

**IM
PER
FEC
T**  **S**

Benedetti, Ornella

Imperfectos / Ornella Benedetti; Santiago Silberman. -1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.

192 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1505-3

1. Desarrollo Personal. 2. Psicología. I. Silberman, Santiago. II. Título.

CDD158.1

Imperfectos

© Ornella Benedetti y Santiago Silberman, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Ilustraciones: Diego González Monnereau

Diseño: María Victoria Costas

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en mayo de 2024.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito
que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

1ª edición: mayo de 2024

ISBN: 978-950-02-1505-3

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

**Tristeza, depresión, ansiedad,
ataques de pánico, fobias y TOC**

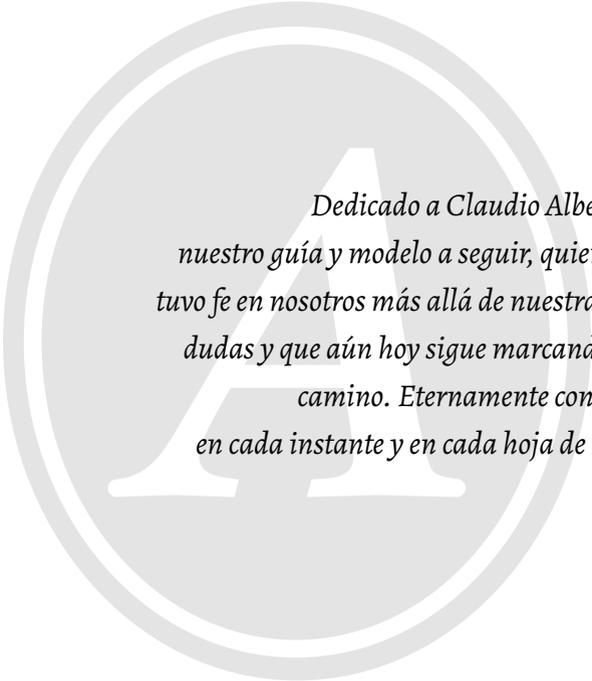
14 historias de superación

**IM
PER
FEC
TOS**



Ornella Benedetti y Santiago Silberman

 *Editorial El Ateneo*



*Dedicado a Claudio Alberto Papa,
nuestro guía y modelo a seguir, quien siempre
tuvo fe en nosotros más allá de nuestras propias
dudas y que aún hoy sigue marcando nuestro
camino. Eternamente con nosotros,
en cada instante y en cada hoja de este libro.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
Caso Anna. Cuando las expectativas nos paralizan	17
PARTE 1: Tristeza y depresión	25
Distinguir las sombras	27
Capítulo 1. Caso Sergio. El silencioso grito de la depresión	29
Capítulo 2. Caso Lidia. Las sombras del pasado aún presentes	41
Capítulo 3. Caso Agustín. De duelos y tristezas	47
Para reflexionar	55
Algunas preguntas	58
PARTE 2: Ansiedad y ataques de pánico	59
El futuro al acecho	61
Capítulo 4. Caso Delfina. El pánico de crecer	63
Capítulo 5. Caso Daniel. Agorafobia: encerrado en el mundo exterior	73
Capítulo 6. Caso Lucía. Ecos del pensamiento: una batalla silenciosa	81
Para reflexionar	89
Algunas preguntas	94

PARTE 3: Aprender sobre fobias y TOC	97
¿Las fobias son malas?	99
Capítulo 7. Caso Pablo. Fobia a las alas	101
Capítulo 8. Caso Laura. Rituales compulsivos: ¿dan paz o dan guerra?	109
Capítulo 9. Caso Juan. ¿Es posible tener el control de todo? ¿Y de algo?	115
Para reflexionar	127
Algunas preguntas	129
PARTE 4: Somos lo que decimos, pero, sobre todo, lo que callamos	131
Una olla a presión invisible	133
Capítulo 10. Caso Florencia. El cuerpo en jaque	135
Capítulo 11. Caso Ernesto. La irritación a flor de piel	147
Capítulo 12. Caso Javier. Respirar entre tormentas	155
Para reflexionar	167
Algunas preguntas	169
EL FINAL... ¿CONTINUARÁ?	171
Nuestros intentos de ser	172
Caso Yanina. El costo de no priorizarse y el beneficio de poder hacerlo	175
Palabras finales	185
Agradecimientos	189
Acerca de los autores	191



Nuestros pacientes inspiraron los relatos que siguen. Sus testimonios e historias de vida nos han permitido recrear pacientes ficticios para este libro, brindando a cada lector la oportunidad de identificarse o reconocer las situaciones de los personajes en alguien cercano o en sí mismo. **Queremos aclarar que, aunque escribimos este libro juntos, en nuestra práctica profesional, Ornella y Santiago, trabajamos siempre de manera individual atendiendo a nuestros pacientes de forma separada.** Esta metodología se fundamenta en principios éticos para garantizar la privacidad y el trato personalizado que cada paciente merece. La elección de presentar las intervenciones y reflexiones en plural en este libro es puramente narrativa. Optamos por este enfoque para hacer sentir al lector la presencia de ambos autores a lo largo de las páginas, reflejando nuestra unión en el proceso de escritura, a pesar de que en la práctica clínica nuestro trabajo es puramente individual.

INTRODUCCIÓN

*“La angustia es el único
afecto que no engaña”.*

Jacques Lacan



¿Qué pasaría si nos enfrentáramos a situaciones que cuestionaran nuestras creencias más arraigadas? Probablemente nos sentiríamos confundidos, amenazados y llenos de ansiedad. Reconocer que no poseemos la verdad absoluta es inquietante. El mundo es un lugar repleto de incertidumbre. En cualquier instante, podríamos tener que afrontar imprevistos. Y aunque nos esforcemos por hacer todos los preparativos para prevenirlo, nunca podemos evitar por completo que algo—incluso algo bueno—nos pueda tomar por sorpresa. Para sentirnos más tranquilos ante los imprevistos, creamos explicaciones que nos ayudan a darles un sentido, como por ejemplo suele ocurrir ante el fallecimiento de un ser querido, cuando intentamos encontrar un “por qué”.

Eso es lo que llamamos “sentido común”. Pero, a diferencia de lo que su nombre indica, este es el menos común de los sentidos. Cada uno de nosotros pensamos y sentimos cosas diferentes, como consecuencia de haber tenido vivencias y aprendizajes únicos. Incluso dos hermanos pueden reaccionar de forma diferente a la misma infancia; por ejemplo, en el caso de una infancia violenta. Uno de ellos puede perpetuar la violencia en la adultez y argumentar que es consecuencia de su dura infancia, mientras que el otro podría querer evitar en el futuro todo tipo de violencia, justamente porque no desearía repetir el mismo patrón. Por lo tanto, nuestro “sentido común” actúa como unos lentes a través de los cuales vemos el mundo; es nuestra versión de la verdad.

Tomemos, por ejemplo, el momento en que en lugar de culpar a nuestra pareja por su supuesta infidelidad, descubrimos que en realidad fuimos nosotros quienes descuidamos la relación. O aquel instante en que nos damos cuenta de que, a pesar de haber criticado nuestro trabajo durante años, nunca tomamos la iniciativa de buscar algo mejor. O, incluso, cuando entendemos que nuestra madre no

cambiará solo porque se lo pidamos, y que somos nosotros quienes debemos decidir cómo relacionarnos con ella o si seguimos esperando que ella sea diferente. En estas situaciones, la angustia surge al confrontar que nuestra percepción de la realidad no está alineada con la verdadera naturaleza de las cosas, como si intentáramos que un cuadrado ingresara en un agujero circular.

Para protegernos de esta angustia, a menudo nos aferramos a nuestras creencias con una rigidez extrema. Esta obstinación no surge tanto del deseo de tener razón, sino del miedo profundo a no tenerla, porque admitirlo nos obligaría a enfrentar el desafío del cambio. ¿Acaso no resulta más sencillo quedarse en lo conocido, aunque sea incómodo, que enfrentarse al miedo de buscar algo desconocido, pero que podría resultar mucho mejor? Cambiar implica un esfuerzo y un dolor significativo, ya que muchas veces conlleva a renunciar a algo que nos cuesta dejar atrás.

Esta rigidez en cómo nos percibimos a nosotros mismos y a los demás nos conduce a forjar explicaciones causales simplistas del tipo: “Si A es A, entonces B debe ser B”. Ejemplos de ello incluyen creencias como:

“Si tuve una infancia difícil, mi adultez va a ser terrible”,

“Si no me gusta el fútbol, entonces no soy lo suficientemente hombre”,

“Si no voy al cumpleaños de X, X se va a enfadar y dejará de ser mi amigo”,

“Si me caso con alguien pobre, siempre seré pobre”,

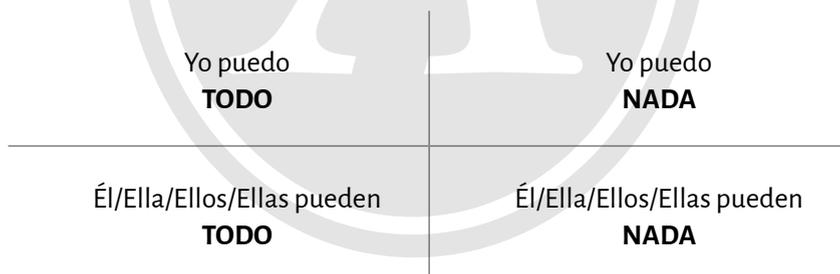
“Si no es bonito, entonces es feo” o,

“Si me engañó, es porque no valgo lo suficiente”.

Estas fórmulas binarias, donde no existen matices o puntos intermedios, nos ofrecen una falsa sensación de seguridad y previsibilidad en un mundo inherentemente incierto y complejo.

Si nos detenemos a analizar estas fórmulas, notaremos que siempre predominan dos verbos: *ser* y/o *tener*. Así, las conclusiones suelen caer en dicotomías de “soy/es o no soy/no es” y/o “tengo/tiene o no tengo/ no tiene”. Para simplificar cómo *ser* y *tener* se asocian intrínsecamente con la capacidad de acción (“Si yo soy linda, entonces lo puedo conquistar”, “Si yo tengo dinero, entonces podré ser feliz”, etc.) es estratégico que reunamos estas nociones bajo el concepto de “poder”. Y, como estas creencias carecen de grises, las opciones finalmente se reducen a “todo” y “nada”.

Por esto, queremos empezar este libro presentándote una herramienta inédita: un cuadrante que fue diseñado especialmente para los lectores de este libro, que funcionará como una brújula que nos guiará en cada capítulo. **Nuestro objetivo reside en acompañarte en un proceso de identificación y análisis de los patrones de rigidez recurrentes que, más allá de las diferencias individuales, se presentan en todos nosotros.**



Con este cuadrante, exploraremos juntos distintos casos reales, que te ayudarán a identificar en dónde te encuentras y cómo este posicionamiento influye en tus relaciones y en tu interpretación del mundo que te rodea. Volveremos una y otra vez a referirnos a este cuadrante, invitando a la reflexión.

Es importante señalar que una posición en el cuadrante del “yo” no implica necesariamente una en el de “ellos”, y viceversa. De esta forma se puede dar, o no, una combinación entre una posición en el cuadrante en relación al “yo” y otra en relación al “ellos”, o solamente que haya rigidez en uno solo. También, es importante saber que en los cuadrantes de “él/ella/ellos/ellas”, solo se incluyen aquellos que son significativos en el sufrimiento de la persona.

Cuando somos niños comenzamos a tejer historias sobre nosotros mismos, impulsadas por las personas que nos rodean, las circunstancias que experimentamos y las expectativas que percibimos. Estas historias van situándonos en uno de los cuadrantes superiores, mientras que sitúan a los demás (al resto de las personas) en alguno de los inferiores. Así, nuestras identificaciones y nuestro “sentido común” construyen una lógica desde la que respondemos en relación a lo que pensamos que se espera de nosotros. Nos identificamos con un cuadrante, y esta identificación hace que se convierta en algo rígido. “Yo soy él/la X” (donde X es: bueno/a, malo/a, lindo/a, feo/a, gracioso/a, inútil, salvador/a, etc.). Es desde estos cuadrantes que respondemos a la pregunta acerca de quiénes somos y, sobretodo, quién queremos ser.

Sin embargo, **puede que en un determinado momento de nuestra vida haya un punto en el que la narrativa que construimos no coincida con el curso de la vida que se despliega naturalmente ante nosotros. En estos momentos, cuando se sacude nuestro mundo, las famosas crisis personales emergen.** Y es entonces cuando el cuadrante —que hasta ahora funcionaba como el lente a través de la cual veíamos y entendíamos nuestras actitudes y las de los demás— deja de ser efectivo.

Se trata de puntos de inflexión en los cuales, por ejemplo, acos-

tumbrados a poder con todo, de repente nos encontramos con que algo se nos escapa; o bien, desde la impotencia de no poder con nada, de pronto nos sorprendemos alcanzando un logro que no creíamos posible. O quizás, con la creencia de que “todos son inútiles”, de pronto nos topamos con alguien que “puede”, y esto nos hace cuestionar nuestro actuar, ya que hasta ese momento, siempre fuimos los salvadores de los demás. O estábamos acostumbrados a que cada quien se ocupara de lo suyo, hasta que sorpresivamente nos encontramos con un ser querido que nos pide ayuda.

Por lo tanto, a lo largo de este libro, exploraremos una variedad de situaciones o crisis personales que surgen en la vida, y que a cada uno puede causarles algo distinto: miedo, ansiedad, angustia, tristeza, depresión, ataque de pánico, fobia que paraliza, entre tantas otras cuestiones. Observaremos cómo, según nuestra respuesta y enfoque ante las circunstancias, se pueden obtener desenlaces diversos según el cuadrante en el que nos situemos. Estas crisis abarcan aspectos emocionales, familiares, existenciales, etarios (como la “crisis de la mediana edad”), entre otros.

La historia de Anna, que viene a continuación, representa un buen caso para poder ejemplificar y entender mejor el funcionamiento de los cuadrantes y las identificaciones. Ella ha tejido su identidad, influenciada por la historia familiar que la precede y las expectativas que cree que debe cumplir. De esta manera, ha quedado configurado en su caso un cuadrante para ella y un cuadrante para los demás.

CASO ANNA

Cuando las expectativas nos paralizan

“No vemos las cosas como son, sino como somos”.

Jiddu Krishnamurti

Anna es una mujer de 34 años que comenzó a atenderse con nosotros hace ocho meses. Es arquitecta y, desde hace un año, posee su propio estudio de arquitectura, que pudo abrir con la ayuda económica de sus padres. Hasta ese momento siempre había trabajado como colaboradora para otros arquitectos, experiencia que le permitió terminar de aprender el oficio.

Hace un año que convive con Guido, con quien está en pareja desde hace nueve años. Acostumbrada a vivir sola, dice que la convivencia le está resultando un desafío:

–Me cuesta mucho acostumbrarme a vivir con otra persona. A veces extraño mi soledad, mis silencios... –describe Anna.

–Compartir un espacio, quizás, no tiene que implicar quedarse sin espacio... –comentamos para abrir el diálogo.

–Mi espacio es mi trabajo, ahí me siento como *pez en el agua*. No tengo que pedirle permiso a nadie para hacer lo que quiero, ya estoy familiarizada. En cambio, convivir es todo un desafío.

–¿Tienes que pedirle permiso a Guido?

–No sé si permiso, pero a veces quiero ver la televisión y me pide que baje el volumen porque dice que lo desconcentra. O al revés, quizás yo estoy haciendo una maqueta y él está roncando al lado...

–Recién hablaste de familiaridad... –Nos llama la atención el uso de esa palabra–. Con tu familia, ¿cómo era la convivencia?

–Muy buena. Muy pocas veces nos peleábamos, cada uno *estaba en la suya* y yo siempre fui una “nena que se portaba bien”. Así que, quizás un poco solitaria algunas veces, pero nada de qué quejarse...

–Es interesante que con Guido no logres encontrar tu espacio de tranquilidad, pero que con tus padres, tenías tanto espacio, que lo sentías solitario...

–Es cierto. Pero, bueno, mis padres son abogados y profesionales a los que siempre les fue muy bien. Vivían trabajando. Recuerdo que en la escuela yo me sentía muy protegida por tener padres abogados –se ríe.

–¿Por qué? –Nos resulta interesante la separación que hace entre la profesión y el “ser profesional”, como si fuesen dos cosas distintas.

–Me acuerdo que si me peleaba con algún compañero de la escuela, lo amenazaba con que mi mamá le iba a mandar una carta documento –ríe a carcajadas–. Ni siquiera sabía qué era realmente una carta documento, solo sabía que mis padres se la mandaban a “gente mala” para asustarla. Encima decía carta *de* documento, lo decía mal.

–¿Tu mamá? ¿Tu padre no es abogado también?

–Ja. ¡Sí, es verdad! Pero siempre la tuve a mamá como referencia. Ella fue la primera profesional de su familia. Mis abuelos maternos estaban orgullosos de ella, siempre lo decían. Vinieron de Italia sin nada, con el objetivo de *construir una vida de cero* en Argentina; y dedicaron todos sus esfuerzos para que mi madre estudie y tenga un futuro diferente. Que tenga una profesión. Eso es algo que también me molesta un poco de Guido.

Nos quedamos en silencio invitándola a continuar.

–A Guido lo conocí en tercer año de la facultad. Cursamos juntos una materia, y al poco tiempo empezamos a salir. Pero él no se recibió –dice y toma aire–. Su mamá se había enfermado y falleció enseguida, entonces tuvo que ir a ayudar a tiempo completo a su papá en el negocio familiar, de venta de productos de higiene. Todavía sigue trabajando ahí... –suspira.

–¿Y eso te molesta?

–Para mí es importante que al menos termine la carrera, se lo digo siempre. Que al menos consiga el título, que después es algo que no se lo puede sacar nadie, que en cambio el dinero va y viene...

–¿Y él que te responde cuando le decís eso?

–Se enoja bastante... –responde y se queda pensando–. Sé que en parte tiene razón. Él es feliz, le va bien en su trabajo. Me encantaría poder ser diferente, que me importe un poco menos eso, pero no puedo hacer que me deje de molestar.

–¿Que no sea profesional?

–Sí. Pero al mismo tiempo yo sufro de ser profesional, porque lo soy todo el tiempo, estoy como atrapada –dice con tono de resignación–. Soy más arquitecta que Anna.

–¿A qué te referís con “atrapada”?

–Le dedico todo mi tiempo al trabajo, no puedo parar. Me encantaría hacer otras cosas. Estar más tiempo en casa, organizar más salidas con mis amigas, compartir más tiempo con Guido. Me gustaría poder trabajar menos horas, pero es como que me pongo *en piloto automático* y no puedo frenar. Siento que toda mi vida fue igual, incluso cuando era chica.

–¿Trabajabas de chica?

–No, no –se ríe–. No trabajaba, pero ya de chica jugaba a hacer las cosas que hoy hago de grande trabajando: construía casas con los bloques de plástico con mis papás o dibujaba casas y edificios. Ellos siempre me decían: “Tienes que dedicarte a esto”, “Vas a ser una muy buena arquitecta”.

Anna parece sentirse atrapada en una imagen arraigada de sí misma que le resulta inmodificable. Al escucharla, nos surgen interrogantes sobre su motivo de consulta. Si durante tanto tiempo no se cuestionó su identidad “de arquitecta”, **¿por qué ahora dice que se siente atrapada? ¿Qué cambió? ¿Tendrá algún tipo de relación con esta nueva etapa de su vida en la que está experimentando la convivencia con su pareja?**

En otra sesión, Anna comparte que últimamente se ha sentido presionada por su pareja, quien repetidamente le menciona que desearía tener hijos con ella. Si bien no le disgusta la idea, el mero hecho de pensar en la maternidad la aterra. No porque no lo desee, sino porque está tan enfocada en su profesión y en el estudio que inauguró hace un año, que no se imagina ni visualiza en otro rol, menos en el de madre. Es evidente que la idea de cambiar algo en su vida actual la angustia, pero mantener todo igual también la perturba.

–Creo que si llego a quedar embarazada ahora, ¡mis papás me matan!

–¿Por qué?

–Porque hace menos de un año que ellos me prestaron el dinero para que me pueda independizar y abrir mi propio estudio. ¿Se imaginan su cara si les digo que tengo que cerrarlo porque quedé embarazada? –Se queda pensando–. No, no les puedo hacer eso, se los debo.

–¿Por qué deberías cerrarlo? ¿No hay arquitectas madres?

No responde, entonces redoblamos la pregunta:

–Entonces, ¿les debes a ellos ser profesional?

–Sí, así lo siento. Como una deuda...

Lo que resulta intrigante es por qué Anna no logra reconciliar su identidad como arquitecta con la posibilidad de permitirse desear o hacer otras cosas también. **¿Por qué separa tanto el aspecto laboral de lo personal? ¿Dónde radica su verdadero deseo? ¿Por qué siente esa deuda con sus padres?**

Este tipo de dilemas, como el de Anna, son la clase de conflictos que vemos con más frecuencia en nuestra práctica como terapeutas, y son consecuencia de la rigidez con la que definimos nuestra identidad y nuestras identificaciones. Es decir, el cuadrante en el que estamos. La etiqueta de “soy” nos condiciona. **¿Quién soy?, es una pregunta que rara vez nos replanteamos porque damos por sentado que ya conocemos la respuesta. ¿Por qué nos limitamos en una definición? ¿Por qué nos confinamos a ser algo que parece estático? ¿Por qué nos cuesta pensarnos y definirnos de distintas maneras? ¿Te hiciste alguna vez estas preguntas? ¿Te las pudiste responder? ¿Quiénes somos? ¿Quiénes queremos ser? ¿Es posible responder con sinceridad a estos interrogantes?**

Empezamos con el caso de Anna porque nos permite visibilizar fácilmente la construcción de las identidades e identificaciones, a la vez que instala la pregunta acerca de la posibilidad de desarmar esa construcción, ya que parece que cuando creemos



tener todas las respuestas, las preguntas cambian por completo. Elegir una carrera, asumir nuevos roles, sufrir una pérdida, planear un proyecto familiar o el mismo hecho de crecer e ir atravesando las distintas etapas de la vida, todas estas son situaciones que pueden desafiar las creencias preconcebidas que tenemos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Son momentos bisagras en nuestras vidas, y esas transiciones pueden ser aterradoras.

En cuanto a los cuadrantes, el caso de Anna podríamos ubicarlo en dos posiciones: “yo puedo todo” y “ellos pueden todo”.

“Yo puedo todo”: ella afirma que les “debe” a sus padres lo que ella es y que, por lo tanto, debe sostener quien es para satisfacer sus expectativas, aunque quiera ser/hacer otras cosas también. Usando sus propias palabras, ella no puede (no se permite) ser un poco menos “arquitecta” y más “Anna”.

“Ellos pueden todo”: por un lado, están sus padres, a quienes describe con palabras como “profesionales” y menciona que sus abuelos maternos se sentían muy orgullosos de ellos. No hay ninguna crítica hacia ellos o reproche, más allá de cierta soledad en su infancia, la cual inmediatamente Anna justifica. Por el otro lado, está Guido a quien le reclama que complete sus estudios y tenga un título. No logra aceptar que pudiendo hacerlo, él elija no hacerlo. Es importante poder diferenciar que una cosa es poder, y otra es querer.

Es Anna quien construyó esta percepción, creyendo que para satisfacer a sus padres debía ser “profesional”, por el lugar que su familia le da a serlo. No importa tanto poder discernir qué sucedió en la realidad, es decir, si realmente los padres la presionaron o si es una construcción interna de Anna. Lo que priorizamos es la realidad psíquica, no los “hechos” en sí. Porque lo que genera

efectos en nosotros es cómo concebimos los hechos pasados más que los hechos en sí mismos.

Quizás sus padres no tengan esas expectativas y solo quieran que Anna sea feliz. O quizás sí las tengan, pero ya no interesa, puesto que Anna es adulta. Lo que realmente importa es lo que Anna piensa y cómo lo experimenta, ya que es ella quien sufre por sentir la necesidad de cumplir y validar su identidad como arquitecta exitosa, una imagen con la que siempre se ha identificado y que, además, siente que debe a sus padres. Eso es lo esencial, porque el sufrimiento nunca engaña.

El sufrimiento de Anna tal vez fue silencioso durante mucho tiempo, al realizar actividades que no disfrutaba o no cuestionaba y que seguía haciendo casi sin pensar debido a su identidad de “profesional”. Parece que empezó a prestar atención a este malestar, lo que la llevó a buscar ayuda cuando su pareja mencionó la idea de convertirse en padres. En la realidad que ella había construido, no había espacio para la duda o la debilidad. De repente, se encuentra enfrentando un dilema donde siente que no puede ser madre y arquitecta al mismo tiempo, creyendo que si elige ser madre, dejará de ser una profesional. Ella misma afirmó: “Tengo que cerrar el estudio si quedo embarazada”. La manera de expresarlo también indica cómo siente la situación, no dijo “tengo un bebé, tenemos un hijo”, sino “quedo embarazada”, como un resultado de algo que no le compete. En suma, en ella coexisten estas dos realidades conflictivas.

Cuando su pareja le menciona la posibilidad de tener un hijo, Anna se ve enfrentada al dilema de sentir que no puede ser madre y arquitecta al mismo tiempo. Posicionada en el cuadrante del “yo puedo todo”, de pronto se encuentra con algo que no puede.

Ahora que hemos explicamos un poco mejor los cuadrantes, te invitamos a reflexionar: *¿En qué parte del cuadrante piensas que te ubicas en tu día a día? ¿Sueles cuestionar tus identificaciones?*

