibo lo sensible.

Entrevistadora: ¿Cómo percibes eso?

Entrevistada: Es como:... (“20) es como que en lo delicado... de lo físico, para mí era como un:... como un: borde.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y ese borde... eh:, fuera como:... como un espacio... eh::... eh:... no, no sé cómo, eh:... como un borde y como que ahí se manifestara como la sensibilidad que tengo.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: pero es en todo el cuerpo, es completo.

Entrevistadora: Es algo, ¿tiene alguna forma, un color?

Entrevistada: Sí, naranja.

Entrevistadora: Naranja.

Entrevistada: Sí, naranjo, amarillo, así como...

Entrevistadora: ... Me gustaría volver, eh; hacer como un resumen para ver si hay algo que va faltando. Partes diciéndome que vas a la sesión, porque tu cuerpo - - cuando la... masajista te dice que tienes mucha sensibilidad, hay cierta rigidez. Tú te das cuenta que tu cuerpo está duro. Luego, ella se va y te quedas, eh; con el calor... que va ingresando como (no se entiende 35:43) tu cuerpo. Que te sientes libre... y entras como en un umbral... donde hay un pensamiento que no es intelectual, sino que más bien libre, hasta que después vuelves a:; al momento por el que empiezas a sentir frío, la masajista entra. De ahí tú bajas por las escaleras del lugar y sientes este frío y vas con una sensación de estar muy concentrada en ti. Pero afuera, como que no puede entrar y de a poco se va perdiendo, hasta que entras al metro y te ves. Y ocurre todo esto que recién hablamos. ¿Es así?

Entrevistada: Mhm, pareciera que algo más sucede en la consulta.

Entrevistadora: Ya. ¿En qué momento podría ser?... ("12) ¿En el momento de rigidez, de calor?

Entrevistada: Sí, es como:... es como que ella me está hablando... y; y yo me pongo rígida, pero no... no es por, es, es como que yo percibiera que hubiera algo detrás de lo que ella me está diciendo.

Entrevistadora: Okay. ¿Qué ves ahí? ¿Cómo te das cuenta? ¿Cómo es esto que hay algo detrás?

Entrevistada: Como que:... es, es una:; como:... como, eh:... (No se entiende 37:25) como que se me vienen muchas cosas. Como que se me vienen muchas cosas.

Entrevistadora: ((Risa suave)) (no se entiende 37:32)

Entrevistada: Eh; por una parte, es como que: parece que yo me, parece que... que hubiera una verdad ahí. Entonces yo me, como que me - - esa sensación de rigidez es como por un, como por un susto, no sé. No es una, es como que por eso me pongo rígida, porque: me da como un:; como un... miedo... eso que ella me está diciendo.

Entrevistadora: ¿Cómo hiciste eso, ese miedo?

Entrevistada: Es como:... como que viniera de antes, no sé. Como de:... no sé, como de antes, como de mucho antes. Como que pareciera que me viene como - - es que no, no... voy a hablar nomas, pero - -

Entrevistadora: Sí, claro.

Entrevistada: Es como que me viniera un recuerdo como de que... hubiera yo estado expuesta a algo antes. Entonces me, me vine como, como que ella me dice esto y... y como que hay una verdad detrás de lo que me está diciendo, pero:: esa cosa a mí me da susto. Esa verdad que me dice me da susto. O, o sea, esa verdad que ella me quiere decir...yo como que me preparo y me da como un poco de susto eso, como de miedo, y ahí me pongo rígida, así... ¡Ay!

Entrevistadora: Respira (no se entiende 39:03)... ("11) Esa verdad de que ella dice es de que eres sensible.

Entrevistada: Mhm, sí.

Entrevistadora: ... Okay... ¿Te sientes preparada para seguir mirando eso?

Entrevistada: ((Expira))

Entrevistadora: ¿O prefieres dejarlo ahí?

Entrevistada: No, dale nomás.

Entrevistadora: ¿Segura?

Attachment to: Valenzuela-Moguillansky C, Díaz D, Vásquez-Rosati A, Duarte J. Inhabiting one's body or being haunted by it: a first-person study of the recovery process of women with fibromyalgia. GMS J Art Ther. 2021;3:Doc05. DOI: 10.3205/jat000014

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Estás ahí con ella, ¿no es cierto? Ella te dice que tú eres sensible, que hay mucha sensibilidad en ti. Y tu reacción, tu, lo que ocurre en ti, es que te pones rígida, tu cuerpo se pone rígido... ¿sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo es esa rigidez?

Entrevistada: ...("9) Es como:... a ver, es como si...es como que... viniera algo como negro y duro desde la... punta de mis pies y subiera.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como una protección así.

Entrevistadora: Ya. ¿Recorre tu cuerpo?

Entrevistada: Sí, y viene de abajo hacia arriba.

Entrevistadora: De abajo hacia arriba.

Entrevistada: Así, es como, pfff.

Entrevistadora: ¿Cuán grande es?

Entrevistada: Es, es del cuerpo de mi cuerpo, no es más ancho ni más

Entrevistadora: ¿Qué tan intenso es?

Entrevistada: Es... bien intenso. Como que me cubre... entera así, entera, pero no es... no es una lámina de afuera, sino es, es como... como que ocupa todo el volumen de mi cuerpo.

Entrevistadora: Ya... Entonces estas ahí con ella. Habla de mucha sensibilidad que hay en ti y aparece esto negro que de abajo, de los pies hacia arriba, que te cubre.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Una lámina. ¿Qué pasa después?

Entrevistada: ... Yo la sigo escuchando a ella.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y... y bueno me subo a la, a la camilla y:... y en la medida que me voy subiendo a la camilla me voy como... entregando a su, a lo que ella va a hacer, pero muy... muy como analizando ((Risa suave)) lo que ella va a hacer.

Entrevistadora: ¿Y cómo te das cuenta que estás analizando?

Entrevistada: Es como que:: no:... como que:: tengo que estar como protegida todavía. Entonces: en la medida que voy... que ella va haciendo: su, su trabajo, yo: voy como:, me voy soltando como a... a lo que ella va haciendo. Me empieza a, a hacer masaje en los brazos y, y ahí, ahí empiezo como a dejar, pero muy lentamente... eso que ella va haciendo...

Entrevistadora: Y este análisis que me decías que es como, ¿es como pensando?

Entrevistada: Sí, e, es como:... o sea yo, yo no, no... es como automático en mí:. No, no, no es que... no... yo no estoy analizando despiertamente lo que ella me hace. Es como que mi cu, como que mi cuerpo automáticamente está analizando eso.



Entrevistadora: ¿Es el cuerpo que está analizando?

Entrevistada: S::, es, es... S::, me cuesta un poco.

Entrevistadora: No importa. Vuelve a ese momento, estás analizando. Si tuvieses que:... enseñarme cómo se (no se entiende 43:19) analizando, ¿qué me dirías?

Entrevistada: ...("10) Mhm, es como... como estudiar como cada cosa que ella está haciendo... Eh:, como: la razón... de eso. Por qué ella me dice esas pala:bras, por que hace los movimientos hacia un lado... o por que usa ese... lo que se echa en sus manos, por qué pone su:, eh:, por qué pone la, la, la, la, la manta, así como...

Entrevistadora: Cuando ocurre ese análisis, ¿es como que escucharas al:go, vieras algo, sintieras algo? ¿Cómo ocurre ese análisis?

Entrevistada: ...("30) E:s, me cuesta, siento que es tan:... instantáneo. No:... solo como que yo observo... observo lo que ella hace y detrás de eso está ese, ese análisis.

Entrevistadora: ¿Ese análisis es como, como una voz interna, una imagen?

Entrevistada: Es como:... claro, es como una:, sí, es como una pregunta.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Cada cosa que voy mirando es una pregunta.

Entrevistadora: ... ¿Y es tu propia voz la pregunta o de otra persona?

Entrevistada: ...("12) No lo sé.

Entrevistadora: Estabas ahí entonces. Estabas en la camilla. Ella está haciendo lo que tiene que hacer y tú de a poco estas permitiendo... soltarte... Porque sientes que tienes que estar protegida, de a poco vas cediendo, ¿es así?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Cuéntame qué ocurre ahí (no se entiende 46:09)

Entrevistada: Es como que esas preguntas se van apagando.

Entrevistadora: Ya...

Entrevistada: Como que en ese e...espacio, como que yo pudiera::, en ese espacio que se apaga eso... como que yo pudiera::... como... como volver a mí...

Entrevistadora: ¿Cómo es ese volver a ti?

Entrevistada: Es como:...

Entrevistadora: ¿Cómo ocurre?

Entrevistada: ... como entrar en esto:... como... concentración...

Entrevistadora: Concentración, ¿cómo es esa concentración? ¿Cómo te das cuenta que estas concentrada?

Entrevistada: ...("19) Me doy cuenta... mhm:... es como que suelto, es como que lo otro se suelta. No lo suelto yo, como que se suelta... Y, y yo puedo entrar en mí, eh:... como en esa:... como sanación... por eso... esta... como que... no sé, no sé. Es como que vuelvo a mí...("12) y siento el calor, siento... siento ese movimiento que ella hace con sus manos... como que le permito... como::, como::... que haga eso... y yo estoy en mí en eso.

Entrevistadora: Ya, ¿cómo es eso de estar en ti?

Entrevistada: ...estoy como en mí. Como que estoy dentro de mí. ((Risa suave)) Como que estoy:: como... flotando dentro mío...

Entrevistadora: Cuando me dices, “lo otro se suelta.” No es que tú lo sueltes, sino que se suelta, ¿Qué es lo que se suelta? ¿Qué es lo otro?

Entrevistada: Se suelta eso rígido. Se, suel, se sueltan las pregun:tas... Es como que se soltara como, también lo intelectual...

Entrevistadora: Y le permites que haga eso, que haga (no se entiende 49:25)

Entrevistada: Como que me ordenara ((risa suave)). Que ordenara algo que está dentro mío. Como una... como... no sé, es como que:... es como que hubiera una burbuja adentro mío y ella con sus manos empieza como a moverla y eso empezara como a ordenarse, como a movilizarse. Y ya, y esta ese calor y, y eso ya, eh::... ella hace todo eso... empieza movilizar todo eso, y::, mhm,... y ahí se va.

Entrevistadora: Y ese calor, ¿lo sientes dónde?

Entrevistada: Es un calo::r, eh::... que primero es, es, es exterior, pero que penetra en mí, en todo, en todos lados. En las piernas, en mi estómago... es como en el tórax.

Entrevistadora: ... ¿Hay algo más que esté pasando en ese momento?

Entrevistada: ... (“28) No, eso.

Entrevistadora: ¿Eso? Ya... entonces, ehm::, voy a repetir ahí, para que me digas si esta todo. Si hay algo que pueda estar faltando... Parte con la sesión con la masajista, donde te dice esta verdad, que eres sensible, lo cual te da mucho miedo. Y hay esta cosa negra que sube de los pies para arriba, que te pone erigida. Y luego te vas soltando poco a poco, per vas analizando harto, como que vas ya, diciendo, haciendo... que necesitas estar protegida, pero de repente eso se suelta, todo este análisis. ¿Es así?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Que vas sintiendo este calor, que penetra y llega como a un umbral. (no se entiende 52:18) obstáculo. Vas sintiendo (no se entiende 52:21), te sientes como libre, como flotando dentro de ti. Que puedes (no se entiende 52:27) ¿Es así?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Estas así... libre, hasta que empieza a dar frio en los pies y llega justo la masajista. ¿Está bien ahí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ahí te vistes, te arreglas, bajas la escalera. Llegas hasta el metro con esta sensación de estar concentrada y que nada de lo que está afuera puede entrar.

Entrevistada: Mhm... y siento el frio de la calle.

Entrevistadora: Que sientes el frio de la calle en tu cara... ¿Hay algo más por ahí... antes de entrar al metro?

Entrevistada: Ese frio como que me despierta de, de mi concentración.

Entrevistadora: ...Mhm...¿lo sientes en la cara?

Entrevistada: Lo siento en la cara, sí.

Entrevistadora: ¿Y cómo ocurre ese despertar... (no se entiende 53:27) la concentración?

Entrevistada: Es como que estar en un calor y, y de pronto se siente este fresco, este frescor. Es como... que yo lo (retiro) y todo. Y, y ahí, eh:... como que... no es un despertar completo. No, no, no es... o sea no es un desconcentrarme de mí, sino es como...es como... caminar... concentrada en mí, pero despierta ((Risa suave))

Entrevistadora: ¿Cómo – ya, cuándo te das cuenta de esta sensación de estar despierta?

Entrevistada: Con el frío.

Entrevistadora: Con el frío, ya.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y el estar despierta, ¿cómo es esa sensación de:... de estar despierta? ¿Hay alguna parte más concreta, te metes más a nivel...corporal, de pensamiento, visual...?

Entrevistada: ...eh, eh... es como estar atenta.

Entrevistadora: Okay... ¿A qué?

Entrevistada: A::, como al mundo ((Risa suave))

Entrevistadora: ¿Y qué se siente?

Entrevistada: Yo me, yo lo siento bien ahí, porque tengo como una:... siento que están las dos cosas. Está lo de afuera, pero esta lo de adentro también.

Entrevistadora: ...Okay. Y de ahí llegas al metro, con esa sensación doble.

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Lo de afuera y lo de adentro, te ves en el espejo.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué ocurre ahí?... Me dijiste que te sientes liviana, delicada.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Hay un cambio en esta concentración o en estar atenta?

Entrevistada: ... es como que... parto bajando rápido la escalera y después la bajo lentamente. O sea, me veo al espejo pero... es como que cambiara algo... como que siempre esa escalera la bajo rápido ((Risa suave)), pero como que me miro y, y ...y me veo y me veo como tan yo, que me tomo como... como que puedo bajar, como que puedo no bajar apurada. Como... Entonces al verme, eh... como que me vuelvo a tomar como ese tiempo para mí. O sea además de estar concentrada en mí...como que tomo un tiempo para mí... y para verme.

Entrevistadora: Ya. ¿Cómo se siente eso... tomar tu tiempo?

Entrevistada: Yo lo siento muy... muy bueno. Como algo bueno. Como algo que no había visto antes....

Entrevistadora: ...Okay. Y de ahí, ¿qué pasa... al final?

Entrevistada: ...("11) Como que me viera por mucho rato, pese a que fue poco ((Risa suave)). Como que siento como que me veo por mucho rato. Bajo las escaleras más lentamente y llego a la plataforma de... donde pasa el metro. Y:... Y::... ("10) y pasa el metro, abre la puerta y yo entro.

Entrevistadora: Ya... ¿Termina con eso?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Hay algo más que esté pasando en ese momento?

Entrevistada: Mhm::... (“32”) ((Risa suave)) Como que antes de abrir la puerta del metro, eh::... como que ten... hago como un suspiro. ((Risa suave)) Así como, pff. Así como, “Ya.” ((Risa suave)).

Entrevistadora: ¿:”Ya,” qué?

Entrevistada: ((Risa)) Eh, es como... es como “ya, me encontré,” es como eso.

Entrevistadora: Ya:. ¿Y cómo te das cuenta que te encontraste? ¿Cómo sabes eso?

Entrevistada: Cuando me vi.

Entrevistadora: ¿En el espejo?

Entrevistada: En el espejo, sí.

Entrevistadora: ...¿Y con eso termina el::... el momento? ¿Sí?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo sabe que termina ahí?

Entrevistada: Porque::... al entrar al metro eh::... me vuelvo a mirar como en el::... reflejo del vidrio y:: y como que todo: continua... como::... como que continua como siempre, pero diferente.

Entrevistadora: Ya... ¿Lo diferente ahí es qué cosa?

Entrevistada: ¿Cómo?

Entrevistadora: Lo diferente, ¿qué es?

Entrevistada: Es como toda esa experiencia.

Entrevistadora: Ya... ¿Cómo te sientes en este momento?

Entrevistada: Ahora, en este momento, quiero ir al baño. ((Risa))

Entrevistadora: ((Risa)) Pobrecita. Ya, anda nomás. Ponemos pausa. Si quieres te ayudo.

Entrevistada: Oy, estoy como -

Entrevistadora: Sí. ((Risa))

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Anda nomás, voy a poner pausa.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Cuidado, no te vayas a marear...

Entrevistada: ¿Ya? ¿Así, de espalda?

Entrevistadora: Sí, de espalda. Entonces... eh::... aquí... eso... Ahora, mhm::... de lo que me contaste... hay como un antes y un después en esta vivencia, ¿sí?

Entrevistada: Mhm.

Entrevistadora: ¿Podrías adoptar la posición que tienes en el momento cuando llegas - - o que sea más representativo para ti... de esta experiencia?

Entrevistada: ¿Cómo -

Entrevistadora: ¿Mhm?

Entrevistada: ¿de, de la experiencia completa?

Entrevistadora: O del antes:, de:, de este proceso, porque

Entrevistada: Ah, del antes.

Entrevistadora: Antes de - - porque no sé si estás de acuerdo con, con:, con esto. Que yo veo como tres momentos importantes. Como previo, donde hay una rigidez, el proceso donde entra el calor y sueltas

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y uno al final de reconocerte en el espejo, ¿sí?

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Entonces la idea es (no se entiende 61:50) poder dibujarlo. Ehm:... Entonces podrías adoptar alguna posición que tienes en ese momento, eh:::...previo, cuando estas en esta rigidez, cuando ella te habla.

Entrevistada: Como... como (no se entiende 62:14) La primera siento que estoy así, muy tirante hacia abajo, así. Muy: así, los pies así, los (no se entiende 62:30)

Entrevistadora: ¿Así?

Entrevistada: Sí, así.

Entrevistadora: ¿Así lo sientes que fue?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ya, entonces quédate en esa, esa postura mientras yo la dibujo...Permiso. Encima nomás, tal cual...("10) E::so... ("1"10). Ya. Okay ((Risas))

Entrevistada: No es una sensación muy agradable.

Entrevistadora: No ((Risas)). Y ahora de... ¿Cuál es el después? ¿Cómo es la sensación después, de encontrarte verte, reconocerte?...("10)

Entrevistada: Del ul, ¿cuándo, el último?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ya, del último, ya.

Entrevistadora: (no se entiende, 64.43) de lado, como sea. Cuando aparezca en ti esa sensación.

Entrevistada: Ya... ("18) (No se entiende 65:03) Que da la sensación que queda poco, poco papel.

Entrevistadora: Como te sientas cómoda.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Hay más espacio abajo si quieres...("58) ¿Así?

Entrevistada: Ya. (No se entiende 66:12)...("1"7)

Entrevistadora: Ya. Ahora sí... Okay. Ahora... vamos a: - - la idea es delinear con los colores que tú quieras, los momentos que: - - el primer momento y el segundo momento. Delinear, colorear. Para eso tienes

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: TODOS los, los materiales que vimos. (No se entiende 67:52)

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: (No se entiende 68.02)

Entrevistada: Ya, sí.

Entrevistadora: ...(No se entiende 68.10) Esto lo podemos llevar a para allá (no se entiende 68.18)

Entrevistada: Ya, entonces es eh:

Entrevistadora: Mira son dos - - eh::, el lápiz mina es el primer momento. (No se entiende 68.25) con el primer momento. Quiero que vuelvas ahí... te sientas, sí, te sientas cómoda - - no sé si eso o quieres tempera. ¿Cuál?

Entrevistada: No, prefiero esta.

Entrevistadora: ¿Con esta? Ya.

Entrevistada: Sí, sí, sí, sí.

Entrevistadora: Entonces, la idea ahora - esto después lo coloco - - es, este es el primer momento.

Entrevistada: Ah, ya, perfecto.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces vuelve a ese momento.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Estás ahí, rígida, densa, con la masajista... Y elige un color que represente el contorno de ese momento.

Entrevistada: ... ((Risas))... Nunca ocupo (no se entiende 69.09)... Ya, la primera. Y yo entonces tengo que:

Entrevistadora: Como tú sientas ahí.

Entrevistada: Ya... ('1"41)

Entrevistadora: Te voy a pedir volver entonces una vez más a ese momento... que no fue fácil, que estás rígida porque ya es una verdad de que eres muy sensible y tu cuerpo se pone rígido, donde hay miedo ¿Qué más quieres colocar de ese (no se entiende 71.17) que hable de ese momento?...('1"12)

Entrevistada: Eso...('2) Eso.

Entrevistadora: ¿Eso? Okay. Y eso, eh:, ¿qué es?

Entrevistada: Yo siento que son como lágrimas.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Como, como:, no sé, aguas, así. No sé, de las manos, como transpiración, así como, como cansan:cio.

Entrevistadora: Okay...Ahora - - si quieres te sientas (no se entiende 74.56) ((risas)) quiero que vayas al otro momento, del momento en que te reconoces a ti misma, que vas con esta sensación de concentrada en ti, pero a la vez atenta a lo externo. Y donde te ves en el espejo bajando el metro. Y ves esto (no se entiende 75.18) te viene (persona resuelta. 75.23)... Vuelve a ese momento. Cuando lo tengas, me dices ("19)

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Ya. ¿Cuál es el contorno de ese momento? ¿Con qué color lo dibujarías?... ("42)

Entrevistada: Lo, lo vas::

Entrevistadora: Como tú quieras... ('3"5) A este momento, qué más le agregarías. Estas bajando la escalera... Te sientes liviana, te reconoces en el espejo, liviana y delicada... ("16) (no se entiende 80:20)...("51)

Entrevistada: (no se entiende 81.11)... ('1"26)

Entrevistadora: ¿Esa (no se entiende 82.39)?

Entrevistada: Sí. Sí...82.40('2"20)

Entrevistadora: ¿Qué ves?

Entrevistada: Como un collar. Sí. y unos aros

Entrevistadora: Y unos aros.

Entrevistada: ((Risas)) Sí... Mhm, es que donde vi como en el primer dibujo estas... como lágrimas, como que:: vi como algo que había acá... en la nueva.

Entrevistadora: En la nueva.

Entrevistada: Claro. Sí.

Entrevistadora: ¿Y hay algo más que quisieras agregar (no se entiende 85.34)?

Entrevistada: No, ((Risa suave))... ('4"19) Ya. ((Risas))...("10)

Entrevistadora: (no se entiende 90.13)

Entrevistada: Sí, ahí sí.

Entrevistadora: Cuéntame, qué (no se entiende 90.15)

Entrevistada: Bueno, eh:, bueno, eh: como una imagen muy radiante. Esa es como la:, la palabra así primera que se me vino. Muy radiante, muy fértil, por eso que... las hojas, la naturaleza. En un espacio natural. Yo creo que es eso también. Y, y: y vino como esta imagen como muscular ((Risas))

Entrevistadora: Los brazos.

Entrevistada: Los brazos, claro. Como, como, como de fuerza, así. Como de firme:za así. De, de, eh:, y, y bueno esto, esto naranjo es como esta sensibilidad, pero que también está como muy presente ahora que es un, es esta sensación que yo tengo con fibromialgia, que está ahí. Que:, es como que me pertenece, ¿me entiende? Está, está siempre ahí. O sea... y como que me avisa, pero que también me, me, me permite estar como, como... como:... eh:, como en este reconocimiento de la sensibilidad que... que: que es como frágil, pero que es como que se pierde así.

Entrevistadora: Claro.

Entrevistada: (no se entiende 91.42) volviendo. Entonces que esta, este como aviso. Como constante, pero amoroso. No es un aviso así:, como - y esta como ropa ((Risa suave)) así como ropa, muy, muy liviana. Y, y no sé por qué el corazón. No soy de dibujar corazones, pero ((Risa suave)) es como: (no se entiende 92.06) Y como que al principio estaba un poco chico y como no, no, no, es grande el corazón, no es tan chico. NO es tan gigante, pero: pero tiene, tiene una proporción como, es como un rostro alegre. Sí.... ((Risa suave))

Entrevistadora: ¿Hay algo más que quieras agregar (no se entiende 92.30)?

Entrevistada: No, no. Otra cosa creo que sería como muy:, no sé, como que lo estoy dejando muy::

Entrevistadora: Ahí. Muchas gracias

Entrevistada: Gracias a ti.

Entrevistadora: Ahora (no se entiende 92.52) sensaciones, con esto. Primero con la entrevista propiamente tal y cual (no se entiende 92.59) fuiste sintiendo.

Entrevistada: Sí, bueno, en:, en la primera parte, es como que costaba mucho en verdad, como llegar a ese lugar. eh::, de una manera: como: espontanea ¿me entiendes? Como: de primera tenía que hacer un gran esfuerzo para llegar ahí. Entonces, eh:... como que me, me era como, como un desafío, no, eh:: como anteponer cosas, ¿me entiendes? Tratar como, por eso que de pronto yo me (no se entiende 93.39) espacios, porque tenía que dejar que las cosas llegaran solas., no tan:: - - Y me ponía un poco tensa incluso. ((Risa suave)) en algunos momentos como que me dolía un poco atrás. Entonces quería como, o sea... eh::... estos espacios como que dejaban que una cosa llegara sola. Como una película así, pero::... una película que, que, que claro, si yo... eh:, trato como ha, hacer ese ejercicio como de recordar qué, qué tan, eh: puro es ese recuerdo ¿me entiendes? Eso. Como que igual yo me lo - - me queda pregunta ahí, pero las sensaciones que venían, también las dejaba yo que salieran, porque:... porque por ejemplo me llamo la atención esta cosa del miedo, de la rigidez, que no, yo no las había:: como::...

Entrevistadora: (nos e entiende 94.40)

Entrevistada: Claro, claro, porque yo no::... es como que yo... pienso que en mi, en mi experiencia de vida hay algo que esta de niña. Eh: y que casi por libro, ¿me entiendes? casi porque sí, no, cuando uno es pequeño, le pasa algo y después de adulto no sé qué, pero es como que en el ejercicio igual se devela que, que sí, que hay algo ahí que, eh::, que... que hizo que claro, para yo después ante algún... verdad, yo me pusiera un poco... tensa. Entonces a un minuto tal que, que en el dibujo:, eh:, eh: muy puntiagudo, así. Muy, muy, muy rígido. Muy, muy - - y, y el:, el ejercicio de después del dibujo es como muy, todo lo contrario, todo lo contrario. todo muy: suelto, muy

Entrevistadora: ¿Con el dibujo?

Entrevistada: Sí, sí, sí, es que se mezclan las dos cosas

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Muy, muy, muy (no se entiende 95.49) o sea el vínculo es muy..., es muy real, es muy

Entrevistadora: ((Risas))

Entrevistada: Pero y también en el dibujo me, me encontré muy interesante eso de las lágrimas, que de, que me, que en un momento son lágrimas, pero en otro momento son como... diamantes o no sé, un collar así como - - me, me llama la atención eso, que en un momento es una cosa y en otro - - y en, y en la superación de eso eh:, es como, como otra cosa.



Entrevistadora: Como que está incorporada

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: La segunda parte.

Entrevistada: Sí, sí, siento que sí, pese a que yo no lo marqué tanto porque todavía para mí es como:, ahí, eh:, es como un doble collar, ¿entiendes?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Como, como un collar muy natura:l , muy como... muy livia:no, muy de semi:llas, eh:, pero el primero es como más valioso ((Risa suave)). Como que fuera má:s - -o sea como que el otro collar es más, más valioso en el sentido de, de, del tesoro que guarda. Eso, es eso.

Entrevistadora: Muchas gracias.

Entrevistada: No.

Entrevistadora: Muchas gracias.

Entrevistada: Ay, ay.

Entrevistadora: Sí, ahora sí quieres podemos - - sientes que estas un poquito (No se entiende 97.13)?

Entrevistada: Eh:

Entrevistadora: Porque podemos hacer un poquito de, un ejercicio, para que te sueltes.

Entrevistada: Ya, ya, estaría bien,

Entrevistadora: Esto no es necesario grabarlo.

[Fin de Audio]