

FUEGO CONTRA FUEGO

Arteta Maza, Bertha Andrea* - Iglesias Sánchez, Ana Paula**
Rosmery Guerrero Carranza ***

RESUMEN

Se presenta el estudio de caso de la evaluada de siglas G. M., M. E., de 23 años de edad, que en la actualidad lleva una relación amorosa desde hace 9 meses, rodeado de conflictos. Refiere constantes discusiones, insultos y agresiones tanto físicas como verbales por ambos en dicha relación. Estos comportamientos se vienen presentando hace 03 meses cuando iniciaron su relación de pareja. Menciona que en su infancia ha sido testigo de constantes peleas entre sus progenitores, ha crecido en un ambiente "familiar conflictivo". Indica que su padre ha sido una persona violenta y agresiva, en contraste con la madre, que presentaba conductas de "sumisión y tranquila". Indica que en su adolescencia ha mostrado comportamientos "independiente y liberal", y por otro lado distante con su familia. Así mismo, tiene una actitud de desapego hacia la figura paterna. En la actualidad la evaluada muestra conductas de agresiva y dependencia en su relación con su pareja actual. Sin embargo, es la primera vez que solicita ayuda psicológica.

Palabras clave: Fuego cruzado, conflicto y agresión.

ABSTRACT

Case study of GM acronym evaluated is presented, ME, 23-year-old, who now leads a relationship for 9 months, surrounded by conflict. Refer constant arguments, insults and physical and verbal abuse by both in this relationship. These behaviors have been presented 03 months ago when they began their relationship. He mentioned that in his childhood he has seen constant fighting between her parents, has grown into a "family conflict" environment. Indicates that his father was a violent, aggressive person, in contrast to the mother, who had behaviors "submission and quiet." Indicates that in his teens he was "independent liberal" behavior, and on the other side with his distant family. It also has a detached attitude towards the father figure.

At present, the sample evaluated aggressive behavior and dependence in their relationship with their current partner. However, it is the first time applying psychological help.

Keywords: Crossfire, conflict and aggression

* Alumno de V Ciclo Esc. Psicología Universidad César Vallejo. Correspondencia. andream@hotmail.com

** Alumno de V Ciclo Esc. Psicología Universidad César Vallejo. Correspondencia. paula.is.19@hotmail.com

*** Docente Curso de Técnicas Proyectivas, Esc. De Psicología Universidad cesar Vallejo de Trujillo

Identificación del paciente

Es una mujer de 23 años de edad, soltera, que nació en Tocache – San Martín, con estudios de secundaria completa. En la actualidad trabaja como azafata en un restaurante. En la actualidad vive su madre de 52 años, su padre de 50 años, su hermana mayor de 25 años y su hermana menor de 16 años.

Análisis del motivo de la consulta

La evaluada se encuentra en una relación amorosa, desde hace 9 meses, con una pareja que afirma amar, sin embargo se presentan en medio de ellos, conductas agresivas, tales como: discusiones, insultos, gritos, golpes y agresiones tanto físicas como verbales en general, de parte de ambos; que, según afirma Madeleyne, es algo normal y que no impide seguir manteniendo su relación, ya que su amor es genuino.

A su vez, nos revela que desde la infancia ha vivido en un ambiente conflictivo, ya que su padre siempre se mostró como una persona belicosa; lo que la llevó a sentirse distanciada afectivamente de él y de su familia, y a partir de entonces llevar una vida independiente y regida por sus propias convicciones.

Hace un mes se enteró que estaba embarazada de su actual pareja, sin embargo esto les resultó sorpresivo y angustioso, ya que ellos no deseaban tener un bebé, por lo que ella se sintió en una encrucijada entre si tener a su hijo o no, para finalmente decidir no tenerlo; al que abortó de forma espontánea, ya que por diagnóstico médico, lo perdería naturalmente. Por consiguiente, esto causó en ella un desequilibrio emocional y un alejamiento físico con su pareja temporalmente.

Historia del problema

Motivo de consulta

La evaluada se encuentra en una relación conflictiva, la cual ella considera normal, sin embargo expresa que con su pareja tiene constantes discusiones y agresiones físicas. Estas características vienen por parte de ambos, y a pesar de ello, Madeleyne refiere amarlo.

Desarrollo cronológico del problema

Madeleyne, empezó desde el año pasado una relación amical con el que ahora es su pareja, ella refiere que se conocieron en una reunión de amigos, y él se sintió atraído por ella, es por eso que empezó a frecuentar su lugar de trabajo. Pasado algunas semanas empezaron a salir, floreciendo una atracción más recíproca que los llevó a

involucrarse más allá de ser sólo amigos. Madeleyne nos cuenta que nunca él se le declaró, sino que en las citas que tenían se comportaban como si fueran una pareja de enamorados, llegando también a intimar sexualmente; es por eso que asumieron que ya lo eran. Más adelante ella ya frecuentaba a la casa de él, y se quedaba por varios días a dormir con él, no había algún problema, porque ninguna de las familias se interponía.

Así continuaron por 3 meses, hasta que, según lo refiere ella, “mi pareja comenzó a sentirse con el derecho de prohibirme salir, me dejaba encerrada con llave en su cuarto, mintiéndome que ya regresaba, pero pasaba toda la noche y no venía a dormir”. A partir de allí, comenzaron los constantes enfrentamientos. Primero eran sólo discusiones, se gritaban, se insultaban, se molestaban pero después como si no hubiese pasado nada, volvían a hablarse, sin pedirse disculpas por las ofensas. Madeleyne dice que él es un chico quién tiene la costumbre de salir frecuentemente a beber con sus amigos, ella considera que ese es el problema, que cuando está ebrio se vuelve inseguro, y que la llama sólo para reclamarle e insultarla por cosas sin sentido. Esto sucedía principalmente los

finés de semana. Por su parte ella dice que ha dejado de salir a fiestas y embriagarse (lo que antes hacía con frecuencia), para evitar conflictos en la relación.

Posteriormente a estos pleitos verbales se le sumaron agresiones físicas, como empujones y golpes en el rostro. La magnitud de las discusiones fue acrecentándose y en su mayoría de veces terminaban golpeándose, debido a que ambos son agresivos, según lo refiere ella.

Ella asegura que se quieren, a pesar de que en muchas ocasiones la ha tratado mal, haciéndole desplantes frente a otras personas, sin embargo ella afirma que esta reacción se debe a que en un inicio de la relación, era ella quien le hacía algunos desplantes.

En estos desplantes ella se ha sentido humillada, uno de estos fue para su cumpleaños que es el 31 de diciembre, justamente también la fiesta por año nuevo, acordaron pasarla juntos, en estas fechas ella se encontraba viviendo sola en cuarto aparte, estaba distanciada de su familia, y sólo contaba con él, Madeleyne cuenta que a cada momento le llamaba y le preguntaba si llegaría y él le respondía que sí, más iban pasando las horas y nunca llegó, aquel día se

sintió muy sola y triste, ella cuenta, decidió salir a bailar con una amiga y lo encontró en el lugar donde había ido, se acerca a él para hablarle y él responde toscamente, aun así se mantuvieron cerca en esa reunión pero sin intercambiar palabra.

En el mes de junio, Madeleyne se dio cuenta que estaba embarazada, debido a que empezó a tener algunos síntomas como dolor en el vientre, en la columna, fatiga, mareos; esto la obligó a dejar su trabajo en ese momento y tal y como nos lo cuenta sintió un “desequilibrio emocional”. Esta noticia causó en ella gran angustia e incertidumbre por el futuro, se encontraba vacilante sobre la decisión de tener o no al bebé. Luego se lo comentó a su pareja, quién tuvo una reacción neutra y le dejó a ella la responsabilidad de decidir. Al acudir a una consulta médica se le informa que ella tendría un aborto espontáneo, lo cual le resultó un alivio.

A raíz de esto ya no llega a la casa de él, porque la familia de este le han dado a entender que ya no quieren que su hijo esté con ella, a pesar de que le apoyaron en todo lo que se necesitaba para la complicación que tuvo con el embarazo, mas no estaban de acuerdo con su decisión. Es más ahora le han prohibido

que se vean y la culpan por las constantes salidas de su hijo.

Es por eso que se han distanciado, es decir ya no se ven con mucha frecuencia, excepto los sábados, ella refiere que lo extraña mucho, que no puede estar tranquila si es que no la llama o le escribe un mensaje. Además se siente sola sin él.

La última pelea fue por la misma razón de siempre, y fue grave, él la golpeó dejándole una marca en el rostro, y ella con un lapicero le hincó parte de pecho, sangrándole y dejándole marcas.

Comportamiento en la primera infancia

La evaluada nos expresa que durante su niñez fue una niña tranquila, reservada y un poco distanciada de sus padres, debido a que ha crecido en un ambiente familiar disfuncional y donde ha sido testigo de constantes peleas entre ellos.

Respecto al ámbito escolar, ella refiere que ha sido una alumna promedio, así mismo que no se ha sentido motivada para estudiar, durante su primaria lo hacía porque tenía que obedecer a su mamá, más no porque le gustara.

En la secundaria pasó lo mismo, ella expresa que nunca le ha gustado

estudiar, es por eso que sus calificaciones siempre ha sido de nivel promedio bajo. Al respecto nos cuenta que durante esta etapa escolar fue víctima de algunas burlas debido al acné de su rostro.

Educación

Asistió al jardín a la edad de 4 años, donde no tuvo ninguna complicación; así mismo, en la primaria, donde, según refiere, era una alumna promedio, sin embargo revela que nunca sintió interés o algún tipo de motivación para estudiar, y que solo acudía a clases por orden de su mamá.

De igual manera sucedió en la secundaria, pero esta vez, sus calificaciones habían decrecido, continuando con su desinterés intelectual.

Al terminar la secundaria, se dedicó solamente a trabajar, ya que según nos refiere, no se inclinaba a ninguna carrera profesional. Sin embargo, relata que en algún momento se sintió atraída por el arte, en especial por el teatro.

Historia laboral

Empezó a trabajar a la edad de 15 años, cuando aún estaba en cuarto de secundaria; su primer trabajo consistió en cuidar a un niño. Se mantuvo en este trabajo por 6 meses. Posteriormente, se

desempeñó como azafata en un restaurante, a los 19 años, después de terminar el colegio. A partir de allí, se ha desempeñado en el mismo oficio, en los restaurantes: Mar picante (6 meses), J.R. (un año y medio), pizzería Don Rogelio (6 meses), entre otros.

Mas el año pasado, a los 22 años, debido a que se sentía sola y por problemas familiares cada vez más fuertes, comenzó a trabajar en un night club, en el cual permaneció por solo un mes. Ella refiere que no se acostumbraba a ese tipo de vida.

Actualmente se desempeña como azafata en una Cevichería.

Historia sexual

La evaluada, manifestó que su primera menstruación, fue a los 14.

Tuvo su primer enamorado a los 13 años, con quien duró dos meses.

Su primera experiencia sexual fue a los 18 años con su enamorado de aquel entonces, con el cual mantenía una relación de 1 año 3 meses. Ella considera esta experiencia como “bonita y placentera”, sin embargo al poco tiempo, terminó su relación con esta persona.

A partir de entonces, en todas sus relaciones sentimentales, a intimado sexualmente con sus parejas. Ella refiere

que posee un pensamiento sexual liberal, ya que para ella las relaciones sexuales son normales dentro de una relación amorosa, sin importar el tiempo de esta o la intensidad de los sentimientos que tenga.

Al poco tiempo de conocer a su pareja actual, tuvo relaciones coitales con él.

Relaciones interpersonales

Muestra respeto hacia las personas mayores, así mismo, suele llevarse bien con las personas del mismo sexo, excepto cuando la “molestan” y la “sacan de sus casillas”.

Suele brindar confianza y es amable con persona que recién conoce, así también manifiesta que no le agradan las mujeres “creídas”.

La evaluada refiere ser muy amigable con personas del sexo opuesto, e incluso considera que se lleva mejor con amigos varones. Le agrada mostrarse sensual, y también tiende a ser celosa.

Método e instrumentos aplicados

Se usó la entrevista y la observación, así mismo se aplicó los test proyectivos: test de la persona bajo la lluvia, test de la familia – corman, test de la pareja, test del animal que no existe, test de colores

Resultados

Defensas

A través de este dibujo, se observa que Madeleyne se encuentra adecuadamente ubicada a su realidad y en su vida, muestra ser una persona rutinaria, que se adapta y que disfruta de los momentos agradables. De igual manera está dispuesta a enfrentar el mundo, viviendo en su presente.

Por otro lado, evidencia haber experimentado momentos muy difíciles en el pasado, por los cuales se ha sentido marcada y herida y los que posiblemente aún tiene problemas sin resolver, manteniendo sentimientos de rencor e ira por aquellos sucesos y lo que la ha llevado a iniciarse tempranamente en el consumo de alcohol, frecuentar fiestas y ser sexualmente activa. Y de igual forma a tener actitudes hostiles hacia su familia, especialmente a su padre, por el cual se ha sentido rechazada y con el que lleva una relación deficiente y distanciada.

Madeleyne refleja sentirse con posibilidades para defenderse de la hostilidad y presión de su entorno y aunque refleja angustia, quizá por algunas experiencias y tenga cierta dificultad para enfrentar las situaciones nuevas, siempre consigue adaptarse, teniendo a su alcance pocas defensas

pero adecuadas que le ayudan a sobrellevar y enfrentar estas situaciones, por eso es que también se caracteriza por ser paciente.

Antes estas situaciones amenazadoras y difíciles, ella tiene necesidad de liberarse rápidamente y utilizando defensas como las fabulaciones para protegerse de los demás, así mismo mantiene una fachada de seguridad, limitándose a abrirse del todo al resto.

Personalidad

Madeleyne a través de su dibujo evidencia que es una mujer amable, sociable y predispuesta a mantener buenas relaciones interpersonales. Ella mantiene un equilibrio de energía y fuerza para actuar en el presente, es activa y con ganas de llevar a cabo objetivos que le beneficiaran en un futuro.

Además refleja que tiende a ser un poco impulsiva y agresiva, lo que en ocasiones la ha llevado a romper reglas y cometer actos que van en contra de la moralidad.

Frente a los problemas puede ser muy paciente y complaciente, como también puede llegar a perder el control por la ansiedad producida por los mismos problemas y el no saber cómo afrontarlos, es por ello que a veces

pierde la estabilidad emocional, toma decisiones a la ligera, sin reflexionar; mas apresurándose, se guía por sus estados de ánimo y por zafarse rápido del problema.

Madeleyne muestra cierto descontento con su posición en la sociedad, desea obtener cosas, cumplir metas, pero considera que su ambiente, su entorno y sus recursos no le ayudan en nada. Esto la lleva a esforzarse por cumplir las expectativas de los demás, valorando mucho lo que otros puedan pensar o digan de ella.

Ella se encuentra orientada, bien firme y se ha adaptado a su realidad, a sus problemas actuales.

Familia

Madeleyne nos revela que es una joven quien a pesar de haber pasado por problemas y adversidades familiares que aún perduran, se ha convertido en una persona que ha aprendido a valorarse a sí misma para afrontar los infortunios de su vida, así también, a relacionarse con sus pares sin temor, y manifiesta no desear más conflictos en su contexto. Sin embargo, podemos darnos cuenta que aún permanece en ella un profundo dolor y tristeza por su realidad familiar, en la que se ha visto envuelta desde sus primeros años. Se

refleja a sí misma como una niña, quien a pesar de haber pasado los años, aún guarda el sufrimiento de sus desdichas; siente que no ha podido superar sus recuerdos remotos llenos de conflictos, se puede percibir en ella una herida que todavía no ha sanado.

Podemos denotar, además, que debido a su ambiente familiar, ella siente mucho temor de la opinión social acerca de ella y su familia; siente mucho miedo por las críticas que puedan realizar hacia ellos, ya que lo considera poco apreciable. De igual manera, los recuerdos violentos e hirientes de su infancia, los cuales aún recorren su mente, son para ella algo que esta fuera de su control, ya que cada vez que estos vuelven a su memoria, regresa el dolor vivido en aquel entonces.

Nos manifiesta también, mediante su dibujo, que considera a su madre como la figura parental más importante, ya que es quién más se ocupó de ella y de sus hermanas y buscó darles una mejor calidad de vida afectiva. Pero todo lo contrario sucede con sus hermanas, con quienes no tiene una buena relación e incluso prefiere no verlas, ya que sus conductas y personalidades le resultan desagradables.

A razón de sus problemas intrafamiliares y el conflictivo contexto en el que creció, se siente a sí misma aún en el recuerdo de aquella etapa de indefensión, la que ha ocasionado en ella una gran inseguridad e inestabilidad emocional y por sobre todo una gran falta de confianza en sus capacidades y ansiedad antes los problemas de índoles social que le puedan surgir.

Pareja

A través del dibujo de Madeleyne, se puede observar que ella se encuentra en una relación amorosa conflictiva actualmente, ella acepta esta situación y se ajusta a su realidad. Al respecto se muestra insegura, inestable y con gran necesidad de atención. Además tiende a ser desconfiada, celosa y un poco dependiente. Evidencia un carácter agresivo e impulsivo, lo que la lleva a reaccionar de manera negativa hasta por la mínima provocación de fastidio. Así mismo valora mucho lo que los demás piensen de ella, sobre todo la opinión que su pareja tiene respecto a ella, por eso pretende y se esfuerza por ganar la aprobación de él, resaltando su sensualidad y utilizando sus atributos físicos como arma de seducción.

Acepta a su pareja como tal, no se siente más, ni menos que ella. Considera a su pareja como más racional, que tiene un mejor control de impulsos que ella, y que maneja mejor la tensión en la relación.

A la vez se observa que es posible que no haya una ligazón afectiva real, su relación es más superficial, manteniéndose más por costumbre y rutina. Se denota en ella una falta de ambición, tanto individual, como en esta relación, se conforma con su realidad y evidencia que tolera esta relación conflictiva sólo por no estar sola, para compensar la carencia de afecto en su niñez y llenar los vacíos emocionales en el pasado.

Sin embargo a pesar de ello tiene la intención de aproximación, de querer algo mucho más profundo, ya que también evidencia que le gusta compenetrarse con su pareja, pone mucha ilusión y está dispuesta a poner de su parte para alegrar la convivencia.

Equilibrio emocional

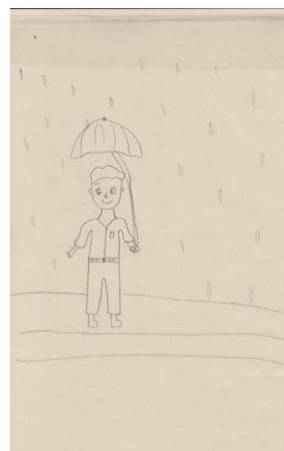
La evaluada nos evidencia que sueña con algún día alcanzar una relación "mágica" en la que todo lo que la rodea sea armonía y felicidad y donde todos sus deseos se cumplan; para ella el mundo es aún un lugar lleno de

fantasías y magia, o al menos prefiere utilizar esta idea como mecanismo de defensa frente a las adversidades. Refleja ser una joven emocionalmente inmadura, quien no sabe cómo canalizar sus emociones y cómo reaccionar ante estas, es todavía afectivamente insegura, es como si se hubiera quedado fijada en la inmadurez de su adolescencia, la cual se ha prolongado hasta su presente adulto, suele aún pensar de un modo poco realista. Es por ello que necesita que las figuras representativas para ella, la comprendan de una manera especial y que la traten de la misma manera; desea ser tratada con delicadeza y con una ternura que pueda tranquilizarla, calmar su ansiedad y sus temores; a su vez desea que la miren con aprobación y de un modo agradable, quiere encantar y cautivar a los demás para convencerlos de que ella es una persona especial, quien posee una gran sensibilidad, sin embargo, a pesar de ser una persona sensible y que sabe apreciar el trato amable de los demás, no quiere que sus relaciones la comprometan en una responsabilidad excesiva.

Así mismo, refleja que tiene como objetivo principal, causar una buena

impresión en las personas con las que se relaciona, anhela ser vista por los demás como alguien diferente y única, quien necesita de un trato especial; esto la lleva a observar constantemente si este anhelo suyo se realiza tal y como ella lo desea, para sentir que está controlando la situación; es para ella muy importante obtener un reconocimiento especial y para ello se vale de numerosas tácticas que sabe, influirán en los demás. Siente un gusto especial por todo lo que se refiera a estética y originalidad, ya que es fácilmente impresionable por su ambiente o por algo que le resulte interesante; por ser altamente sensible, se emociona y se conmueve con facilidad ante las emociones de los demás. Le agrada, por tanto, desenvolverse en trabajos, donde pueda tener relaciones congeniales con sus compañeros. Prefiere evitar situaciones conflictivas y preocupaciones, las cuales le resultan desagradables, así también esquivar los obstáculos que le impidan desenvolverse libremente como a ella le gusta, ya que no siente deseos de hacerse cargo de sus problemas ni los de los demás, no tiene ganas de realizar alguna petición que le soliciten;

ella prefiere estar tranquila, rodeada de paz y alejarse de todo lo que le cause alguna molestia o preocupación. Rechaza totalmente cualquier situación que altere su libertad para seguir sus propias convicciones; lo que ella quiere es tener toda potestad para seguir sus propios principios, para de esta manera alcanzar el respeto de los demás mediante sus propias cualidades; ella prefiere aprovechar cuanta oportunidad se le presente, pero sin someterse a limitaciones de los demás, su deseo es no tener restricciones para seguir su propio destino. Finalmente, nos muestra que intenta de todas las formas posibles alejarse de las críticas y así también, trata de impedir que las restricciones del ambiente atenten contra su libertad de acción; busca determinar por sí misma encontrar un empleo en el que pueda tratar personalmente con los demás, ya que es lo que más disfruta hacer.





Conclusión

La evaluada de iniciales G. M., M. E, posee características de personalidad histriónicas, ya que muestra una expresión emocional superficial y rápidamente cambiante, además una actitud amable y capacidad para establecer relaciones interpersonales favorables, sin embargo no siente la

suficiente confianza en sí misma y en sus capacidades.

Se encuentra en una relación amorosa conflictiva, la cual a partir del tercer mes, se tornó en discusiones y agresiones físicas. Ella tolera esta realidad, afirmando que su amor es reciproco y que sus constantes altercados son comunes en toda pareja. Usando el mecanismo de la racionalización pretende hacerse creer a ella misma y a los demás, que los problemas pasarán y tiene esperanzas de un cambio. Al respecto, refleja ser una mujer inestable e insegura, expresándolo con actitudes de desconfianza, lo que a su vez la hace reaccionar de una manera impulsiva frente a su pareja.

Así mismo se evidencia que no existe una ligazón afectiva profunda, sino que continúa en esta relación simplemente por costumbre y sobre todo para no sentirse sola. Porque se denota que en ella permanece un profundo dolor y tristeza por su realidad familiar, el cual no ha podido superar, manteniendo consigo heridas que aún no han sanado; ya que necesita compensar la carencia de afecto de su niñez y llenar los vacíos emocionales del pasado.

Por esta razón es que también necesita sentirse aprobada por los demás, pretendiendo y esforzándose por dar una buena impresión, confirmando así su inmadurez emocional. De igual manera, prefiere ser libre de poder decidir lo que a ella le parezca más conveniente, rechazando todo tipo de imposiciones.

Diagnóstico Multiaxial

Eje I: Z63.9 Problema de relación no especificado (V62.81)

Eje II: Rasgos de Personalidad Histriónica
Mecanismo defensivo: racionalización

Eje III: NINGÚN DIAGNÓSTICO

Eje IV: Z63.8 Problemas paterno-filiales [V61.20]
F93.3 Problema de relación entre hermanos (V61.8)

Eje V: EEAG = 75

Recomendaciones

- En un primer momento, se propone una terapia que intente promover en la evaluada básicamente autocontrol, para que aun necesitando de su pareja sea capaz de luchar contra la urgencia y las ganas de estar con ella.
- Basados en los consejos de Walter Riso, se recomienda tres principios:

- Principio del realismo afectivo, que la evaluada vea la relación con su pareja actual, tal y como es, sin distorsiones ni autoengaños. Esto implica no tener que excusar o justificar el poco o nulo amor recibido, no minimizar los defectos de la pareja o de la relación y no resignarse a la pérdida (creer que todavía hay amor donde no lo hay).
- Principio del autorespeto y la dignidad personal, que la evaluada espere una reciprocidad en su relación.
- Principio del autocontrol consistente, que la evaluada aprenda a controlar sus emociones y pueda mantenerlas, logrando así un equilibrio emocional.
- Meditación: Se propone meditar 15 minutos cada mañana o acudir a meditación en grupo, o combinar ambas prácticas, lo que le garantizará una toma de contacto consigo mismo y un rodearse de caras nuevas en un espacio donde todos quieren mejorarse a sí mismos.

- Las relaciones interpersonales son indispensables, las actividades grupales son muy necesarias, ya que esto le ayudará a abrir sus horizontes con el objetivo de que el paciente se cree una red de afectos oportuno.
- Re-educación de las creencias que la evaluada tiene de sí misma y sobre las relaciones amorosas.
- Educación de las emociones: en un proceso de 40 días. El psicólogo José María Doria, sugiere esta técnica para que, mediante la expansión de su conciencia, se construya un nuevo Yo, más acorde con sus anhelos más íntimos. Cada mañana, durante cuarenta días, el paciente se programará afirmando las características de la nueva persona que emerge y cada noche, durante cuarenta noches, se auto-evaluará tomando conciencia de sí mismo. Esta programación y auto-evaluación continua suponen una vía de crecimiento, madurez y gestión emocional que permitirán al

paciente convertir sus sueños en metas concretas de autorrealización.

- Disfrutar de la soledad: La soledad y el silencio son necesarios para reconectar con nosotros mismos y encontrar cada día nuestro equilibrio.
- Acudir a terapia de pareja con un enfoque sistémico, y cognitivo conductual, teniendo en cuenta que ambos integrantes vienen de distintos sistemas familiares, y de esta manera afrontar sus discrepancias de manera más asertiva arribando a una relación más saludable.
- Orientar a poner en práctica hábitos asertivos para convivir y disfrutar uno del otro. Enseñar a la pareja como discutir, qué se pueden decir y cómo, lograr no callarse nada, pero sin hacer daño al otro. Aprender a plantear problemas de forma que se llegue a soluciones y no a discusiones estériles

Referencias Bibliográficas

A.P.A. (1995) *Manual diagnóstico y estadísticos de los trastornos mentales*. España: MASSON.

Belloch A.(2009). *Manual de psicopatología, Pirámide. Madrid*

Caballo Vicente.(2004).*Manual de trastornos de la personalidad descripción evaluación y tratamiento*, Edt Siglo XXI

Congost, S. (2014) Manual de dependencia emocional afectiva. Tomado de: <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA-DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>

Millón theodore (2006).*Trastornos de la personalidad en la vida moderna*. edt. Masson

Norwood, R. (2001) *Las mujeres que aman demasiado*. España: Litografía Roses S.A.

Muñoz, A. (2014) La dependencia emocional. España, tomado de: [http://motivacion.about.com/od/psicologia/a/La-Dependencia Emocional.htm](http://motivacion.about.com/od/psicologia/a/La-Dependencia-Emocional.htm)

Riso, W. (2006) *Los límites del amor*. Argentina: NORMA

Riso, W. (2012) *¿Amar o depender?* Argentina: NORMA

Sanchez Garcia, G. (2010) La dependencia emocional: Causas,

trastornos, tratamiento. Tomado de: <http://www.escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emocional-gemma.pdf>

