

Attachment 1: Supplementary material A

Semi-structured 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

Entrevistadora: Sí. Bueno, entonces como yo te decía el objetivo de esta primera entrevista tiene que ver con entender a un modo más – como tener una vista panorámica un poco de cómo ha sido tu trayectoria con la enfermedad, desde que comenzaron los síntomas, hasta hoy.

Entonces como hacer un recorrido para entender esa evolución. Entonces como primera pregunta tal vez empezar desde – desde que comenzaron los síntomas ¿cómo fue? Si podrías como – volver un poco a ese periodo y contarme cómo fue.

Entrevistada: Mira, ahora me entró la duda si es 2013 o 2014. A ver, varias cosas, yo hasta que me dieron los síntomas y se me declaró definitivamente – esto es de ustedes - y se me declaró – se me declaró definitivamente, yo bailaba. Creo que te comenté por teléfono

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Yo bailaba, suponte, media hora todos los días, aquí sola, antes de bañarme, ¿me entiendes? con música fuerte, ¿ya? porque eso me gusta. Estaba feliz, había bajado de peso, ese era un aeróbico que hacía regularmente, impecable. Cerca de cuando se me declaró la fibromialgia, yo empecé a sentir unas molestias como en los muslos, en las piernas en todo caso. Y yo supuse que era por el baile, que a lo mejor había hecho un movimiento malo, qué se yo. Y entonces me acuerdo, ese baúl estaba ahí, yo me sentaba un ratito en el baúl y después volvía ¿ya? Eso me debe haber pasado – tres, cuatro veces hasta antes que – ya. Ese - eso es pa' mí fue relativamente claro.

Lo otro, es que una vez iba en micro, y me dio un – iba sentada y me dio un pinchazo en la espalda, pero una cosa indescriptible, inaguantable. O sea me senté y sabís que esa cosa- ahí tú usas la respiración, porque tú entre que tratas de no respirar casi pa' que esto o respirar suave. Ahí, yo usé la respiración, sin saber de qué se trata. Pasó.

Después nosotros hicimos un viaje, con mi hija, a B. H. Y ahí – como el segundo, tercer día me empezó a pasar que me empezaba a doler la pierna y ahí yo te diría que era – espera voy a dejar esto acá – yo te diría que era – eso estoy tratando de acord – porque yo tuve como dos lugares donde me dolía. Una que era la canilla de la pierna derecha. Y ahí yo sentía y era como si me estuvieran pasando algo arriba del hueso, esa era mi manera de percibirlo. Y en la pierna izquierda era como por detrás ¿ya? Bueno, me empezó a pasar eso y se me quitaba cuando me sentaba. Entonces, obviamente se limitó mucho nuestro – nuestro recorrido. pero, era claro, caminaba o estaba parada y me pasaba eso. No te sabría

decir si lo – los dos juntos o uno con más frecuencia que el otro. Me suena que la dere – esta cosa de la canilla era más fuerte que lo que a veces me pasaba por detrás del muslo, detrás, hasta – hasta bien arriba digamos. Ya. Bueno, entonces empecé a estar quieta, o sea sentada, lo más posible.

Llegué, fui – fui a un médico, eso es lo que estoy tratando de acordarme ¿qué medico primero? Porque ahí lo que te puedo decir es que pasé como por cinco médicos, incluido reumatólogo, neurólogo, traumatólogo y no me acuerdo qué más.

Entrevistadora: Y el primer médico que fuiste, ¿te acuerdas?

Entrevistada: Eso es lo que estoy tratando de acordarme, porque fui después del síntoma, porque – este podría ser un síntoma previo. Como – dos meses antes, suponte, yo había ido al reumatólogo, que es el que finalmente me trata la fibromialgia.

Entrevistadora: Dos meses antes de este episodio en B. H.

Entrevistada: De este episodio brutal. Ya. Dos meses antes, yo – no, no dos meses. Yo fui al reumatólogo, pero la verdad es que el síntoma venía de antes. Esa cosa que ti despiertas con las manos rígidas, o sea que me - esto me costaba hacerlo en la mañana, no podía. ¿Ya? o sea era doloroso. Entonces fui al reumatólogo. Y el reumatólogo en ese minuto ¿Qué me dio? no me acuerdo, pero creo que me dio algo así como colágeno, y no sé qué otra cosa. Ya, y eso quedó ahí. Entonces luego vino los episodios y ahí empecé con médico y fíjate que francamente creo que empecé con un traumatólogo, creo, no estoy segura. Y me fueron ahí derivando. Del traumatólogo, al neurólogo, de ahí, allá. Finalmente termine – yo creo que debo haber pasado por cuatro o cinco médicos hasta que llegue de vuelta al reumatólogo con el cual yo había visto esta cosa de las manos.

Esta cosa de las manos había sido un periodo largo, pero como se me - largo en el sentido meses, meses, pero como se me pasaba en el día, no - no le había pesca – hasta que fui al reumatólogo ¿ya? Otra cosa en realidad, y esto también es antes, hubo un tiempo, y ahí sí que no lo puedo ubicar temporalmente, pero creo que fue un tiempo largo y fue un tiempo - yo diría que era como otra pista más asociada a las manos, que cuando me baja del auto sentía una rigidez. Era como que no me podía parar al tiro bien. Era como una

– era una - Entrevistadora: ¿Eso en el cuerpo?

Entrevistada: Era una molestia, pero yo te diría cargada especialmente a las piernas.

Entrevistadora: Piernas.

Entrevistada: O sea era como – era raro. Estoy tratando de acordarme ahora. Todo es, antes ¿ya? Pero lo que me acuerdo es haber llegado al traumatólogo por el tema de las manos.

Ya. Volvemos al después, al después, como te digo, no me acuerdo cuál fue el primer médico y me fueron derivando y pasé, yo diría por cuatro o cinco y todos los exámenes que te puedas imaginar.

Columna, radiografía en movimiento, que yo nunca me había hecho. Espérame, ¿Qué otra cosa? No me acuerdo, pero muchos. Hasta que caí de nuevo en el reumatólogo con el que empecé. Es

C. por si te sale de nuevo. Y él – él me dijo – me empezó a tocar unos puntos críticos que según él eran los claves, y me dijo, “fibromialgia.” Y entonces yo que había escuchado del tema, así como suelto, le digo, “pero ese es un tema que está raro, porque la gente como que no lo reconoce como enfermedad.” “Sí,” me dice, “pero en Estados Unidos dan licencia laboral por fibromialgia, o sea está como reconocido científicamente.”

Ya. Y causa, estrés. Entonces yo le digo [Risas], “estrés, pero eso está en todas partes, todo el día, cualquier circunstancia.” “Bueno,” me dice, “¿y qué? ¿Cómo puedo enfrentarlo?” Entonces él me dice, “Ándate a vivir al campo.” Y yo, “nica.” [Risas] Eso fue divertido. Entonces me dice, - ¿qué – qué me dijo? Bueno, no sé.

Me medico al tiro con antidepresivo. Y yo le pregunté por qué antidepresivo si yo no me sentía deprimida. Y él me dijo que estaba probado que el antidepresivo ayudaba a controlar el umbral del dolor o qué sé yo, bajarlo, subirlo, siempre me enredo yo ahí cuál es el - pero en el fondo, aceptar mejor el dolor.

Y – y ahí me dio ya casi al tiro o seguimos con esta cosa del colágeno ¿ya? Perdona. Entre medio, entre todos los médicos y este me – este médico me dieron intensivamente pregabalina que la verdad es que o se demoraba mucho en hacerme efecto, o me hacía poco efecto. El tema es que yo

como política empecé a estar sentada, porque sentada no me pasaba nada. Bueno, al nivel que no podía ir al supermercado. Ahí no podía hacer nada. Eso fue en un pazo de unas - tres meses, yo diría, aprox.

Entrevistadora: Eso fue después de lo de B. H. Entrevistada: Después del viaje, claro

Entrevistadora: Después del viaje. Y ahí te empezaron a dar pregabalina los otros médicos

Entrevistada: Exactamente.

Entrevistadora: Antes que el C.

Entrevistada: Sí. Y obviamente se me agudizaron todos los dolores que yo había sentido allá. O sea, te quiero decir que más rápido me volvía si es que yo estaba parada. Entonces, conclusión, empecé a estar sentada.

Entrevistadora: ¿Incluso con la pregabalina también?

Entrevistada: Incluso con la pregabalina. Entonces empecé a estar sentada. – No podía ir al supermercado. No podía andar en micro, a mí me encanta ir al – andar en micro pa' los lugares, qué sé yo. No podía andar en micro ¿Por qué? No tanto por – por la micro, si no que porque tenía que caminar, no se po, dos cuabras pa' tomarla. La micro no era seguro que encontrara asiento. O sea, no podía correr ese riesgo. [Inaudible] a las micros. Entonces me puse absolutamente dependiente. O sea, mi ex que vive aquí al lado [Risas] me llevó pa' todos lados. Incluso unas clases las di sentada y le expliqué a la gente que – que ¿cómo se llama? – que – que no podía estar parada.

Ya. Y entonces – vino después entonces este niño, el reumatólogo y me dio esta cosa. Creo que seguimos con la pregabalina un tiempo o un equivalente de la pregabalina. Creo que seguimos un tiempo, pero empezamos con el antidepresivo, con esta cuestión y con – y seguimos con el colágeno. Ahí sí que no me acuerdo, pero empecé a normalizarme. O sea, yo te diría, por decir algo, a los tres meses - o dos, yo ya podía hacer vida normal, absolutamente normal. Pero ese – ese intertanto fue mortal, mortal. O sea, yo ahí ya me veía con silla de ruedas más o menos porque no – no podía salir.

Bueno, entonces, desde ahí yo siento que está súper bajo control, porque no he tenido episodios como esos.

- ¿Qué he tenido después? Yo te diría – yo diría como molestias pero que tú al final no sabes si es por - porque este doctor me dijo que también tenía artrosis normal, pero que en mi caso, con fibromialgia, la artrosis se podía poner más pesada, no en el sentido de que avanzara más, sino que mis dolores son – soy más sensible al dolor, sigo siendo más sensible al dolor. Entonces la mezcla artrosis, qué sé yo.

Entonces, yo de repente podía tener molestias por ejemplo – por ejemplo las muñecas, y eso es un tema que veo en el yoga también, esta muñeca en particular me molesta muchas veces, ¿ya? Y entonces ahí no sé si es la artrosis, la fibromialgia, no tengo idea, pero el tema que me hecho un aceite de marihuana que me

regalaron una vez y esa past - y una cosita que crees que tú conocías - de 31 hierbas

Entrevistadora: Aceite 31

Entrevistada: Aceite 31. Se me pasa. De repente puedo tener una molestia en una rodilla, de repente, y lo mismo. O sea, las trato con – con – te diría, no son tonteras, pero las trato de una manera muy marginal ¿ya?

Tuve hace poco, eso fue como en febrero, una cosa poquitito más complejo de lo que – de estas cositas. Y es que tuve un dolor muy grande en el codo que después se me expandió hacia esta parte del brazo y después otro poco pa' acá. Y acá en la casa dijimos, “bueno, un mal movimiento.” Yo había estado tejiendo, a lo mejor era, qué sé yo. Entonces, me puse un cabestrillo, tomé anti inflamatorio, uno fuerte y como en tres días se me pasó. Si seguía yo iba a ir al médico, pero se me pasó, pero ahí es don – cuando tú nunca sabes por qué es de esto ¿ya? Así que ahí quedamos en – Te diría que ese fue como el último síntoma extraño. Y los demás han sido estas cosas, molestias de repente, te diría – estas las muñecas son como las más complejas, de repente las rodillas.

Bueno, en el yoga de repente salen unas molestias, pero ahí tú no haces – sabes si estás usando el músculo más de la cuenta o por qué sé yo. Entonces yo – yo me atrevería a decir que desde que estoy con el tratamiento yo me he sentido súper bien. Y además feliz de hacer vida normal ahora.

Lo que sí me pasó, y eso es más grave, dejé de bailar. Quise retomarlo como un año después. Y sabes que no logré hacerme de nuevo la disciplina de bailar todos los días y todo lo demás, que yo siento que es lo único aeróbico que me gustaría hacer, pero había otra cosa. ¡Ah! Yo creo que casi con la enfermedad, o poquito después, empecé a necesitar siesta. Yo antes jamás dormí siesta, me cargaban las siestas y ahora es imprescindible ¿ya? E incluso -

Entrevistadora: ¿Y qué pasa si no duermes siesta?

Entrevistada: A ver, en realidad si yo estoy haciendo actividades activas, me refiero jardineando o qué sé yo, en realidad no hago muchas más cosas activas, pero regando, en fin, no pasa nada. Pero si yo me pongo a leer, muero. O sea ahí me viene un cansancio tremendo. Me pasa también que después de la siesta yo quedo bien a medio camino. Y ahí lo ideal es que me ponga al tiro en movimiento, porque o si no yo podría seguir, o sea yo podría seguir y seguir y seguir. De hecho una doctora que me ve el tema de la diabetes, me había mandado - tengo una orden para ir a un neurólogo, pero entre medio vi otras cosas, entonces, ya, no lo he hecho todavía, pero de vez – o sea, por sueño. A ver, yo despierto súper bien, pa' mi la

mañana es lo mejor, pero si yo me quedo haciendo - por ejemplo si me quedo leyendo en la cama, que me encanta leer en la cama, tiendo a aletargarme. Entonces tengo que ponerme en movimiento pa' despertar bien. Eso creo que no – creo que no me pasaba, creo. Excepto si estaba con gripe o algo por el estilo, porque ahí uno duerme mucho.

Eso, o sea te diría esos dos cambi – o sea el cambio fundamental ha sido la siesta y esa especie de aletargamiento que me puede venir por estar en una actividad demasiado baja. -

Ha habido oportunidades en que no he podido por alguna actividad o qué sé yo, pero como te digo si es algo activo, suponte tú, ¿qué puedes ser? estoy con una amiga, no siento. Es al hacer una actividad de bajo, de bajo desgaste. También puede ser en el computador. Si yo – suponte – a veces en la mañana incluso, he estado leyendo, me viene aletargamiento, me pongo a trabajar en el computador, puedo trabajar, pero me viene de nuevo esa especie de aletargamiento.

Definitivamente me tengo que levantar, airear, etc

¿ya? Pero – pero si yo tomo todo eso, yo me encuentro que estoy – yo encuentro que estoy el descueve ¿ya? Cero, cero problema estructural, diría yo. Sigo con antidepressivo, pero lo bajamos más allá del mínimo que vende. O sea me fraccionan unas pastillas, 15 de duloxetine, 15 gramos creo que son o mg, no sé. Mas esta cosa del – el colágeno. Y remedios que tomo pa’ otras cosas, o sea diabetes, etc.

Entrevistadora: Ya. Oye y si volvemos como a esta época en que comienzan los síntomas o tal vez un poco antes. ¿Tú notas algún episodio en tu vida?

Entrevistada: ¿Hecho que hubiera afectado? – Me cuesta un poco, porque hasta me cuesta ubicar el año exactamente en que fue, pero – o sea de partida el momento en que se me – se me manifestó, no, estábamos súper bien con mi hija paseando, o sea el descueve.

Entrevistadora: ¿Y antes?

Entrevistada: Antes, sí, podría ser. Yo estaba haciendo unas clases, podría ser. Entrevistadora: ¿De qué eran las clases?

Entrevistada: De responsabilidad social. – Esto fue – pa’ poner más en contexto, como – a ver, espérate, seis, cuatro. Como seis años después de jubilar, pa’ tener una referencia. - Y me apreció – o sea yo estaba feliz por hacer clases, porque me encanta, motivada, preparaba, hacía – trabajaba cualquier cantidad pa’ eso, pero sentí que la

relación con los cabros jóvenes era dura. En un cu - Me tocó un primer curso que eran puras mujeres

Entrevistadora: ¿Y esta era la universidad? ¿Dónde era?

Entrevistada: En U., en U. Antes trabajé en la A. H. y ahí me toco dar charlas y no sentí nada terrible, pero acá fue espantoso. No al tiro, pero porque además me gustaba mucho la actividad, entonces - en fin, pero me fui quedando con una sensación de estas cabras, qué ganas de mandarlas a la punta del cerro. Esta cosa que están todo el día con el celular. Haciendo el mínimo esfuerzo. Yo, te prometo que hacía como - invitaba gente pa’ motivarlas, así como qué sé. Y no sacaba mucho, en fin.

Un primer año que no fue el año, que me dio la fibromialgia, ya. Después hice ahí mismo unas clases como nocturnas. Ahí fue un poco mejor, más entretenido, eran menos clases, yo diría que mejor.

Al año siguiente, otro grupo que también era muy cargado a las mujeres, este era una cosa de relaciones públicas. Y de nuevo, la misma sensación, pero yo con menos tolerancia a la situación que enfrentaba, ¿ya?

Entrevistadora: ¿Y cómo era esa situación?

Entrevistada: ¿Qué me pasaba a mí? Bueno, bronca, por supuesto. - ¿Qué más te diría yo? – Desgaste. Yo creo que me empecé a desgastar fijate. Lo que sí tengo claro – a ver, déjame pensar un poquito.

Cuando ya estaba enferma, yo todavía hice unas clases en la tarde. Me acuerdo porque ahí me llevaba mi ex en auto y hacía las clases sentada. Al año siguiente, creo que volví a hacer clases en la mañana y ahí ya en algún minuto dije “no, esta cuestión ya no da pa’ más.” Y ahí, porque ya me había recuperado, yo creo que ahí dije no va más. Hice un viaje yo sola y digo, “¿qué tengo que estar aguantando a estas cabras? porque, ¿pa’ qué sigo haciendo esto si yo no -? primero, no necesito

[Risas]. Segundo, había empezado a retomar muy lentamente algo que yo siempre había querido hacer, pero siempre había quedado pa' atrás, que era escribir. Y había empezado a tomar clases de – de narrativa, o sea talleres. Y entonces me acuerdo que en ese viaje - que eso estoy segura que fue en el 2015, yo dije, “no, no tengo pa' qué. Y chao.” o sea eso se acabó ¿ya?, pero digamos que lo más cercano a los síntomas, yo pienso que fue el tema de haber estado muy embroncada con el tema de las clases. Eso podría ser el mayor síntoma ¿ya? -

¿Qué otra cosa puede ser?

- El resto son como las cosas habituales de siempre. No, yo creo que eso – eso era marcativo, era pesado. Si bien me gustaba mucho –

sí, yo creo que eso – en realidad lo estoy pensando ahora, eso puede haber sido un detonante – puede haber sido un detonante. Sí. Tengo que ordenar un poco el tema de las fechas pa' saber bien si efectivamente me cuadra esto que te estoy diciendo. Lo que sí tengo claro es que el 2015 tomé la decisión que no y ahí me concentré solo en la escritura. Ahí me concentré solo en eso.

Entrevistadora: ¿Y esta decisión en el 2015 tiene que ver con estar con – con estar con la enfermedad o es independiente? Bueno, es difícil como disgregar las cosas, pero tuvo que ver con decir, “Okay, me está pasando esto porque sigo dando estas clases.”

Entrevistada: No, no estoy segura que lo haya vinculado con una enfermedad. Yo siento que esa actividad me tenía cabreada. Había empezado a enriermarme en el tema de la escritura. Yo creo que – yo no sé si ese año empecé ya – esos talleres que todo el año, una vez a la semana tu empiezas a escribir y qué sé yo. No estoy segura si ya había empezado ahí o lo empecé al año siguiente. Eso lo puedo calcular, 17, 16, 15, 14. Había empezado el año anterior con la actividad de taller de escritura, el 14. Y entonces yo creo que era como tomar decisión de en qué me quiero concentrar en tiempo, en psicología más que nada, porque a veces uno puede hacer muchas cosas en tiempo, pero no siempre tienes la cabeza ordenada o clara pa' hacer todas esas cosas. O sea hay un tema – casi como, no sé, salud mental ¿puede ser?

Lo otro es que entre medio, entre que - desde que me diagnosticaron esto, estuve más o menos un año con psicólogo. Un psicólogo que era como holístico. Él se llamaba integral. Una vez me hizo imanes, pero no pasó mucho. Y el resto fueron conversaciones. Fue un periodo interesante porque – pa' mí, o sea fue como nutritivo no solo desde el punto de vista psicológico, porque hablábamos de este tema de sacar las emociones. Y resulta que eso es muy importante pa' escribir. Yo sentía que a veces en la escritura me quedaba muy corta. Entonces el trabajar con el psicólogo – y además él se interesaba mucho por este tema de la escritura. Entonces me daba referencias. O sea fue muy nutritivo esa etapa ¿ya? Pero hubo un momento en que yo sentí que ya no era necesario más. Y fue como un año diría yo. Una sesión -

Entrevistadora: ¿Y esto fue después que ya se gatilla la -?

Entrevistada: La fibro – claro. Después que ya me dieron el diagnóstico y este señor me dice que es estrés y que no sé qué más. Entonces yo ahí empecé a este psicólogo.

Entrevistadora: - ¿Y – y tú notas más allá del tratamiento como con los antidepresivos, el colágeno, qué sé yo, algo que en este proceso te haya dicho como – o sea te haya ayudado a ti a llevar mejor los dolores o lo que pasó o – como un tema más de decir – o de entender la enfermedad

en relación a como tú estabas viviendo? ¿O lo sientes más como vinculado a un tema que el tratamiento médico te hizo bien y -?

Entrevistada: Mira. – Yo me defino como neura, ansiosa, etc. Y entonces – podrían haber como situaciones en que no lo estoy pasando bien en la relación con una persona. Entre medio, yo en ese periodo yo tenía un pololo, como hasta el 2015. Después retornamos como en el 2017 y después – sin pololo, pero estaba pensando si eso podría haber generado – pero no, no recuerdo que haya sido, no. Yo – es que es muy difícil como identificar situaciones muy concretas que hayan gatillado cosas. Me refiero a que una vez yo fui – hace como medio año fui al reumatólogo porque yo estaba teniendo unas molestias y pensé que se me estaba agudizando, habíamos reducido el anti depresivo. Entonces el me dio un par de remedios más, porque él me dijo, “Bueno, la fibromialgia es pa’ siempre,” y toda la cuestión. Me dio un par de cosas más que eran de la - esta medicina alemana creo que es. Uno de ellos es – ay, ¿cómo se llama esta cosa? Artroge – artrocel, algo así. Y otro es – uno – un remedio más común como de anti inflamatorio, Traumeel, pero en una cosita chica, unas pastillitas.

Ya. Como yo tomo otros remedios por otras enfermedades, la verdad es que me – me empezó como a dar lata tanta cosa. Tome un poquitito, creo que un mes. Y después los dejé y la verdad es que no me cambió nada. O sea, ni me mejore mucho, ni me empeoré. Entonces encontré que no valía la pena. Dejé eso y por lo tanto, desde el punto de vista de la fibromialgia yo solo tomo el anti depresivo y el colágeno, punto ¿ya?

Ahora, es tan difícil como identificar situaciones, pero siempre hay cositas. He tenido peleas con mi hija de repente. ¿Me entiendes? O sea, como que no falta – No sé. Siento que es como muy difícil identificar hechos tan claros como el de las clases.

Estoy pensando, cuando terminamos con este pololo. No, no. Además él vive afuera, venía a veces, o sea no. No siento que vaya por ahí. Y además somos como bien amigos. Entonces, no. No, no veo - A ver, yo siento que con la medicación estoy razona – muy bien, diría yo, no razonable. Bien, bien. Y que estas como recaídas que pueden haber o molestias temporales o qué sé yo, son casi como de – primero, son casi como – como naturales y por otra parte como también de los años, porque a medida que tú vas teniendo más años, vas teniendo algunas molestias más, pero no te inhabilitan, para nada ¿ya? O por lo menos a mí no me inhabilitan,

como sí estuve en ese periodo hasta que me diagnosticaron. No, no ha – me cuesta hacer más relación.

Entrevistadora: Está bien. Y – Y en relación a cuando te diagnosticaron la fibromialgia, hubo alguna – por esto mismo que tu decías, “no po, si esto no es enfermedad,” notaste alguna reacción –

Entrevistada: la gente, sí -

Entrevistadora: o sea primero de la gente o tuya en relación como a esto - Entrevistada: No, hay gente que todavía dice, “Ah, fibromialgia,” ya, así como –

sí, me dijeron que era estrés para tranquilizarlo, o sea pa’ decir si efectivamente es algo entre comillas soft. Porque yo diría que todavía hay gente que todavía tiene una percepción, pero en todo caso yo digo, “pero me da lo mismo.” porque lo registro, pero no es algo que me – que me complique. Yo sé lo que yo sien – lo que pasé. Yo sé lo que me pasa ahora. No, no me afecta tanto.

Entrevistadora: Para ti no ha sido un tema eso

Entrevistada: No, yo encuentro que no, pero lo registro. O sea sí, efectivamente es como “Ah” así como - ya. No, no siento más rollo con eso. No.

Entrevistadora: Y cuando tú te dijeron, tampoco fue mayor rollo Entrevistada: No, yo había leído someramente - Entrevistadora: ¿Cuál fue tu como reacción?

Entrevistada: alguna vez en una revista Paula, suponte, entrevista a una persona. yo encontraba dramático que no le creyeran, porque entiendo que en las primeras etapas de esta enfermedad en el mundo, como que no se reconocía, no le creían, yo encontraba tremendo, pero como tantas cosas que se leen, digamos.

Cuando me diagnosticaron esto, no po, yo encontré que ya, o sea – o sea, te quiero decir que en general no me pongo a investigar demasiado. Leo cositas, pero así sueltas y digo, “ya po, si este gallo dice que esto y tal remedio, qué sé yo.” No me cuestioné tanto fijate. Lo que sí, en algún minuto me cuestioné fue el tema de tanto medicamento. Y por eso que empezamos a bajarlo. Yo le pedí que bajáramos la dosis, y él estuvo de acuerdo.

Y como yo siento que de ahí pa’ adelante – como te digo, a parte de estas molestias que uno no sabe al final si de repente te estás resfriando. Yo antes cuando me resfriaba si me daban estas cosas, pero a lo mejor le dan a todo el mundo ¿ya? Estas molestias como

del cuerpo, esa cosas que tu sientes que todo te - hasta la piel te molesta. Eso sí me pasaba, no sé si desde siempre, pero desde grande. Entonces – Pa’ mí es como un dato en este minuto, no tiene – no tiene mayor relevancia.

Entrevistadora: - Y el tema del yoga fue a raíz de la fibromialgia ¿o no? ¿o sí?

Entrevistada: Fue, sí, fue a raíz de la fibromialgia. Una vez creo que hablando con tu mama, ella me comentó. Y a mí el yoga siempre me – yo hice yoga, poquito, cuando era joven, joven, joven. Y después dejé. Un tiempo hice Tai chi, que me encantaba, como cuatro años. Eso lo dejé – mira que son tonteras, eso lo dejé una vez que me caí, y me hice una heri - pero no por el Tai chi, pero tocó de casualidad que me hice una esguince brutal y estuve como – como, caminando pero muy mal. Además fue un año terrible, ese fue terrible. ya, terminó el Tai chi, o sea pero fue por una circunstancia, yo estaba feliz con el Tai chi. No lo he retomado. Nunca lo retome. Entonces cuando conversando con estas chiquillas, me dijeron que - hay muchas maneras de enfrentar así.

Bueno, empecé con el psicólogo, después empecé con el yoga. Y me siento tan cómoda con el yoga, pero tan, tan cómoda. Empecé a hacer una vez a la semana, una clase y ahora hago dos. No me da pa’ tres [Risas]. Desde varios puntos de vista no me da pa’ tres [Risas] – no me da pa’ tres ¿ya? pero yo siento que eso es pa’ mí, total – yo siento que es absolutamente pa’ mí. Y este es un yoga pesadito. El Iyengar es como exigente en el sentido de no estar un rato en una postura. Pero - pero te juro que me encanta.

Entrevistadora: ¿Y qué impacto ha tenido en ti? ¿qué notas?

Entrevistada: Mira, yo el yoga cuando lo hice y ahora que lo retomé, mi búsqueda era flexibilizar, o sea porque pa’ mí la experiencia, claro, cuando era joven, es que yo me sentí poco menos que la mujer elástica después del yoga ¿ya? y eso es una cosa muy rica, muy agradable. Entonces cuando lo retomé tenía eso así. Y pensando además – en el vínculo con la enfermedad, pero sobre todo como – es que no sé, pa’ mí el yoga - ¿cómo te explicara? Es el tema de flexibilidad. Es el tema de saber que puedo, es como la - esa relación de – de – de – le tengo miedo a la rigidización ¿ya? Y entonces esto

me resuelve ese problema ¿ya?. Por lo tanto lo siento que es como, no sé, imprescindible diría yo. Como no me resulta imprescindible ni correr, ni hacer aeróbico – ningún otro tipo de aeróbico.

Oye, está medio helado acá siento ¿Cómo están ustedes?

Entrevistadora: Yo estoy bien, pero como tú si quieres - ¿qué quieres? ¿quieres ir para allá?

Entrevistada: No sé. Mira, hay dos alternativas, acá, acá está más calentito. Y la otra es que hay tecito y cafecito.

Entrevistadora: ¿Prefieres que vayamos para allá? Como tú quieras. Entrevistada: No, mira, no, quedémonos ahí, pero les ofrezco algo calentito. Entrevistadora: Un tecito, ya, sí, un té, sí.

Entrevistada: Sí, ya. Entrevistadora: Qué amorosa.

Entrevistada: - [Inaudible] Mira, hice un té de chía que me gusta mucho. No sé a ustedes.

Voz de mujer: Nunca lo he probado. Entrevistada: No, no chía, perdón, chai. Entrevistadora: Ah, chai.

Entrevistada: Perdón, perdón, te chai. Pero aquí hay otros teces por si no les gusta, pero yo me enamore del chai una vez que lo probé.

Entrevistadora: [Inaudible]

Voz de mujer: Yo igual.

Entrevistada: Ahí y acá.

Entrevistadora: Gracias.

Entrevistada: Puedo sacar algo si quieren. No sé, poner ahí. ya. Es que me da nervio que estés incomoda.

Voz de mujer: No, yo estoy bien.

Entrevistada: Ya. Café no tengo del otro, tengo del café de máquina – Entrevistadora: No, un tecito.

Entrevistada: y traigo ahora el tecito.

Voz de mujer: Gracias. – Voy a tener que ir al baño entre medio [Risas] Entrevistadora: ¿Qué hora es?

Voz de mujer: ¿Le pongo pausa?

Entrevistadora: Ponle pausa. – Y en términos como de tus relaciones personales o laborales o las que haya habido en ese momento, ¿sientes que hubo

– que las alteró o se tuvieron que modificar de algún tipo – modo?

Entrevistada: No encuentro. Bueno, las laborales sí en el sentido que me cabré con este curso y las mandé a la punta del cerro. Pero no encuentro que hayan sido – cambiadas con amistades o con – bueno, yo tengo una relación muy particular con mi ex, que vive acá, que hacemos mucha convivencia, hasta salimos de vacaciones, pero de repente igual hay tensiones. O sea, pero siento

que es como la tensión que puede haber con cualquier persona o con cualquier ex, o con cualquier incluso esposo ¿ya? Entonces no, no siento que haya cambiado mucho. No siento.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Uy, qué rico. [Risas] te voy a sacar esto pa' que no - Entrevistadora: Y en términos como – como a acciones o medidas que tú tomaste –

está bien – a raíz del diagnóstico. Bueno, decías esto de ir al psicólogo durante un año.

Entrevistada: Sí, sí. No es primera vez, había ido en otros minutos de la vida. Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Mira, yo te diría que yo he hecho esfuerzos por tomarme con más calma las cosas. Yo he hecho esfuerzos, pero siendo que soy de estructura – por ejemplo, yo ando rápido. Mi hijo me dice, “¿Estás apurada?” “No.” “Entonces pa' qué caminas tan rápido” Lo tengo demasiado incorporado, pero yo hago esfuerzo de cambiar un poco, de bajar un poco, pero eso llega hasta un cierto nivel nomás. Yo no voy a cambiar me parece esa cosa, ese como ritmo – el ritmo. Soy neura. Y parece que eso tampoco va a cambiar ¿te fijas? Uno puede estar consciente. Yo diría que ese es el mayor esfuerzo. Yo misma me digo de repente, “¿pa' qué tanto? ¿pa' qué tan complicado? Si no es tan complicado” Pero lo natural, lo instintivo va pa' ese lado.

Entrevistadora: ¿Y en qué ha ayudado estar consciente de eso o - ?

Entrevistada: Quizás la propia enfermedad, o sea en el sentido de que saber que en la medida que yo ande tensa o qué sé yo, eso no me hace bien. Como tampoco me hace bien enrabiarme por cualquier cosa y esa era mi tendencia natural ¿ya? Entonces digo, una, no gano nada y además me afecta. Es como contra mí. Entonces es como – es como sobrevivencia, te diría yo, el preocuparse un poco. O sea ha venido – obviamente cuando el tipo te dice que tú has tenido una crisis brutal y que eso tiene que ver con estrés, por mucho que yo tenga psicólogo y todo lo demás. O sea, eso algo te dice. Me remece porque cómo es posible que yo llegue a estar poco menos que inválida por una situación de estrés ¿te fijas?

O sea, eso – lo pienso ahora, no es que haya estado consciente siempre, pero yo creo que pa' cualquier persona es como un llamado de atención, es como una alerta muy grande el que – el que te digan que ha llegado a esto. Ahora -

Entrevistadora: Y más allá como de esto de saberlo por lo - por lo - porque se manifiesta una enfermedad y el medico te lo dice ¿durante este tiempo han habido como situaciones en que tú hayas – o sea que esa toma de consciencia haya sido como -

Entrevistada: ¿más clara?

Entrevistadora: Más clara o algún inside, o decir no sé po, alguna situación que por alguna razón tú dices, tu como que lo comprendas profundamente, así – no sé si me entiendes la pregunta.

Entrevistada: Sí, sí, pero no estoy segura que eso sea – que yo lo haya hecho así tan, tan claro. Yo te diría que sí en términos generales. Esto que te decía, como tomar conciencia, ya sea de aceleramiento, de bronca exagerada o injustificada o - ¿qué otra cosa? Fíjate que algo que muchas veces me ha pasado, es que – despótico más de la cuenta. O sea, ¿ya? – Y – bueno -

Sí, yo – o sea – esas cosas que me las han – me las han hecho ver – algo me ha quedado, ¿ya? aunque me cueste, pero algo me ha quedado. Y digo, “Sí, en realidad, pa' qué tanto.” Y entonces como que

he hecho ahí, más que hacer que la cosa tú te la echas a – la olvidas o – es como hacer un - ¿cómo te explicara? Es como suavizar. Es como – es físico en cierto sentido.

Entrevistadora: ¿Y cómo suavizas? Entrevistada: [Suspiro] No sé.

Entrevistadora: [Risas]

Entrevistada: [Risas] No sé, creo que es cabeza, o sea - Entrevistadora: ¿Y es físico, tú decías?

Entrevistada: Yo decía que era físico en el sentido de – por decir algo, estoy crespada por una situación. Hay un trabajo pa' dejar de estar crespada, y eso significa suavizar. Lo hago así, pero no – no sé si puedo graficarlo. Es cabeza, es cabeza buscando bien, bienestar digamos. No me sale natural. Lo natural es que más bien reacciono ¿ya?

Entrevistadora: ¿Y se te viene así alguna situación en que hayas estado como crespada y hayas logrado como suavizar? – Te pregunto porque en la segunda sesión, es interesante explorar eso como a través de una situación bien concreta, porque es ahí que podemos como acceder a cómo tú lo - efectivamente lo haces. O sea, en micro situaciones que ocurren todos los días y que uno dice – esto ocurre

Entrevistada: Micro, sí, son micro

Entrevistadora: Pero son micro. Entonces es interesante intentar, es difícil, pero situarse en una micro situación y ver cómo lo logro hacer. Por eso te pregunto ahora. Soy un poco insistente en ver si se te viene alguna, para tratar después de tenerla como ahí a la mano, para tratar de trabajarla en la segunda sesión.

Entrevistada: Difícil.

Entrevistadora: Difícil.

Entrevistada: O sea a lo mejor después que se vayan me quedo pensando y me voy a acordar de una situación, pero en este minuto lo veo muy general. A ver, algo más simple, más elemental. De repente voy a hacer tramites ahí a la esquina de plaza Ñuñoa, plaza Egaña caminando. Y lo que sí he hecho ahí es bajar velocidad, porque no estoy apurada, etc. Ese ha sido un ejercicio consciente, absolutamente de la cabeza, mental, o sea, pero hacia el cuerpo y – y de repente hasta me río, de mí misma obviamente, y de alguna manera – pero ahí a raíz de nada, o sea eso no me viene por una situación en particular, solamente que tengo todo el tiempo del mundo para ir y volver. Pero ahí hago el ejercicio, me río un poco de mí misma. Y ahí lo que puede ocurrir, es que yo hago como implícitamente una relación con las otras cosas un poco más complejas. Ahí – pero como que se me va esa – esa – esa reflexión, no es que yo la haga consciente. Si no que cuando tomo

consciencia de que ando rápido y no tengo pa' qué, me viene al tiro esta cosa de hay otras cosas que yo hago en automático que no son necesarias. En el fondo es eso, que no son necesarias. Entonces por ejemplo, no sé, viene un tipo y se estaciona en el lugar que yo me estaciono siempre, suponte. ¡Qué lata! [Risas] pero por otra parte tampoco es tan dramático. Si no me estaciono ahí, me puedo estacionar un poco más allá, puedo entrarlo o qué sé yo ¿me entiendes? Eso.

Lo primero que me viene es lata, despotrico ¿te fijas? pero lo que debería, yo pienso, acertar es desde la lata, hasta que ya no me da lata. O sea yo debería comprimir ese tiempo ¿ya? Y casi no pasar por la lata. En el fondo yo sé que se sería el óptimo.

Situaciones así, pero un poco más sofisticadas así como -

Mira, sí hago mucho de cosas – por ejemplo de conductas de personas que no me gustan, no me gustan las conductas y que sí hago un – una cuestión, digo, “bueno” – algo así como “somos distintos -” y de nuevo pienso en esto. O sea, en la medida que yo estoy enganchada mal con esa situación, me estoy jodiendo.

Entonces, es como un tema de pa’ qué, ¿ya? pero no es que me salga de forma natural ni nada. Ahí lo hago un poquitito consciente, ¿ya? pero sería como ese tipo de cosas. Una conducta de alguien que no te gusta, de alguien que a lo mejor te criticó más de la cuenta o solo ve la parte penca, en fin.

En fin. Ahí ya entraría en algo como muy personal de cómo yo miro a las personas ¿te fijas? que ahí ya, no sé, de repente es más complicado expresarlo, pero eso. Eso es lo que se me ocurre por ahora digamos.

Entrevistadora: Está bien.

Entrevistada: [Risas] - ¿Tú eres psicóloga? Voz de mujer: Sí. [Risas]

Entrevistadora: - O sea en relación como a – sí, al – a entender un poco esta trayectoria, yo creo que ya – por lo menos por mi lado de preguntas ya está bien. Lo que me gustaría que hiciéramos ahora es tratar de hacer manual, así dibujar -

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: cómo tú ves como si tuvieras que dibujar la trayectoria desde que comenzaron los síntomas hasta ahora, como por dónde pasarías. Entonces, a ver, el ejercicio es un poco -

Entrevistada: ¿Pero en el sentido de un gráfico como estadístico?

Entrevistadora: No, como – mira yo te lo voy a decir como cuáles van a ser las instrucciones, pero como pa’ que entiendas un poco lo que en el fondo te estamos pidiendo es – a ver, yo quiero como visualizar cómo ha sido esto. Entonces para no yo inventar, sino que ver también como tú lo ves, te voy a pedir que lo hagas tú. Y simplemente, mira, te voy a [inaudible]

Entrevistada: Espérate.

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Voy a traer un cuadernito pa’ apoyarme. Entrevistadora: Sí, sí, sí.

Voz de mujer: [Inaudible]

Entrevistadora: Sí, espérate. [Inaudible] Voy a dejar por - pa’ hacer un dibujo esta la bandeja ahí, para que tengas espacio para hacer un dibujo.

Entrevistada: No, pero me puedo apoyar en tu cuaderno. Entrevistadora: Pero igual, para que tengas un poquito más de espacio.

Entrevistada: [Inaudible] ¿A ver? ¿Y estas cosas las dejo? ¿Qué les tinca?

Entrevistadora: Sí, yo creo que tienes espacio. En el fondo es como – no, no quiero darte ideas, pero lo voy a hacer súper simple. Por ejemplo de aquí a acá y no sé, algo así.

Entrevistada: Ya, pero por eso, pero es como la idea de un gráfico estadístico. Voz de mujer: No, es como un mapa.

Entrevistadora: No, como un mapa. Más parecido a un mapa que de un gráfico estadístico. Como de o de A a B

Voz de mujer: Como un recorrido. Entrevistadora: pasé por acá.

Voz de mujer: Cuando tengo que llegar de un lado a otro, tengo que dibujar ese camino ¿cómo ha sido ese camino?

Entrevistada: Ya, okay.

Entrevistadora: Por ejemplo, no sé. Belo Horizonte, dolor máximo. De ahí – y ahí no sé po, como tú lo quieras dibujar. De ahí hubo un periodo de no sé qué, no sé qué, hasta hoy.

Entrevistada: Con los distintos momentos importantes en este camino que ha sido de la enfermedad, de la fibromialgia.

Entrevistadora: Sí. O sea a partir de lo que hemos conversado, es dibujar un poco esta – ese camino, es una metáfora

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: la de camino. Como - Entrevistada: Recorrido.

Entrevistadora: Un recorrido o – Y como identificando los momentos que para ti tu notas que han sido – en que se cambia la dirección. Por ejemplo, no sé po, dolor, dolor, dolor, después ya estoy mejor.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: ¿Sí? Tengo colores y [inaudible]

Entrevistada: Ah, chupalla. Es que no soy muy creativa en gráfico.

Entrevistadora: No importa, me da lo mismo. Mira, yo te voy a dar como instrucción. Voy a tratar de ser bien precisa, para que tú no tengas que creer que tienes que ser creativa. Puedes escoger si quieres Scripto o de estos.

Voz de mujer: ¿Ahí esta cómoda o sacamos algo? Entrevistada: No, estoy bien.

Voz de mujer: Ya.

Entrevistadora: Ahí están las alternativas. Entonces – te voy a proponer que escojas un color primero.

Entrevistada: Oy, qué entretenido. [Risas] Lo encuentro entretenido.

Entrevistadora: Y que hagas una marca en algún lugar de la hoja para indicar el inicio del proceso de la enfermedad.

Entrevistada: Okay.

Entrevistadora: Que puede ser la crisis, pero puede ser antes. O sea, no necesariamente.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Qué para ti indica el inicio de ese proceso. Entrevistada: Okay.

Entrevistadora: Entonces un color para marcar ese inicio y tú escoges un lugar de la hoja en donde lo quieras hacer, el inicio del proceso.

Entrevistada: Ya.

Voz de mujer: Esos son de mina y esos son de -

Entrevistada: Sí, prefiero estos. – El inicio. Pero el inicio que yo crea que tiene que ver con la enfermedad.

Entrevistadora: Considerando como si toda la enfermedad fuera un proceso, ¿qué para ti marca el inicio? Puede ser que para ti sea la crisis del dolor -

Entrevistada: La crisis.

Entrevistadora: O puede que para ti sea tal vez antes. Ahí tú después nos vas a decir qué fue para ti el inicio, pero qué es para -

Entrevistada: ¿Y lo marco con algo? ¿Un círculo? Entrevistadora: Sí, un círculo.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Y ahora escoge otro color para indicar como el momen – el estado en el que estás tú hoy. Y escoge algún lugar de la hoja donde lo quieras poner. – Y ahora te vamos a pedir que traces - ¿tienes dudas?

Entrevistada: [Risas] No.

Entrevistadora: Que me haces así. ¿Tienes una duda, no? Entrevistada: No, no, no.

Entrevistadora: Y ahora la idea es que tú traces la trayectoria desde el pun – desde ese punto hasta este otro.

Entrevistada: Pasando por la crisis en este caso.

Entrevistadora: Pasando, claro, y - o por momentos que tú identifiques que son como puntos de inflexión en este proceso.

Entrevistada: Ya. Y ahí con -

Entrevistadora: Si quieres puede ser con uno con varios colores - Entrevistada: Eso te iba a preguntar con un color o con cualquier color.

Entrevistadora: Puede ser como tú quieras, porque si tú sientes que una parte del camino es de un color y después cambia de color, puedes cambiar de color.

Entrevistada: Qué difícil. – Voy a seguir con este mismo. – Espera, y entre medio – Ah, bueno, no importa. – No me vas a dar ms instrucciones.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: [Risas] Es pa' saber si tengo alguna otra pista.

Entrevistadora: No, o sea la idea es ahora – claro, que tú armes la trayectoria desde el comienzo de los síntomas hasta hoy. Y qué es lo que ves que hay

- por ejemplo distintas etapas o fases o momentos. Que los trates de - transmitir ahí. -

Entrevistada: Que es como un fome. [Risas] Entrevistadora: ¿Es fome?

Entrevistada: Es fome lo que pienso respecto a esto. Entrevistadora: ¿Qué piensas respecto a esto? [Risas] Entrevistada: Es que no siento que hayan tantos hitos. Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿Te fijas? Entonces -

Entrevistadora: Puede ser.

Entrevistada: como latoso.

Entrevistadora: [Voces sobrepuestas] Como tú quieras, como sea para ti. No tiene que ser nada estrambótico.

Entrevistada: Sí. – Yo diría que lo básico es esto. – Ahora a lo mejor si tú me empiezas a preguntar, empiezan a surgir otras cosas, pero lo básico es esto.

Entrevistadora: ¿Y me lo puedes describir?

Entrevistada: Sí. – Quizás - quizás haya algo previo, por aquí, pero ya hay – esto

-esto no tiene inicio porque no sé. Esto es – diría las clases y la toma de consciencia de la dificultad que esto me genera. Teniendo cosas positivas, pero tiene una cuestión - una carga. Y eso empieza a ser crecientemente mal, o sea, mal.

Esta es la crisis. No sé por qué la dibujé así, pero es periodo de – no sé po, pasarlo mal, en fin, disruptivo.

Acá está el diagnóstico con la terapia ¿verdad? Agrégale psicólogo, agreguémosle to -

Entrevistadora: Aquí

Entrevistada: Aquí, de aquí pa' arriba. Voz de mujer: Lo negro. Ya.

Entrevistada: Ya. Le pongo un vaivén, porque no estoy segura que haya sido tan lineal, pero yo diría que fue bastante como – fácil de ver, o sea

¿ya? por eso le doy un poco.

Esto es mi viaje, decisión de dejar las clases. Y definitivamente dedicarme a la literatura [Risas].

Y – y de ahí pa' acá, un camino con los altos y bajos de siempre. Ahora es raro que lo haya puesto todo pa' arriba, porque la verdad, no sé por qué lo puse todo pa' arriba, pero la verdad, bueno porque

- Mira, yo soy de estructura optimista [Risas] de estructura, aunque cada vez esto menos, por si acá [Risas], pero de estructura.

Entonces a lo mejor por eso lo puse pa' acá po. Pero la verdad es que en estricto rigor, esto más bien debería haber sido una cosa más como así.

Entrevistadora: ¿Tú dices una cosa más horizontal?

Entrevistada: Más recta. Más así como con los vaivenes, pero que uno está más o menos en las mismas. No sé por qué lo hice pa' acá.

Entrevistadora: ¿Pero te hace sentido así?

Entrevistada: Me hace sentido igual. Sí, sí. Ahora, por qué puse esto. Porque aquí habían esos síntomas que podrían haber sido, esto de las rigideces de las manos, de las piernas, que la verdad que empezaron harto antes de los cursos, suponiendo que ese fuera el hito detonante ¿ya? -

Entrevistadora: Okay.

Voz de mujer: Yo tengo una consulta ahí. Entrevistada: Sí.

Voz de mujer: Una, el viaje a P. B. - Entrevistadora: A B. H.

Voz de mujer: A B. H., perdón.

Entrevistada: Te lo voy a poner – te lo voy a poner como viaje. Bah, no, con este. El viaje está aquí. De hecho la enfermedad se me presenta claramente aquí.

Voz de mujer: Okay. Y mi otra pregunta es – tiene que ver – porque nos dice que esto debería ser más horizontal, pero cuando le preguntaron en que está hoy, lo dibujo allá arriba.

Entrevistada: Sí, eso es lo que yo digo por qué lo dibujé arriba? Supongo que tiene que ver con mi visión optimista, que uno siempre va pa' arriba, en el sentido de que puede que no me haya cambiado ninguna condición real, pero en aprendizaje, en madurez. O sea uno – yo siempre que uno siempre va pa' arriba ¿ya? Aunque te peguis costaladas. Por eso te digo, hay que reconocer que yo soy estructuralmente optimista, aunque cada vez menos.

Entonces digo, ya, en estricto rigor, la verdad es que yo creo que debería haber sido una cosa por aquí ¿me entiendes? Porque desde el minuto que tomo la decisión – ya estoy con tratamiento, tomo la decisión y empiezo a dedicarme a algo que realmente me gusta mucho, le sumo que estoy yendo a un taller de apreciación literaria además de escribir. Entonces realmente es un goce, esto es puro – o sea, no es puro goce, pero tiene mucho de goce ¿ya? tiene mucho.

Entonces – a ver, yo podría decir que estoy más arriba porque entre medio he tenido formación, he tenido producto, menos de lo que

yo quisiera, ahí viene la neura. [Risas] Claro, porque – pero ustedes no saben lo jodido, bueno no sé, pero no saben lo jodido que es terminar un libro y pasar por los editores. Me carga. A mí me gusta la parte, la primera en que uno escribe, pero la otra es terrible, pero se aprende, se va aprendiendo, pero no termina nunca.

Entonces, claro, yo les digo que – por último a lo mejor es algo entre medio ¿me entiende?

Entrevistadora: ¿Pero a ti te hace sentido así? Entrevistada: A mí me hace sentido.

Entrevistadora: Entonces es así. Entrevistada: Me hace sentido, sí.

Entrevistadora: Y si le tuviéramos que poner nombres a las distintas cosas. Tú dijiste -

Entrevistada: ¿Nombre de qué?

Entrevistadora: Como por ejemplo ese momento ¿cómo se llamaría? Entrevistada: Eso se llamaría frustración. ¿Un solo nombre?

Entrevistadora: Lo que tú quieras ¿Le quieres escribir el nombre?

Entrevistada: Capaz. Esto de aquí pa' allá, eso es frustración. – Pa' ponerlo breve, en la relación con las alumnas, en la relación con – Eso. Esto es crisis, esto entero, crisis. El viaje es una anécdota, en el sentido que creo que se me habría presentado igual acá.

Bueno, acá está el diagnóstico digamos. Crisis, diagnóstico, tratamiento.

Este es un viaje esclarecedor. Un viaje que hice sola. Muy bueno. Bonito además, un viaje bonito. Viaje esclarecedor.

Ahora estoy pensando si el psicólogo lo tome aquí o seguía, no me acuerdo de eso, no me acuerdo.

Y esta trayectoria – yo diría que es la – bueno, normalidad. Acá de viaje esclarecedor obviamente que hay decisiones po. Dejar de concentrarme en. Entonces de aquí pa' acá es normalidad. Y esto es hoy.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: - [Risas]

Entrevistadora: Gracias. - ¿Sí?

Entrevistada: Ahora, pa' mi normalidad significa, bueno todo po, todo lo que uno vive, con personas, con las situaciones, con lo que resulta, con lo que no resulta, con lo que, etc. Y – y aprendizajes por, aprendizaje. Y cuando digo aprendizaje, la verdad, si yo – si yo lo

– si fuera una respuesta correcta, diría que es aprendizaje en todos los ámbitos de la vida, esa sería la correcta, pero la verdad, pa' mi el aprendizaje en materia literaria ha sido fantástica, o sea yo, pa' ser bien franca, estoy hablando sobre todo de eso. Quizás, pero debe ser como en el número cinco, esta cosa que les cuento de haber de repente haber detenido y como diciendo “pa' qué me complico tanto, si la cuestión no es pa' tanto. Pa' qué camino tan rápido.” O sea ese es otro aprendizaje, pero la verdad el que más me ha interesado es el otro ¿ya?

Entrevistadora: Genial. Súper. [Inaudible] Entrevistada: ¿Te devuelvo todo? ¿Te paso -
Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: esto? ¿O hay otro dibujo? [Risas] Entrevistadora: La próxima sesión.

Entrevistada: Chuta.

Entrevistadora: Ya. Gracias, sí ¿A ti te hace sentido? Entrevistada: Sí, lo que pienso -

Entrevistadora: Eso es lo más importante a saber.

Entrevistada: Mira, lo que siento es que una cosa como demasiado simple, que a lo mejor habría que ponerle algunos adjetivos, pero así como de grandes, grandes

Entrevistadora: ¿Qué adjetivos habría que ponerle?

Entrevistada: No, me refiero pensando a que pueden haber otros hititos que pudieran ser marcativos, pero la verdad – A ver, como decía recién, pero en realidad yo no siento que eso se me

transforme en molestia. O sea, es molestia de la cabeza, pero no pa'l cuerpo, o por lo menos no la siento.

Entrevistadora: ¿Qué es?

Entrevistada: Esta cosa de querer tener productos más rápido. Yo siento que es aquí. No siento que me afecte, pero a lo mejor no me doy cuenta. Podría ser que me afectara, no lo sé.

Por decir algo, yo me demore un año entero en editar el libro y es un libro chiquito, pero un año entero viendo el tema y que va y que viene. Eso.

Y ahora estoy con un proyecto que lo empecé hace más de un año atrás y siento que ha ido lentísimo, porque hay momentos en que no avanzo nada. Eso me frustra – bastante. Y trato de ordenarme. Incluso dejé una actividad. Estaba tomando canto porque siempre había querido cantar, yo he estado en coro, pero quería cantar bien. El año pasado tomé canto y este año tomé la decisión de no distraerme de lo que – de lo que más me interesa. –

Y entonces yo diría que lo que siempre me ronda son frustraciones

¿ya?

Y por otra parte, una cosa que es más profunda, pero eso es como pa' terapia [Risas]. Pero es como pa' terapia, yo no sé hasta dónde entran estas conversaciones.

Entrevistadora: No, estamos conversando. Voz de mujer: Si te sientes cómoda.

Entrevistadora: Si te sientes cómoda. Voz de mujer: ningún problema.

Entrevistada: ¿Sabes? que en algunos minutos encuentro que ya, qué más puede pasar. O sea, que creo que tiene que ver con la edad y como que – O sea, yo ya no voy a ser una escritora famosa, eso está claro, pero sí quiero hacerlo – pero ¿cuánto más? no sé, o sea ahí viene una cosa como que más esperar de la vida, una cosa así ¿ya? No tengo nietos. Por lo tanto, eso que se supone que es una motivación, no tengo y parece que no voy a tener. Que podrían haber sido como los gatillantes de una expectativa distinta. Entonces de repente me da esa idea de - como de que pienso que puede pasar mucho tiempo y voy a estar en las mismas. Y eso me cuesta aceptarlo ¿me entiendes? Y – y la – y eso expresado en términos más concretos es la frustración de no – de no avanzar más rápido en mis productos. Hay un tema de productos que es muy jodido ¿ya? que probablemente uno lo adquiere en el trabajo. Bueno, en el ámbito competitivo que uno se ha desenvuelto.

Entrevistadora: Que uno lo asocia

Entrevistada: que es jodido, que es jodido ¿ya? Que - aunque en este minuto no esté en ese ámbito o en ese ambiente, igual hay cosas que quedan ahí po, me imagino que quedan ahí como pegada.

Entonces cuando digo normalidad, es normalidad con todas esas reflexiones entre medio digamos ¿ya? Y que hará que de repente me duela más esto y otra veces no me duele nada, ¿ya? entonces - Y lo mismo, por ejemplo entre esta frustración que tampoco fue un momento, si no que fue como un proceso que se fue y la crisis.

Además que recién visualizo algo tan concreto porque de que - de que estrés, yo pienso que eso es lo más normal que hay que me hubieran dicho, “esto es estrés” Yo eso lo tomo – lo compro al tiro, pero de haber un hito, suponiendo que ese es el hito, porque es lo que yo siento ahora, pero -

Entrevistadora: Claro, no necesariamente tiene que ser eso que gatilló, sino cómo en tu experiencia qué ves que haya podido como -

Entrevistada: Yo creo que es lo más visible, lo más claro. Además quizás lo más grande cercano a cuando vino todo eso, aunque estas rigideces habían venido antes, pero yo creo que estas tienen más que ver con la edad, con la artrosis, con las cosas así como propia de la edad

¿ya? Pienso, no lo sé. – Sí, yo diría que esta como, me parece que es como – Oye, ¿quieren más tecito?

Entrevistadora: Yo estoy bien. Gracias. Entrevistada: ¿Les gustó?

Entrevistadora: Sí, estaba súper rico.

Voz de mujer: De hecho, ¿dónde lo compró? [Risas]

Entrevistada: Sí, te iba a decir que aquí cuando ustedes se – ustedes - ustedes pueden salir por acá hacia Javiera Carrera, porque esto tiene abertura pa' los dos lados. Javiera Carrera, casi al llegar a Larraín, que es la calle que está aquí.

Entrevistadora: En la esquina.

Entrevistada: Hay una cosa que se llama La Rueda, donde yo compro todo tipo de hierbas – de hierbas ¿cómo se llama? de semillas y toda esta cuestión, que como mucho. Y ahí el otro día ellos siempre están trayendo cositas, y el otro día por casualidad me pongo a mirar los té, tienen mies y encontré uno de chai. Lo compre al tiro.

Voz de mujer: Sí, buen dato.

Entrevistada: Es un paquete naranja.

Entrevistadora: Y ahora solo como para terminar en preguntarte que – bueno, quizás todavía es muy encima, pero si qué te pareció la – la sesión,

¿qué impresión, si te da dudas, si es que no entiendes mucho, si te pasó algo?

Entrevistada: Mira el cuestionario me pareció difícil en el sentido de que hay – que – muchas – ¿cómo te explicara? de que – no es difícil entender, pero es difícil evaluar lo que a uno le pasa frente a determinadas preguntas ¿ya? Eso.

Respecto a este dibujo, quedo intrigada de qué lectura tiene. ¿ya?

Voz de mujer: Okay. No, no vamos a hacer una evaluación de ese tipo. Entrevistada: No, no, no, me refiero a que -

Entrevistadora: Para qué lo vamos a usar. Entrevistada: En el fondo, pa' qué se usa - Entrevistadora: Para qué sirve

Entrevistada: Y cómo se lee, cómo se lee esto. No en el sentido que me voy a poner nota en dibujo.

Voz de mujer: O hacer un análisis de eso psicológico ¿una cosa así o no? Entrevistada: Pero, claro, podría ser, podría ser pero más que nada, cómo se lee,

cómo se lee para los fines de la investigación de ustedes. Quedo

intrigada con eso.

Y luego de la – de la conversación – fíjate que ahí yo pienso que es una especie de investigación acción. Porque al mismo tiempo que tú me estás preguntando

Entrevistadora: Pasan cosas.

Entrevistada: Yo estoy pensando y me pasa, por ejemplo identificar algo. O sea, el recordar instancias es bueno, es bueno, es como parte de un trabajo que uno tiene que hacer también. O sea, en ese sentido s como de vuelta también, no es solo la información pa' allá, es como pa' acá también. Y en ese sentido me parece nutritivo.

Yo no sé si yo podría pensar en algo más, pero o sea creo que no, creo que no podría pensar

Entrevistadora: Igual, claro es muy encima, o sea acabo de ocurrir. Entrevistada: Pero a lo mejor si podría pensarlo y decirles.

Entrevistadora: Si durante la semana te viene como alguna impresión y quieres compartirlo, pa' nosotros es súper valioso, también saber que – qué te pasa a ti en la conversación.

Entrevistada: Sí. O sea, yo me - A ver, yo siento como bastante tranquilidad como pa' decir – pero también no sé hasta qué punto, porque uno tiene mucho más vericuetos [Risas]

Entrevistadora: Claro.

Entrevistada: tiene mucho más vericuetos, pero digamos que al nivel en que – en que hablamos, yo no tuve problemas, o sea me sentí cómoda.

Entrevistadora: Cómoda.

Entrevistada: ¿ya? – pero o sea creo que ya más sería como pa' – como pa' trabajarlo con un psicólogo. [Risas] Sí, es lo que me parece.

Entrevistadora: Okay. La próxima sesión.

Entrevistada: Déjame ir a buscar agenda. ¿Tú tienes? ¿Tú tienes para anotar?

Voz de mujer: A las otras personas [inaudible] [Fin de Audio]

Entrevistada: ... pregunta y yo te contesto. Entrevistadora: Ah, pregunta.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Bueno, como le decía esta primera entrevista tiene como objetivo de entender cómo ha sido su trayectoria con la enfermedad desde que comenzaron los síntomas, hasta hoy. Entonces la primera pregunta que me gustaría hacerle es que me cuente cómo se gatillaron los síntomas, ¿cómo fue ese momento?

Entrevistada: La verdad es que yo no me di cuenta realmente en qué momento me gatilló, porque tuve mucho episodio, mucho tiempo. Siempre con los mismos dolores, malestares, con mi – mi sentido de - de humor le podría decir que – como que me cambió.

Entrevistadora: ¿Cómo así?

Entrevistada: Como, porque yo era una persona que siempre andaba contenta, siempre andaba alegre. Y de la noche a la mañana, me sentí así como triste o amargada. No sé, algo como que cuesta más o menos como expresar lo que uno siente, porque no es que uno quiere sentirlo porque uno se siente malhumorada o porque esté enojada, no.

Y me empecé a dar cuenta – fue cuando, lo que más me gatilló fue

– una - una infidelidad de mi marido. Ahí como que yo me di cuenta que empecé a gatillar. Entré primero que nada en un cuadro depresivo la cual a mí me tuvieron que internar y - porque yo lo único que quería era morir, porque pa' mí fue un - como un impacto muy grande. ¿Ya? Y -

Entrevistadora: ¿Y esto fue hace como cuánto tiempo?

Entrevistada: No esto fue como en el 2010. 2010. Sí, más menos en el 2010. Y mi hija – una de mis hijas - Yo tengo tres hijos. Una de mis hijas, la del medio, que siempre es la que está más cerca de mí. Ella fue, me pidió el alta, y me sacó, me tiró remedios, me dejó todo. Y ahí se preocupó mi hijo, me llevo a su casa, a donde vivíamos nosotros.

Y ahí una vez que yo estuve como recuperada, me di cuenta de que lo que estaba haciendo yo, no podía ser. Y ahí yo, como le digo, empecé como a sentir mis dolores que empecé con – primero que nada como un cansancio, que muchos lo atribuyen casi siempre como a una depresión. Con mis dolores más que nada de espalda, que era como un peso que tenía en mi espalda. Y también ahí

empecé mucho a tener problemas en mi trabajo. No problemas de – personales, si no – problemas de salud por el mismo estado, porque me -

Entrevistadora: ¿En qué trabajaba usted?

Entrevistada: Yo soy – bueno, ahora estoy jubilada. Yo era técnico paramédico. Trabajaba con pacientes, con niños. Y ahí yo empecé a sentirme como que ya no era la misma persona que andaba alegre, con muy poco ánimo. Y bueno, siempre yo fui de esas personas cuando tenía mis problemas personales, yo – nunca fui – agresiva con las demás. Al contrario, me entregaba yo y era muy callada, siempre fui muy callada cuando tenía mis problemas personales. Jamás lo traté de llevar a mi trabajo, o viceversa, los problemas de mi trabajo a mi casa.

Y ya cuando yo me sen – ya tenía todas mis cosas hechas, cuando yo veía que tenía todo. Yo tenía que saber ir a acostarme un rato, porque eran tanto ya mis dolores y mis malestares que – que no me sentía capaz de seguir. Y ya de ahí fue tanto que a mí me mandaron

– la verdad que ahí no me acuerdo ese episodio que me mandó a alivio del dolor. Ahí no me acuerdo.

Entrevistadora: ¿Y eso fue como en el – durante el mismo año?

Entrevistada: Claro, fue como durante el mismo año, porque esto fue como a principio de – de año empezó como a gatillar mi enfermedad – o sea, mi problema. Y de ahí, ya como en Junio, Julio, más menos, yo empecé con mis dolores, mis malestares. Y ahí yo no me acu – la verdad que ahí yo no me acuerdo quién me derivó a alivio del dolor, que fue en el mismo año 2011, más o menos como a fines de octubre.

Entrevistadora: ¿2011?

Entrevistada: 2011, claro. Y ahí me diagnosticaron que yo tenía el problema de mi fibromialgia.

Entonces ahí realmente yo no- no me supieron – no me supieron explicar nada. No me dijeron que por qué.

Entrevistadora: ¿Usted había escuchado lo que era?

Entrevistada: No, yo no tenía idea lo que era una fibromialgia, porque toda la gente lo atribuye de que uno es como - ¿cómo se llama estas personas cuando pasan enfermas?

Entrevistadora: Hipocondríaca.

Entrevistada: Claro, que todas las personas a uno lo califican como hipocondríaca. Y eso yo creo que nos ha pasado a muchas de nosotras en este caso.

Y de ahí ya me empezaron, como le digo, a tratar en alivio del dolor. Me pinchaban con lidocaína en los puntos sobre todo de mi espalda, donde yo – en la cabeza, donde yo sentía los dolores más intensos. Y ahí me empezaron a tratar con tramadol y montones de cosas para los dolores, paracetamol.

Y – como en el 2012, 13, no me acuerdo bien, sacaron a toda la gente que teníamos fibromialgia del San José, porque los médicos no daban abasto para trabajar con nosotros. Solamente estaban viendo la gente con cáncer terminal.

Entrevistadora: Que era una unidad de dolor.

Entrevistada: Claro, era la unidad del dolor del H. S. J.. Y de ahí el doctor que me veía, me mandó a donde la doctora A. M. M., a la cual estoy atendíéndome con ella hasta ahora. Y ahí ya como encontré que me entendieron más. La doctora me explico lo que yo tenía que hacer, lo que no tenía que hacer.

Entrevistadora: ¿Eso es en el H. C. de la U. de C. -?

Entrevistada: H. C. del J. A. Claro, del J. A. De la U. de C., claro.

Y ahí ella me dijo que tenía que verme porque era un equipo que tenía que verme porque era una psicóloga, psiquiatra, porque también influía mucho lo – el estado de uno.

Y ya como le digo, de ahí yo me empecé a tratar, pero me mandaron a taller de fibromialgia, y a montones de cosas, pero yo no hice nada. De verdad, no hice nada de lo que me decía la doctora, porque como trabajaba, tenía mi casa y siempre como que llegaba cansada y siempre yo me postergaba en todo. Me postergué en todo, nunca me preocupaba yo tanto de mi salud. Solamente de ir a los controles, tomarme los remedios, pero las cosas que yo tenía que hacer para mi beneficio, no las hacía, porque siempre estaba la casa, mi marido, estaban todos, menos yo.

Y – y ahí este año di como un vuelco a mi vida. – Tuve la experiencia que yo le contaba que estuve – fue algo tan grave, tan terrible que me pasó. No sé si fue tan grave o tan terrible que me sirvió de darme cuenta de que yo así no – no servía. Yo tenía que darme mi tiempo, tenía que yo valorizarme como persona, quererme yo, porque si no siempre yo iba a tener mis dolores, mis malestares, porque yo le puedo decir que hasta el año pasado o hasta el primero, dos de enero de este año, yo siempre constantemente con mis dolores, que eran aquí, que eran allá.

Entrevistadora: Con la medicación y todo. Entrevistada: Claro, con la medicación, con todo. Y -

Entrevistadora: ¿Pregabalina le dieron a usted?

Entrevistada: Sí, yo estoy aún con pregabalina. Sí, estoy con la pregabalina, estoy con el duceten, estoy con la amitriptilina y así sucesivamente. Pero – mis dolores ya como que han disminuido mucho más. ¿Por qué? porque, como le digo, di el vuelvo en mi vida y trate de irme a las kinesioterapias que me mandaba, que la doctora M. me decía, que por lo menos tenía que tener dos sesiones de kine al año. Estoy participando en la – en piscina, terapia que hacen, terapia para los dolores. Y la verdad que hasta el momento me he sentido mucho mejor. Me ha cambiado mi vida en – podría decir un 80, 90%.

No voy a decir que no siento dolores, pero eso ya es como lo mínimo. Ya trato de organizar mis cosas. Tampoco – bueno también trato de hacer – por ser yo no lavo - O sea disculpe, no plancho, porque a mí me lo prohibieron. Y yo no hago aseo así como pasar la aspiradora y esas cosas así, yo no las paso. Me paga, mi esposo, él tiene que pagarme una vez a la semana que me planchen y una vez a la semana que me hagan un -

Entrevistadora: Aseo general.

Entrevistada: un aseo general, bien así - bien – bien prolong – bien profundo. Y yo en la semana trato de mantenerlo el orden, porque como somos los dos y de vez en cuando llegan mis nietos, pero la mayor parte de la semana pasamos los dos solos.

Entrevistadora: ¿Y eso fue algo que fue un cambio que se dio ahora de lo que ocurrió en enero?

Entrevistada: Claro, de lo que me ocurrió en enero, porque yo ahí me di cuenta de que, pucha, soy el motor de la casa y el motor de la casa se echó a perder y ahí no tuve ayuda de nadie. Todos se desentendían, o sea todos se - no sé po, mi marido no llegaba a almorzar porque él sabía que yo no iba a cocinar, no es que no iba, no podía y no lo iba a hacer.

¿Me entiende? Porque yo – antes yo como podía, podía estar enferma y tenía que cocinarle y hacerle todo. Ahora no. Yo ahora yo preparo la comida. Yo a cierta hora tengo que irme a la piscina o tengo que irme a la terapia o a donde sea. Yo le digo, “¿a qué hora vas a llegar?” lo llamo. “No,” me dice, “todavía no.” Ahí le

dejo todo. El sabrá si se sirve, si come o no come. Yo ya ahora ya no me preocupo mayormente. O si él ya – yo hasta las nueve, nueve y media lo puedo esperar en la noche. Y si el de esa hora me dice “me voy a pasar a tal parte.” Yo me acuesto y si él no comió nada, se servirá él, pero yo no le sirvo.

Entonces es una manera de poder yo cuidarme de mí, porque, como le digo, nadie se preocupó, a excepción de mi hija, pero yo no la podía tener las 24 horas a mi hija, porque mi hija trabaja, tiene su hijo y tiene su casa y tiene todo. Entonces ella la forma de ayudarme fue que ando a mi - a mi hermana que me cuidara. O sea es como su nana.

Entrevistadora: ¿Y me podría contar un poco más de lo que ocurrió en enero?

Entrevistada: Bueno, yo en enero salí como todos los días a hacer mis cosas, a comprar, a hacer mi aseo. Y de repente me voy a la cocina, estoy cocinando y cuando siento como una sensación muy rara en mi lado izquierdo, en mi pierna, abajo, así del muslo hacia abajo, sentí algo muy raro y un dolor. Como estaba parada no me di cuenta, pero cuando quise moverme a tomar otras cosas, me di cuenta que mi pierna no la sentía, perdí la fuerza y la sensibilidad. Y era un dolor terrible que me daba hacia abajo. Y en eso llega mi marido a almorzar y me dice y le conté y me lleva a urgencias del S. J. Y ahí el doctor me clavo unas agujas en la pierna, abajo. Y me dijo que si la había sentido y no, no la sentí. Entonces él pensó de que esto podría ser algo cerebral, algún problema del cerebro.

Entrevistadora: [Neuronal]

Entrevistada: Claro. Entonces llegó y me mandó para que me hicieran una – una

– un escáner, un escáner cerebral, porque pensando que era eso. Ya después como a las tantas de la noche me habían tomado la – la – el escáner. Hablo con una doctora y me dice, “pero señora,” me retó po, la verdad que me retó. Me dijo eso es algo – una – ¿cuánto le llaman cuando que siempre uno tiene una – cuando le da aquí una -

Entrevistadora: Una ciática.

Entrevistada: Como una ciática. eso me dijo es una ciática, me dijo, una cosa así, “tiene que ir a su consultorio,” me dijo.

Entrevistadora: ¿Y por qué la retó?

Entrevistada: Porque me dijo que – no, era un lumbago, que eso era un lumbago. El lumbago – me dijo que era un lumbago. Me dijo - y yo le dije,

“pero doctora, yo no estudie siete ni ocho años para ir a salir que es un lumbago,” le dije yo. “Imagínese si yo,” – yo estaba en silla de ruedas – Le dije, “Ando en silla de ruedas, no siento mi pierna.” “Ah,” me dijo, “eso tiene que ir a tratarlo a su consultorio.” Y no me dio nada, ni un paracetamol. Y le dije yo, “yo también pensé que era eso, pero el doctor me mando a pedir un escáner de cerebro po.” “Ah, es que ese doctor siempre se equivoca.” Y ahí yo fue cuando le respondí, “Bueno, si ustedes son los que estudian tanto.” Así que me dio el alta y me fui po.

Y después me fui a mi consultorio. Y la doctora A. M. M., justo a fines de diciembre yo tuve control con ella y me pidió una resonancia y yo me la había tomado, pero todavía no tenía el resultado cuando pasó esto. Y después la tuve y – mira no las traje. Y ahí ella me la vio y no, me dijo que era un problema que tenía, que como que – la artrosis estaba como degenerando las vértebras ya lo mejor eso había – está estrechando el canal

Entrevistadora: Del nervio.

Entrevistada: Claro. Y eso mismo puede estar estrechando los nervios. Entonces ella me decía que tenía que verme un neurocirujano para ver lo que iba a seguir, pero ella me explico que no me operara ni ninguna de esas cosas, porque a la larga era peor. Y ella me mandó al kinesiólogo. Y hice mis terapias y ahí ya anduve mucho mejor. El neurocirujano me evaluó y también opinó lo mismo que con terapia que tenía que ver. Y

Entrevistadora: ¿Con el kinesiólogo ya mejoró? Entrevistada: Ya, sí, con el –

Entrevistadora: Comenzó a mejorar.

Entrevistada: Sí, ya empecé a mejorar, pero aun no siento un 100% mi pierna bien. Todavía como que siento algo raro, pero como le digo son las primeras kines. Estoy en tercera clase de natación, o sea no de natación, de piscina. Y pero a cómo estuve que poco menos que invalida de mi pierna de mi lado izquierdo, ahora yo encuentro que estoy bien, me siento bien. Y -

Entrevistadora: ¿Y fue al reumatólogo también, no?

Entrevistada: Sí pues, me ve la doctora S. también, la reumatóloga de ahí del mismo J. A. Ella también y ahí ella me dijo de que tenía que cuidarme, todo, de no hacer fuerza, de saber agacharme, de hacer los ejercicios que me indicó el kine, no solamente con él, si no yo también ayudarme en mi casa.

Y como le digo eso lo he hecho y trato de salir a caminar y no quedarme tampoco, porque de repente, cuando así me siento un poco mal, ya me acuesto. Yo dije, “ahora no, ahora,” dije yo, “voy a salir a caminar.” Salgo a, no sé, hacer cualquier cosa, y camino. Trato de no ocupar mucha locomoción.

Y lo mejor yo digo, lo que uno tiene que – quererse uno. No postergarse jamás por los demás, porque yo encuentro que esta enfermedad va todo en el estado de ánimo de la persona. Porque cuando uno ya – yo paso cualquier problema, ya sea con mi marido o con uno de mis hijos, por equis cosa, ¿ya? por mis niños más que nada cuando se enferman, una cosa así. Como que ahí uno – como que le duele todo. Y yo encuentro que el principal dolor es que se me pone en el espalda y aquí en estas partes de los codos, no sé como – en estos lados, aquí. Y mis dedos. Siempre son estos dos dedos que me duelen. Bueno y como le digo que en las mañanas me amanecen las manos como así, como tiesas. Eso es normal, no sé por qué será. Será que yo a lo mejor duermo muy –

A mí me cuesta mucho relajarme. Y eso también me ha influido, me dice la doctora, en mis dolores. Porque yo tengo que relajarme y saber relajar mi cuerpo. Entonces a lo mejor en la noche yo duermo muy tensa, pienso yo, puede ser una de las causas. Pero yo me levanto, trato de cuando me levanto bien – a la hora que sea, porque yo no le voy a decir que me levanto – bueno si tengo que ir al médico a las siete de la mañana me levan – o sea, a las ocho de la mañana, me levanto antes de las siete y todas esas cosas, pero si no tengo nada que hacer, me levanto a las once, a las doce. No tengo un horario así como – ay que me voy a levantar con – no.

Y ahí empiezo ya a mover mis manos, a moverme yo, a darme vueltas. Y me levanto, hago mis cosas, me baño y se me pasa todo. Ni siquiera tengo necesidad de estar tomando remedios para los dolores. Al menos en la mañana no – no estoy tomando nada. Solamente me mantengo con lo que es la pregabalina, la mitriptilina y el dulceten que me da la doctora, pero eso al medio día.

Y como le digo, esto es más que nada es como quererse uno mismo, sentirse uno mismo, tratar de que las cosas – todo lo de los demás a uno no le repercute porque todas esas cosas – no sé, y soy una persona que me llegan muy adentro los problemas de la gente.

Entrevistadora: ¿Y cómo fue eso? ¿Darse cuenta de eso?

Entrevistada: Fue cuando tuve mi problema ahora en enero. Ese dolor, ese problema que tuve yo que quede sola, que nadie me atendió, que nadie se preocupaba. Entonces ahí dije yo, “¿por qué yo con todo el mundo tengo que estarme preocupando y de mí nadie se

preocupa?” Yo postergo muchas cosas por ellos, por servirle, por tenerle el almuerzo listo, por tener todo listo y ellos que no hagan nada por uno. Porque yo encontré que pucha, mi marido ya por último, no sé, él, yo sé que no sabe preparar nada, “ya, yo compro cualquier cosa.” Si ahora venden de toda preparado. Ahora no es como que decir, “Pucha, ¿qué te traigo?” Usted ve que hasta las ensaladas están lisas. Y él no, prefería no llegar. No sé si almorzaba en otro lado, no tengo idea, pero en la noche llegaba, tomaba once él. Ni siquiera me preguntaba, “C., ¿tomaste once o querís algo?” Nada, nada, nada.

Entrevistadora: ¿Y ahí qué pasó?

Entrevistada: Entonces ahí como le digo, yo pensé en mí, yo pensé en mí y dije yo, “¿por qué yo tengo que estar despreocupando de todo, tenerle todo servido, todo limpio, todo, si él ¿qué hizo por mí?” Y siempre había sido igual, ¿me entiende? Siempre había sido igual, no primera vez. Pero yo no sé, algo hubo en mí que – que me hizo valorarme. Bueno, las mismas conversaciones que he tenido -

Entrevistadora: [Inaudible]

Entrevistada: que con las conversaciones que he tenido con la señora P., que ella ha sido un siete para mí como psicóloga. Y siempre me ha entendido, siempre, y como le digo, ahí yo dije yo, no po, si tiene toda la razón la P. y tengo que hacer caso lo que ellas me dicen porque es por mi bien, todo es por mi bien po.

Y ahí como le digo, yo le dije a mi esposo, yo ahora, yo si tengo que ir a terapia, voy a ir. Yo, me daban las cuatro tenía hora con mi

- A las tres y media yo me iba y me iba y me importaba un comino si él llegaba a comer o no comía, ahí estaba el almuerzo listo.

Entonces ahora ¿ve? ¿Me entiende ahora? El perfectamente puede llegar a -a almorzar. Se puede servir, y antes ¿por qué no lo hacía?

Entrevistadora: ¿Y cómo ha cambiado el en eso? O sea, ¿qué género su cambio de actitud?

Entrevistada: Generó de que él tiene que también el servirse sus cosas, no porque él trabajo tiene la empleada en la casa, porque o también trabajé 41 años y siempre yo era mi trabajo, la casa, los niños y no había más, no había más. Me postergué muchas cosas de mis niños, niños chicos, cuando estaban. Y todo por trabajar, por darle – bueno, gracias a Dios no tengo nada que decir, porque gracias a eso mis hijos son lo que son, pero siempre como le digo, que yo tenía que llegar, que el día libre tenía que lavar, planchar, bueno todos los días tenía que llegar a cocinar y siempre lo hacía. Entonces por qué

si el solamente trabaja ¿Por qué no puede ayudar ahora? Entonces yo como le digo – anoche mismo, anoche llegó como a las diez. Me dijo, “¿Y no me vai a dar once?” “No,” le dije yo, “porque yo me -” Justo me iba a acostar y me puse a hablar por teléfono con mi hija, con una de mis hijas, y “no,” le dije yo, “sírrete tú.” Y el perfectamente pescó sus cosas, se hizo pan y se sirvió. Entonces ¿por qué? ¿Por qué era todo yo? O sea yo tenía,

no sé, como una venda en mis ojos de que ellos no iban a ser nadie si yo no estaba ahí metida. Entonces esa es una cosa que uno tiene que – que no sé, tiene que pasarle algo demasiado grave para poder entender que uno también es un ser humano po. Y no siempre ellos van a estar ahí con uno. Imagínese mañana o pasado me muero o me pasa algo, ¿Qué va a pasar? ¿No van a comer? ¿No se van a vestir? Nada. Entonces, pucha ahí, ahora como le digo, después de muchas cosas me vine a dar cuenta que yo también soy una persona importante po.

Entrevistadora: Y si volvemos como al – al periodo del diagnóstico de la fibromialgia, cuando le dicen que usted tiene fibromialgia, ¿cómo fue para usted? ¿Fue raro? ¿Entendió? ¿Cómo reaccionó usted?

Entrevistada: Es que uno, de repente, como le digo, lo que me pasó a mí de que la gente a uno no le cree, no le cree. Claro, que es hipocondriaca. Y me pasó en muchos caso, porque yo como le digo, era tanto mi dolor que yo sentía, que yo me tenía que ir a acostar. Entonces - Bueno, mi jefa sabía lo que me pasaba y sabía que yo en ningún momento iba a dejar todo tirado por ir a descansar. Inclusive yo a veces me iba a mi hora de colación, dejaba todo listo, todo, porque siempre gracias a Dios, nunca tuve problemas en mi trabajo.

Entonces yo dejaba todo listo y en mi hora de colación me iba a almorzar y si me iban a preguntar algo, ya yo les contestaba.

Y, como le digo, eso ya era problema mío, y ¿cómo? ¿Cómo le explico yo a mis compañeras lo que me duele, porque me duele? Si yo misma no entendía lo que me pasaba. Yo, pa' qué le voy a mentir, yo nunca había escuchado esa palabra fibromialgia y todos me preguntaban, "Oye, ¿qué es lo que es?" Entonces yo les decía, "mira, me duele aquí, me duele allá, me duele acá." "Ah," me decían – usted sabe que mucha gente a uno le cree y otras no po. "Ah," me dice, "si, eso ya son cosas tuyas." Porque todo el mundo. Hasta mi marido, todos, "Ah, son cosas tuyas."

Entrevistadora: ¿Y en su familia cómo lo tomaron? Entrevistada: Es que mi familia -

Entrevistadora: Sus hijos.

Entrevistada: No mi hi – o sea, la verdad que [Risa suave] yo con la que más siempre hemos sido más unidas y todo, es con mi hija del medio. Ella siempre, "Mamá, pucha ya. tenís que estar tranquila. No tenís que hacerte problemas." Ella siempre como que me consolaba, no sé po, me daba ánimo. ¿Ya? Es la única porque mi hija mayor, ella siempre vivió su mundo, su familia, todo. Y mi hijo, hombre, usted sabe que los hombres, no sé po, ellos se casan o tienen su pareja y ya se olvidan de que tuvieron mamá po. A pesar de que uno lo dio todo por ellos.

Entonces yo como siempre, yo tuve que llevar siempre mi enfermedad, mis cosas sola, sola, porque nadie le entiende.

Y ahora yo que salí, ya van a ser tres años que jubilé, me encuentro con varias personas, de las mismas personas que dudaban con fibromialgia. Entonces le dije yo, "¿se dan cuenta como es la vida?" le dije yo, "hay que tener las cosas para poder entender." Porque yo a veces cuando me acostaba, me iban a acusar a la enfermera, qué sé yo. Y yo le decía, "¿Sabe? Está todo hecho.

¿Qué puedo hacer?" Yo le dije, "me siento mal." Y así pasaba muchas veces. Entonces yo por eso digo, uno no tiene que cuestionar nada de las otras personas cuando realmente le duele, uno tiene que estar ahí para poder opinar. Porque a mí me costó mucho entenderla y otra cosa es hacer entender a la gente de que realmente uno se siente mal, que le duele todo o que de repente, no sé po, le duele un brazo, que de repente, ya, tiene que ir a – al traumatólogo para que la vea el brazo - el médico de brazo, de codo, qué sé yo. Y al final, no, le toman todo y no es nada.

Entonces, como le digo, es algo difícil, muy difícil.

Para mí como le digo fue muy difícil, porque yo trabajaba. Y – y no toda la gente lo entiende, y siempre la gente lo mira por el lado malo, no lo mira por el lado bueno. O sea, de todas, yo creo que una podría haberse compadecido, porque se compadecen, otra cosa no hacen, pero no todas, porque por último, "ya, yo lo hago. Te sentís mal." No po, no son así.

Entrevistadora: ¿Y su jefa?

Entrevistada: No, mi jefa muchas veces lo entendía, porque yo no era de esas personas que sacaba la vuelta. No, yo nunca – o sí, pero rara vez. Siempre a mí me buscaban, yo estaba en mi puesto de trabajo. Yo no bajaba a fumar, porque no fumaba. Yo, como le digo, nunca me iba al vestuario, yo tomaba mi desayuno en la mañana – yo llegaba a las siete – siete y media. Llegaba, subía, me ponía a hacer todas mis cosas, todo lo que tenía que hacer, lo que – lo dejaba todo ordenado y más o menos como a las nueve y media, diez, me iba a tomar desayuno, pero una vez que tenía todo listo. Y de ahí ya

tomaba mi desayuno y ya no volvía al vestuario, a no ser que me sintiera mal o cuando tenía que ir al baño, pero mi jefa me entendía. No todas, porque usted sabe que hay unas - siempre hay una jefa que son más, cómo le dijera yo, pulguita en el oído, quieren todo – o se perdió uno, parece que andan pendiente de las personas que menos nos perdemos, pero nos perdimos en ese momento y ya nos andan buscando, pero yo en sí, no, no tuve mayormente con mi – con mis problemas - con mi jefa. Yo le mentiría, en ese caso haber sido más sociable o más que a uno lo entendieran las compañeras, pero uno siempre espera más de las compañeras, pero no, tuve muy mala llegada en ese sentido.

Y ahora, como le digo, hay dos personas y que eran las personas que siempre – no, o sea no es para desearle mal, es que una cosa para que ellos entiendan que realmente hay enfermedades que uno

– no la pueden ver, que uno solamente la siente, porque es una enfermedad como – solamente la siente uno, solamente la siente uno, no la sienten las demás.

Entonces por eso digo yo, uno – yo cualquier consejo a cualquier persona que la puede tener, yo lo primero que le digo es que uno tiene que quererse. Darse su tiempo para todo para uno. Todo, para todo siempre uno ser la primera, la segunda y la tercera. Porque si uno está bien y hace lo que uno quiere, va a estar siempre bien. Y los dolores ya no van a ser tan intensos. Los dolores en sí van a disminuir. Muchas veces no desaparecen en un 100%, porque a mí

– yo ahora estoy hablando con usted, yo tengo mi dolor, pero no - pero yo le puedo que decir que algo de dos. Es algo que uno puede llevar o puede vivir.

Porque a no ser cuando ya tenía los dolores de nueve a diez, que yo tenía que acostarme. Y - sabe que yo me rascaba mi cabeza y me dolí y no entendía por qué. “¿Por qué?” decía yo. Si sabe que era un dolor, que yo decía, “Me duele hasta el pelo. Hasta la punta de los pies.”

Entonces por eso digo yo, uno tiene que quererse, preocuparse de uno y decir, “no po, esto no me la puede ganar.” Estar siempre – bueno, no todos los días son iguales. Estar de - de su mejor ánimo para poder llevarlo. Porque esto va mucho con el sistema nervioso también po. O sea influye mucho el sistema nervioso. Yo creo que lo más es el sistema nervioso que influye en esto po. Por lo que a mí me tocó o me ha tocado, que el sistema nervioso es algo totalmente malo para la fibromialgia po, o sea totalmente en contra.

Entrevistadora: ¿Cómo así? ¿Cómo lo ha vivido usted eso?

Entrevistada: Lo – o sea, lo viví mal po. Ahora no ya no, porque ahora yo sé que

– ya no me enojo con facilidad. Trato de no enojarme con

facilidad. Trato de llevar las cosas ya con – de otra manera. Tomar las cosas, no sé po – todo ya no – no a la ligera, pensar bien primero y después actuar. Antes no, porque actuaba y después pensaba.

Entonces ahora no, yo creo que tiene que más que nada pensar, evaluar todo. Y de todo lo malo, como lo digo, porque a mí, la enfermedad que me paso en enero que fueron muchas cosas, me sirvió para darme cuenta que yo me tengo que querer.

Entonces por eso le digo, son cosas que uno no más sabe. Y si uno no se quiere, no va a poder llevar eso. O ser, como le dijera yo – corazón de abuelita que todo le llega, tampoco es bueno, porque también afecta su parte sus dolores, sus males – sus problemas que uno tiene po. Entonces por eso uno tiene que tener, ahí no sé po, o ser - mantenerse al límite. Ni muy adentro ni muy afuera. Ahí, siempre ahí, sobre todo su parte emocional po.

Entrevistadora: ¿Y cómo ha sido - desde que usted pasa esto en enero y usted se da cuenta de esto que me está diciendo ahora ¿cómo ha visto usted si ha cambiado o no la relación con su cuerpo?

Entrevistada: Sí po. No, ha cambiado. Por eso le digo, no le puedo decir un 100%, no. No ha cambiado, o sea – O sea, me ha cambiado, no un 100%, pero un 80, un 90.

Entrevistadora: ¿Y como en qué sentido? ¿Cómo ha sido ese cambio?

Entrevistada: En ese sentido, una de que son mis dolores, o sea más que nada son los dolores, porque lo más terrible de eso son los dolores los que uno siente. No es otra cosa más que sus dolores. Y a veces uno mismo al tener dolores, su estado anímico, cae, cae de por sí. Que de repente, “Ay, ya que no, me toca esto, no voy a ir.” No, uno tiene que darse el ánimo de ir. Increíble que sí. Porque a mí, ahora como le digo, en esto de la piscina, me sirvió tanto, porque realmente - no del grupo de nosotros, porque nosotros vamos el puro – un día martes a la semana. Ahí vamos pura gente con fibromialgia, gente que parece que han tenido accidentes vasculares, varias cosas llega ahí, pero más allá, uno ve. Llegan señoras, abuelitas de 80 años, con bastón, viejitas, que yo las miro y “no sé,” digo yo, “Pero cómo, cómo uno que - pa’ la edad o cómo se ve,” digo yo, “se encierra ¿Por qué encerrarse a eso, por qué - ? Si hay gente que trata de – imagínese ellas, con bastón, como sea llegan. Y uno que gracias a Dios puede moverse bien, ¿por qué no hacerlo? Y tampoco yo no tengo la edad de ella, señoras de 0, 80 años.

También lo que me impactó – bueno él está en el grupo de nosotros, es un niño joven. No le puedo decir la edad, porque no le puedo calcular bien la edad, pero yo pienso más menos unos 25, no menos ni más. Yo creo que tampoco preguntar ni he indagado más allá, llega un niño tetrapléjico. Pienso yo que tiene que haber tenido un accidente al niño y ahí lo llevan a la piscina con nosotros. Y él nada, pero así de espalda, porque boca abajo no puedo, porque se ahoga. Inclusive llega con una paramédico, tiene que ser, en silla de rueda, con la mamá y lo tiran a la piscina y nosotros tenemos que estar pendiente. Nosotros siempre nos tiramos primero, y después lo tiran a él, para darle vuelta al tiro.

Entonces él nada, lo dejan solo así. O sea el kinesiólogo le va diciendo todo. Y después pa’ sacarlo igual.

Entonces digo yo, ellos, en esas condiciones se dan un tiempo, van y tratan de salir adelante, Porque uno mismo ha visto, cuanto en la misma Teletón muestran. Cuantos niños y tantas cosas que le han pasado y después al final salen bien.

Entonces por eso le digo yo, uno tiene que no cerrarse en lo de uno, mirar también un poco más allá. Y de repente salir le hace ver otras cosas. Como le digo, la piscina a mí me hizo ver, imagínese. Y ahora yo – porque realmente no – bueno, por plata uno también tiene que verlo, porque usted sabe

que la jubilación de uno no es tanto. Tengo ganas de ir a los talleres de ella que son dos veces a la semana.

Entrevistadora: ¿De quién?

Entrevistada: Del adulto mayor, ahí en la piscina. Entrevistadora: En la piscina.

Entrevistada: Claro, son dos clases a la semana y sale 17 mil veces, y acá yo por cuatro clases pago 15 mil y tanto. Entonces no es tanto la diferencia. Y ahí hacen ejercicios igual de acuerdo a la gente adulto mayor, porque como le digo hay gente con bastones y todas esas cosas. Entonces son todos ejercicios como adecuados para uno.

Y no, y son muy divertidas las abuelitas, son muy divertidas. Hablan hasta de pololos. Hablan hasta de pololos. Y de repente crep que se juntan un grupo, por lo que uno escucha, porque tenemos la clase a la misma hora y termínanos todos a la misma hora. Y ahí en la ducha, donde nos vestimos nos juntamos todas, todas, porque la ducha es pa' todas juntas. Y hablan de pololos. Y a veces un día se fueron no sé dónde, a la Plaza de Armas o no sé a qué restaurant de la Plaza de Armas servirse sus shops, sus shops y sus cosas para comer ellas. Entonces imagínese, digo yo, y

¿por qué? Imagínese la gente se da vida, porque eso es darse vida. Y uno por qué si yo a veces paso todo el día encerrada en la casa. Esperar que llegue mi marido, darle el almuerzo, lavar los platos y sentarme ahí a ver teleserie o a leer o a cualquier cosa. Y esa era mi vida, esa era mi vida.

Entonces – para lo que yo tengo, no es vida po. Es hundirme más en mis dolores porque uno – usted sabe, está en la casa, piensa puras tonteras, “ay que me duele aquí.” Parece que uno inventa los dolores, o no sé - o le salen los dolores, pero yo cuando salgo así, salgo al centro, no siento dolor, no siento. O cuando hago – o lo mismo cuando voy a la piscina, tampoco, no siento dolor, nada, al contrario me entretengo. Como le digo, salgo de - mejor, porque como veo gente tan mayor que yo – bueno, hay otras menores, pero muy pocas – al ver gente tan mayores, una misma se da cuenta, y digo yo, “Cómo no – uno no hacerlo po.”

Así que yo le dije a mi marido. Le dije, “yo –” y a mi hija también. Le dije, “hija -” “No, mamá anda nomás,” me dijo, “¿cómo se te ocurre quedarte aquí?” Sí, mi marido me dijo, “Sí, sí.” “Sí po,” le dije yo, “Si ahora yo voy a ir.”

Ah, y también voy a ir ahora – se juntan – bueno, pero hace mucho tiempo, yo no tenía idea. Toda la gente que está jubilando del área norte, se juntan en el S. J. viejo. ¿Usted lo ubica usted el S. J. viejo?

Entrevistadora: En –

Entrevistada: Del J. A. –

Entrevistadora: [inaudible]

Entrevistada: Claro, está en B. P. Cerca del C. G., pero el viejo. Ya, y ahí tienen una sala y ahí se juntan y todos los lunes del último mes. Y hacen viajes así por el día, salen, lo pasan súper bien. Así que yo le dije a mi marido que este mes iba a ir. Todas esas cosas las voy a tomar, porque como le digo -

Entrevistadora: ¿Y él cómo va acompañando estos cambios suyos? ¿Los toma pa' bien?

Entrevistada: Los toma pa' bien po, tiene que tomarlos bien. O sea al menos no me ha dicho nada. Yo le digo, "yo te espero hasta tal hora, después ya la cocinería se cierra." Yo le digo, "no, la cocina ya está cerrada, si querís te servís tú." Y así po, si – es que uno tiene que - no sé, rebelarse por decirle, o quererse o hacerse respetar, no sé, hay varias cosas que – para decirlo, pero uno también tiene que darse su tiempo. Uno, si uno no puede ser esclava de una persona, de un hombre o de una casa, no, no puede ser. Porque al menos, en este problema que le digo yo, yo creo que pa' todas las cosas, pero pa' este problema que es la fibromialgia, yo creo que no, es muy esencial, es muy esencial.

Poder participar en cosas, poder salir o poder conocer gente. Y ver que hay gente que de repente, pucha, tienen más problemas que uno, ya sea para – para caminar, para cualquier cosa. Y andan solitas. Yo he visto abuelitas solitas y uno digo y, "¿por qué uno?"

¿por qué uno no puede hacer lo mismo?"

Entonces por eso le digo, yo no, yo ya ahora no, yo - por eso dije, "yo voy a ir -" por eso dije yo, yo no tengo tiempo. "Ay, ¿pa' dónde vay a ir?" "Ay, te he dicho todos" "Ay, es que se me olvida" "Sí," le digo yo. Es que él se hace. Le digo yo, "Tú sabes que tengo que ir," le dije yo, "con una psicóloga a la U. D. P. a ver [inaudible]. Te he dicho cuántas veces." Así que pesqué mis cosas y salí. Justo venía llegando él.

Así que no, pero si – es verdad por señorita C., si no – de tantos años, imagínese, trabaje toda mi vida, mis hijos salieron adelante, a pesar de que yo no puedo decir que yo estuve un 100% con ellos, porque yo como hacia turnos de noche, de repente hacia 24 horas. Mi marido vivía su vida loca. Y no, yo doy gracias a Dios, porque mis tres hijos profesionales, claro que él también me ayudó, pero usted sabe que la mayor parte siempre la pone la mujer, porque el - él eran sus amigos, salía y fuera [de esa mujer], o sea no solamente

– de todo po.

Entonces yo cuando ya toqué fondo, ahí no po, yo – le dije, yo "si no, pesco mis cosas y me voy." Y así, "Yo pesco," le dije, "mis cosas y me voy."

Entrevistadora: ¿Esto ahora en enero? Entrevistada: Claro.

Entrevistadora: ¿O esa vez antes? Entrevistada: No, antes, no antes. Sí.

Entrevistadora: Cuando – antes que comenzaran os síntomas.

Entrevistada: Claro, claro. Sí, sí. Así que "No," le dije yo, "yo pesco mis cosas y me voy. Si no – yo simplemente me voy." Inclusive ahora igual. Ahora en enero le dije, "si a ti no te gusta, yo me voy po. Me voy lejos y olvídate de mí. Harás tú lo que tú quieras. Traerás a otra mujer o sé po," le dije yo, pero yo no estoy más esclava de nadie." le dije yo, "no quiero ser esclava de nadie." Así que, lo entendió yo veo.

No, y ya no llega enojado. Si antes era problemas de su trabajo, que llegaba enojado no sé de qué. Entonces a mí me – me, ¿cómo le dijera yo? En vez de ayudarme, me hundía, me hundía en los dolores. Al otro día no me quería levantar, al otro día me dolía el cuello, me dolía mi cabeza, me dolía todo, todo, todo, todo.

Entonces – y así era, a lo mejor él se da cuenta que ya también que mi ánimo cambió. Que ya no “Ay que estoy acostada, que me duele aquí que me duele allá.” No.

Así que – yo creo que esto fue favorable fíjese pa’ todos, pa todos. Para él pa’ darse cuenta que no es una esclava la que tiene y el no compro una esclava.

Entonces, yo por eso le digo, cuando él se enoja, me va a decir algo, “mira, voy a ir a dar una vuelta. Chao, después vuelvo.” O me encierro en el dormitorio. Me pongo a ver películas. Mis hijos me regalaron Netflix, Netflix. Así que me pongo a ver películas, a ver una comida o cualquier cosa. Y ya no - no le sigo, “¿Para qué?” digo yo, “estarme amargando.” ¿Para qué seguir? Porque ya sabe que las peleas son de a dos. Y así seguíamos. Él ya se enojaba y yo igual. Y usted sabe po que al final quedaba la escoba. Y ahora ya no. Ya como le digo, de enero hasta ahora mi vida cambió. Encuentro que mi casa igual. Y - o sea en el sentido de que hay más armonía, pero más que nada yo me siento beneficiada por ese cambio, porque, no, mi vida ya es otra. Ya mis dolores que tenía que – o sea ya me había como convencida de que yo iba a tener que vivir toda la vida con mis dolores, pero era por mi culpa po, yo solamente era la culpable. No encontraba otra salida, pero al final todo lo que pasa, si pasa por – bueno todo tiene sus cosas buenas y sus cosas malas y siempre uno tiene que sacar lo bueno de todo, porque por algo pasan las cosas en la vida, si no.

Así que como le digo, ahí estamos aprendiendo a vivir po. Y qué mejor vivir de la mejor manera nosotros que tenemos estos problemas. Así que -

Entrevistadora: Bien. – Yo creo que hicimos como un – pasamos por varios temas que yo quería tocar

Entrevistada: Claro.

Entrevistadora: Yo creo que ya lo hemos tocado casi todos. Me gustaría – eso sí, igual yo creo que han salido, pero quizás para hacerlo más explícito. A partir de lo que hemos conversado hasta ahora, me gustaría saber si usted distingue momentos claves. Yo creo que ya los – O sea, yo por lo menos ya visualizo, yo creo que usted también, pero para ponerlo más evidente, ¿Qué momentos claves ha habido en este proceso de – de lidiar con la enfermedad, con la fibromialgia? ya sea con ciertos puntos de inflexión, ya se a agravar los síntomas o a mejorarse. Eso, como teniendo una visión panorámica de todo lo que hemos conversado ¿Cuáles serían para usted como momentos, puntos de quiebre así?

Entrevistada: Ya. Bueno, yo encuentro que los puntos de quiebre más que nada es el sistema nervioso de uno. Bueno, en este caso los problemas. Yo encuentro de que son – no sé, es la crisis, es la - cuando uno de repente va al médico y la doctora me dice, “Ah, estas con la crisis de los dolores.” Yo creo que son los problemas. Y sobre todo son – yo creo que un 70% y yo no me avergüenzo por las cosas que yo he pasado con mi marido, de infidelidad y todo, no, no me avergüenzo, porque yo creo que no soy la única. Y yo creo que, no sé po, la mayoría o, no sé, o muchas de las personas que tenemos este problema, yo creo que mayor que nada es el problema de pareja. También cuando hay, por ser problemas en los hijos, o que ya sea una enfermedad, una cosa así. También influye, pero yo de verdad, honestamente lo digo y no me avergüenza, yo encuentro que la relación de la pareja tiene mucho que ver, mucho que ver en este caso, porque ahí pa’ mí, ahí como que me gatilló todo. Ahí yo empecé con mis problemas, fue todo lo que a mí me pasó. O cuando yo tengo mis crisis muy grandes, es por problemas, más que nada. con él ¿me entiende?

Porque los hijos, no sé po, los hijos – Yo siempre trato de ayudarlos en lo que sea, le presto todo lo que puedo, pero o sea me afecta, pero no así el dolor del extremo de – de yo al otro día no

levantarme. No, no a ese extremo. Entonces por eso digo yo, las que tenemos pareja, yo creo que ese es el gati – es lo más, lo más fuerte que uno puede darle para poder – o sea que gatille los dolores y todo su problema y todo su malestar.

Entrevistadora: ¿Y momentos claves para la – para estar mejor?

Entrevistada: Los momentos claves yo pienso que es más que nada la tranquilidad. Uno tratar de saber llevar las cosas en la vida. Todo tratarlas con calma, con serenidad y como lo he dicho todas estas veces, quererse uno. Más que nada uno quererse y más que nada también uno – ¿cómo es la palabra que le puedo decir?

Reconocerse que uno – es lo esencial en la casa. Es el punto esencial en una casa, porque por uno – muchos hombres, pucha, llevan una vida ordenada, o si uno – no sé, necesita algo, es uno la que tiene que – está ahí, que pidiendo. O sea no tanto, yo nunca casi, gracias a Dios, pedí, o sea pedí.

Nunca para mí fue un problema la plata. Nunca jamás ha sido un problema la plata. Nunca la he tenido a montones, pero gracias a Dios, digo yo de cómo empezó mi vida o cómo empezamos la vida, yo creo que Dios me ha - nos ha dado mucho, mucho, mucho. Y lo más grande que como le digo y le vuelvo a decir, mis tres hijos profesionales. Mi hija mayor, bueno, ella estudió auxiliar de vuelo. Mi hija chica, la del medio, ella estudió ingeniería civil

industrial. Y mi hijo estudio derecho, es abogado.

Entonces pa' mí eso fue algo muy grande. Y eso – la mayoría de esos logros son gracias a uno, porque si uno no está ahí en todo, el hombre no – mucho hombres, no todos. Mucho hombre no está ni ahí con la casa, no están ni ahí con la casa, pa' qué vamos a decir, porque el hombre – no todos, por eso no los meto a todos, pero la mayoría de los hombres dan la plata y ellos no saben lo que uno hace con la plata po.

Pero para mí lo digo, no fue para mí - o sea para mí no es un problema la plata. Cuando debían, decía yo, “Bueno, no me van a llevar presa, de alguna manera pago” y de alguna manera uno sale. Si la plata digo yo, sí, sirve para vivir, pero no lo es todo, no lo es todo.

Es la felicidad, es la armonía, es lo que uno puede estar – tener en su hogar. Más que nada yo creo que uno tiene que llegar a una armonía y uno reconocerse de que uno es una persona, que uno tiene que valo – o sea – cómo es la palabra que le podía decir? Que la reconozcan, que le reconozcan a uno lo que hace. Porque es raro los maridos que reconozcan las cosas buenas de la mujer. Ellos no nos reconocen lo que uno hace. Ellos creen que es obligación, muchos creen que es la obligación porque nos casamos. Ellos juraron que yo firme un papel para que yo fuera la empleada de él. Y están equivocados po, están muy equivocados, porque yo encuentro de que – bueno, en el caso mío que fui -no sé cómo decirme, pero ya no quiero ni siquiera pensar en eso - siempre negativa a mí.

Entonces yo ahora yo sé que para poder llevar mi enfermedad para poder sentirme mejor, tengo que quererme yo.

Estar bien yo, tanto anímicamente, porque eso es lo más – es lo más importante en esta enfermedad. Darse ánimo. No sé, hacer cosas que a uno le guste. Tratar de salir, esas cosas, todas esas cosas uno tiene que hacer. Ver a otras personas o compartir con otras personas que ya en este caso de uno ya son gente mayor. Y ver po, y conversar, que uno pucha de repente, dice, “Ay, que nos quejamos por esto.” Y hay personas que – en peores condiciones que uno y andan, usted ve po y no se echan a morir ni nada.

Así que eso yo encuentro de que para mí es como ayudar en mis problemas, en mis – en mis dolores. Eso es lo esencial.

Entrevistadora: Ya mira, ahora – vamos a hacer como – Me gustaría que tratáramos de hacer como un camino, como si fuera un mapa por ejemplo, desde el comienzo de los síntomas hasta hoy, ¿cómo ha sido la trayectoria? Por ejemplo, si yo pongo, no sé po, de un punto A a un punto B. Esta sería una trayectoria del punto A al punto B. Entonces vamos a tratar de – yo quiero que tú lo hagas en una hoja. Yo te voy a ir dando como las instrucciones, pero la idea es que un punto sería cuando comienza el proceso de la enfermedad que no

necesariamente coincide, tal vez sí, con la crisis o el comienzo de los síntomas. Tal vez el proceso de la enfermedad puede comenzar antes, ahí tú lo ves. Y el último punto sería dónde estás hoy. ¿Ya?

Entrevistada: O sea que hartito poquito es lo que estoy hoy [inaudible] en enero. Entrevistadora: Bueno, ¿pero empezó antes la enfermedad po o no?

Entrevistada: Sí po, sí po, empezó antes.

Entrevistadora: Empezó hartito antes, solo que hubo un tiempo en que todavía no – no sé po, algo no había ocurrido que ahora ocurrió en ti.

Entrevistada: Claro, justamente – algo que yo – o sea no, es que yo - no sé cómo calificar, cómo yo pude, digo, entregar tanto de repente. Siempre mi casa y mis hijos y todo. Por mis hijos no me arrepiento, no, nunca me voy a arrepentir por ellos.

Pero siempre ahí, que mi marido, “Ya, voy a tal parte.” Salía y yo en la casa y nunca me hice respetar como – como mujer, como dueña de casa, no sé, fue algo tan – no sé po, Por eso le digo, no es solamente yo creo que en mi caso, yo creo que hay miles de mujeres que pasamos lo mismo po. Y no sé po y damos todo, no sé si por perder a un hombre, no sé, no sé. Tantas cosas que uno de repente quisiera entender. Ya, ya.

Entrevistadora: Ya, mira – Entonces lo primero te propongo que escojas un color, puede ser - hay scripto y lápices de mina, para hacer una marca en algún lugar de la hoja que represente el comienzo del proceso de la enfermedad.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Entonces -

Entrevistada: Este mejor porque ese [inaudible]

Entrevistadora: Entonces primero tal vez como conéctate con ese momento cuando comienza el proceso de la enfermedad, con un color que lo representa, haz una marca, como tú quieras la marca.

Entrevistada: Como una. ¿Una equis?

Entrevistadora: Bueno.

Entrevistada: Ya. Esto es como el comienzo.

Entrevistadora: Y ahora escoge otro color para indicar cómo estás hoy en relación a la enfermedad.

Entrevistada: Pero -

Entrevistadora: Es como – como jugar a que fuera un camino, a que hayas recorrido un camino.

Entrevistada: ¿Aquí lo puedo poner?

Entrevistadora: Donde tú quieras, donde tú quieras dónde estás hoy en relación a la enfermedad.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Y ahora me gustaría que trates de trazar una trayectoria que describa más o menos lo que ocurrió desde el comienzo hasta el día de hoy. Que puede ser, puedes ir cambiando de color si quieres, en el fondo es – es ir -

Entrevistada: Como – o sea, de aquí de mi crisis, por decirle, los momentos de más dolor, pueden ser? ¿Y - o sea los momentos más altos de mis dolores y cuando han ido bajando?

Entrevistadora: Claro, por ejemplo ¿qué momento está representado acá? ¿La crisis de enero o?

Entrevistada: No po. La crisis de cuando yo empecé, cuando yo empecé con mi enfermedad, que fue en el 2010 más o menos.

Entrevistadora: 2010. Ya, entonces acá como la – claro, cómo – cómo ha sido tu camino por la enfermedad. Claro, por ejemplo aumento de los dolores, después, no sé, voy a inventar algo, vi a un médico que me hizo cambiar y algo cambio en mí que disminuyeron los dolores.

Entrevistada: ¿Pero eso es con puros colores?

Entrevistadora: Claro, sea ahí depende de ti. Si tú quieres, si tú identificas que hay como momentos distintos. Por ejemplo, mucho dolor, después algo paso que me sentí mejor. Después algo pasó que me dije, “no, mi vida cambió,” por ejemplo, no sé. Y si tú lo representas con distintos colores, puede ser. Si para ti es el mismo color, usas el mismo color.

Entrevistada: No, a lo que voy yo, por ser aquí, ya yo puedo poner – varios, ahí, por decirle, que estos fueron como los gatillazos, puedo poner

varios así como – Ya, los gatillazos por decirle, cuando fue mi primera - ¿ya? Cuando me vio médico, todo. Ya, ahí, Entonces ahí después ¿qué tendría que ir bajando o subiendo para ver mayor?

Entrevistadora: No, ni bajar, ni subir. Como usted quiera, si quiere – sigue dere -

¿Después qué vendría? está este momento como de los gatillazos

Entrevistada: Está el momento de los gatillazos. Después viene como – como la mitad, como decirle como la mitad.

Entrevistadora: ¿La mitad de qué?

Entrevistada: Que uno se mantiene, en la mitad, porque no le puedo decir que los dolores desaparecieron, no, era como un – era un 50 y 50. Como que -

Entrevistadora: ¿Eso era cuando la estaban tratando en el San José todavía?

Entrevistada: Claro, eso cuando me estaban tratando ahí en el S. J. Sí, porque aquí los dolores fue cuando – que no me puedo acordar quién me mandó a alivio del dolor. – Sabes qué tengo así como - no, no me puedo acordar quién me mandó a alivio del dolor.

Entonces aquí fue yo cuando estaba como con todo, que de ahí me mandaron a – a alivio del dolor ¿Ya? Eso fue. – Esto fue el – y después aquí estaba en alivio del dolor. Y de ahí ya como que – ahí por eso le digo fue como 50 y 50. Como que desapareció un poco.

Aquí fue un periodo de que de nuevo yo como que recaí, le puedo decir, como que recaí a mi – a mi – a mi dolor. Volví, en vez de ir pa' abajo, iba para arriba ¿ya? de mis dolores.

Si porque tengo que llegar acá ¿o no? No sin -

Entrevistadora: Sí, pero no se preocupe que sea proporcional. Es como para tener un mapa de los distintos momentos por los cuales usted ha atravesado.

Entrevistada: Ah, ya, ya, ya. Bueno, entonces - Entrevistadora: Pero sí, la idea es llegar hasta hoy.

Entrevistada: Sí. Bueno ahí fueron como – como bien – o sea como bien inestable. O sea no - nunca llegué a un – decirle a un tope de cero. Nunca, nunca tuve – yo le puedo decir hasta el año pasado en diciembre, que yo le puedo decir, “Oy, ¿sabe qué? hubo un momento en que no sentí dolor.” ¿Ya? Esto fue como así entre bien variable. Entre mucho, poco. Entonces esto lo podría ir como

intercalando entre - ¿entiende? intercalando, porque habían momentos buenos y momentos malos. -

Y después fue como una etapa así como que ya me mantuve, como que me mantuve. Ya no fueron tanto – o sea entre las crisis, podría ir una. Una crisis que podía de repente ya que iba yo – que me acuerdo que fue la última en diciembre que tuve el año pasado. Y cuando vi la doctora, que me dijo, “ah, con crisis pa' la próxima, si no, te pinchamos po.” tenía que llegar. -

Esto también es verde – ah, pero es otro verde. – Ahí voy a poner como que ya fue más largo -

Y ahí, entonces ahora como le digo - ¿aquí cómo puedo -? - ¿aquí cómo puedo ya -? por ser este es el punto que yo -

Entrevistadora: Donde usted está hoy.

Entrevistada: Claro, este es el punto donde estoy ahora. Entonces cómo lo – lo – lo -

Entrevistadora: porque acá sería como momento de mantención Entrevistada: Claro, esto es como momento de mantención. Entrevistadora: que dura hasta acá.

Entrevistada: Claro.

Entrevistadora: No po, hubo una crisis, la de enero ¿o no? ¿Dónde estaría la crisis de enero?

Entrevistada: Estaría por aquí po, por aquí estaría la crisis de enero. Esta es la crisis más menos ya donde gatilló todo, ¿ya? Y de ahí, - sería como ya estable po. Ahí ya – esto es como - ya desapareció po. Esto fue en enero. Y ahí como que – ya desapareció. Pero aquí en esto casi siempre me mantuve así como estable.

Entrevistadora: ¿Cómo igual que acá?

Entrevistada: Claro. Claro, como - como siempre aquí ya con altos y con bajos,

¿me entiende? O sea – Y ahí como le digo, ahí fue como me peak, y ahí ya como me mantengo ahora. Así como me mantengo ya ahora y – y espero que me dure. [Risa suave]

Entrevistadora: Y si le tuviera que poner un nombre a las distintas las etapas, ¿qué nombre le pondría?

Entrevistada: - Cambio en mi vida, ¿no es cierto? cambios de mi vida porque

Entrevistadora: Esta de acá ¿Cómo usted ala había llamado?

Entrevistada: Esa fue cuando me gatillo la crisis. O sea a mí ahí fue cuando ya – ahí fue cuando partió todo lo mío, que yo entiendo que ahí fue cuando partió todo.

Entrevistadora: ¿Aquí o aquí? Entrevistada: Aquí po.

Entrevistadora: Aquí.

Entrevistada: Claro. Ahí fue cuando partí. Entrevistadora: ¿Y aquí?

Entrevistada: Ahí – cuando la doctora que me mandó, ahí fue cuando me vio – me veía la doctora que no sabía lo que tenía. Y como le digo me vieron en traumatología, parece que fue al doctora de – bueno, no me puedo acordar.

Entrevistadora: Usted dijo algo como gatillazos ¿o no? esta fase.

Entrevistada: Sí po, ahí fue cuando me gatilló todo. Ahí fue cuando tuve todo el problema con mi marido, ahí fue el gatillo – o sea el punto neurálgico que tuve en la primera crisis grande ¿ya? Eso fue. Y de ahí después yo me empecé – en alivio del dolor. ¿ya? Y después ahí ya como que me empecé a mantener en la – en la – en el – en los dolores. Y ahí de repente algunas crisis o mantención.

– Ya y aquí como le digo, aquí también algunos momentos – momentos – como más - ¿a ver? como más relajado, como – con menos dolor. Con dolores más llevaderos podría ser. Dolor llevadero.

– Ahí fue mi crisis en enero cuando yo ya di el vuelco en mi vida para hacer mis cosas.

- Y así me mantengo hasta actualmente. -

Entrevistadora: Ya, gracias.

Entrevistada: Así más o menos porque así fue po, o sea – ¿ya? porque fue en el periodo que a mí me tocó, bueno yo hace tres años que dejé de trabajar, pero fue en los periodos que yo trabajaba y todo. Entonces

– fue como

Entrevistadora: ¿Usted dejó de trabajar como por acá?

Entrevistada: Claro, como en la mitad, sí, como en la mitad deje de trabajar yo., sí, como en el 2015. Sí como en el – entonces por eso esas etapas son como más – Así que -

Entrevistadora: ¿Tiene algo más que a usted le gustaría como completar de esto? Cree que más o menos le hace sentido en relación a su experiencia con la enfermedad, estos distintos momentos?

Entrevistada: Sí, por eso le digo, que uno no se da cuenta, mas menos – que es importante uno sentirse bien, o sea como persona, reconocer, como le decía, bien seguido así, que uno tiene que reconocerse que uno es una persona que sirve en la vida, que uno se quiere en la vida, porque uno siempre entrega todo. Siempre, la mayoría de las mamás yo creo, trabajamos, cuidamos de los hijos,

de la casa y de todo y el hombre no le damos ninguna responsabilidad. Ellos juran que porque dan la plata pa'l mes está todo bien. Entonces uno no le da a ellos, como le digo, una mayor responsabilidad, porque yo creo que un hogar somos dos. Y mucho hombre, como fue en el caso mío, siente ese apoyó que yo manejara todo. Ni siquiera en el cuidado como le digo, porque yo a veces – yo hacia 24 horas de repente. Llegaba el día domingo, entonces de mis niños perfectamente podrían haber salido, y si él no estaba, haber

llegado antes que yo llegara porque ellos sabían más o menos a la hora que yo llegaba ¿me entiende?

Entonces por eso le digo, uno tiene que darse su tiempo. Más que nada darse su tiempo, dar que uno es – también es una persona, es un ser humano que necesita también po. No solamente va a ser el trabajo, la casa y esas cosas. Entonces muchas personas, yo encuentro que nosotros nos olvidamos de uno, nos dejamos mucho estar.

Eso es lo que pasa, yo encuentro que yo me deje mucho estar.

[Fin de Audio]

Entrevistadora: Ya, bueno, entonces como te explicaba la otra vez y yo creo que lo decía también el consentimiento informado, el objetivo de esta sesión - son dos sesiones ¿cierto? Y el objetivo de esta es tener como si fuera un mapa general de la trayectoria que tú has tenido con la enfermedad desde que comenzaron los síntomas, hasta hoy. Y un poco para entender eso, ¿cómo lo has vivido? ¿Cuáles han sido las estrategias que tú has utilizado? ¿Cómo fue? ¿Cómo comenzaron los síntomas? Como ir haciendo un recorrido de cómo ha sido para ti.

Y también el objetivo es identificar ciertos momentos claves o puntos de inflexión que hayan hecho identificar los síntomas o disminuirlos, como ir entendiendo eso, para la segunda sesión ya entrar a explorar con más detalle algunos de esos momento claves

¿ya? Y en la segunda sesión vamos a utilizar una técnica de entrevistas que se llama microfenomenología, que tiene el objetivo de obtener descripciones más detalladas de un momento singular. Entonces ahí vamos a tratar – como meterse a un momento. Y eso lo vamos a combinar con una técnica que se llama mapeo corporal, que es una técnica que busca construir o crear una imagen gráfica de un momento específico. Entonces vamos a trabajar con un papel grande, del tamaño de todo el cuerpo. En donde ahí yo te voy a pedir que tú te – O sea, ahí va a ser toda una sesión en donde se combina la entrevista y el trabajo con el cuerpo y con el dibujo. Y no es necesario que sepas ninguna técnica de artes plásticas, porque en el fondo el objetivo es integrar otro tipo de lenguaje, que no solo sea el verbal, para intentar expresar y describir esa experiencia. No sé si tienes dudas.

Entrevistada: No.

Entrevistadora: Ya. Entonces para empezar la entrevista de hoy, me gustaría que comencemos que me cuentes cómo comenzaron los síntomas,

¿cómo fue?

Entrevistada: A ver, en el 2013 yo estaba – había sufrido varias migrañas durante el año, diagnosticadas como migraña. Y había también presentado

– ido al médico por dolores en el brazo. Entonces el diagnostico había sido tendinitis, examen, “Ah, no, no es tendinitis.” Entonces puede ser túnel carpiano. Me hicieron electromiografía. No, no

es túnel carpiano. Y así, no sé – cuatro diagnósticos más. Hasta que el traumatólogo debe haber sido, me dijo como “¿Sabes qué? Esto es tensional”

Y uno se queda con esa impresión de como, “Bueno, en verdad

estoy con mucha pega. En ese minuto mi hijo tenía siete años. Yo me había ido a vivir con mi pareja hace poco.”

Entrevistadora: ¿Fue un traumatólogo? Entrevistada: Fue un traumatólogo.

Así que me quedé con ese diagnóstico. Yo estaba en tratamiento en

ese minuto por una depresión. Había tenido una depresión mayor en el 99. Y ahí como en intervalos de mi vida, en distintos momentos como que había recaído en depresión, y había salido y recaí. Entonces estaba en un minuto en que había recaído en mi depresión. Así que estaba con algunos medicamentos como inductores del sueño principalmente y estabilizadores del ánimo. En el verano del 2014 nos fuimos de vacaciones con mi pareja en ese minuto, que es mi actual esposo y mi hijo. Y empecé a notar que estaba extremadamente cansada. Entonces me acuerdo que hicimos – nos fuimos a Chiloé y yo me quedaba dormida en todos los tramos del viaje. Entonces era como raro para ellos y también para mí, que íbamos en una van por un camino, no sé, por un suelo rocoso, saltando y yo iba durmiendo, porque en verdad no me daba la energía para hacer nada más. Y era muy sensible al frío, me dolían mucho los hombros, la cabeza. Así que cuando llegamos a Santiago, yo tenía que reincorporarme a trabajar, no me sentía lo suficientemente capaz para ir a trabajar. Uno, porque no era capaz de levantarme en las mañanas. O sea, era como – [Interrupción] – era como estar – no sé, como que – como haber estado en una maratón el día anterior. Esa era la sensación de la mañana. Y dolor de cabeza.

Entrevistadora: ¿De las migrañas o diferente?

Entrevistada: No, principalmente de las migrañas, pero era como un dolor que se me comienza a amplificar, porque es que como te toma la cabeza, pero después como el cuello, los hombros, porque como que la tensión se empieza a ir amplificando en el cuerpo.

Yo tenía un neurólogo con el que me había estado tratando.

No, no estoy muy cierta, pero creo que en ese minuto era licencia con la que no fui a trabajar me la dio mi siquiatra, como bajo el contexto de una depresión, porque me veía como que me yo estaba muy mal y no estábamos muy claras de qué me estaba pasando. Y mi neurólogo me dice como – no sé, me revisa la cabeza y me toca el cuello y me encuentra como extremadamente tensa el área del cuello. Y me dice, “Mira ¿Sabes qué? podría ser que tú tienes fibromialgia. Tienes que consultar con un reumatólogo.” Y ahí fue como – No entendía, o sea nunca había escuchado la palabra.

Empezar a buscar qué es lo que es fibromialgia. Encontrarse como

con historias horrorosas de que es crónico, que es dolorosos y como terror.

Entrevistadora: ¿Qué te pasó en ese momento?

Entrevistada: Como que – pensé que no lo tenía. Era como, “No, no, no tengo fibromialgia. Debe ser otra cosa. Y no, si tengo fibromialgia, como que debe ser leve y se me va a pasar.” Como que – sentía que no podía estar pasándome en ese momento de la vida porque había pasado como por muchas dificultades, por distintas cosas. Había sido mama soltera, había tenido un primer

matrimonio con un esposo maltratador. Y después de esa relación, conocí a mi esposo que es un hombre maravilloso. Nos fuimos a vivir juntos. Él se convirtió en la figura paternal de mi hijo. Entonces como que mi vida estaba tomando forma. Y era como, “¿En serio? No, ahora no me puede estar pasando esto.”

Y fui a una reumatóloga – y me dijo como, “no, sí, mira fibromialgia, pero es todo como que pasa porque tú eres muy estresada.” Me dio [Fluoxetina] me acuerdo, y me dijo, “Tú con esta pastilla se te va a pasar y vas a estar súper bien.: Y como que la vi tan convencida, que dije “Bueno, debe ser.” Y la verdad es que no pasó nada, o sea la Fluoxetina no causó en mí ningún efecto.

Y ahí empezaron a pasar más cosas, porque a esas alturas ya estábamos, no sé en abril por ejemplo.

Entrevistadora: ¿Del 2014?

Entrevistada: Claro. Entonces yo ya había pasado tres meses entre que me sentía mal, que no sabía que me pasaba, que no me podía levantar, que me sentía muy cansada. Que me había empezado a aislar por ejemplo.

Y – hay un hito importante yo creo que es como – y en lo que me siento muy afortunada, es que he tenido una red de apoyo súper significativa. O sea tengo a mis amigas del colegio, que somos cinco. Entonces tenemos un chat en WhatsApp y de repente como que empezaron a cachar que como que yo, “Oye, juntémonos.” Y yo, “no, es que yo no puedo.” Y como que no contestaba. Y un día fue como, “Oye, te vamos a ir a ver.” Y yo como que, “Ya, bueno.” – Y ellas, bueno, me conoce de años, por lo tanto sabían por todo lo que yo había pasado antes. Y pasaron dos cosas el día que me fueron a ver, que me dijeron como, “Bueno, ¿sabes qué? A nosotros nos preocupa la fibromialgia, pero nos preocupa más como tu estado mental respecto a la fibromialgia.” Y se comprometieron a ir todas las semanas, si yo me comprometía a

seguir todos los tratamientos que fuera posible para sentirme mejor.

Entrevistadora: Porque según ellas ¿cuál era tu estado frente a la fibromialgia?

Entrevistada: Muy depresivo. Como, “¿por qué me está pasando esto? Y no sé qué más hacer, porque los remedios no funcionan. Y no puedo ser una buena mamá pa’ E. Y J. me va a dejar de querer, que es mi esposo. Y no puedo trabajar” Y era como una sensación de que todo lo que me había costado mucho levantar en algún minuto, se me estaba como diluyendo.

Y así fue po. Ellas estuvieron un año yendo todos los miércoles o los jueves a mi casa a tomar once. Y eso fue una terapia súper significativa pa’ mí. Y también pa’ ellas, porque al final pasaron muchas cosas en la vida de todas en ese año. Entonces al final era un espacio que termino partiendo como en mí o la preocupación por mí, pero terminó ayudándonos a todas de alguna forma.

Y en ese contexto es que una de mis amigas me dice que tiene a una amiga que tenía fibromialgia y que va a la unidad del dolor. Y ese es otro punto clave, porque cuando no eres bien diagnosticada o tienes médicos tratantes que no aciertan el tratamiento, uno termina pensando que no tiene solución. O sea si el doctor te dice tomate esto y te vas a sentir mejor y no te sientes mejor. Te dices, “Bueno.”

Entrevistadora: ¿Y cuando tú – tú le consultabas de nuevo a esta persona que no te sentías bien?

Entrevistada: No, o sea al final lo que hacía era como buscar otro. Entonces ahí, no sé, pasé como por tres reumatólogos con los que cambiaba dosis y remedios, hasta que fui a la unidad del dolor. Y

ahí empecé primero con una terapia que fue integral. O sea, no solamente fue reumatólogo, si no que fue terapia ocupacional, kinesiología y psicología.

Pero esa etapa fue súper como dura física y emocionalmente, porque de alguna forma como que los síntomas se intensificaron cuando yo fui diagnosticada.

Entrevistadora: ¿Antes de ir a la unidad de dolor o al ir a la unidad del dolor?

Entrevistada: Antes. O sea cuando - como que era como el dolor de brazos que ya tenía de antes, la migrañas, no sé, el cansancio. Y de repente cuando alguien te dice, “No, tú tienes fibromialgia. Y esto es real y te está pasando.” Como que pareciera como que eso aflora de alguna manera. Entonces como que me dolía mucho más el cuerpo, estaba mucho más cansada y eso en combinación con algunos

remedios hacen un súper mal como resultado. Entonces yo estaba comprometida, yo me case en junio. Y empezaban a casarme cosas como por ejemplo que se me caían las cosas de las manos, que perdía fuerzas. Y era como romper loza y empezar a ocupar cosas de melanina para evitar que se me rompieran las cosas. Empezar a dejar cosas a la altura de las manos para que no tuviera que levantarlas en lo alto.

Estar como – como sentir que ya me estaba como ahogando y empezar con una conversa mental de ¿a quién puedo salvar en este barco? Así como, Ya es mi hijo, mi hijo se llama E. Entonces era como ya, E., está cagado, porque es mi hijo y no puede ser mi ex hijo, y bueno, ni modo. ¿A quién? J. se puede salvar. Entonces era como, “¿sabes qué? no nos casemos.” Y J. era como, “es que yo te amo.” “No, es que no nos casemos, porque yo esto es crónico y en serio es un desastre. No sé qué va a pasar con mi vida. No puedo trabajar. No.”

Entrevistadora: ¿Y todo ese semestre estuviste con licencia?

Entrevistada: Estuve con licencia un año y medio. [Inaudible]. Me casé finalmente. J. un compañero increíble en este proceso. Pero yo creo que hay como – en la fibromialgia, yo creo que es probablemente todas las enfermedades que traen un dolor físico complejo, el tema emocional es súper difícil de llevar. Porque tener un dolor que no se te pasa y que está presente desde que abres los ojos, hasta que te duermes. Eventualmente cuando duermes. Y todos los días y pensar que va a ser todos los días, es como agobiante en el fondo. Entonces – ser positiva o pensar, “Bueno, voy a estar mejor.” O como, “ya, bueno, tengo que ver lo positivo que tengo.” Como que cuesta mucho no deprimirse en ese contexto. Y además porque el medio a veces tampoco no te lo permite, porque te dicen cosas como, “Bueno, pero por lo menos no tienes cáncer.” Entonces, es como, “Bueno, como sí, igual me da pena la gente que tiene cáncer, pero no me puedo como consolar porque hay gente que tiene cáncer.” O recuerdo que cuando le dije a mi jefe – le mande un mail cuando me diagnosticaron, “mira, sabes que me diagnosticaron de fibromialgia. No sé cuánto va a durar mi licencia. Estoy en tratamiento. Estoy haciendo todo lo posible para poder reincorporarme.” Y su respuesta fue como, “Bueno, C., tú sabes que eso es mental. Como, tienes que esforzarte más. Te estamos esperando.”

Y era como – es súper chocante cuando te dicen esas cosas porque es como que le dijera a alguien – de verdad, alguien tiene cáncer, “Oye, pero en verdad, tu [inaudible] es mental. Supéralo. Y ya.” Entonces como que nadie quiere estar enfermo. Evidentemente si uno lo pudiera decidir, no estarías en esta situación.

Y ahí vinieron como ese año otros puntos de inflexión. Bueno, me casé y me seguía sintiendo mal y me seguía sintiendo físicamente más adolorida. Me costaba – mucho levantarme y ahí para como paliar el dolor empezaron a darme más medicamentos que me desconectaban. Entonces dormía muchas horas al día y estaba permanentemente en un estado como de estar dopada, así que como que no estaba nunca muy presente. Como que recuerdo ese año y es como – una cosa así media rara, como de estar en pijama, abrirle la puerta a mi hijo, que tenía ocho años en ese minuto.

Teniéndolo sentado viendo la tele, como comiendo cereal y volver a la cama por ejemplo.

Y yo sentía como muchas ganas de morirme en ese minuto. Como no es la vida que quiero tener. No soy la esposa que quiero ser. No soy la mamá que quiero ser. No soy la profesional que quiero ser. No quiero esta vida, no quiero esta vida, tengo 34 años, no 32 años tenía en ese minuto. Esto es para siempre. Como que no quiero, no quiero vivir esta vida. Y se lo comenté a mi reumatóloga en ese minuto. Y me dijo, “No, ¿sabes qué? Yo creo que te deberíamos hospitalizar,” porque a mí me estaba costando incluso como levantarme a ir a las terapias. Y me acuerdo que fui a hacer una cotización al hospital y eran no sé, seis millones de pesos hospitalizarme una semana, no me acuerdo.

Así que fui a mi isapre y me dicen, “pero mira, tú te estás tratando por depresión, y si te hospitalizas por depresión, es AUGE, así que es costo cero.” Y yo dije, “Maravilloso, esta es mi opción.” Hice el papeleo, hable con mi psiquiatra. Me llamaron en un par de semanas más. “Hola, el H. de la C. Tiene cupo, venga hoy.” Le avisé a mi esposo, me acompañó mi papá también – te cuento estos detalles porque tiene un vuelco la historia. Entonces llegamos a la recepción del H. de la C.. “C. T. Me llamaron.” “No, es que no hay cupo.” “No, si me llamaron -” “No.” “Revise.” “No, no hay cupo” “Mire, estoy con una depresión y es AUGE.” “A ver, espérame un segundo. Aló, ah no, si ya. No, es que es en frente, es en el psiquiátrico.” - Y fue como, “Ah, claro, si no me están internando por – me están internando por depresión.” Y fue como un segundo en que los tres nos miramos y fue como, ya dije, “Vamos, hay que ver – no sé, hay que ver qué pasa.”

Cruzamos al psiquiátrico y lo primero que me pasan es una hoja informativa como para que yo conociera las condiciones antes de ingresar. Donde se decía que no podía entrar celular. Las visitas eran una hora al día, donde podían ir una o dos personas en un horario determinado para todas las personas. No podía ingresar ni alimentos ni medicamentos, ni nada externo. No podía llevar cordones de ningún – ni de zapatillas, ni en polerones. Había un horario para recibir llamadas como en un teléfono fijo, en el living, que no era personal. Tenía que entrar con una cuidadora los primeros días. Era una cárcel básicamente.

Y yo empecé a leer. Y era como llorar, llorar, llorar. Y mi esposo como, “no, vámonos.” Y mi papá estaba como en su cabeza, como “No, pero si no puede ser. Tiene que haber otra opción.” Y yo dije, “No podemos pagar seis millones.” Porque además yo soy sumamente culposa, entonces era como, “No, ya los he hecho pasar por todo esto. Y no voy a hacer que se endeuden por mi hospitalización.” Y dije, “No, hay que hacerlo.” Y mi esposo me dijo, “Ya, pero si tú sientes que no aguantas. Mañana te vas.” Y yo dije, “okay.” Pero había como una regla y que si yo entraba voluntariamente, pero me quería retirar sin el alta médica, nunca más podía volver. Bueno, idealmente uno nunca más quiere volver, pero [Risas] pero igual uno no quiere correr el riesgo de que algún día lo pudiese necesitar.

Así que igual ingresé. El primer día igual fue raro, porque era como poco antes de la once me acuerdo. Yo había llevado un bolso con cosas, pero tuve que sacar la mitad de las cosas, porque no sé, tenían bolsillos, o sea, tenían cordones. No sé tenía una cremallera que tenía un poco de filo, entonces no me servían. – Y como que dije, “Bueno, como por algo pasan las cosas. Voy a ver qué

pasa.” Hay un como un comedor común que no era muy grande, un living al lado con una tele. Me siento en un sillón de tres cuerpos, una chica a un lado, muy joven, debe haber tenido, no sé, 19, 20 años. Y como, “Hola.” “Hola,” me dice ella. “Oye y tú ¿por qué estás acá?” “Esquizofrenia,” me dice. Y yo como, “ah, ya.” Y era como, “qué bueno este programa, no lo cambiemos, porque yo igual quería verlo.”

Y yo al principio, obviamente como que yo entré y las vi y como que dije, “no, no quiero hablar con nadie, y como que me voy a mantener como en mi – como que en mi espacio super particular,” pero pasó todo lo contrario. Porque al final vi – estuve un mes en el psiquiátrico. Fue hartito. Fue un mes en que no vi a mi hijo, porque no quería que me fuera a ver al psiquiátrico. Un mes en el que las primeras dos semanas – porque hay como – es una cárcel, o sea tú tienes la opción de que te van a visitar dentro como de la casa que tiene un patio y puedes estar ahí como con tu familiar. Y después si tú estás como mejor, te dejan salir al pasillo de ese espacio, que tiene una máquina como de dulces y bebidas, que es como la mercancía que uno puede infiltrar. Entonces cuando te dan pasillo, como que puedes salir un poco más.

Y yo creo que en perspectiva y aunque suene muy raro, yo creo que fue una de las cosas – no puedo decir las mejores cosas porque suena raro, pero fue muy potente para tener una recuperación respecto a cosas muy antiguas que nunca había tratado bien, porque nunca tuve oportunidad de darme el espacio de solo preocuparme de mí. O sea mi depresión mayor fue cuando yo

estaba en el verano de cuando entre a la universidad. Yo dejé las pastillas y el siquiatra porque me daban sueño. Y yo quería – yo soy súper matea, entonces era, “Como no, buenas notas. Entonces chao.”

Termine la carrera y me embaracé de mi hijo. Entonces como que tampoco tenía espacio como para que me diera pena nada. Después

– o sea el papá de mi hijo nos abandonó. Me casé con este tipo. Me separé a los tres meses. No tuve oportunidad de hacer duelo. Tuve que rearmarme.

Entrevistadora: Ah, pero no con el que te casaste - Entrevistada: Con el que estoy casada, no.

Entrevistadora: Con otro de antes.

Entrevistada: Con otro. O sea estaba el papá de mi hijo Entrevistadora: Que se fue

Entrevistada: Que se fue. Y después yo conocí a otra persona, con la que tuve una relación como de un año. Que era agresivo, tenía como problemas con el copete, pero yo estaba como – yo creo como que me enamoré de la idea que él me ofrecía de familia, “Como yo amo a tu hijo. Y vamos a ser una familia.” Y era como mi oportunidad de que – de cubrir como el error que de haber dejado a mi papás sin hijo. O sea a mi hijo sin papá de alguna forma.

Y a las dos semanas de que estábamos casados, él me - no me pegó, pero como que tuvimos una discusión y forcejeó conmigo, me dejó moretones en las muñecas y yo dije como, “Bueno, si vuelve a pasar, esto se acaba.” Y volvió a pasar a los tres meses y yo decidí terminarlo. Así que fue como otro fracaso, volver a la casa de mi papá. Enfrentar una sociedad que no está acostumbrada a que estas cosas pasen. Entonces como – decirle a mi familia sin grandes detalles, a mi familia ampliada digo, primos, tíos, como, “Oye, me separé,” “Pero cómo te separaste.” “No quiero hablar del tema. Estoy separada, listo.”

Entonces era como ir tapando hoyos permanentemente sin tener la posibilidad de, no sé. Llorar a destajo. No levantarme de la cama si no tenía ganas, porque era como, tengo que trabajar, cuidar a mi hijo. Preocuparme de que me vea bien, en fin.

Entonces me acuerdo que ese mes que estuve ahí. La dinámica es que hay horarios para todo, desayuno, almuerzo, once y cena, en el que tú tienes que participar sí o sí, salvo que te sientas muy mal.

Así que te obligan de alguna manera como a tener rutinas bien establecidas y tienes como sesiones con tu siquiatra, con el que te

recibe en el fondo y continúa contigo todos los días, que es algo inviable de hacer fuera de ese lugar. Y tienes que hacer tu cama. Entonces tampoco yo nunca había estado en un espacio en que no tuviera que hacer nada, ni cuidar de nadie, ni trabajar. O sea pinté, escribí, hice un montón de cosas que no hacía en mucho tiempo. Y además es un espacio donde, la verdad, con una mano en el corazón, yo creo que era la persona más sana que estaba ahí adentro, pero además, no sé, 80% estaba con depresión. Entonces no es como que haya gente loca. Sí, habían algunas personas con esquizofrenia, habían otras chicas que tenían bulimia, anorexia.

Pero la mayoría eran mujeres con depresión, no eran gente loca. Y era gente con la que tú podías conversar sin que tuvieran una sombra de que iban a juzgarte. Porque si tú le dices a alguien, “Sabes que siento que mi vida es terrible, me quiero morir.” La primera respuesta es, “pero tienes un hijo, cómo te vas a querer morir.” Y es como, “pero loco, me quiero morir. No es la vida que quiero tener.”

Entonces para mí estar en una mesa, tomando once y que alguien me dijera, “Oye y ¿por qué estás aquí?” Y yo, “No, por depresión.

¿Y tú?” “No, yo igual, porque -” es que una por ejemplo, una mujer un poco – tenía como 40 años creo, se había separado hace muchos de su esposo maltratador, pero su hijo se quiso quedar con el papá y como que no la quería ver a ella, una cosa así. Y entonces ella como que no toleró eso y se fue a una casa en la playa de alguien y se tomó todas las pastillas que encontró y se quería morir. Porque era como el dolor que en el fondo la habían maltratado a ella, pero de perder a su hijo. Entonces de repente me encontraba como con eso de que nadie dijo como, “Oye cómo te vas a querer morir.” Era como, “Te entiendo, sabés que sí, capaz que yo igual me hubiera querido morir si hubiera estado ahí.” Y otra por otras cosas.

Y de repente como un sentido como de cuidado común, muy – casi de verdad carcelario. Así como de – a la anoréxica como de, “ya po, pero comete las papas. Sabés que si no vas a tener problemas y te van a revisar.” Y como que todas mirándole la comida, “ya, pero cómete la galleta. Yo te saco no sé qué, pero cómetelo. O ¿qué queris comer? Ya me transfugo el chocolate que guardé en la bota el otro día y te lo paso.” Era así como la que tenía permiso pa’l pasillo, “Oye, tráeme una negrita,” porque no podía comer nada pa’ fuera, o sea era todo ensaladas, agua, ni siquiera bebida.

Entonces de repente era como, “Oye, por favor, tráeme una negrita, porque tenes pasillo.” Y te revisaban cuando entrabas, entonces era no sé, en la manga ¿cachai? como en el cuello. Y de repente así, la negrita, chocolate así, maravilloso.

Entrevistadora: Como que había una complicidad.

Entrevistada: Sí, sí. Y de hecho hay personas con las que todavía yo tengo contacto, porque era un espacio donde en verdad como que nadie iba a juzgar lo que tú ni hacías, ni te había pasado, no por qué estabas ahí, ni iba a decirte, “Oye, estás loca. Eres una descriteriada.” Porque entendíamos que había algo, un dolor profundo que habías tenido que te llegaba a no querer tener la vida que estabas teniendo.

Y algo que me marcó mucho, creo que tuve la suerte de tener un muy buen siquiatra que me atendió, es que en mi primera sesión con él, así como de recepción. Ya, mis datos, como “Bueno ¿qué te trae aquí?” “Depresión, bla, bla.” Ya. “Usted qué cree que tiene de bueno?” Y yo estuve como cinco minutos en silencio, y le dije, “Nada.” Y me dice, “Bueno, pero usted está casada,” creo que me dijo, “¿Está casada?” “Sí, estoy casada.” “¿Y usted cree que es buena esposa?” “No” “¿Y por qué no?” “Porque estoy en el psiquiátrico. Como, las buenas esposas no están en el psiquiátrico” Y me dice, “pero usted, no sé, ¿engaña a su esposo, lo trata mal?” “No, pero estoy enferma y él lo está pasando mal, por lo tanto no soy una buena esposa.” “Ya,” me dice, “y usted ¿cómo es con su hijo? ¿Usted ama a su hijo?” “Sí,” le digo yo, “¿pero es buena mamá?” “No.” “¿Y por qué?” “Porque él está sufriendo porque yo estoy enferma.” “Ya,” me dice, “¿Y a sus papás?” – Ya, entonces mañana yo quiero usted haga una lista de las cosas malas y las cosas buenas que tiene.

Entonces me acuerdo que mi lista original fue como – como que mis cosas buenas eran como condicionales, así como – no soy, no sé, infiel. No es algo bueno, si no que es como no soy mala.

Entrevistadora: Claro, era como el negativo. No soy algo

Entrevistada: Claro, como que no hago daño, peor igual no la hago bien. Como que no la cago nomás. Y lo positivo, o sea y lo negativo era como, no sé como que estoy enferma, le causo preocupación al resto, no soy lo suficientemente fuerte. Entonces como que lo bueno parecía ser que como que no dependía tanto de mí, porque en verdad como que eran cosas como que yo no hacía. Era como un no hacer, no hacer nada. Y lo malo, todo sí dependía de mí, porque yo era súper mala en no sentirme bien, por ejemplo.

Así que empezamos como un trabajo largo de - rearmar la historia de mi vida, de cuáles eran las cosas por las que yo me sentía culpable, de por qué yo no me debería sentir culpable por esas cosas. De – tratar de no castigarme de alguna manera, porque por ejemplo había escogido mal al papá de mi hijo.

Porque he ido descubriendo con el tiempo que hay un perfil súper genérico de las personas con fibromialgia. Bueno, uno que son

mujeres. Dos que son profundamente autoexigentes, culposas. Como muy de – pensar que tienen como el control y la responsabilidad respecto al bienestar de los otros. Entonces, eso no es coincidencia. Y eso es un perfil como que – casi como si uno pudiera identificarlo antes que pase, como que podría prevenir que alguien llegara a tener fibromialgia. Porque es como – no sé, mi mamá tuvo un accidente cardiovascular, casi se murió cuando yo tenía 14 años. Entonces yo empecé a cuidar a mi mamá cuando yo tenía 14 años. Y a mi hermano que es siete años menor que yo, también lo tenía que cuidar. Y después cuide a mi hijo. Y después siendo adulta y mamá soltera, igual ayudaba económicamente a mi mamá.

Entonces era como – insisto, salvo el espacio del hospital, pa’ mi el no tener que hacer nada para nadie era una novedad absoluta.

Tener el espacio pa' pensar respecto a cómo me sentía yo. Y por qué no me tenía que sentir mal. Que no era mi culpa que mis papás no se hubieran separado. Que en verdad no era mala por haber hecho pasar a mi hijo por un matrimonio desastroso, porque uno toma las decisiones con la información que tiene en el minuto evidentemente. Si no, nadie tomaría malas decisiones. Y que tenía como que – aceptar de alguna forma las decisiones que había tomado y la persona que era ahora.

También ha sido un trabajo con la P. de – de que uno - casi como a los viejitos que empezai a mirar pa' atrás y transformai tu – yo antes de la fibromialgia, como era una súper persona. Así como, no, es que yo antes tenía mucha energía y hacia mil cosas y no se me iba nada. Y ahora estoy súper cansada. Y como que en verdad no sé si era tan bacán. Como que, obviamente me dolía mucho menos el cuerpo y podía dormir cinco horas y trabajar 20, pero esa persona se estaba como autodestruyendo. Entones no sé si era una buena persona. Como que capaz que no me hubiera dado fibromialgia, me hubiera dado un ataque cardiaco, pero es difícil, porque la fibromialgia implica tener pérdidas concretas en tu vida. O sea, yo después de un año y medio con licencia – bueno, después de ese mes de estar dentro del psiquiátrico

Entrevistadora: ¿Y dentro de ese mes, cómo fue el tema del dolor?

Entrevistada: - Mejoró, mejoró. No así, se me quitó, pero mejoró bastante porque hacia menos cosas y se ordenaron como mis ciclos de sueño, que es algo que cuesta mucho en la fibromialgia, y era – habían rutinas muy establecidas. Entonces a las diez, por ejemplo, se apagaba la luz. Entonces dormir te a las diez de la noche todos los días, es como ideal, pero en la vida es como difícil llevarlo. Y era como una burbuja de alguna manera, que es como difícil como implementar del todo en lo cotidiano, pero yo creo que como que

hay cosas que trato como de observar y decir como ya, en verdad como que sí es importante trata de dormir todas las horas. O tratar de si estoy muy cansada, bueno ya, filo que esté la loza sucia, como -

Entrevistadora: ¿Y les hacían algún tipo de taller también? O sea tenías esta hora con el psiquiatra, después las comidas, qué sé yo, ¿y tenían otras actividades pauteadas así?

Entrevistada: Depende de como tu diagnóstico y como tu conversación con el psiquiatra. Así como que había gente que tenía talleres grupales pa' otras cosas, pero yo en lo personal, como que no tuve ningún taller de nada, pero -

Entrevistadora: ¿Y esto de pintar y de escribir era por tu cuenta?

Entrevistada: Claro, por ejemplo una de las chicas que tenía anorexia con la que me hice muy cercana, que llevaba hartoo tiempo ahí, tenía muchos libros pa' pintar. Yo pinto, a mí me gusta. Entonces empecé a pintar como los de ella y termine como diciéndole a mi esposo si me podía traer cosas. Y termine pintando yo. Bueno, al día uno, yo había llevado una libreta y un lápiz porque siempre escribo.

Después pedí que me llevaran un libro o revistas. Entonces veíamos películas. Como que – yo siento que a pesar de todo como que – que uno podría pensar como que el día se me hacía eterno, como que tenía como tiempo de ocio, así como de conversar.

Había chicas que fumaban, entonces a veces salíamos al patio y estábamos ahí.

Había un ejercicio como de gente – de gente, de personas – habitacional, digamos. Y era como, “Oh, ¿qué pensará la gente de ahí? Como que somos unas locas que nos van a encerrar.”

Entrevistadora: ¿y es solo mujeres? ¿Los separan?

Entrevistada: Solo mujeres. Sí, sí, hay como un bloque, hombres y mujeres. Y hay como espacios, talleres, por ejemplo, que pueden ser comunes, pero - como donde uno come, duerme, no sé qué, todos son mujeres. Y bueno los espacios son todos compartidos. Las duchas son - se cierran, pero son hasta aquí, porque tienen como que asegurarse que nadie se haga nada. Y siempre hay alguien en el baño, incluso cuando estás haciendo, cualquier cosa, así, del dos, en la puerta asegurándose que nadie se haga nada. Entonces ducharme fue como, “ahhh.” Estoy sola en el baño, maravilloso.

Una tontera, pero de verdad que cuando uno no tiene algo tan simple.

O el celular por ejemplo, como que en verdad, yo hubo un minuto

en que dejé de echarlo de menos. Y uno se programa. Así como, “Oy, va a ser la hora de las llamadas.” Y como que tenis que ser respetuosa, porque si te pegai mucho tú, como que no pueden llamar a las otras.

Mi papá me fue a ver todos los días. Mi esposo me fue a ver todos los días Fue mi hermano algunas veces. Fue mi mamá. Fue mi mejor amiga. Mi hijo me mandaba cartas. Hablábamos por teléfono.

Igual yo – los últimos días lloraba porque nunca me había separado tanto tiempo de él, fue -

Entrevistadora: Y eso de que fuera un mes, fue algo que se fue como dando en el transcurso de los días.

Entrevistada: Sí, era como que el doctor me iba a dar el alta cuando estimara que yo estaba como bien para salir. Entonces era como – “Ya, ¿cuánto usted cree que me falta?” “No sé, una semana.” Ya, entonces, no sé, tres días. Y de repente, ya, no, un poco más, como que se alargaba un poquito. Entonces era como que nunca estabas tan segura de cuándo te iban a dar el alta, pero yo estaba así con la convicción férrea de que me iba a ir cuando me dijeran que me fuera. Era como “ya, estoy aquí, ya, démosle.”

Entrevistadora: Y cuando saliste, ¿cómo fue? ¿Eso todo fue el 2014?

Entrevistada: Todo fue el 2014. Yo salí en Agosto del 2014, como que septiembre – como poco antes del 14 de septiembre interna, salí como la segunda semana de agosto.

Entrevistadora: De octubre.

Entrevistada: De octubre. – Bueno, fue como rico como tener la recepción de mi familia. Mi papá se iba a casar ese año y yo era como la testigo.

Así que también estaban como expectantes de que yo volviera. – Como – me pasó que sentí – cuando salí, como que sentía que iba súper así como empoderada, “De ya, me siento mejor. La depresión, chao.” Y como que llegué y como que a las dos semanas como que empecé a guatear un poco. Como que me empecé a sentir de nuevo más mal y estaba más cansada. Y quizás porque no sé si me presioné respecto a mis expectativas de lo que yo era capaz de hacer, o porque no pude mantener los horarios de dormirme a las 10, en fin,

Y entonces como que se me empieza a gatillar la culpa de “Pucha, como que estuve un mes en el hospital y no me sentí suficientemente bien. Y como soy tan gil que me voy a sentir mal.” Y esa paja mental eterna que ahora la tengo más identificada, pero

en ese minuto, no lo tenía tan claro.

Y bueno, en el 2015 – bueno, en ese proceso estaba ahí como que mejoraba -

Entrevistadora: ¿Pero seguías yendo a la unidad del dolor?

Entrevistada: Sí y todo este tiempo he seguido yendo, como que no – como que nunca -

Entrevistadora: ¿Y partiste antes de la internación?

Entrevistada: Sí, y salí y seguía yendo a terapia física, controles con la reumatóloga, con la P.

A ver, estamos en el 2018, en el 2015, a mediados del 2015, más o menos, un poco antes, me reincorporé a trabajar. Eso fue como igual un poco rudo, porque mi jefe como que me presionó un poco. Y después como que me enteré que no era en verdad – como que me dijo que, “Mira, como que yo soy tu amigo, [Inaudible], no te van a renovar el contrato.” Y después supe que no era así.

Y volví en un principio por una licencia por media jornada. Entonces trabajaba de nueve a una. Y fue súper difícil, porque iba súper dopada. Estaba con mucha pregrabalina, [Inaudible] se adormece mucho. Tuve que aprender a manejar en el proceso antes, porque irme en metro pa’ la pega era super difícil, porque estar de pie me cansaba las piernas, la gente me pegaba. Entonces ya llegaba a la pega como muerta de agotamiento. Entonces – choqué una vez como más o menos significativo. No sé, topé con otros autos como tres veces

Entrevistadora: ¿[Inaudible] de estilo asocias con estar media dopada?

Entrevistada: Sí po. Así como que en un cruce, por ejemplo, como que yo miré y no vi el auto. Y avancé y chocamos [inaudible].

Y me daba mucho sueño. Así como que llegaba a las nueve. Y yo sentía que me estaba quedando dormida y eran las 10. Y era como, “mentira, me quedan muchas horas” Ya, filo, así como iba al baño, dormitaba un rato, volvía, las 10 y cuarto. No así, como, “ya.” De verdad como que - en perspectiva, hoy, no sé cómo me costaba tanto, pero de nueve a una era como infinito. Y llegaba a la casa a acostarme, porque no podía hacer nada más. Llegaba, comí algo, si es que y dormía hasta las seis de la tarde. Tomaba once y volvía a dormir.

Entrevistadora: Y en ese momento lo que más te afectaba a ti ¿era el cansancio o el dolor? ¿o las dos cosas?

Entrevistada: Las dos cosas. O sea - y por ejemplo me levantaba y era como pisar clavos. El cuerpo muy tullido, seguía con las migrañas. En general a mí como el – de la cintura hacia arriba como que tengo más concentrado el dolor. Entonces era como mucho los brazos, me dolían las manos. Volví además en una época que ya estaba más frío. Entonces el frío me afecta mucho. Y era como esta combinación rara de como, ya toma más remedios, pero estoy más dopada, entonces funciona menos. ¿Qué hago? ¿Me aguanto el dolor o me aguanto el sueño? Y era todos los días era una combinación de como, “ya, ¿hoy día qué me aguanto más? Como que me duela, que me duela, que me duela. Ya, no puedo más. Ya, filo, me aguanto el sueño.”

Y entre medio fui – era como probando todo. Así como reiki, imanes, chakra, introspección. Hice Watsu que con eso lo he mantenido.

Entrevistadora: ¿Qué es Watsu?

Entrevistada: Es una terapia que te – en una piscina temperada, pero muy temperada. Así como una tina de agua caliente, te ponen flotadores alrededor del cuerpo, y te hacen como masaje y como estiramiento de los músculos, pero en la piscina. O sea tienes a una persona contigo haciéndote masajes y flotando como en la piscina. Que es el único minuto en que en verdad como que no me duele el cuerpo. Porque yo - por ejemplo, una vez en el kinesiólogo me hicieron masaje y fue horrible. O sea terminé muchísimo más adolorida.

Pero con el Watsu es como – es distinto porque con el agua caliente, es como que se genera otra presión. Eso fue – bueno, mi esposo es súper obsesivo, es ingeniero. Entonces si tú le decís, “Oye, es que el cable no entra.” Él va a encontrar la forma de que funcione. Entonces él me decía, “oye, encontré esto.” “Ya, bueno, probemos, ya.” “Es que esta pastilla.” “Ya.” Y él encontró Watsu y fue un súper acierto y he seguido con eso hasta ahora.

- Y bueno sí con esto - Entrevistadora: ¿Yoga probaste?

Entrevistada: No en un principio, o sea como que físicamente en ese periodo como que era capaz de hacer muy pocas cosas. Como que ir a trabajar se convirtió en mi única ocupación.

De hecho pa’ poder ir a trabajar el lunes, el sábado y domingo dormía hasta las dos de la tarde. Igual me acostaba temprano. Y era como mi forma de cargar un poco la pila pa’ partir la semana.

Entonces yo creo que fue como un año en el que todas mis energías eran pa’ tratar de trabajar.

El 2016, y ese fue un punto de inflexión más importante, casi como

el del psiquiátrico. – Como a fines del 2015 – una cosa del colegio de mi hijo, no sé, como que alguien veía la carta astral, no me acuerdo bien. Yo lo hice, y de repente

Entrevistadora: ¿Te pidieron que hicieras la carta astral?

Entrevistada: No, como que alguien la estaba – era como una feria, y una persona veía la carta astral. Entonces una amiga se la hizo y me dice, “anda a hacerte la carta.” Ya listo, me fui a hacer la carta. Y no me acuerdo cómo terminamos hablando de la fibromialgia, y él me dice, “Oye, léete La voz del síntoma de A. S..” No sé si lo has leído.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: Ya, es un libro que en el fondo lo que plantea desde el - Entrevistadora:
¿Cómo se llama el autor?

Entrevistada: A. S. Desde el – la Gestalt, que uno se enferma como porque está luchando con una característica del órgano, desde lo biológico. O sea, un ejemplo concreto, así como – a ver – En el libro era como una persona – creo que tenía varices porque lo que costaba era como dejar que las cosas fluyeran. Entonces – ah, ahora me acuerdo de un ejemplo súper bueno, que es como por qué la gente se enfermaba más de los pulmones. Y era porque los pulmones no disciernen. O sea si hay veneno en el aire, ellos van a tomarlo. No es como, “Ya, hay veneno. Ya, no respiremos.” Entonces entre más tú por ejemplo trates como de controlarlo todo y como que – y te cargue esa gente que dice siempre que sí, como que luchas contra esa característica, lo más probable es que te enfermes de eso. Es un poco lo que plantea. Mejor léete el libro, porque yo no lo explico tan bien como lo haría ella.

Entonces leí el libro, llegué al libro, lo leí, ¿cachai? Quedé como súper encantada. Mi esposo tiene una prima que es psicóloga de la católica. Y de repente hablamos del libro y me dice, “Oye, pero es que yo tengo una alumna que va a ir este verano o fue hace poco - porque ella se radicó en Chiloé y hace talleres. Está muy viejita.

Entrevistadora: ¿Quién?

Entrevistada: La autora del libro. Existe todavía. Y yo así como, “¿Qué? yo pensé que estaba muerta.” Como, no, así, ya. Yo así embalada. El taller fue en febrero, compré pasajes y fui una semana a Chiloé, así en una isla de Chiloé, así perdida.

Y eso fue un cambio súper significativo respecto a cómo yo veía

lo que me estaba pasando. Fue una semana y bueno la doctora es súper, es súper ruda. O sea e una abuelita pero es así letal, como que no tiene – como que va así de frente. Entonces partió conmigo más encima, porque nos sentamos en círculo – era como - íbamos como a un lugar donde se hacía la terapia

Entrevistadora: ¿El objetivo era – una terapia, no era como un curso para aprender?

Entrevistada: No, era como ir a tratarse. Entonces éramos como, no sé, diez personas, once personas y por distintas como problemáticas de salud, era estar una semana ahí. Donde en verdad no había ninguna posibilidad de tener contacto con nadie, salvo por el celular. Ellos incluían alojamiento, alimentación. Y uno partía el día temprano, hacían como una yoga – como dinámica que es como esto que vai como – que te ponen como música y vai pasando como ciclos.

Como que primero, no sé, llorai, o gritai, después te calmas, no me acuerdo el nombre exactamente. Y después partíamos con la terapia. Y en la tarde era libre después de almuerzo.

Día uno, nos sentamos en semi círculo. Y yo quede así al lado de ella. Entonces me dice, “Ya, partamos contigo.” Y yo no conociendo a nadie, así como - y uno lo hace en voz alta, entonces, ya bueno, filo, todo el mundo como día uno, gente conozcan toda mi vida de la historia.

Y la terapia es que uno conversa con su órgano, con el órgano que está afectado. Entonces tú cierras los ojos, te concentras y tomas el rol de ser tu misma y la doctora el de ser un órgano, pero no es que ella invente características, si no que desde – como si el corazón suelta sangre, ella habla como, “Mi pega es soltar sangre.” como que listo. Y desde ahí y desde tú historia, no sé y empieza a conversar.

Y yo parto como, “bueno, yo tengo fibromialgia. Ya, y los músculos.” “Ya, y ¿qué es lo que tú sabes de los músculos?” “Bueno, no sé, los músculos son blandos, están unidos, pero hay hueso, no sé qué.” “Ya, ¿y tú qué le quieres decir a sus músculos?” “Que estoy muy enojada, porque no funcionan, porque me duelen y no sé por qué me están haciendo esto y yo no quiero seguir así.” A todo esto yo ya estaba llorando, estaba con los ojos cerrados por suerte. Después me enteré que estaba la mitad de la convocatoria llorando conmigo. Y ya, me dice, me reta, Así como, “Oye, pero no entiendo por qué estás enojada con nosotros. Nosotros no decidimos nada. A nosotros nos manda el cerebro. Si el cerebro dice muévete. Nosotros nos movemos. Como no entiendo por qué me estás reclamando a mí que a ti te duele o que no nos movemos si nosotros no decidimos por qué nos movemos.”

Entonces ahí empieza como un intercambio en donde a mí me toca ser musculo y ella toma como el ser C., y te hace como esto de

escucharte como peleando desde tú perspectiva y se empieza como a evidenciar como cuales son como los conflictos. Entonces hay como dos cosas que tienen los músculos que tiene que ver como con este perfil de la fibromialgia. Uno, que son obedientes. Que tiene que ver como con no tener el control de la situación. Tiene que ver con el obedecer y que es súper difícil. O sea yo en general, siempre he tenido un carácter, no complicado, pero como que soy como de las que – no sé, ¿hay que hacer algo? Ya, hagámoslo. Ya, qué es lo que hay que hacer, no sé qué. Más que pasivo, soy como de las que –hacen las cosas.

Entrevistadora: De la iniciativa.

Entrevistada: Claro. Entonces, hacer caso y dejar que las cosas pasen y como, “Oye, no sé, hay que ir a comprar.” Y ya bueno, “quién compra.” “Yo, me avisan.” Como que la pasividad como que me cuesta mucho.

Y lo otro es que trabajan en equipo. Entonces es como el pensar como, ya, piensa que vas caminando por la calle y se dobla el tobillo. Entonces el tobillo no va a estar pesando como, “que soy mal tobillo, cómo no vi el hoyo. Y qué mal, es que ya me deberían cortar porque en verdad como que soy el peor tobillo del mundo. Y ahora estoy acá enfermo y está cojeando. No, cerebro desconéctame porque en verdad soy el peor tobillo.”

Como, me caí no sé qué. En verdad no fue mi culpa, porque el tobillo es parte del resto del cuerpo. No tengo control sobre todo, pasó. Entonces esa reflexión fue como decir, a mí me cuesta mucho trabajar en equipo, porque me ha tocado por distintas situaciones como ser la que toma las decisiones. O sea con – tenía 14, 15 años cuando mi mamá se enfermó. Y mi mamá perdió un riñón. Estuvo como dos años que estaba extremadamente débil.

Una mamá que no sé, era un hueso, flaca, que había que ayudarla a vestir. Entonces yo pasé de repente a ser su mamá. Ya, “mamá, las zapatillas.” Hay que ir al médico. “Vamos al médico. Oye H.” mi hermano, “hagamos, no sé qué. Ya, ¿qué hay que hacer ahora?”

Y después fui mamá. Y fui mamá soltera. Por lo tanto, no tenía que compartir equipo, ni tenía que consultar opiniones con nadie para tomar decisiones. Entonces era como que mi dinámica, en general, es como yo cuido a los demás. Y me pasa, hoy día incluso - bueno gracias a Dios tengo un esposo que es súper independiente.

Porque si no, soy como la mamá de mi mamá y de mi papá y de mi hermano, porque mi hermano no se lleva mucho con mi mamá. Y soy la mamá de mi hijo. Entonces que tengo como cuatro hijos,

¿cachai?

Entonces por eso te digo es como súper – como que se evidenció pa’ mí fue súper claro en ese minuto, como de decir – como que en

verdad quizás debería cambiar de alguna manera, o tratar de empezar como a cambiar algunas cosas. Entonces - no es que las haya cambiado aún o no del todo, pero siento que había un proceso desde ese punto al de hoy día en el que ha cambiado cosas.

O sea como que llegué de Chiloé por ejemplo y hablé con mi mamá y con mi papá por separado, porque son separados, Y fue como – no sé, mi mamá por ejemplo que odia a mi papá. “Mamá, sabes que yo no quiero ya como escuchar por ejemplo lo que tú sientes respecto a mi papá. Yo te entiendo,

si te queris desahogar habla con – no sé, con tu hermana, pero no conmigo porque en verdad yo no quiero cargar con eso.”

Y fue como, “Papá, así como en serio si tú tienes problemas,

¿cachai? con mi mamá – dile a tu mamá, que no sé qué, que tu hermano – porque además caemos en esas figuras, porque como mi hermano es más cercano a mí, es como, “Oye, sabís, ¿por qué no le decís a tu hermano que haga tal cosa?” “Oye, sabís que tu hermano no sé qué hizo. Dile tú que a ti te hace caso.” Entonces es como, “Loco, el H. no es mi hijo. Yo no tengo que hacer que me haga caso, si ustedes son los papás.”

Y de repente fue como, ya, por último lo declaré, en verdad tengo un hijo. Y yo sé que me cuesta porque yo todavía soy la que les tomo las horas al médico, y “Oye, ya mamá, ¿te falta algo?” pero por lo menos siento un poco más de perspectiva respecto a la situación. Y de repente como que – no sé, me veo y es ya no, no, para. Déjalo, déjalo, déjalo. Así como un poco más.

Bueno, estuve después como todo ese año en terapia igual en la F.

G. acá en Santiago, con la hija de la N., donde profundizamos más esos temas.

Entrevistadora: ¿Y ella es chilena?

Entrevistada: Sí, es chilena, pero de origen alemán, por eso el apellido es medio raro.

- Y – bueno el año pasado, llegando hacia el 2017, llegamos como a otro punto importante que nos lleva en el que estoy ahora, que – bueno, cuando yo conocí a J, que es mi esposo, yo le había dicho que yo no quería tener más hijos, así como declaración de base. Y después como – fue como, “no, ¿sabís qué? Tengamos un hijo, pero esperemos un poco, porque primero vivamos juntos, que el E.

– estaba con depresión, entonces que los remedios, bla, bla, bla” Y esperamos un poco y [inaudible]. Entonces obviamente que en esos primeros años no se podía nada, porque no podía hacer nada. Para tratar de graficar como que la fibromialgia te quita cosas. Yo igual ahora tengo el pelo largo, lo tengo tomado, pero o tengo como por acá y me lo tuve que cortar más corto que el tuyo en ese minuto.

Que antes yo me lo había cortado así, pero porque yo quería. Y en

ese minuto era porque no me lo podía lavar, porque se me cansaban los brazos. Entonces iba a la peluquería todos los meses y lloraba mientras me cortaban el pelo, y la niña como, “no, pero si se ve bonita.” Y yo, “no, pero es que no me lo quiero corta.” porque en verdad no me lo quería cortar. Y de hecho, es una estupidez, pero ahora no me lo quiero cortar porque es como casi como mi símbolo de resistencia, así como lo voy a tener tan largo como yo quiera tenerlo, hasta donde pueda, no Rapunzel, pero no tan corto como hasta donde me den ganas de tenerlo corto.

Y bueno, el año pasado fue como “ya, estoy un poco más estable. Empecemos a ver la posibilidad de dejar remedios para que yo pudiera quedar embarazada.” Y empecé el proceso en junio del año pasado de bajar mi medicamentación. Llegué a febrero tomando solamente un inductor del sueño, que es hartito, porque estaba como con 14 remedios diarios. Y fue fatal, porque – bueno, yo tengo la

T. Entonces me había sacado la T, nos fuimos de vacaciones. Y no sé, un lunes, por ejemplo que era mi día fértil, tuvimos relaciones sin protección. No me tomé la pastilla para dormir y tuve una crisis,

esa misma noche. Entones yo me sentía un poco mal de antes, ponte tú en la tarde, pero no quise como darle mucha importancia y ya como se empezó a desatar el dolor de cabeza y la espalda, y el cuerpo. No podía dormir, dos de la mañana, tres de la mañana, cuatro de la mañana. Y yo como diciendo, “¿qué hago? No puedo tomar nada.” Y ¿qué hago si es que no se pasa?” Y cuando entras – cuando entras en las crisis pasa algo que es súper difícil de manejar, que es que a pesar de que t ya hayas tenido otras crisis, no sabes cuánto va a durar la que estás teniendo en ese minuto. Y esa incertidumbre genera mucha ansiedad de como – si alguien te dijera, “ya, mira, van a ser dos días, pero van a ser dos.” Como que “Ya, me aguanto.” Pero no sabes si va a ser un mes así. Entonces eso es súper difícil de manejar, porque uno en la racionalidad dice como, “ya, me tengo que relajar,” no sé qué, pero en ese minuto estoy como, “me duele, me duele, me duele. Me sigue doliendo, me duele más, no sé qué hacer. No me puedo sentar, me dan náuseas.” No podía manejar la situación. Entonces al final como que le dije, “No, no puedo hacer esto.”

Entrevistadora: ¿Y eso cuándo fue más o menos? Entrevistada: Eso fue como el 19 de febrero de este verano. Entrevistadora: Febrero.

Entrevistada: De ahora. Así que como a las cinco de la mañana desperté a mi esposo y le dije que teníamos que tomar la pastilla del día después. Y esa fue otra pérdida grande con la fibromialgia, porque al final

como que – me tomé la pastilla del día después, estuve como dos semanas sin tomar remedios como regularmente, en el fondo.

Como que tomaba uno porque no podía dormir. Así como, ya tres días durmiendo asquerosamente mal, entonces me tomaba uno.

Hasta que me pude hacer el examen para asegurarme que no estaba embarazada y le dije que no podía tener un segundo hijo. Le dije, “mira, en verdad creo que fue súper irresponsable pensar en tener un hijo, porque no es que el embarazo pueda ser difícil,” le dije. O sea, “yo podría quizás tener un embarazo nueve meses de dolor, pero ¿qué va a pasar después del embarazo?” Que al Este - mi hijo tiene 12 años hoy día. Entonces cuando yo me siento mal, que eso significa que no me puedo parar de la cama, el Esteban me cuida a mí. Él se calienta almuerzo. Va al baño. O sea no es como que -

Entrevistadora: Se viste. Se baña.

Entrevistada: Claro, no es como que va a morir congelado porque yo estoy tirada o como, “Ya, está llorando la guagua.” Como, “Guagua no llores porque estoy con dolor de cabeza,” así que como – “tranquilidad. No te hagas pipí porque no me puedo levantar.”

Entonces la conversación había surgido en el fondo porque a pesar de que J. tiene una relación con E., donde el E. le dice papá. El E. se cambió de apellido para llevar el apellido de J. y hoy día estamos en una - haciendo los trámites para la adopción de E. J. lo conoció a los cinco años. Entonces él quería vivir como el proceso del día cero. Y yo tuve un embarazo muy complicado, donde la gente lloraba cuando yo decía que estaba embarazada po. Entonces yo no tuve el, “Oh, está embarazada.” Era como, “¿qué estás embarazada?” Entonces también quería como vivir como un embarazo tranquila, contenida, no sé po, como lo lindo del embarazo de alguna forma. Entonces le dije, “Esto, primero, no va a ser un embarazo lindo, porque yo voy a estar con dolor. Y segundo no voy a poder cuidar al hijo que tengamos.

Entonces – al E. yo creo que pa’ él ha sido difícil, fue duro que yo tuviera fibromialgia. Yo – él es super - ¿cómo decirlo? Es muy racional. Cuando algo le genera como mucho ruido, a él lo desconecta nomás. Entonces si algo a él no lo quiere, así como algo muy sentimental, él como que dice, “no, me da lata.” Y no lo habla más, pero yo me di cuenta, por ejemplo el primer año, en que una vez él invitó una compañera a la casa. Y yo como, “ya niños,

¿quieren que les sirva algo?” Y la niña me dice, “No tía si E. ya me dijo que usted estaba enferma y que no le podíamos pedir nada.” Y pa’ mí fue súper – como fuerte escuchar eso. Y que era como que no me podían pedir nada. Entonces dije, “chuta, el E. siente que no me puede pedir nada.”

O que una vez como que se puso a llorar porque – como que él se

sentía el culpable de que – o sea me preguntó como si yo me había enfermado porque él se portaba mal.

O, no sé, como que después que me hospitalizaron, por ejemplo, cuando fui a la urgencia, porque hubo una época en que iba como todos los meses a la urgencia que me inyectaran analgésicos a la vena, porque no aguantaba el dolor. y él no quería que me fuera porque pensaba que me iban a hospitalizar.

Entonces era como, a ver, voluntaria y conscientemente, voy a traer a otra persona a esta forma de vivir, porque, bueno ya, como que E. existe y J. decidió quedarse, pero no es como lo óptimo en verdad. Entonces en este minuto estamos con J. como en un proceso de duelo de - como de aceptar la idea de que no vamos a tener más hijos. Y que nos duele y que como que se nos apretar la guata el ver una guagua, ver una embarazada. el que hacen dos semanas - como - mi papá había hecho una asado en su casa, con mi hermano, estaban todos en el fondo. Y ellos siempre están como, “Oye, con la guagua. Y ¿Cuándo van a tener otra guagua?” O sea mi papá está pero así – tiene un vecino que tiene un hijo y le enseñó al hijo del vecino a decirle tata. O sea, se lo va a raptar así, en cualquier momento. Y fue como decirles como, “familia, ¿saben qué?” - Contarles la misma historia y decirles no nos vuelvan a preguntar. Esto no va a pasar.

Y yo creo que – como que la gente siento yo, que cuando tú le dices que tienes fibromialgia, piensan que es como que te duele un poco, como que estai cansado, pero como que tu vida sigue igual. Y no es así. O sea – yo no tengo la misma vida que era antes. Y no soy la misma persona que era antes. Y he tenido que transitar un camino largo para como tratar de querer a esta persona que soy hoy día. A una persona que se cansa más rápido, que tiene que estar súper atenta a todas las señales de su cuerpo. O sea, “Chuta, está haciendo frío. Me tengo que abrigar. Ah no, me está doliendo un poco la cabeza. Ya. Ojo con esto. Hay mucho ruido acá, mejor acá.”

No sé, pa’ mí es súper difícil, por ejemplo, planificar cosas. “Oye, juntemonos el sábado.” “Okay,” pero si yo el sábado amezco mal, sorry, no hay salida. Y mi círculo cercano lo tiene súper claro, pero si hay gente que no me conoce mucho, es como, “Pucha, es que siempre cancelai.” Pero es que – pa’ mí es la normalidad. Y me ha pasado con cosas chicas como una once con mi papá el domingo y cosas más grandes como un viaje o el matrimonio de una amiga, porque si amezco mal, no puedo. Y significó pa’ mí profesionalmente que me cambiaran de unidad, redefinirme profesionalmente. Redefinirme como mamá. Redefinirme como esposa. De pensar, como, “ya, no tengo la misma energía de antes,

¿cómo puedo hacer feliz a mi pareja como en esta versión de ahora?” Que se tiene que dormir más temprano. Que no sé po, que

si salimos, por ejemplo, salimos temprano. Entonces de repente es como – chistoso a la larga, como que llegamos a un pub por ejemplo o a un bar o algo y es como, “No, no hemos abierto.” Y es como, como que yo ya estoy así como que, “Loco, me duermo en dos horas. Como que tienen que abrir esto porque ya no voy a alcanzar a hacer nada.”

Ya, en ese sentido [Inaudible] siento que soy súper - súper agradecida porque no sé qué hubiera hecho si mi esposo, por ejemplo, me hubiera dejado. Porque yo de verdad cuando el dije, “No te cases,” o sea se lo dije de verdad, o sea, “Yo te amo, loco, esto es un culo. Ándate.” Pero pa’ mí hubiera sido súper difícil. Tengo amigas que son maravillosas. Mis amigas de pega por ejemplo ayer me mandaron un ramo de flores porque para subirme el ánimo nomás. – Mi papá, mi hermano me llaman todos los días y caen en la dinámica, por ejemplo ahora que estoy en un periodo como de crisis, en que si no contesto el teléfono, “oye no, ¿estará durmiendo? Pero ¿se sentirá mal?” Y no me llaman a mí. Entonces me llaman y no contesto y empiezan a llamar a J. “Oye, ¿está durmiendo? ¿Has sabido algo?” Entonces como que se empiezan a activar las alarmas, pero nunca he recibido un, “Oye, que soy floja. O creo que estai exagerando.”

Entrevistadora: ¿Y en el trabajo ahora está bien?

Entrevistada: Está – estoy más tranquila, pero siempre es como mal visto en el fondo. O sea, cuando yo volví de la licencia larga por ejemplo, me enteré después por personas que – que yo no conocía, o sea que ingresaron a la institución cuando yo no estaba y con las que después me hice amiga, otra chica, ¿cachai? Y me dijeron por ejemplo que hay un grupo - yo trabajaba con puros hombres – que hacían apuestas de cuando yo volvía. “Así como oye, se le va a acabar la licencia el lunes. Así como que ¿vai a apostar a que vuelve?” Y yo decía como – no puedo creerlo, porque pa’ mí era como, lo he pasado tan mal, que no puedo creer que alguien se lo tome a la ligera, pero en verdad quizás pa’ ellos era como que yo estaba flojeando en mi casa probablemente.

O me acuerdo que una vez, yo me iba a la una. Entonces, no sé po, marco el ascensor y me encuentro con un compañero que estaba también esperando el ascensor y me dice, “¿te vai?” Y yo “Sí, me voy.” “Ah, qué suerte.” Y yo no quise contestar, pero fue como, “No sabís lo que daría yo por quedarme hasta las seis de la tarde, pero estar sana.” O sea no es suerte lo que me está pasando.

Per y eso profesionalmente – o sea yo he tenido que aceptar que en la pega me han cambiado de puesto, me han cambiado de funciones como tres veces. Es como - me han dicho, así como, “Claudia, tú trabajas bien. Eres responsable, pero -” Es que tienes –

yo tengo tres cuartos de jornada hoy día, con un contrato de tres cuartos de jornada. Es una jornada que no es completa, pero de repente faltas, entonces pierdes continuidad. Entonces no – tenemos que cambiarte. Entonces es como que yo estoy en una posición en la que hoy día es como si me dicen, “ya, sabes que tú vas a ser la encargada de abrir la puerta.” “Ya, okay.”

Y no eran mis proyecciones profesionales. Yo tenía un montón de ideas en mi cabeza. Como que uno, creo yo, que es como – uno es lo que es hoy, pero además es como toda la historia de lo que uno cree que es pa’ atrás y todo lo que uno cree que va a ser pa’ adelante. Entonces, en esa construcción es lo que uno es. Y yo he tenido como que desconstruir todo eso y como que repensar a los 32 años como – Chuta, no sé po, yo en ese minuto mi primer año con fibromialgia, ¿Qué voy a hacer si no vuelvo a trabajar? Y de repente, no sé, la doctora diciéndome, “Bueno, hay gente que se jubila por discapacidad.” Y yo era como, tengo 32 años. No he cotizado porque no había – soy a honorarios así eternamente.

Entonces no tengo fondos previsionales.

Y era como – No sé, era como un paradigma que no estaba en ninguna posibilidad antes de que tuviera fibromialgia. El que hoy día yo esté como – no sé, justo antes de enfermarme, yo por ejemplo estaba tratando de buscar pega. Yo trabajaba en el área de compras antes para buscar Jefatura. Y ahora estoy como – así como lo que llegue, así como por favor no - yo quiero mantenerme en esa pega porque tener un trabajo con jornadas parciales es muy difícil de encontrar. Sobre todo cuando trabajas en el sector público, que tiene muy poca flexibilidad en ese tipo de cosas.

Entonces en verdad hoy día, a mí me dice, “haz eso.” y yo lo hago. Y me han cambiado de funciones, de puestos, de equipos y yo, “ya.” Cosa que antes hubiera sido, “Oye, no me parece.” O “sabes que renuncio.” O, “voy a buscar pega.”

Entonces sí yo creo que – que es difícil visibilizar que hay pérdidas concretas cuando tú tienes fibromialgia. Que tu vida cambia no en forma sutil. Que uno tiene que aprender y reaprender a hacer las cosas de otra manera. Y cosas simples como – como organizar tu casa pa’ no hacer fuerza, como – no sé – que significa armar un paseo familiar por ejemplo. Pa’ mí subir un cerro, no es una posibilidad. Y capaz que pudiese hacerlo, pero es que al día siguiente amanezco tirada. Entonces, es como no, me abstengo y hago otras cosas. Y es ser creativa respecto a cómo puedo como – no sé o, compartir con mi hijo sin que haya mucha demanda física de por medio. Veamos una película. No sé, con mis amigas por ejemplo, “Oye, juntémonos en una casa porque lugares con mucho ruido me provocan migrañas.”

Entonces ir encontrando como formas de tratar como de tener una vida, pero que no es la vida que tenías antes. Y que sabes que no va

a volver a ser la misma vida que tenías antes. Y eso también es súper difícil de aceptar, porque uno tiene en su cabeza que uno se enferma de algo, tiene un tratamiento y te sanas. Es súper difícil, y yo creo que todavía a mí me cuesta aceptarlo del todo, es que tengo una enfermedad, tomo remedios, pero no me voy a sanar nunca.

Que puede ser que lo tenga como contenido, bien manejado, pero que va a estar latente. Y que a lo mejor el día que se muera mi papá o que tenga un problema grave, la tensión emocional o una tensión física, va a desencadenar en una crisis. Como pasó ahora por ejemplo, que estuve dos semanas y media sin remedios, con una tensión emocional muy grande por el tema de la expectativa de tener un segundo hijo. Y porque J. estaba muy mal al respecto.

Entonces verlo a él pasándolo muy mal, fue pa’ mí súper doloroso y muy culposa además. Y eso me desencadenó una crisis súper grande. Entonces ahora estoy con dosis con la que estaba hace un año y medio. Entonces es como, “ya.” Como que ya me sé el camino. Como, ya, voy a volver, me voy a estabilizar y después tengo que empezar a bajar de poco. Entonces ahora estoy de nuevo en un estado en el que de repente a las nueve de la noche me han tenido que acostar los chiquillos porque estoy así, ahhh.

Entrevistadora: ¿Y qué – qué estás tomando?

Entrevistada: Estoy tomando Antalin. Que es como un antidepresivo, pero en dosis bajas funciona como antimigrañoso. Topictal, que es topiramato que también es un antiataquecoso. Saviana que es un inductor del sueño. ¿Qué más estoy tomando? Saviana, antalin. Estoy tomando – bueno intermitentemente, Pregabalina y Rise que es como la combinación para manejar mis crisis de dolor.

Entrevistadora: Esos dos juntos.

Entrevistada: Claro. Que - que fue como lo que aprendí - Cuando iba a la clínica de urgencia, me daban analgésico a la vena y un calmante sublingual. Entonces aprendí que, en verdad, cuando tienes una crisis de dolor no sirve solo como tratar de aplacar el dolor físico, porque la ansiedad que te da como mental. O sea al final como que tenís que desconectar como cuerpo y cabeza, porque si no no baja el dolor.

- No – no sé si me desordené mucho. Como traté de ser como -

Entrevistadora: No, está bien. No, súper. No hay que hacerle nada. Al final vamos a tratar de ordenarlo igual. Tú lo vas a ordenar. Déjame ver. Sí, yo creo que ya podemos tratar de pasar a eso. Entonces, claro ahora, justamente como para generar una especie de orden, la idea, lo que yo te voy a proponer, es que hagamos una especie de – como un

dibujo de la trayectoria, como si fuera, no sé po, ponte tú, uno hace de A a B y haces un camino. Vamos a tratar de hacer eso. - Colores. Lápices a mina y acá hay scriptos.

Entonces para – la idea es como jugar a que fuera por ejemplo como un mapa de lo que hemos conversado. O sea a partir de lo que hemos conversado, intentar tratar ese – intentar retratar ese recorrido o esa trayectoria de un modo simple. Entonces lo que te propongo es que primero escojas un color para indicar el momento en donde comienza el proceso de la enfermedad, que no necesariamente es como la primera crisis. Puede ser, no sé, un hito previo, o donde para ti comienza el proceso de la enfermedad y lo pongas en algún lugar de la hoja.

- Y ahora escoge otro color para indicar donde estás hoy en relación con la enfermedad.

- Y ahora que traces la trayectoria describiendo lo que ha ocurrido. Es como un juego igual. No tiene que ser como - es este color significa esto, pero si quieres puede ser con un solo color o ir cambiando los colores. La idea es intentar retratar, por ejemplo no sé po, el primer periodo más crítico. O sea como en que se ilustre esos momentos o fases de los cuales hemos conversado.

Entrevistada: Okay.

Entrevistadora: - ¿Me quieres contar lo que hiciste?

Entrevistada: Ya. Bueno, partí con el [2003] [UI] y los dolores musculares que fueron como las primeras señales. Y pasé a abril del 2014 cuando me diagnosticaron fibromialgia. No le puse ninguna cara porque creo que – es como harlo tiempo el que uno toma como en darse cuenta lo que realmente significa. Porque como que al principio quieres pensar como que no te está pasando. Después como que en verdad vas a ser como la única persona con fibromialgia que vas a lograr como darle la mano de vuelta. Y después cuando no puedes, piensas como que en tu vida ya no va a haber nada que tenga sentido. Y después como que tienes que encontrar alguna cosa que te saque adelante.

Después puse el hospital, porque quizás no me ayudó tanto a enfrentar la fibromialgia, pero creo que me ayudó a aliviar la mochila de las cosas que traía antes de la fibromialgia. Quizás para poder enfrentar mejor las energías que tenía que tener para la fibromialgia que es otro de los aprendizajes súper grandes que he tenido desde la enfermedad. Que en general uno tiende a pensar que las energías son ilimitadas. Entonces quieres hacer todas las cosas que te sean posibles, como no sé,

almorzar con alguien, tomar once con otra persona y juntarte en la noche con otra persona. En general yo hago, una cosa, por ejemplo en el día. Y

eso significa elegir y darle prioridad a las cosas que realmente les quieres dar tu energía. Y eso es desde lo cotidiano como con quien quiero almorzar el fin de semana y a lo significativo como a qué le voy a dar la pelea, por volver a trabajar, por tener mi pelo largo o como por estar sin remedios, por ejemplo.

Después puse el 2015 como un poco más ancho, porque fue como un año de hacer así, de todo. De encontrarme con médicos también súper – no quiero decir poco preparados, pero con muy poca empatía. Creo que fui a un psiquiatra por ejemplo, muy reconocido, creo que había aparecido hasta en la televisión. Tenía un método particular. No me acuerdo cómo llegó a él. Algo hacía muy bueno que terminamos yendo con mi esposo. Lo contextualizo cuándo me había enfermado, que estábamos comprometidos, viviendo juntos. Y él me dice, “Bueno, tú te enfermaste porque habías tenido una vida muy difícil. Y ahora que te habías estabilizado y habías encontrado apoyo, decidiste, inconscientemente, pero decidiste enfermarte en ese minuto.” Entonces tengo mi esposo al lado con cara de, como cállese. Y yo llorando. Salimos. Entonces yo, inmediatamente le pido disculpa como, “En verdad no me quise enfermar.” Como, “sorry.” Y él así como, “No, no le creamos.” Así como, “No creo que te hayas querido enfermar.” Y yo, “No, pero es que en verdad quizás tiene razón, pero es que en el inconsciente.” Ya, bueno.

Otro, no sé, un ginecólogo como de – “¿Tú sabes qué - ?” Porque tengo resistencia a la insulina. Entonces me dice que – que esto se provoca en el útero del feto de – o sea en la madre, entonces tu mamá te lo transmitió a ti y por eso tú tienes fibromialgia. Porque probablemente por la resistencia a la insulina no desarrollaste suficientes neuronas prefrontales, que son las neuronas como de la anticipación. Entonces te cuesta como enfrentar los problemas.

Entonces como que tu sistema nervioso como que sobredimensiona los problemas. “Y tienes -” me dijo, “Sí.” Y él, no sé, ¿tiene por casualidad como déficit atencional? ¿Tenía o le diagnosticaron en algún minuto?” Y yo como, “sí. Chuta, fue mi culpa porque tengo resistencia a la insulina. Ya.”

Entonces fui a mi neurólogo como, “No, mal, porque yo no tengo neuronas prefrontales. Y bueno, usted sabe como la gente sin neuronas prefrontales. Como, tenemos hijos con déficit atencional.” Y mi doctor como, “Mira. Uno, él ginecólogo. Como yo soy neurólogo, consúltame a mí. Y segundo, la gente con neuronas prefrontales lo que hace es que como que toma decisiones sin como filtrar mucho, pero tú como que te sobran las neuronas prefrontales porque piensas demasiado las cosas.” Así como, “despreocúpate. Tienes muchas neuronas prefrontales.” Entonces en ese sentido, es muy significativo como encontrar un buen equipo médico, porque uno no es el área. O sea uno al no ser doctor, no conoce lo que te está pasando. Y si el doctor le dice, “Mire, es su culpa.” O, “no tiene nada. Es mental.” O, “tómese este remedio, y si no le sirve, es porque no lo está haciendo bien.” En verdad uno, se va con el peso de que no lo está haciendo bien, de que es culpa de uno y de que es irrecuperable. Y si tienes a un doctor que está contigo y que te da el espacio de tener la posibilidad de que hay algo o que van a encontrar algo para que te sientas mejor, realmente marca la diferencia en el tratamiento.

Es como que a ti te dijera, “Mira, ¿sabes qué? Nunca se te va a pasar. No sabemos qué hacer contigo. Aguántate.” A que alguien te diga, “No sabemos lo que está pasando. Tenemos que seguir probando. Vamos a encontrar alguna manera, algún ajuste de medicamentos y de tratamientos que haga que tu

vida sea mejor.” Y realmente eso es como - abrir una puerta para una persona con un diagnóstico [UI].

Después puse – la Gestalt en febrero del 2016. Le puse un corazón porque en verdad fue una experiencia súper enriquecedora. De hecho también como hice lazos con las personas con las que fui, porque todos abrieron su experiencia de vida y – y fue impactante escuchar no solo la propia, si no que la del resto, como uno lucha a veces con las propias características y a veces con la de los otros, porque tiene una idea de cómo deberían ser las otras y no quieres soltar esa idea. Si crees que tienes que ser una mamá de cierta forma o una mujer de cierta forma, como que – no quieres como pensar en que debería ser distinto. Y eso es súper difícil de hacer. Incluso cuando sabes que te hace mal, pero sigues en eso.

El 2017 puse como menos pastillas. Fue un año como que sentí en que estaba repuntando, porque empecé a bajar las dosis. Y estaba trabajando a tres cuartos de jornada. Donde en la práctica como que casi estaba con pega de una jornada completa, pero tenía que hacerla como en tres cuartos de jornada. Entonces tenía como un doble desafío ahí como de mucha pega, pero con menos horas. Y no - y deje de dormir siesta. Entonces estaba como – como muy cansada, pero como diciendo, “Oye, ya. Vamos bien. Y es difícil, pero estoy casi alcanzando una vida, no normal, pero más cercana a la normalidad.” Y más cercana a la expectativa de este segundo hijo.

Entonces llegamos como a este pick de estoy casi son remedios en febrero del 2018 y quiero tener un bebé.

Entrevistadora: Como a mediados de este año deciden tratar de dejar los - ir dejando de a poco los medicamentos.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: A raíz de lo del hijo. ¿Era sobre todo para quedar embarazada?

Entrevistada: Sí. Era para eso. Sí, sí. O sea igual, por ejemplo en este primer año y a mediados del 2015, yo estuve tomando durante como un año, Palexia, por ejemplo, todos los días, que es un opioide que le dan a la gente que está con cáncer. Entonces no son remedios que son como compatibles o saludables en el organismo. Incluso me tenía que hacer exámenes cada cierto tiempo, para ver si había algún daño hepático. Y tenía como a J. como diciéndome, “Oye, ¿sabes qué? Creo que es hora de bajar los remedios. Estoy preocupado, porque si te quedaran, no sé, seis meses de vida, es como, ya filo, tomate lo que sea que te quite el dolor, pero si se te hecha a perder el riñón, ni modo, pero si te quedan 40 años más de vida y te quedai sin riñón. Sí es grave.”

Entonces, teníamos como esta conversa y yo también soy como pro de no tomar tantos remedios, pero de repente fue como – acá también habíamos conversado lo del hijo, pero estaba como más lejano. A parte había conversado con este doctor de que no tenía neuronas prefrontales, entonces pa’ qué voy a seguir reproduciendo mi raza de neuronas no prefrontales.

Y de repente fue como, ya, lo hacemos en el verano – yo soy súper matea, como te dije al principio, entonces fue como ya, en el verano, entonces tengo que empezar en junio. Y fui a donde mi neurólogo y fui con mi reumatóloga y les dije, “ya, quiero quedar embarazada en el verano, ¿qué empezamos a dejar? ¿Cómo bajamos las dosis?” Y fue como toda una planificación como de ir dejando medicamentos y también de aguantarme de repente que, no sé po, no estaba durmiendo

tan bien, porque obviamente estaba con menos medicamentos, pero era como, “ya bueno, la gente normal duerme más o menos así. No importa.”

Y llegué como a febrero como con el - como casi con el objetivo de lo logré, llegué con un puro remedio, pero al final fue un remedio que era súper importante porque era el inductor del sueño y al no poder dormir se me empezó a desencadenar todo lo otro, porque era como – es como no dormir, despertar con dolor y con cansancio. Al día siguiente no dormir, más con dolor y más cansancio. Y es como un hoyo que se va abriendo hasta el infinito. Así que ahí como que sentí que estaba aquí como muy bien respecto a mi condición original, y ahí tuve mi bajón en el que estoy saliendo ahora, que fue como –

Le decía a la P. el otro día, que – que fueron días como bien grises pa’ mí, en el que lloré harto. En el que me volví a preguntar cosas como – que me había dejado de preguntar. Como ¿por qué me pasa esto? ¿por qué a mí? que uno se pregunta mucho al principio, pero después como que uno lo acepta más, pero que yo sentía – bueno en una conversación, no sé, en el 2016 ponte tú, en una de las recaídas quizás, como que yo le decía que me asustaba como tener

una crisis fuerte y volver como a foja cero. Entonces ahí me decía que eso era imposible porque lo que yo ya había trabajado en el psiquiatra y en toda la terapia, como que ya estaba instalado, entonces podía ser difícil, pero que no – como que no se iba a borrar todo lo que yo ya había avanzado. Y como que ahora comprobé como que así fue. O sea que me sentí muy triste, quizás deprimida, pero no depresiva que es distinto. O sea como que siento que tuve más herramientas para hacerle frente a la pena, pa’ hacerle frente al duelo. A decir, “bueno, me da pena. yo quería mucho” Tenía muchas imágenes en la cabeza, porque se empieza a armar la idea de, “Oh, ¿cómo me vería embarazada?” Y no sé, “¿cómo le voy a contar a J.?” había conversado incluso con el E., “E., vamos a tratar de tener un hermano,” entonces bla, bla, bla. Y decir, bueno, como no se puede ¿qué vamos a hacer ahora?

Y yo creo que si hubiera pasado, no sé, este año, como que hubiera caído así mucho más bajo, porque uno se cuestiona – se cuestiona todo po. Se cuestiona como – como tu capacidad de hacer feliz a las personas que te aman y que tú amas.

Y que a mí me carga un poco – que es como raro porque yo me siento agradecida como que se preocupen por mí, pero me da mucha lata tenerlos como en una atención permanente. Así como, estoy en la casa, estoy en la cocina y de repente, no sé po, suenan así como los platos mucho. Y el E., “Mamá ¿estás bien?” “Sí, hijo, estoy bien.” No sé, “sonó el plato.” No sé, J. me llama tres veces y no contesto. Entonces a la cuarta vez le contesto es como, “Oye, estaba preocupado, ¿estai bien?” Entonces como, “no, estoy bien.” Entonces es como no sé, es rico sentir que se preocupan por ti, pero uno no es cómodo saber que le estas como generando esa tensión. y como en general hay como un perfil como de culpabilidad detrás de la fibromialgia. Uno cae como en la compensación, ¿cachai? como de ¿qué puedo hacer para compensar el que estoy enferma? Entonces – ayer fuimos a terapia con mi hijo y con mi esposo por el trámite de la adopción de E., que es una terapia con una psicóloga que como que nos prepara de alguna manera, para que nos den el alta para iniciar el proceso judicial en tribunales, así es el proceso digamos. Entonces hay entrevistas que son separadas, el E. solo, yo sola, J. solo, algunos los tres. Y llegamos a un punto en el que ya llevábamos harto tiempo trabajando y ella como que notó que el tema del papá biológico de E., era algo como que nadie hablaba nunca en conjunto y que cada uno había vivido desde lo individual la experiencia de R., que es el papá biológico de E.

Y yo me di cuenta que efectivamente como que yo había tratado de cubrir el hecho de que el E. no tuviera papá. Y que en este súper plan, como que me había ayudado también mi papá y mi hermano con quien vivía en ese minuto. Entonces caíamos como en trampillas de – como en que por ejemplo pa'l día del papá, en el

jardín, yo iba y decía que la tarjeta del papá le pusieran tata. Entonces así el E. igual participaba y tenía una tarjeta, pero en la de él decía tata y entonces pasaba piola. O, no sé po, una vez me preguntó, “Oye, mamá, ¿por qué pa'l día del papá yo le paso un regalo a mi tata?” Y yo como, “no, porque celebramos a los papás y el tata es mi papá.” Y E., “Ah, ya.” Y yo como, “lo estoy haciendo regio.” Nunca supo como que los papás existían y uno necesita uno. Y entonces ayer el E. me dice, “No po, si yo como que me di cuenta que no tenía papá.” Y además como que él tuvo un doble abandono, porque cuando tenía seis años, que fue cuando se empezó a acercarse mucho más con J., él me dice que él quería buscar a su papá. Entonces yo lo llamo, me comunico con él. Él lo conoce, se juntan tres o cuatro veces y él vuelve a desaparecer.

Entonces, claro como ayer por ejemplo, yo creo que fue la primera vez que hablamos así como abiertamente de, por ejemplo, una vez que se había juntado y que el E. se acordaba que habíamos ido al Mall y que le había comprado un lego, porque le gustan mucho los legos. Y ahí como que me dijo, “No y me compro un lego súper ordinario.” Y era súper chico. Entonces yo le digo – no, yo me acordaba perfecto y le digo, “No, lo que pasó es que yo hice que pasáramos por el pasillo de los legos,” porque sabía donde quedaba. Y claro, él nunca le había comprado nada, entonces yo dije, “¿sabías que? me lo voy a cagar.” Así como que, “Oye, vamos por acá?” Y sabía que el E. iba a pedir algo de la tienda de legos. Entonces viene y eligió un juguete de no sé, 10, 15 mil pesos y le dice, “papá, cómpramelo.” Y él como, “Ah...Bueno, hijo, voy a estar como una semana sin comer por comprarte esto.” Y el E. angustiadísimo, se acerca y me dice así como en un costado, “Mamá, por favor págalo tú, porque él va a estar sin comer.” Y yo así era como yo no iba a pagar ese juguete y él es gordo. Entonces le dije, “Mira, hijo, él no va a estar sin comer. Y si se queda sin comer, no va a morir. Así como no le va a pasar nada. Así que vaya y que se lo compre su papá.”

Entonces, ayer, nunca, nunca habíamos hablado de cómo habíamos vivido esa misma experiencia los dos. Y de cómo él sí se había dado cuenta que sí po, que los papás existían y que el suyo no estaba y que sí le había dado lata.

Entonces yo – yo siento que – que quizás, de repente uno - claro po caigo en eso, ¿cachai? como de sentirme mal y como que me hago la loca, así como que – es muy raro que yo me queje como de dolor. Entonces hay un montón de signos como corporales que ellos han aprendido a leer de mí. Así como que, “¿te duele la cabeza?” Y yo, “No, un poco.” ¿Cachai? Y ya me duele mucho, es como “Me voy a recostar, porque me duele un poco la cabeza.” Pero es difícil porque uno – convivir con el dolor es difícil en general, ¿cachai? Y convivir con el dolor de otro, también es

difícil, pero si tú te sientes mal, ¿qué voy a decirte yo? No hay nada que te alivie el dolor. Como, ayudándote a sentir, ¿qué más puedes decir?

Entonces es una posición súper incómoda, porque me han visto llorar de dolor, pero no pueden hacer nada por mí. Y yo como que los veo a ellos mirándome súper angustiados y tampoco puedo hacer mucho más que esperar a que los remedios hagan efecto.

Entonces – como que uno tratar de buscar como de que sea lo menos difícil – como que el dolor como que esté ahí, pero como que no perturbe mucho la cotidianeidad en el fondo. Porque a nadie le gusta y en verdad es difícil, ¿qué le decis a alguien que lo está pasando muy mal y que no puede

hacer nada más que mirar, estar al lado y tomarle la mano? Estoy contigo, no sé. Y tú, “Ya bueno, pero igual me duele.” Entonces es rudo.

Entrevistadora: ¿Y con la terapia de Gestalt sigues?

Entrevistada: No, no. Estuve como un año y la terapeuta se fue también a Chiloé y ya como que ya me di de alta.

Entrevistadora: Sigues con [nombre psicóloga].

Entrevistada: Sí, sí, pero igual como que no la había visto hace varios meses.

Como que ahora retomé como en – a partir de que me sentí como más- más decaída. ¿Por qué? ¿Tú crees que debería terapearme de nuevo? [Risas]

Entrevistadora: No, no, no, no. Preguntaba porque – bueno, no porque siento – esto último que estas hablado, esto - como no tiene que ver con la entrevistad, pero igual es un peso más que te estás poniendo po.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y que se ve como un continuo dentro de este proceso igual, de el tema de la culpa y de – de que nadie – como de no molestar a los otros y de tú estar ahí para los otros y eso es como que algo que todavía hay - esto no tiene que ver con el estudio, pero a mi modo de ver – no soy psicóloga – es un tema que igual queda ahí y me da la sensación que te haría bien trabajarlo porque es un peso que no – si ellos están contigo es porque te aman y quieren estar, o sea no – no están sufriendo. O sea, uno sufre porque el otro no está bien, pero - O sea yo creo que tratar de hacerte cargo de eso, no le hace bien a ellos, no te hace bien a ti.

Entrevistada: A ver, yo creo que – como que quizás el paso pa’ mí es poder como saber que eso existe. Como, “Sí, yo soy culposa.” En verdad

como tener esto de [UI] y de repente como yo digo como, “ya, ponle freno.” Pero todavía no he llegado como al punto en que no lo sienta. Y no sé si va a pasar, como que capaz que lo sienta menos nomás, pero -

Entrevistadora: O aprender a observar eso, o sea como porque al final son mecanismos mentales igual, son como hábitos que uno tiene, son hábitos. Entonces -

Entrevistada: Entonces como que se aprieta un botón y se despliegan un montón de estructuras que uno tiene armadas.

Entrevistadora: Claro, entonces como observar ese hábito y tratar de que en medida de lo posible no llenen mucho espacio.

Entrevistada: Porque – o sea desde la racionalidad de verdad que uno entiende que es – como que es rico que te amen, que estén contigo que – y que incluso a veces como que la gente sin querer me hace sentir mal, porque es como que, “Tienes un esposo, pero con una paciencia.” Y es como, cacha, “Oye, es que J. es maravilloso, porque otro hombre se hubiera aburrido.” Entonces, chuta, sí, yo sé que mi esposo es maravilloso, pero que me digan que es maravilloso, porque no se ha aburrido de mí. Igual como que no es un halago en definitiva.

Entrevistadora: No.

Entrevistada: Y uno no se siente bien. Entrevistadora: Igual son [UI]

Entrevistada: Claro, es que al final es como que sin querer uno cae – igual tiene como esa - Yo creo que al final – O sea es – en - en lo normal, no sé, de alguna manera uno quisiera no hacer sufrir a la gente que uno ama, así súper en lo general. Y cuando tú le causas dolor consciente – o sea, no sé cómo decirlo.

Entrevistadora: Involuntariamente.

Entrevistada: Voluntaria o involuntariamente, te va a dar lata, porque no quieres que pase. Entonces en lo que yo pueda, yo trato como de que ojala ellos se les olvide lo que más pueda que yo tengo fibromialgia. Y hay veces en que nada que hacer. O sea esto con dolor, no me puedo parar, sorry, pero los días en que me siento mejor, pucha, si me puedo levantar más temprano, si puedo hacer un almuerzo rico. Si estoy con más energía les digo, “Oye, ¿les tinca que vayamos a dar una vuelta?” Porque también – no es solo como un tema de abnegación, si no que yo también lo disfruto.

Entrevistadora: claro, claro.

Entrevistada: ¿Cachái? También es como que son mis pequeñas como batallas.

Como – hoy día me levanté - Hoy día, por ejemplo, [UI] me levanté a las ocho de la mañana y son no [UI]. Entonces, bacán.

Entrevistadora: De hambre. [UI]

Entrevistada: No, de sueño, si de verdad es un tema la fatiga. Y voy a llegar a la casa y va a estar i hijo esperándome. Entonces tampoco voy a poder llegar a acostarme. Y es como decir, “Bueno, hoy día fue un mejor día, porque la semana pasada no podía.” Y de hecho cuando teníamos pensado juntarnos, no nos pudimos juntar. Entonces hay como un – una doble lectura en esos logros, que también es como quizás mi forma de que ellos no noten que están enferme – que estoy enferma, pero también es como decir, Oye, ¿sabes qué? ya, hoy día yo – yo gané un poquito de estar enferma. Y mañana capaz que no y bueno, veamos qué pasa.

[Fin de Audio]

Entrevistadora: Ya. Gracias... Ya... Entonces ahora, ehm, como le decía el objetivo de esta entrevista es entender este, esta trayectoria, este recorrido que usted ha hecho con, con la enfermedad. Y para empezar me gustaría que me cuente cómo, cómo comenzaron los síntomas, cómo se dieron, cómo estaba usted.

Entrevistada: Para empezar no me digas usted, ¿ya? (Risas) Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Ya. Ehm, mira, no tengo claro yo un punto de partida. Yo sí sé ahora, que viene de mucho más atrás desde el momento que me lo diagnosticaron, porque yo recuerdo desde pequeña, por ejemplo, ehm... haber tenido dolores muy fuertes en, en, en todo, las, el intercostal, en varias ocasiones y de hecho mi mamá me llevó al médico, porque claro, eran dolores muy fuertes acá y mi mamá pensaba que eran problemas cardíacos o cosas así. Y me hicieron exámenes y me encontraron todo normal. Pero yo de niña yo de niña recuerdo que ese episodio fue varias veces. Y de hecho mi mamá me ponía un paño húmedo, eh, caliente y con eso se me pasaba.

Y después cuando empecé mi trabajo, eh, como en el año 2000, 2000 más o menos, sí, yo empecé a trabajar el 2000, eh, siempre tuve como episodios de dolor, que me volvían estos dolores acá, se me pasaba, iban y venían. Igual el dolor de la cara... que la neuralgia del trigémino, creo también que siempre la tuve, pero mi mamá pensaba que era dolor de oído porque a eso se asemeja.

Entonces me ponía los típicos cambuchos o cosas calientes y se me pasaba.

Entonces si tú me preguntas ahora, yo creo que la fibromialgia me acompañó siempre. Y, y estos episodios de dolor como que muchas veces se fueron acrecentando en tiempo y se fueron agudizando, pero yo lo veía como eso, episodios de dolor nomás y todo eso.

Ehm... a mí me operaron el año 2010 de una, tenía un quiste en la vértebra de la L3. Y empecé a sentir molestias porque, porque me dolía mucho la pierna, si me sentaba después no me podía parar o si me iba a subir a un auto, como que la pierna no subía, o sea yo la tenía que tomar. Y anduve por varios traumatólogos y ninguno le dio en lo que me pasaba, hasta que, ehm, el dolor se acentuó y un traumatólogo me dijo que me lo tenía que ver con un neurólogo, porque no era un problema traumatólogo. Fui a donde el neurólogo, que era un neurocirujano y me hicieron un estudio grande. Y ahí descubrieron que tenía un quiste, justo de la L3 donde sale el nervio hacia la pierna, había un quiste en el orificio. Entonces ese quiste tapaba la mitad de la salida y hacía que el nervio se inflamara. Eso fue el 2010.

Y después el 2014 en, ehm, eh, me dolía la cadera del mismo lado. El quiste lo tenía hacia el lado derecho y me dolía mucho la cadera del mismo lado. Fui donde un traumatólogo y después de varios exámenes, me diagnosticaron que tenía una lesión del labrum... que es una de las partes que contiene ahí la articulación de la cadera... y que había que operarlo.

Entrevistadora: ¿Y en qué consistía la lesión?

Entrevistada: Lesión del labrum se llama, sí, es como la rotura de la membrana que, que une la articulación de la cadera y hay que operarla.

Además que tenía un pellizcamiento de la articulación, entonces me dolía mucho el...

Entrevistadora: ¿Eso no tena nada que ver con...?

Entrevistada: No tenía nada que ver con lo otro. Te cuento la historia para que más o menos sepas. Y, bueno este... este, ehm, este traumatólogo me operó. Quedé muy bien, como que él me operó y nunca más me volvió a doler, porque era un dolor intenso el que tenía en la cadera.

En este intertanto que el médico me operó, esto fue el 2014 que él me operó, me enteré que él también era, tenía la especialidad de hombro... Como el año 2015, empecé con dolor, unas molestia muy grande en el hombro derecho. Me dolía hasta para caminar, porque cuando uno camina, uno no se da cuenta, pero hace este movimiento, ya, me dolía para caminar, me dolía hacia acá, hacia, hacia todo este musculo.

Entrevistadora: ¿En el mismo lado?

Entrevistada: En el mismo lado, también el derecho. Y el omoplato. En el omoplato también, contracturándolo, como todo el día así, fui donde él. Entonces él es desde estos médicos como, como a la antigua, que él dice que la operación es lo último que hay que hacer. Entonces me infiltraron dos veces. Mira yo creo que hice, si hice 40 sesiones de kine, es poco. Cada vez que me infiltraban se

esperaba que durara un par de meses, porque me infiltraban un analgésico, que, que perdurara un par meses el, la, ¿cómo se llama esto? lo de...

Entrevistadora: El efecto.

Entrevistada: El efecto que durara un par de meses. Pero las dos veces que me infiltraron eh, me duraba una semana y a la semana ya estaba con

el dolor de nuevo... Me hice, en esto pasó... entre kine y kine, esto fue a finales del 2015 y como en septiembre del 2016, eh, yo, yo seguía, eh, si te fijas, a final, como el 2015 y como en septiembre del 2016, eh, yo seguía con el dolor, o sea estuve como un año con tratamiento, haciéndome miles de cosas, me hicieron acupuntura y el dolor no se me pasaba. Entonces como en septiembre del 2016, eh, el médico me dice, "ya, vamos a hacer lo último," me dice, "y si con esto no se pasa al final hay que operarla." Y me hicieron una técnica el mismo kinesiólogo, porque me atendía en un centro que se llama, eh, clínica del deporte, que no es la del METS, es otro. Y ahí hay un kinesiólogo, que es genial, él me hizo todas las kines, pero me hizo un procedimiento que se llama punción seca y que es usan los mismos puntos de acupuntura, las mismas agujas de acupuntura, o sea en los mismos puntos, pero las agujas son más largas. Entonces te pinchan el musculo profundo. Me pincharon aquí, todo el omoplato. Mira, duele, pero eso fue lo único que me sostuvo seis meses, seis meses, se me pasó. Y, y al final el dolor volvió y me operaron del hombro en marzo... en marzo del 2017, del año pasado.

¿Por qué te cuento esto? Porque cuando en todo este intertanto que me hicieron en la última, eh, la última instancia que fue esta cosa por punción seca y volví donde el médico, que fue en enero del 2017 a decirle que ya, en realidad que ya no daba más porque me había vuelto el dolor. Y ahí le dije, "pero sabe qué doc, a parte de este hombro, me duele el otro. Me duelen los codos. Y en la mañana cuando me levanto, voy a apoyar los pies y es como que de los talones hacia arriba, como que me clavarán agujas." De hecho le conté que yo pensé que el día anterior, un día equis había estado mucho, mucho de pie en mi trabajo, le dije, "¿sabes qué? en la mañana me fui a levantar y no me pude poner zapatos, porque sabes que era tanto el dolor que no tenía los pies hinchados, era dolor y tuve que ir a mi trabajo con hawaianas, así fue el tema." Que en la librería trabajamos solo dos. Entonces yo le dije, llame a mi jefe y le dije, "sabes que tengo este problema, no me puedo poner zapatos." Y le digo yo, "La única opción es ir con unas sandalias." "Ya," me dijo, "pero quédate sentada y todo eso." Porque claro, si no va uno, hay una sola persona en una inmensa librería en el campus San Joaquín. ¿Cómo sale a colación, cómo va al baño? no sé qué le dije. Eh, entonces en enero del 2017 el doctor me dice, "¿sabes que B.?" me dice, me examinó, y me dice, "mira, antes de que operemos," porque como ya era la última instancia, ya me iba a operar.

Entrevistadora: ¿Eso era en marzo?

Entrevistada: En enero 2017. Me dice "¿sabes qué? Antes de que veamos la fecha de la operación y todo eso, yo quiero que te vea un reumatólogo." Y me mandó a un reumatólogo... Y, y el reumatólogo, fui a donde un reumatólogo y él me dice, el me diagnosticó fibromialgia... Que fue un reumatólogo de la C. L. C. Entonces claro, cuando él me dice, me dice sabes

Entrevistadora: ¿Te acuerdas el nombre? Entrevistada: W. es el apellido. Sí... Y... Entrevistadora: Y ahí, ¿cómo fue para ti?

Entrevistada: Es que ¿sabes qué? como que me dijo como fibromialgia y es como a ti te dijeran, no sé po una gripe fuerte, porque uno no tiene idea. Me examinó, y todo eso, se sentó y me dice, "Mira,

lo que tú tienes,” esto es lo que me explicó, me dijo “es como un trastorno neurológico. Esto, se dice que tiene una gran parte,” me dijo, “de, de asidero psicológico.” Me dijo, “¿tú eres depresiva?” Le dije, “bueno, tuve un episodio de depresión hace muchos años,” le dije yo, “pero nunca más. Yo de hecho trato de tomarme la vida como bien agradable, trato de no complicarme. Sí en mi trabajo soy obsesiva.” Ehm, eh... le dije yo si él me pregunta. Yo le dije, “Si usted me pregunta, yo siempre he sido, yo me considero muy autoexigente... pero no depresiva.” Entonces me dijo, “vas a tener que tener asistencia psicológica,” me dice, “y te voy a dar un medicamento.”

Porque él me lo explicó así, me dijo, “Mira, el tema de la, si yo te pincho con la punta de un cuchillo, a ti te va a doler, obviamente, porque hay un estímulo. En la fibromialgia,” me dice, “duele sin que haya un estímulo.” Así me lo explicó él, así como en sencillo. Y me dice, “por el momento no hay tratamiento, solo medicamentos como para bajar el dolor y todo eso.” Y yo le pregunté, ¿qué medicamento? Y me dijo pregabalina, y yo le dije, “no, no,” porque sabes qué, yo ya tomaba pregabalina. Tomaba pregabalina por el tema de la cara, de la neuralgia del trigémino. Eh, y pa’ mí, yo no sé yo, yo siempre he sido como anti remedios, y pa’ mí fue una pelea el tema pregabalina cuando me lo dieron para la neuralgia del trigémino, porque sabes tú que... yo todo el día andaba dormida y yo conversaba con alguien y bostezaba, bostezaba, bostezaba y piensa tú que yo trabajaba en ventas, entonces yo no podía darme el lujo de que todo el día, yo me tomaba el medicamento y empecé así como que, lo que yo sentía, era como que la cabeza me crecía y parecía como de (no se entiende) y como que alguien me hablaba y me hablaba lejos.

Entonces yo le decía, “Yo ya tomo pregabalina,” le dije yo. Y

“no,” me dice, “es que vas a tener que tomar una doble dosis. Una por la neuralgia y una por la fibromialgia.” Entonces ¿qué yo hice? no me las tomé, no.

Una cosa que yo creo que tampoco asimilé la enfermedad en ese momento, porque lo que más me dolía era el hombro. Hasta ese instante que con el doctor, ehm... me, claro, me dolían los talones, pero uno dice, “No sé, a lo mejor me voy a resfriar.” Como, como yo trabajaba en ventas siempre, siempre... igual en A. P., yo trabajaba, era jefe de piso del piso de ropa, entonces siempre ayudando, cargando los cargadores, caminando de allá, pa’ acá. Y en la librería también. En la librería, los libros trasladarlos, muy pesados. Entonces yo siempre asimilé como que me duele el hombro, ah, los libros de ayer o los cambios que hicimos ayer.

Entonces yo creo cuando el doctor me dijo, yo dije, “ah no, todavía no, todavía no lo voy a tomar. Lo único que quiero es que me saquen este dolor del hombro, porque era un dolor horrible.

Sabes qué cuando... en enero me acuerdo, andaba todo el día como con el brazo pegado, así como, y en el metro, “por favor no me toquen.” Era un dolor horrible. Entonces cuando el doctor... H., que es el doctor que me operó del hombro, me operó en marzo, estuve un mes con el brazo pegado al cuerpo, sin poder moverlo. Y cuando volví ya con él en abril me dice, “B.,” me dice, “yo quiero que tú veas a un reumatólogo pero el que yo creo, el que yo quiero que te vea.” Así que me pidió que viera a un reumatólogo de la C.

A. el doctor O. V. Me dice, “porque tú tienes que retomar el diagnostico que te hicieron, porque claro, ahora ya te operé del hombro, se te va a pasar esto,” me dice, “pero la fibromialgia no la puedes dejar de lado y tienes que empezar a tratarte con un equipo, que sea un equipo.” me dice, “porque acá no me sirve que solo te trates con un reumatólogo.” Y sabes tú que yo creo que él fue, hizo así como de papá, porque pa’ mí él es una figura, eh fundamental.

Entrevistadora: El doctor H.

Entrevistada: El Doctor H. Y yo le he dicho muchas veces porque claro, todas las veces que yo iba al kinesiólogo, no sé qué, él a veces, sin yo tener consulta con él, porque iba al kinesiólogo de ahí mismo de la, iba a donde estaba y me decía, “y ¿cómo estai?, ¿cómo vai? De hecho me decía pastel. Me decía, “este es mi pastel.” (Risas) Entonces pa’ mí la opinión de él, es una persona muy cercana, la opinión del él era, tiene, es de mucho peso.

Entonces bueno, partí donde el doctor V. Y ahí me hicieron muchos exámenes para, para descartar otras enfermedades, parece que hay una que se llama escondilo no sé cuantito, que también es una enfermedad como... Mira, no me acuerdo... no me acuerdo, pero mira, me hicieron 100 mil exámenes (no se entiende) que mi

esposo, como él es muy precavido, es mu visionario. Él hace años él ya había tomado un seguro con la C. A. Entonces muchos exámenes que eran carísimos, eh... y me salían costo cero. Y además yo por la universidad, también tengo seguros de salud.

Entonces fue... fue grato en el sentido y fue, no fue grato, fue un gran apoyo el poder decir “ya, me tomo todos los exámenes, pero no significa que tengo que pedir un préstamo y gastar un millón de pesos.” Entonces, fíjate que eso... cada vez que yo iba a la clínica, me tomaba los exámenes y no tenía que hacer filas ni nada, yo daba gracias al universo poder hacerlo. Yo decía qué terrible personas que... que no tienen los medios y que esperan cuánto tiempo y con días que no te quieres levantar de la cama, que lo que menos quieres pensar es cuantas lucas te va a costar...

Bueno él, él descartó el doctor V. que tuviese... artritis reumatoide y esta otra enfermedad que después te voy a traer el nombre, que él pensaba que también es una enfermedad como reumatológica Y... y él me dice, “ya, lo que tú tienes es fibromialgia.” Él lo confirmó. Y entonces me dice de acá, “yo te voy a derivar donde...”

Entrevistadora: El doctor V.

Entrevistada: El doctor V. Me dijo, “yo te voy a derivar donde una fisiatra y que es ella que va a ser tu doctora de cabecera ahora. Y con ella vas a hacer tu tratamiento.” Que es la doctora M., A. L. M. Y esto fue en junio del año pasado.

Entrevistadora: ¿ El doctor H. te deriva a la doctora M. o el doctor V.?

Entrevistada: El doctor V. El doctor H. me derivó donde el doctor... donde el doctor V. ... Claro y el doctor V. me derivó donde la doctora M. Cuando le conté esto al doctor H. estaba feliz, porque la doctora

M. ya había trabajado con él. O sea ya lo conocen, se conocen ellos. Entonces ha sido súper importante también, porque me he sentido, me sentí integrada a un grupo, eh, que se conocen entre ellos y entonces me sentí muy acogida. Y la doctora M. ...

Entrevistadora: Es ahí en el hospital, en la Unidad de Dolor.

Entrevistada: Claro, yo a la doctora M. me empecé a tratar con ella en la C. A. En la C. A. y ella también me pidió muchos exámenes y lo primero que hizo ella fue, eh, hacerme un bloqueo en las cervicales y en las lumbares, porque cuando yo llegué, desde el momento que yo empecé con el doctor V., sabes que mi dolor por la fibromialgia, claro yo creo que fue justo porque ya pasé lo del dolor. Entonces me di tiempo como de decir, “Sí, esta cuestión duele.” Y sabes que

fue un dolor en escalada, en escalada. Y eso que estaba en mi casa, ya estaba con licencia por el hombro.

Entrevistadora: Ah, ya estaba con licencia

Entrevistada: Sí, claro, estaba en mi casa y sabes tú que había días...no sé si fue el hecho de permitirme estar en mi casa y no tener que ir a trabajar, fue como una explosión así de dolor de, no sé de 10 a 100... Y lo primero que me empezó a atacar fue la columna. Sabes que no me podía levantar, tenía que estar todo el día acostada y ese dolor. Y cuando estaba de pie, era sensación de, de sentir que la columna no te sostenía. Era así como derrumbarse y estar todo el día así como colgando...Y, como digo, fue una explosión de, yo siempre digo, fue una explosión de fibromialgia, porque además en la noche no podía dormir. Yo siempre he dormido, yo digo, bueno, he dormido poco, pero yo soy como de... del lado de la gallina. Pa' mí el ideal había sido, toda la vida de cuando estaba lola igual, acostarme temprano. Claro uno no lo hacía, pero si yo hubiera tenido la posibilidad, eh, no a las ocho de la noche pero ojala a las 9:30 ya estar acostada. Pero a las 4.30, 5 de la mañana yo ya estaba despierta esperando que... y toda la vida he sido igual, pero yo me acostaba a las nueve, nueve y media y al tiro, me quedaba dormida al tiro. O sea, dormía poco, pero las horas que dormía, las dormía a concho, pero ahora ¿qué pasó? que no dormía. No, sabes tú que me daba vuelta, vuelta, me levantaba. A parte que con el dolor no podía estar acostada. Entonces... para mi familia igual fue... preocupante, porque como te digo más que, más que yo decirles a veces. "Oy, me duelen los codos o los talones." Como que ellos no habían visto en mí y como que de repente se encontraron con, "Oye, ¿qué le pasa a la mami?" Mis hijas preocupadas.

Entrevistadora: Eso fue como en el 2017.

Entrevistada: Sí, el año pasado. Como desde abril que empecé así. Ya cuando en junio me vio la doctora M., me dice, "no, lo primero que vamos a hacer es un bloqueo," me dice, "un bloqueo acá," me dice porque es mucho el dolor que tienes. Claro y ella me ajustó las dosis de pregabalina, que ahora sí me la empecé a tomar y me dio otros medicamentos, Tramadol, paracetamol... eh, algo, eh, un medicamento, duoluxetina también. Eh, con la duoluxetina fue complicado porque no me podía acostumbrar con ella.

Entrevistadora: ¿Por qué?

Entrevistada: Porque me daban náuseas... Y de hecho estaba con 30 miligramos y la doctora me dice, "No, tienes que subirlo al doble." Que yo ni siquiera...

Entrevistadora: ¿Y eso es para el dolor también?

Entrevistada: Sí, la duoluxetina, me explicaba la doctora que lo usan para, para estados depresivos, pero además este otro efecto tiene que es para el dolor Y me decía la doctora, "Mira, estás casi con las dosis límites." Porque fue así cuna bolsa de remedios. Pero por primera vez era tanto el dolor que tenía que sabes que me los tomaba todos, todos, todos. Y claro, me costó un par de semanas acostumbrarme, porque los primeros días era puro durmiendo... con los medicamentos. Y... como te decía, con el estómago muy mal, porque me daban náuseas, no quería comer, me dolía.

Entrevistadora: ¿El estómago?

Entrevistada: Me dolía todo. (Risas) Me dolía todo. Entrevistadora: No tenían el efecto de...

Entrevistada: Fíjate que de hecho, por es la doctora M. ... eh, después me dice, “Ya, yo estuve con” ... me dice, “te voy a dar estos medicamentos y te voy a dejar dos meses con los medicamentos. Y te los vas a tomar, no sé, tres semanas y a la tercera semana vas a aumentar este, pero vas a estar dos meses con los medicamentos. Y cuando al cabo de esos dos meses, eh, te tengo que enviar a otro lugar.” Y me envió a donde la doctora Ma., psiquiatra, Ma. no me acuerdo el apellido, que también es conocida de la doctora M., eh, me dice, “porque necesito que ella te haga una evaluación... psiquiátrica.” Y fui solo a una consulta con la doctora. Y le envié la evaluación. La doctora M. me dijo que, que estaba normal, que estaba bien, había dicho la...Y que me dice, “lo que sí vamos a empezar ahora,” me dice, “es con psicóloga, porque a pesar con las dosis de los medicamentos, eh, que estás casi al tope, igual va a haber un rango de dolor importante que no se va a pasar. Entonces tú vas a empezar con consultas psicológicas para que te ayuden al manejo del dolor.” Y ahí fue cuando llegué a donde la P.

Entrevistadora: ¿Y cuándo llegaste a donde la P.?

Entrevistada: Como en septiembre del año pasado más o menos... Entrevistadora: ¿Y cómo ha sido?

Entrevistada: Es que yo el otro día me la encontré en el, en el Hospital. Porque yo ya hice muchas sesiones con ella, hice como seis, pero todavía nos faltaban algunas. Y en diciembre del año pasado le dije, “P.,

¿sabes qué? No voy a ir porque la doctora M. me dijo que presentáramos esta cosa para jubilación por enfermedad.” Entonces me empezaron a llamar que fuera a este médico, que me tomara estos exámenes, que aquí que allá. Le dije, “P., ¿sabes qué? Lo que he aprendido es a decir no, cuando no puedo. Y entonces dame tiempo de hacer todo esto,” le digo yo “y yo lo retomo contigo.” Y el otro día me la encontré justamente en el Hospital, en el J y la abracé y pa’ mí la P. fue un punto crucial en esto.

Entrevistadora: ¿Y cómo así?

Entrevistada: Eh, porque realmente con todas las técnicas que me enseñó ella, ehm, sabes que realmente pude manejar mucho, mucho, mucho el dolor. Y... y siento como que me ha cambiado la vida.

Entrevistadora: ¿En qué sentido?

Entrevistada: En el sentido que me doy espacios para, para mí en la mañana.

Para meditar, para, para respirar bien, para, para pensar en mí... Y, mhm... y aprender, cuando la P. me decía, “tú tienes que ver el dolor,” me decía, “que no esté en ti. Cuando estés con mucho dolor siente, medite y saca, deje el dolor afuera. No lo ves en ti. El dolor no es parte de ti.” Entonces todas las técnicas que ella me enseñó, sabes que realmente han sido, pero... me cambió así la vida 180 grados. Y eso que todavía nos quedan. Me quedan sesiones con ella. Me dice, “porque me quedan unas sesiones importantes para fijar algunas cosas en ti.” Me dice, “Tú tienes mucha capacidad,” me dice, “como, como de abstraerte, pero tengo cosas que fijar en ti, esas son las sesiones que nos faltan.”

Pero... pero... independiente de todo que hay días que igual me siento que no me quiero levantar, sabes que, tremendamente agradecida (no se entiende) por el equipo al que llegué, porque cada uno

ha puesto un grano de arena muy, muy importante. Me he sentido tremenda acogida. Acogida y agradecida también por todo.

Entrevistadora: Qué bueno

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Oye, te quería preguntar... si volvemos a este momento en donde tú dices que hubo como esta explosión de fibromialgia. Cuéntame un poco cómo fue ahí tus relaciones familiares. Cómo... si el

entorno tú sientes que se vio afectado, tus relaciones. Bueno, ahí ya no estabas trabajando

Entrevistada: No, no

Entrevistadora: Pero tus relaciones sociales afectivas cercanas.

Entrevistada: Eh, eh, mhm, mira, yo con mi esposo llevamos treinta y... este año cumplimos 34 años de casados. Nosotros nos conocimos, somos vecinos de barrio y nosotros nos casamos a los casi 18 años, porque yo quedé embarazada de mi hija mayor, de la V., y, y nos casamos po, nos casamos. Él estudiaba en V. y yo estudiaba acá.

Nos casamos así a ojos cerrados y a los 20 años ya teníamos a nuestra segunda hija, la C.

Entonces nos ha tocado de todo. Partimos de, yo le digo, "no, nosotros no partimos de cero, partimos menos algo (risas), porque. Entonces él ha sido mi compañero de vida y apoyador.

J. M. es reanimador en el SAMU, en las ambulancias y él es matrón de profesión. Trabajó muchos años en el H. S. J. y después hizo el diplomado en (no se entiende). La cosa es que trabajaba en el SAMU hace ya muchos años. Entonces él a veces es como difícil, a ver, cómo te explico. Nosotros en la casa con mis dos hijas siempre lo molestamos, porque tú te puedes estar muriendo de dolor y él te dice, "no sé, tómate un ibuprofeno y espera." Y uno lo entiende porque él está acostumbrado a estas cosas atroces que le pasan a él. Que a veces va a atropellos, recogen a la gente casi con pala. Entonces claro, lo que a ti te pueda doler, aunque te duela mucho, pa' él no es, pero siempre él como aplica eso mismo en la casa y a veces pa' uno no es justo, (Risas) pero, pero...

Eh, y vive todavía conmigo la C., que es mi hija chica, bueno, chica, tiene 31 y es psicóloga también de acá de la D. P. Entonces los dos, porque mi hija mayor se fue a vivir con su pololo. Los dos son muy apoyadores. Entonces para que yo no hiciera por el hombro se coordinaban los horarios. La C. pedía días libres. J. M. también. Entonces para estar conmigo, pa' que yo estado en la casa, aunque me quedara acostada en mi cama, no estuviese sola. Entonces me dejaban comida preparada. No, muy regaloneada.

No... yo digo, pa' mi si tú me preguntas fue raro, eh, porque estando en un espacio, estando en mi cama, estando en mi casa. Mi mamá también, mi mamá es mayor, igual se fue a quedar conmigo a cuidarme. (Risas) Estando tan acompañada, pasó esto que fue, no te digo que fue una escalada como de vida, porque ya traía un poco de 10 a 100. Eh, yo si tú me preguntas, yo creo que fue que me permití que me doliera porque dejé de trabajar. Yo siempre fui muy... sí, trabajólica, pero muy autoexigente en mi vida laboral.

Siempre tenía que estar todo perfecto. No para, no tal, si yo lo veo,

no buscando reconocimiento, si no yo, yo quería sentirme bien con que el trabajo estuviera bien hecho.

Entrevistadora: ¿Y notas algún periodo en tu vida en donde eso se haya exacerbado o que haya sido más como difícil para ti?

Entrevistada: Sí, fueron muy difíciles los años que trabajé en A. P. Entrevistadora: Que era antes de trabajar en la librería.

Entrevistada: Sí, sí, en la C. Entrevistadora: ¿Como qué año fue eso?

Entrevistada: En A. P. trabajé en el 2000, como del 2008 al 2007...

Eso fue pa' mí el periodo laboral más exigente en todo aspecto, pero además yo me sentía como, lo que te explicaba, como denigrada como persona. Yo, yo.

Entrevistadora: ¿Cómo así?

Entrevistada: Por esas cosas que tenía que hacer que iban en contra de mí, en contra de lo que yo pienso, en contra del que yo creo, en contra de la forma que yo tengo que tratar a las personas que pa' mi somos todos iguales. Y yo también, y yo siendo la jefa igual me sentía, no sé, poco valorada como persona... Por ejemplo en las noches cuando ahí se toma el inventario en las grandes tiendas, la tienda la dejan cerrada por fuera. O sea, porque claro, como queda un batallón adentro contando, la tienda queda cerrada por fuera.

Entonces yo le decía a mi jefe, "¿y qué pasa si hay un incendio o un terremoto o algo?" "No es que queda una persona indicada que queda con las llaves," decía. "Pero y si hay un terremoto. La persona entre que llegue." Entonces es una cuestión insólita, si de verdad es un mundo que, que cuando tú estai adentro, es terrible. Entonces, eh, ahí, porque generalmente en mi trabajo siempre han sido muy exigentes, pero acá se juntaba el hecho de ser exigente con, con que tú te sentías denigrada como persona y te obligaban a hacer cosas que uno no haría.

Entrevistadora: ¿Y ese episodio depresivo que tú me comentaste, fue anterior? Entrevistada: Fue, en el... sí, fue... como en el 96, 96, 97.

Entrevistadora: ¿Me quieres contar qué pasó?

Entrevistada: Sí, sí, sí. Es que en esa época hubo un quiebre, un quiebre en, en mi pareja... Yo creo que debido a los dos se hizo clic... una sobre exigencia de muchas cosas que traíamos desde, desde que partimos como pareja... Entonces hubo un distanciamiento. No nos entendíamos. Yo trabajaba mucho, J. M. con sus turnos, nos topábamos poco. Ehm... Y yo sentía que él fíjate, que jugaba como mucho con este límite, muchas veces como con el alcohol.

Tal vez yo lo veo... si lo veo desde ahora yo digo, tal vez puede haber sido... pa' mi la ingesta de alcohol es anormal, ¿ya? pero, pero si yo lo veo desde ahora, tal vez lo que el J. M. hacía en esa época era normal dentro de todo, pero yo vengo de un papá, que si bien es cierto, o sea, era alcohólico, que funcionaba de lunes a viernes, llegaba a la casa y todo, pero el viernes no se sabía a qué hora iba a llegar, porque él era jefe en una empresa de Telecomunicaciones, la Compañía de Teléfonos de Chile, que era la única que había en esa época. Y él se desaparecía

Entrevistadora: CTC.

Entrevistada: Sí po. Sí. Y él se desaparecía con el grupo que tenía a cargo. Uno no sabía a qué hora iba a llegar. Llegaba curado, nos hacía levantarnos con mi hermano. Podían ser dos, tres de la mañana y nos hacía levantarnos y hacia que mi mamá le sirviera comida. Mi mamá le servía la comida y la tiraba así.

Entonces yo creo que, que... que yo a J. M. lo juzgué desde esa mirada, de esa mirada que traía yo de mucha rabia, mucho dolor. Entonces pa' él, considerando yo que eso tampoco es bueno, pa' él siento que si yo lo veo ahora, también fue injusto, pero en ese momento yo lo único que yo a él lo veía tomarse una cerveza o algo, y me recordaba todo lo que yo había pasado con mi papá.

Entonces fue un quiebre, un quiebre que yo no quería nada. No, mal, pero fue mal porque de un momento, en mi trabajo,

estaba el (No se entiende) en esa época, eh, sabes que empecé que no, no tenía hambre. Entonces me compraba un agua mineral y estaba en la oficina todo el día tomando agua mineral, agua mineral. Y un día me desmayé. Ya, me desmayé. Me llevaron a la

C. D., listo pa' mi casa, tres días de licencia, pero después un día estando en mi casa, un día sábado... Lo que sí me acuerdo que tenía mucho dolor de cabeza como muchas semanas antes. Un día sábado, eh, me levanté en mi casa, estaba con mis niñas y me tuve que acostar del dolor de cabeza. Y después no me acuerdo más po. Las niñas me dicen que me fueron a despertar después de muchas horas que me había quedado dormida y que yo como que miraba, no las conocía y que esto y que otro, como me borré. Llamaron a mi esposo que estaba en turno

Entrevistadora: ¿Y ahí ya estaba diagnosticada la migraña del trigémino?

Entrevistada: No, no, eso me lo diagnosticaron el 2007 cuando recién entré a la universidad. Llamaron mi esposo que estaba en turno. Al final me llevaron a la, al... no me acuerdo que, de, de, del B. L., porque pensaban que tenía esta cosa... que le da a las membranas del cerebro.

Entrevistadora: Ah, meningitis.

Entrevistada: Meningitis. Entonces me hicieron todos los exámenes y estuve como dos días ahí y la neuróloga le dijo a J. M. que no era meningitis, que no era nada de eso, que lo mío era psiquiátrico, porque no conocía a nadie, rara cosa, sabes que dice mi esposo que me fue a ver y a la única que conocía era a mi suegra, como que la miraba a ella y le decía que sí que la conocía. A mi suegra.

Entrevistadora: ¿Y tú no te acuerdas de eso?

Entrevistada: No po, no me acuerdo. Así es que después me sacaron de ahí y mi esposo se consiguió datos de una psiquiatra, la psiquiatra me vio y me internaron con unas monjitas que están ahí como por Agustinas, que es una cosa por ahí y ahí estuve como tres semanas. Ahí sí me acuerdo, porque ahí me acuerdo que la monjita iba, me pinchaba... y... y me hacían puro dormir, dormir, dormir... Yo creo que estuve como casi una semana así como que no... como perdida en el espacio.

Entrevistadora: ¿Y estuvo una semana internada? Entrevistada: Sí, dos semanas.

Entrevistadora: Dos semanas.

Entrevistada: Sí. Y después de ahí seguí con la psiquiatra, pero estuve como seis meses con licencia...

Entrevistadora: Y... y el tema con tu papá...eh, esto del alcoholismo es desde que tú tienes memoria.

Entrevistada: Sí, sí, toda la vida, toda la vida. Entonces... Entrevistadora: ¿Y tus dolores en el cuerpo de niña cuando comenzaron, te acuerdas?

Entrevistada: Sí, yo creo que también siempre. O sea si yo me acuerdo, no sé, yo me veo, no sé po ocho años con este dolor aquí, eh. Y que después el doctor, eh, V., conversando con él y él me preguntaba lo mismo y yo le decía "mira, si yo creo que esto viene desde, porque desde ahí sentí esos dolores." Que ahora cuando me dan esas cosas de, como ataques de fibromialgia, es ese dolor. Y me decía que la fibromialgia duele, porque duele el músculo intercostal. Entonces por eso a veces ese dolor, me decía, "que tú sientes como al respirar." Claro, pero yo me acuerdo de siempre haber tenido ese dolor...

Entrevistadora: Y cómo... si, si intentas conectarte con ese momento así de la niñez, ese dolor que sentías acá en el pecho, ¿cómo sentías el resto de tu cuerpo? ¿Cual era como la sensación general?

Entrevistada: ...No, no, lo que más siento es ese dolor, es ese dolor, en esta parte de aquí, como de no poder respirar. Y ese dolor aquí.

Entrevistadora: Y ¿cómo es el dolor?

Entrevistada: Ehm, eso, como que no puedes respirar, porque como que vas a respirar y como que cada parte de esta como que se fuera a reventar. Es eso. Entonces tú haces como esas respiraciones así cortitas, que no puedes.

Entrevistadora: Okay...

Entrevistada: Claro, y después yo, y uno desde la ignorancia en este tipo de temas, uno sabe. Yo sé que, que pa' mí, mi papá tuvo una marca y una carga súper fuerte en mi vida. Lo supe siempre y me ha costado toda la vida sacármelo de encima, pero ahora con todas las vueltas que le he dado a todo esto, eh...yo creo que el tema viene como de por ahí po.

Mis hijas, cuando empecé con el tratamiento con la doctora M., eh, quisieron, querían que me viera el doctor, no sé si tú lo has escuchado, doctor R. S., a este que lo echaron de la televisión y todo esto. Bueno, es que hay un doctor que es médico de la Chile y que él estudio todo un tema como de la cultura milenaria en medicina China. Y él atendía en el hospital del profesor y no sé cómo se empezó a hacer famoso porque tú vas y creo que él te decía, "No, ¿sabe qué? usted te va a mejorar, qué sé yo po, qué sé yo, tomando vitamina C."

La cuestión es que empezó a crecer a crecer la consulta de él allá y de un momento a otro lo invitaron a un matinal, me contó mi hija. Claro y él es muy guapo, pero además tiene un aura más linda. Y en el matinal empezó como todo, esto como dos años atrás,

empezó a salir en el matinal y empezó a llenarse la consulta de él. Y él también tenía un, con otros médicos que están en la misma honda, un centro, un centro, donde tú ibas y había toda esta medicina que tenían como en forma integral, que no solo el medico iba y te daba medicamentos.

Entonces lo que él hacía era le preguntaban de una enfermedad y él recomendaba y te decía, no sé, "coma dos cucharadas de tierra." Entonces el colegio médico empezó a alegar, alegar, a alegar...

hasta que lo sacaron de canal 13. Lo echaron del hospital del profesor, porque al final, eh, según como yo lo veo, era un, algo que estaba como en contra de la medicina, además que no quería que la gente tomara remedios y todo eso. Que él siempre dice que el poder de curación esta en ti, no en los medicamentos.

Bueno, a lo que te iba a contar, que mis hijas querían que me viera este médico además. Pero él en el centro este que tiene, que no me acuerdo como se llama, medicina consciente parece que se llamaba, eh, tenía las horas copadas también po. Entonces yo le dije, “¿sabes qué? Voy a ir al centro pero veamos otro médico, si al final si son todos de ahí.” y me atendió un médico que es reumatólogo también, que también conocía al doctor H. que había sido profe de el en la Chile. Y, y bueno me dijo “vamos a pedirte exámenes y todo el cuento, que son para corroborar unas cosas, pero tu acuéstate en la camilla no sé qué.” Y me empezó lo mismo, como a hacer una regresión consciente y me dice, “¿cuál crees tú?” le digo yo, le conté lo mismo que te estaba contando a ti de mi papá, que esto y que lo otro, que yo lo veía, que fue un papá muy maltratador en cuanto... a pegarnos con mi hermano porque nos pegaba harto y además con mi mamá po, además con mi mamá.

Entonces me dice, “¿pero él está vivo?” “No,” le dije, “mi papá murió cuando yo me casé, yo tenía como 18 años cuando se murió mi papá. Le dio un cáncer al estómago muy, muy feo. Sufrió mucho.” Entonces me dice, que pa’ mi sabís que me puse a llorar cuando me dijo, ¿Qué sentiste tú cuando tu papa se murió?” y yo le dije “qué bueno.” Nunca y esto fue el año pasado. Nunca, nunca había ni siquiera lo había pensado, me salió, me salió así, “que bueno.”

Yo creo que ese día que le dije eso al psicólogo o sea al médico, ehm, después tuve que caminar harto pa’ tomar la micro pa’ mi casa y sabís que me sentía como si me hubieran sacado 50 kilos de encima, así como, como decir, bueno, estaba bien.

Entrevistadora: (No se entiende)

Entrevistada: Sí, claro, uno pa’ mí, por otro lado decía que terrible pensar en eso, de decir eso de tu papa, pero... yo claro y por ejemplo uno no lo puedo conversar con mi mamá, porque mi mamá siempre lo ve

como... ella dice, sí que mi papá siempre la tuvo muy corta con las lucas, que mi papá era, jugaba a los caballos y todo eso, pero mi mamá tiene esta concepción como las mujeres antiguas, como así tenía que ser po. Entonces... no le puedo decir a ella, “Oye mamá, mira, la media, así como la media cagada que me dejó a mi mi papá, yo todavía tengo esto y tú y tú.” Bueno, yo respeto eso de ella. Mi mamá ya tiene 85 años, tampoco, tampoco la voy a hacer quedar a ella con la carga de... de decir, “pucha, la B. se enfermó y a lo mejor yo no hice nada, no me metí cuando mi papá nos pegaba. Como que ella.” como dice, tal vez pa mi pecó como por omisión, pero bueno, eso es lo que traía ella también. También ella trae su historia con su familia pa’ atrás.

Y mi hermano es menor que yo po. Mi hermano es tres años menor, pero mi hermano tiene una posición distinta con papá, porque era quien lo llevaba al partido de futbol, quien le daba permiso. Entonces tampoco a mi hermano yo le digo, pa que le voy a embarrar la onda a mi hermano. Entonces esto como que lo he llevado yo nomás po... y claro, y mi esposo. Pa’ mi esposo igual ha sido una carga importante el tema de mi papá porque mi esposo percibió todo lo que yo había pasado. Entonces mi esposo tiene una cosa así como... como muy fuerte con mi papa. Entonces pa’ mí ese punto cuando ese día fui donde el médico y fue una pura sesión con él, ¡Oy, sí! fue muy importante... Si soy muy buena para hablar o voy muy rápido, tú me dices po.

Entrevistadora: No, no, no, está todo bien,

Entrevistada: Es que al final son tantas cosas que van entrelazadas.

Entrevistadora: Sí... ¿Y cómo te sentiste después... de ese día que fuiste a ver a ese médico?

Entrevistada: ¿Sabes qué? me sentí, me sentí, como te decía, como que me hubiera sacado un gran peso de encima y decir, Oy, lo pude decir, lo pude decir...

Entrevistadora: Y desde que hay esta explosión de fibromialgia, ¿qué cosas te han... bueno, yo creo que esa es una... eh, y yo creo que has mencionado otras, pero si me pudieras decir, ¿qué cosas tú ves como hitos o momentos significativos que te han ayudado o a entender mejor lo que te pasa o a lidiar mejor con los dolores? Eh,

¿Qué es lo que? ¿Cuáles serían así como...?

Entrevistada: Eh... Mira como, como hitos, está el... la primera consulta con la doctora M.... porque ella fue, la primera consulta con ella, ella es muy cálida, ella te escucha, es como, es como ir al psicólogo. Te

escucha. Ese día yo tenía tanto dolor y se da la vuelta y me abraza y me dice, "si acá lo vamos a tratar." me dice, "tranquila." Entonces, primero, fue la primera consulta con ella... Ese fue un hito... pa' mí.

Como generalizado, el apoyo. El apoyo de, de, de... de mi familia más cercana a mí. Mis hijas, mi esposo, mi mamá... Y... eso ha sido muy importante.

Otro hito fue la ida con este médico, que te digo yo... Y otro, las consultas con la P...

Otra cosa importante que ha sido para mí, ha sido el aprender a... a tratar de evitar las situaciones de angustia o de estrés.

Entrevistadora: ¿Y cómo lo haces?

Entrevistada: Por ejemplo, nosotros con mi esposo llevamos tantos años juntos, pero igual los dos tenemos un carácter explosivo. Los dos somos exigentes como pareja, uno con el otro, nos exigimos estar el 100% del tiempo y a veces nos enojamos por tonteras. O sea, nosotros nos enojamos porque quedó la mesa desordenada pero, pero tenemos un gran proyecto de vida juntos. Como dicen mis hijas, "Ustedes pelean por puras tonteras," y es verdad po, nosotros sabemos que peleamos por puras tonteras. Pero sabes que yo me di cuenta y un día le dije a J. M., "¿sabes qué? yo ya no puedo ni siquiera pelear porque la mesa esta desordenada, porque yo antes discutía contigo, no sé cualquier cosa, cualquier cosa" y podía estar una semana enojada con él, pero por ejemplo yo nunca dejé de hacer mi parte del, de, mi parte de pareja de, de tener la casa limpia, ordenarle su ropa, sus comidas y todo eso, como el tampoco dejaba de ir a trabajar, pero no lo llamaba por teléfono, una relación distante y todo eso y eso podíamos estar una semana. Pero ahora sabes tú que, yo le decía, "cada vez que yo me enojo contigo, ya no estoy solo enojada, me duele, me duele estar enojada contigo. O sea el dolor se acrecienta demasiado.

Entonces... no, le digo yo, "si ahora tenemos que tratar de evitar eso y si el momento llega en que nos enojamos, ya, conversarlo y que se termine ahí." ...

Porque sabes que situaciones así de crisis a mí me aumentaba y era pero, pero así, era ligado, situaciones de crisis, dolor, dolor, dolor, dolor. Entonces ahora no, yo he tenido que aprender y obligarme a decir, “no, no quiero, no puedo, decir no.”

Entrevistadora: ¿Y cómo lo haces?

Entrevistada: Ehm, por ejemplo si no se po si quedé de juntarme con una amiga y, y ese día... no es que no me hubiera podido levantar, pero no quiero, la llamo.

Entrevistadora: ¿Y cómo sabes que no quieres?

Entrevistada: Porque no, porque por ejemplo cuando me, yo tengo pocos amigos, pero cuanto tú te quieres juntar con un amigo, como que te preparas y todo eso, pero hay días que no tengo ganas, por más que te quiera, no tengo ganas.

Entrevistadora: ¿Y antes como era?

Entrevistada: Iba igual po. Ahí yo noto la diferencia. Entonces...Y también, sabes que como alejarse de los problemas. De la gente que uno dice, pucha, gente que a veces está con muchos problemas y como que te hace parte de sus problemas, como cuando dice la gente toxica. O por ejemplo mi mamá. Mi mamá, no se po que me cuenta los problemas... no sé, que va mi hermano y le cuenta los problemas de pareja de ellos. No sé qué, “mami,” le digo, “No me cuentes, no me cuentes. Si yo no puedo, yo no puedo yo trato de sobrellevar mi vida y ya con eso,” le digo yo, “tengo suficiente. No me cuentes ni problemas, ni nada.” Entonces ¿sabes qué? ha sido como ir poniendo cercos. Como yo, yo siempre digo como auto protegerte...

Entrevistadora: Bien.

Entrevistada: El otro cambio importante que he tenido que hacer... el doctor Rau que es el que atendió en este centro de medicina consciente, me dice, “la próxima vez que vengas,” me dice “te voy a derivar a la nutricionista.” Así que me hizo una derivación y la nutricionista de este centro me dice, “mira, lo que tú tienes es una enfermedad inflamatoria. Y hay muchas cosas externas, del ambiente, de tus relaciones que tú vas a aprender a manejar, pero una parte, que es muy importante,” me dice, “es controlar los alimentos que consumes.”

Yo fíjate que siempre he sido como de comida... nunca he sido de comida chatarra, nunca he sido de pan, mucho pan porque siempre he tenido problemas al estómago. Esa es otra cosa, desde chica fíjate, siempre había cosas que me caían mal, pero mal de que me las comía y era vomitar, vomitar. Sí, eso tengo desde chica.

Entonces siempre he sido como cuidadosa de lo que comía. Pero la nutricionista me dice “tienes que, está comprobado,” me dice, que gente con enfermedades inflamatorias crónicas, eh, eh, le hace muy bien, por ejemplo, el dejar los lácteos, la carne, eh, el gluten...

Y fíjate que hice un giro, un giro grande. Bueno, yo no consumo lácteos, pero ella me dijo, “mira, la cosa es así de tajante. Tú tienes que dejar de consumir todos los alimentos que pasen por una empresa. Si tú vas a comprar algo y dices ya, ¿esto paso por una empresa, ya? no lo puedo comer. Así,” me dice, “así de simple.” Así es que fue un cambio drástico, claro, yo siempre he sido de comer mucha verdura y todo eso, pero esto otro es otra cosa, es otra cosa, empezar a pensar, a estudiar que no sé qué no, es harto. Así es que ella me dio unos links para que viera unas páginas españolas, me dices ahí tienes... ah y lo que más me recomendó el doctor R., me dijo, “no busques información

en internet. Si tú quieres información, pídesela a tus médicos, a las personas, y ellos te van a dar de donde tú tienes que descolgarte de información,” me dice, “porque en internet hay mucha información, pero no toda te sirve.” Bueno y esta nutricionista me dio unos links y unas páginas para que preguntara y todo eso. Así es que dejé el gluten casi al 100%. Así que empecé... mira, yo digo que se dio todo, porque estando con licencia, porque cuando uno trabajando es imposible empezar moler la linaza, que no sé qué, porque no es tan solo hacer el pan con harina y linaza, sino que molerla en el minuto porque si no se oxida, que esto y que lo otro. Es todo un tema.

Sabis que a veces me doy cuenta que estoy toda una tarde cocinando

Entrevistadora: Hay que cambiar de vida po , hay que tener tiempo.

Entrevistada: Sí, sí. Ehm, bueno yo desde antes hacía brotes, pero hacia de vez en cuando porque no me daba el tiempo. Ahora no po, ahora tengo tiempo, hago los brotes, me conseguí el kéfir de agua, el kombucha, tengo pajaritos de yogurt, o sea, todo eso. Todo eso ha sido, ha hecho que yo esté hoy día como estoy. O sea es que pa' como estaba el año pasado.

Todavía hay días que no me quiero levantar, no, que no puedo, porque no es que no quiera, no puedo levantarme, pero a como estaba el año pasado. Mi mamá ayer me decía y claro ella me vio po, ella me vio el año pasado, porque a veces había días que J. M. se iba a trabajar. La C. no podía tampoco y mi mamá se quedaba conmigo. Entonces veía que yo pasaba dos días acostada sin poder levantarme.

Entonces ahora no sé po, eh, esa cosa de decir, no sé, si voy a otro lado y hay pa' comer pasteles, no, no como, me tomo el té pelao, no importa, me tomo el té pelao. Y aprender a andar con semillas, con tus panes y todo eso. Entonces ha sido un cambio importante, pero, pero ha sido, si tú te fijás ha sido como la suma de muchas cosas, porque de verdad ha habido ayuda por todos lados, pero eso ha hecho de que esté como estoy ahora po, que yo me siento bien. O sea me siento bien como lo que te decía yo, con ese, qué es sentirse bien, si tu e preguntas a mí y a otra persona normal, es distinto, pero para mí sentirse bien es que puedas tolerar el dolor

Entrevistadora: ¿Y tú te consideras una persona recuperada de la fibromialgia?

Entrevistada: ¿Recuperada de la fibromialgia? No, no, porque pa' mí, recuperada sería que no me doliera nada po. Entonces como yo siempre tengo un dolor, o en las manos. Por ejemplo hoy día me duelen mucho las plantas de los pies. Entonces en la mañana es, “pucha, qué zapato me pongo y es como comprar plantillas, plantillas, platillas. Fui al traumatólogo de pie y me dice, “no, si no necesitas plantillas.” Me dice, “lo que pasa es que tú tienes un problema con el control del dolor.” Entonces me dio unas plantillas de gel para ponerle a los zapatos. Entonces ya, a qué zapato le quedan las plantillas (Risitas).

Entonces claro, pa' mí sería eso de que, de que no me doliera nada, pero me duele, me duele, ehm... ¿si tú me preguntas cuáles son los puntos que más me duelen siempre? es las cervicales, las lumbares, los codos y los pies. Eso dolor, siempre están. Uno, uno al día o dos al día, pero siempre están. Y entre los talones, los codos, eh, los talones, los codos, eh... se alternan, pero, pero de los que me dan, los que me dan más fuerte es el dolor en las cervicales. Eso. Y Claro, y yo me siento ahora como que de verdad yo no puedo mirar pa' arriba y doblar la cabeza. Doblo como como la espalda. Y, eso, esos dolores siempre están. O sea pa' mí recuperada, sería eso.

Decir, oh, que rico, no me duele nada. Siempre son tolerables o será que uno ya los hizo tolerables...

Si, si tú me preguntas qué es lo que a mí más me preocupa de esto, fíjate que más que el dolor, que de hecho fui con una consulta, a una consulta el otro día con la doctora M. y me derivó a donde un psiquiatra. También del, para que me hiciera una evaluación y donde una terapeuta ocupacional. Es que yo tengo, siento que tengo mucho, no sé si la palabra es deterioro, pero baja cognitiva. Y yo lo noto.

Entrevistadora: ¿En qué lo nota?

Entrevistada: Lo noto, por ejemplo yo toda la vida he sido lectora, pero lectora como todo el mundo, unos dos libros al mes, pero desde chica, siempre fui muy buena pa' leer, pero cuando entré a la Universidad me vi obligada a eso de que yo leía dos libros al mes, leer dos libros, no sé por tres libros en una semana, porque en la Universidad teníamos que dar cabida a todo lo que es literatura, que ya es mucho, mas encima todo lo técnico propio de todas las carreras de S. J.. Entonces mucha información, papers que no sé qué, libros nuevos, ir a charlas, ir a lanzamientos de libros.

Entonces yo estaba acostumbrada por 10 años a estar leyendo a la vez tres, cuatro libros a la vez, uno en mi casa, otro en el metro,

otro en la hora de colación, no sé qué. Y además toda la información que tenía y tener todo así al dedillo, pero ahora hace meses que no leo un libro, ¿un año? Y lo tengo ahí y lo empiezo, leo dos, tres páginas, como que ya no me queda, vuelvo atrás, lo dejo, después pasa una semana, lo vuelvo a tomar. No me puedo concentrar. Y lo que yo le decía a la doctora M. que me cuestan mucho las palabras, como, como traducir de la idea que tengo a la palabra. Yo sé cuál es la palabra, pero no, no logro, no logro decirla...

Entrevistadora: ¿Ahora estás con licencia y hasta cuando vas a estar, sabes o cómo es?

Entrevistada: Mira, no sé porque, porque la, eh, presentamos esta solicitud de jubilación por enfermedad y hace como un mes atrás, más o menos, la rechazaron porque no tenía incapacitado no se cuanta parte del cuerpo, no sé qué. Entonces presenté una apelación y esa apelación...

Entrevistadora: ¿Y eso lo rechaza la Universidad?

Entrevistada: No, no, no, no, no. Esta solicitud de jubilación por enfermedad se hace en la Superintendencia de Seguridad Social. ¿Quién, quién paga esta? La AFP, la AFP paga, porque son como unos seguros. Entonces a mí me pagarían esta, esta pensión, hasta que yo jubile. Cuando jubile ya seguiría con mi jubilación, pero me la rechazaron y presentamos una apelación y esa apelación parece que se demora como dos meses más. Y yo digo, Mira, ya si me la rechazan definitivamente, no, yo creo que voy a renunciar a mi trabajo, porque pa' mí esto igual es desgastante, igual es desgastante.

De hecho nosotros cuando empecé con este tema del hombro, que fue como en el 2015, 2016, habíamos conversado con mi esposo, el yo dejar de trabajar. Ya eso estaba en algún momento era un tema, porque claro nosotros empezamos los dos muy jóvenes a estudiar y después a trabajar y no hemos parado nunca. Entonces nos compramos, hace un año atrás, nos compramos un terreno en la Cordillera de Linares que es bosque nativo. Entonces queremos hacernos una caballa allá. Y los días que J. M. pueda, porque él puede hacer cambios de turno, entonces a veces junta cuatro días, irnos pa allá po. Eh, entonces esos eran nuestros proyectos, entonces dejar en algún momento de trabajar.

Entonces... esta cosa se alargó, se alargó porque de hecho habíamos pensado una vez que ya me operaron del hombro, yo dije, "ya." y de hecho hablé con mi jefe, cuando yo me operé del hombro, hablé con mi jefe, le dije "Sabes qué yo me opero de hombro, pero van a ser cuatro meses de licencia, yo no vuelvo." Entonces también dejé eso

organizado para que buscaran a otra persona, yo lo capacité y todo eso. Pero claro, salió el tema del hombro y después la licencia fibromialgia que ha sido largo, eh, pero ya, creo que si rechazan, como te decía el tema este, yo creo que ya voy a renunciar a la Universidad, porque también el hecho de que todos los meses hay que ir a apelar al COMPIN, que esto, que lo otro, igual es agotador. Claro que te aseguras que tienes tu, tu sueldo pero, pero si yo lo compenso. Uno dice, pucha yo en este momento lo que necesito es estar tranquila.

Entrevistadora: Sí... Oye... lo que me gustaría que hagamos ahora que tiene que hacer aquí porque se me quedó la hoja de block, pero bueno. Eh, es que, eh, en base a todo lo que hemos conversado, eh, que tú construyas como si fuera una trayectoria o una línea de tiempo de esta, de este recorrido tuyo con fibromialgia. Entonces, eh, que sitúes un punto de inicio, eh, un punto que represente donde estás hoy y que hagas la, como tú quieras, esta o línea de tiempo o trayectoria, eh, marcando, como los altos y bajos, los hitos. Los hitos que para ti tú crees importante en esta trayectoria.

Entrevistada: Ya.

Entrevistadora: Puedes hacerlo... aquí hay lápiz... Si quieres lápiz mina o lápiz (no se entiende)

Entrevistada: El dibujo no es mi fuerte ah, pero... (Risas) Voy a hacer como un camino... Aquí estamos hoy día... aquí estoy contigo... Esto es ascendente... Esta es la de arriba, ya... Yo creo que me faltan algunos puntos po, pero si yo lo veo así, yo venía con mi vida hasta ese punto en que me dio esa depresión, después retomé mi vida... y aquí en alma, cuando empecé en A. P. empecé esta cosa como caída, caída, caída, caída. Y aquí esta A. P. y aquí está neuralgia... Neuralgia al trigémino que sería ese punto... Después aquí está la entrada a al UC, que claro, aquí tendría que haberlo hecho más largo y todo eso, pero pa' mí la entrada a la UC es... es carita feliz. Los 10 años en la Universidad, realmente han sido... han sido muy

Entrevistadora: ¿Y al jefe que me parezco es de ahí?

Entrevistada: Sí, el jefe de... se llama A. P., pero es que sabís que yo te miro y es inevitable, es inevitable no verlo es increíble, claro tú eres niña, tú eres femenina, pero él sabes que esta parte aquí de los ojos, la mirada, el color, esa profundidad de la mirada, es verlo a él, sí, es inevitable, una linda persona, No, él fue muy importante en todo, en todo, en todo esto, porque imagínate yo con todo esto era médico, exámenes, médico, pa' acá, pa allá y nunca me puso un

problema. Siempre me dijo, "No, B. anda." Y yo y todo el cuento, le decía, "A., no importa que a mí me descuenten la horas." "No," me dice, "¿Cómo te vamos a descontar las horas?" me dice, "si todos vemos que andai a penas," y todo eso, o sea, eh, no te lo dije, pero pa' mí el apoyo en la universidad fue fundamental, fundamental. Y lo que te decía denantes po, esa cosa de agradecer, porque con todo lo mal que yo me sentía y que a veces como que ya no quería más, y aun con todo el apoyo y lo contenida que estaba, yo decía... las veces por ejemplo cuando iba al COMPIN a dejar la licencia por apelación, sabes qué, me llegaba a sentir mal. Esa cosa cuando tú decís, "pucha, porque yo tengo esta posibilidad y la otra persona no la tiene. gente con tantas necesidades, tan discapacitada dejando sus licencias. Entonces claro, a mi podían no pagarme la licencia en dos meses, pero yo tengo a mi esposo al lado, y él me decía, "no te preocupis por las lucas. Está tranquila." Entonces, yo

decía, nada más que agradecer po, agradecer la Universidad, el hecho de haber podido, los seguros los pago yo, pero tener esa opción, ¿me entiendes? Entonces como sentirse protegida, premiada, independiente de todo esto.

Y ya, acá el diagnostico de fibromialgia y aquí está, eh... pucha ¿y a dónde dejo al doctor H.? Bueno, aquí los voy a poner a todos... (Risas) Parece que es así... La P. Eso ha sido puntos altos...

Entrevistadora: ¿Y esto?

Entrevistada: Es volver. Es volver aquí ah..., yo creo que el diagnostico esto es cuando... el diagnostico de fibromialgia es lo que te decía yo po, esta cosa como explosión de dolor y que después aquí yo pondría...a, eh, la primera consulta con la doctora M... porque fue como el punto de partida... porque no fue como del diagnóstico así, listo, pa' arriba po y aquí igual hay un... de empezar a sopesar. Y aquí es no es que esto baje, no es que esto baje, sino que es como retomar mi vida, dentro de una normalidad y que yo creo que esto va a ir pa' arriba, por eso te puse aquí a ti y ahí pa' arriba.

Entrevistadora: ¿Y el hito con el doctor Rau? Fue con él que... Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Eso donde lo pondría?

Entrevistada: Pucha, donde, donde. Es que yo creo que ahí están todos, porque, fui a la... claro, los primeros días de junio estuve con la doctora M. y el 27 de junio que lo tomé, todavía me acuerdo, el 27 de junio fui con el doctor R. Yo creo que esto está aquí po. Es como todo eso

que fue como punto de apoyo de empezar a tirar para arriba. ¿Lo pongo acá?

Entrevistadora: Ya...

Entrevistada: Rau... Ahí...

Entrevistadora: Bien...

Entrevistada: Acá voy a poner a otro... Mi esposo tiene pecas... Mi hija la C., mi otra hija la D...

Entrevistadora: ¿Y tiene nietos, usted?

Entrevistada: No tengo. Y aquí la Lauri, que es mi mamá... Entrevistadora: Gracias... Muy bien...Eso era por hoy.

Entrevistada: ¿Sí? ¿Suficiente?

Entrevistadora: ¿Cómo te sientes, como ha sido para ti esta conversación?...

¿Esperabas otra cosa?

Entrevistada: No, no, me, me encantó. Me encantó poder... eh, tener el tiempo de que tú te dieras este tiempo, que me escuches porque... y tratar de entender porque son muchas cosas, son, es como, claro como yo, es como cuando voy al médico y empiezo a contar y es como un bombardeo de cosas, "oy, esta niña se ha pasado en puros médicos toda la vida," y, y claro, ha sido un poco así también, pero el que tú vayas tomando el hilo de esta vida que, que no ha sido exenta de cosas, eh, no, me encantó. Me encantó. Creo que... me encanta esta mirada de que puedo tener contigo que no es ni ir al psicólogo, no es ir al médico, sino que es estar conversando con una amiga nueva y contarle

todo lo que te ha pasado decir no, vuelvo pa' allá y no sé, me gusta. Me gusta, así que no, me voy feliz. ¿Y qué te ha parecido a ti?

Entrevistadora: Bien, no, súper... interesante. O sea para mí es como entrar, es un universo cada persona y lo encuentro, es muy bonito. Eh, y muy interesante para mí y es un poco la invitación también para la próxima sesión sobre todo, es que las dos seamos como investigadoras un poco y que nos metamos como así, como profundo en algún momento que yo te voy a proponer la próxima vez. Ehm, pero no, súper bien Muchas gracias por tu confianza.

Entrevistada: Ahora ¿te puedo yo hacer una pregunta?

Entrevistadora: Sí, sí.

Entrevistada: Es, eh, que bueno, una opinión dentro de lo profesional. ¿Estoy tan errada de que la relación con mi papá pesó mucho en esto? Yo sé que no puede ser lo único. Yo creo que hay, que hay un componente fisiológico además, que se suma. Ehm. ¿Qué crees tú?

Entrevistadora: Yo creo que no estás errada. A ver, yo no soy psicóloga. Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Eh, pero a mí me parece que justamente lo fisiológico no está separado de lo afectivo. De hecho, o sea si uno estudia, las emociones son fisiología, son fisiología. El problema, a mi modo de ver y por eso a mí me interesa tanto trabajar con esta enfermedad, es que... todavía vivimos en un paradigma que separa mucho lo orgánico, lo fisiológico, corporal de lo afectivo, mental, psicológico. Y... y es hasta como que si fuera una cosa así como, ah, psicológico. Eh, y yo creo que justamente la fibromialgia no se entiende muy bien ni sus causas, ni hay un tratamiento todavía porque no cabe dentro de ese modo de entender la salud y la enfermedad. Entonces yo creo que hay que replantearse ese modo de entender las cosas y justamente ver, eh, que en el origen, eh, hay, hay temas de, de la historia afectiva, pueden haber temas de trauma, eh, y que el cuerpo, eh, va alojando todas esas memorias y si uno no, no tiene las herramientas, o no puede, no logra como ver eso, contactarse con eso, de algún modo sanarse de eso, de alguna forma se va a expresar. En algún momento de la vida, de alguna forma se va a expresar.

Entrevistada: Sí, de hecho, lo que yo te decía, mis hijas son muy preocupadas que mama haz esto, mama haz lo otro y la C. como buena psicóloga, yo le contaba a la P. siempre está diciéndome, "mamá, por aquí va la cosa." Aunque ella siempre dice, "yo cierro la puerta de la reja, estaciono el auto y yo dejo de ser psicóloga," porque le carga que le pregunten en la casa.

Entonces ella siempre como que ha buscado, y se me ha olvidado contarte, hasta que al final, porque como el Doctor S. desapareció de la televisión, hasta que el hizo, tiene una consulta chiquitita, ahí en M. F. y mis hijas me pidieron una hora. O sea, obviamente me preguntaron "Sí," le dije yo, "sí voy." Así que fui po. Y fue así, así de simple. Yo llego y me saluda y todo eso y me dice "siéntate." Entonces me dice, "B. C. R." "Sí," le dije yo. Y me dice "¿cómo te gusta que, cómo te dicen B. Be., no sé qué?" "No," le dije, "casi todos me dicen B." Y me dice, "pero tienes otro nombre después?"

"no," le dije yo, "tengo otro nombre antes." Entonces me dice, "pero, ¿cómo es eso?" "Sí," le dije yo, "me llamo H. B." Y me dice, "¿Y por qué acá solo pusiste B.?" Le digo yo, "es que toda la vida solo digo B., porque no me gusta H., a pesar," pero me dice, "¿es alguien que no quieres? ¿de a dónde viene ese nombre?" "No," le dije yo, "es el nombre de mi tía, de una persona que yo adoro," porque es una tía que murió hace un par de años, ella era soltera y toda la vida estuvo cerca nuestro. Nos apoyó, ella es hermana de mi papá. Y ella, fíjate, que en mi casa, lo que te conté, ella en mi casa era

la que ponía orden y ella era la que retaba a mi papá cuando, cuando nos pegaba o cuando retaba a mi mamá. Ella siempre nos protegió. Entonces pa' mi ella es una figura de protección muy linda, muy linda. Ella fue, no tuvo hijos, entonces como cuatro años atrás se enfermó y yo me hice cargo de ella, de sus funerales y todo, bueno.

Entonces le dije, "es una persona que yo adoro." Entonces me dice, "¿por qué no lo usas?" "No sé," le digo yo, "no me gusta cómo suena." Me dice, "no, de aquí en adelante, tú dices desde tu primer nombre," me dijo, "porque H. es un nombre de fuerza," me dice, " y es H. quien te va a sacar adelante, B. todavía es la niña que está ahí, pucha, que le da pena que el papá la reta, que le exige, que esto y que lo otro. No," me dice, "B. no te va a sacar adelante, H. te va a sacar adelante."

Mira, C., hace cinco minutos que yo me había sentado con el doctor. Así, esta fue la primera sesión con él, yo quedé así como pa' adentro. Sí, sin decirle nada, Yo iba así con el alto de exámenes, todo lo que me habían hecho. Ni me pescó la carpeta. Loco.

Entrevistadora: Loco, loco. ¿Y después que más hizo?

Entrevistada: Así es que, bueno, después me preguntó como de toda mi vida y todo eso y me dice, "El poder de curarse lo tienes tú, nadie más. Tú eres la que tienes que darte tu tiempo, tal vez si ya tienes media hora, son 45 minutos de meditación, cuidarte más en la alimentación, cuidar tu entorno." Ehm, me dice, "los medicamentos en algún momento los puedes dejar de tomar, va a llegar el momento en que los vas a poder dejar de tomar," me dice. "Tú, lo único que tienes que tomar es magnesio en la noche para controlar tu tema del sueño y el aceite de coco que ese ayuda a, a recubrir las vainas de mielina que..."

Entrevistadora: ¿para tomarlo?

Entrevistada: para tomarlo. Sí, me dice, "tienes que tomar tres cucharadas soperas todos los días. Y él me, me dio unas sesiones de

acupuntura con, con un kinesiólogo que trabaja con él. Y me queda solo una sesión. Y me hice una nivelación en madera ying y en metal yang. Eso fue lo que me estaban haciendo, pero te das cuenta que ha sido como, como... el buscar, buscar. También mis hijas me regalaron, me activaron la glándula pineal. Justo cuando empecé con la P. Y la P. me dice, "Que bueno. Qué bueno." Entonces ha sido, el año pasado, un año de locos, de locos, porque he corrido de allá pa' acá, pero había que hacerlo. Por eso yo creo que esa cosa tan grande el llegar ahí, el diagnóstico, y después, empezar a buscar un médico y llegar a esto fue, es de un punto a otro, ¿te fijas? Y esta baja ha sido una baja, pero no una baja por depresión, sino que es como retomar una vida normal, porque pa' mí tampoco puede mantener una vida en el pick de acá arriba.

Entrevistadora: ¿Quieres poner retomar? Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Para que no parezca que...

Entrevistada: Como que hubo una baja así, no es, una baja feliz. Entrevistadora: Sí. (Risas)...

Entrevistada: Ahí sí... Entrevistadora: Muy bien. (Risas)

Entrevistada: Ya, no te quito más tiempo Cami. Entrevistadora: Y la otra la dejamos. Veamos.

Entrevistada: Sí, porque tenía un enredo.

Entrevistadora: Yo también porque mira, se suspende, que no. Habíamos dicho que tal vez, eh, miércoles a las, en la tarde, el miércoles 2.

Entrevistada: Claro, porque yo tengo que ver a qué hora me van a dar la... y el jueves, ¿puedes o no?

Entrevistadora: Sí, ¿prefieres el jueves? Entrevistada: ¿Qué día te acomoda más a ti?

Entrevistadora: Cualquiera de los dos.

Entrevistada: Te puedo confirmar, porque me tienen que confirmar a mí a qué hora me van a entregar la licencia. Ya, te confirmo más tarde. Yo creo que el miércoles en la tarde.

Entrevistadora: Igual si prefieres el jueves, yo ningún problema. Entrevistada: ya, súper.

Entrevistadora: Lo dejamos pa'l jueves Entrevistada: Ya, dejémoslo pa'l jueves...

Entrevistadora: Tipo 2.30 o 3.

Entrevistada: A las 2, 2:30.

Entrevistadora: 2:30.

Entrevistada: Sí, ya... Nos juntamos ahí mismo en la entrada. Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: Ya... [Fin de Audio]

Entrevistadora: Ya. Entonces el objetivo de esta primera sesión es – es tener como un mapeo, como una visión general, un panorama de cómo ha sido tu trayectoria con la fibromialgia o lo que sea – o con los dolores, desde el comienzo de los síntomas hasta hoy. Entonces la – la - como primera pregunta, es que me cuentes cómo comenzaron los dolores.

Entrevistada: Yo lo identifico a partir del 2010. Eso lo tengo claro. Cuando me jubilé. Te acuerdas que fuimos a T. y en el viaje me empezó a costar caminar, me dolía mucho como una cadera y la pierna. Y de ahí a la vuelta me empecé a tratar. Empecé a ir a traumatólogo, primero al M. y el traumatólogo ahí me infiltraba. Y el dolor me seguía aún con la infiltración, pero era como más – más – disminuía, pero seguía. Entonces, empecé a ir a acupuntura, a quiropráctico y de a poco ese dolor que empezó como en la cadera y en – en – hacia la pierna, se irradiaba.

A todo esto el traumatólogo me decía que no tenía nada en la cadera, que lo que tenía era una bursitis, que era una inflamación en una bolsita que hay en la articulación.

Entrevistadora: De la cadera.

Entrevistada: De la cadera.

Me infiltré unas tres veces cada tres meses, seis meses, pero de ahí me empezaron los dolores más – más extendidos a diferentes partes del cuerpo.

Entrevistadora: Ese mismo año dirías tú o -

Entrevistada: No, al año siguiente o a los seis meses. Y entonces me dolían las dos partes de la espalda que están como la – son las – las dos partes de atrás de la espalda que se irradiaba así como un ardor y como un dolor y ardor muy fuerte. Después en – en la cintura, me bajaba hacia – hacia la cola, las caderas, las dos caderas me dolían, los muslos, las rodillas, las panto – y los pies, los talones y la planta del pie que no soportaba ni que la sabana me rozara la planta del pie y para – cuando me

levantaba de la cama en la noche, era un dolor espantoso, para – tenía que sujetarme de los muebles hasta que podía caminar, por el dolor en la planta del pie. Y en la cama, acostada, era peor que levantada el dolor, no descansaba. No podía dormir. Entonces ahí empecé a fumar marihuana antes de dormir, me daba la C.. Y la marihuana me aliviaba el dolor, totalmente y me dormía y me despertaba cuando se acababa el efecto de la marihuana con un dolor espantoso. O sea era peor después que antes. Y eso duró varios años.

Me conseguí el aceite de marihuana para frotarme.

Entrevistadora: ¿Y hasta ahí tú solo habías ido a un traumatólogo?

Entrevistada: No, ahí empecé – fui a un reumatólogo. Y él me dijo que podía tener o fibromialgia o polimialgia, que no sabía cuál de las dos cosas era, porque yo tenía los síntomas de los dos.

Entrevistadora: ¿Y te dijo en qué se diferenciaban?

Entrevistada: Sí, me dijo que si me daba el medicamento, que son corticoides, para la polimialgia, Predmisona, eso me dio, Predmisona, si me hacía efecto, quería decir que era eso y no fibromialgia. Y que la polimialgia tiene una duración, que no es eterna, como la fibromialgia.

Entonces empecé a tomar como dos años tomé corticoides y que me aliviaban el dolor, pero no me lo quitaban. Pero si o dejaba de tomar, volvía a no poder resistir, a estar en la cama acostada y que la sabana me tocara. ¡Imagínate que la sábana te toque! eso me producía una sensación horrible, era como que me quemara.

Sensación de quemazón sentía en todo el cuerpo y sobre todo en la espalda, aquí atrás. En la espalda.

Después me aburrí de tomar Predmisona, porque la Predmisona tiene unos efectos secundarios horribles, aunque yo tomaba de 5 miligramos nomás.

Entrevistadora: ¿Como cuáles?

Entrevistada: ¿Qué efectos secundarios tenía? No que yo los experimentara en ese momento, sino que en el largo plazo. Ah, le principal es que va contra los huesos y yo ya tenía una osteoporosis muy alta.

Entonces tomar eso con la osteoporosis, era que después iba a quedar en silla de ruedas. Entonces decidí dejar de tomar la Predmisona y la fui dejando poco a poco, porque no podés ni [UI], te morís si la dejás de un día para otro. O sea durante dos meses la fui dejando.

Y – y fui a otro médico. Y este – al que va la Vero, la Vero me lo recomendó.

Entrevistadora: ¿Que es reumatólogo?

Entrevistada: Reumatólogo. Y ese me dijo que tenía – que yo nunca tuve polimialgia, que lo que tenía era fibromialgia. Y me dio un relajante – relajante muscular a tomar varias veces al día y no me acuerdo qué otra cosa, pero lo que me pasaba era que me dormía manejando.

Entrevistadora: Relajante muscular ¿y qué más? Pregabalina, no te acuerdas. Entrevistada: Antidepresivo.

Entrevistadora: ¿Pregabalina o Duoceten?

Entrevistada: No, yo tomo – en esa época tomaba Eflexor y el litio. Entrevistadora: Ah, que eran tus antidepresivos tuyos.

Entrevistada: Mis antidepresivos, no me los iba a cambiar él. Yo los había dejado.

Entrevistadora: ¿O sea solo te dio relajante muscular? Ah, tú habías dejado el antidepresivo y los volviste a tomar.

Entrevistada: Durante esa época, que de mucho dolor, decidí dejar los antidepresivos porque dije, entre que lo que tomaba para el dolor y lo que tomaba – la cosa - Ah, y para el dolor yo siempre tomé, que no he hacía mucho, pero que algo me hacía el ibuprofeno de 600, ibuprofeno de 600.

Bueno, estuve unos cuatro años así, con ese cuadro, digamos, de dolor que a veces yo decía que me quería morir, porque decía, “Yo, así con dolor, yo no quiero seguir viviendo.” –

Hasta que no sé cómo – llegué al yoga. Bueno, empecé a hacer las caminatas en la mañana, que lo hice durante cinco años.

Caminatas, una hora todas las mañanas durante cinco años y - con mis vecinas. Y luego, un par de años después empecé con el yoga y con la K., con los masajes. Y esas tres cosas me hicieron dejar todos los medicamentos, porque la caminata – yo en las mañanas partía bajando al escalera que casi no podía pisar, peldaño por peldaño, y no se me estiraban esto – esto lo tenía duro -

Entrevistadora: Los gemelos

Entrevistada: como piedra, eran piedras. Y el pie casi no lo podía mover, pero empezaba a caminar y se me iban los – ese – ese estado y me empezaba a flexibilizar.

Después venían los masajes que hacía tres veces por semana, masaje. Y hacia yoga dos veces por semana. Y con todo eso me empecé a estirar, a estirar y a – a –

Y tengo dolores, o sea a mí me cuesta – si yo tengo que tirarme al suelo con el E. y arrodillarme y todo, me cuesta mucho. Y levantarme me cuesta mucho, pero lo hago. Y – eso.

Y las posturas del yoga me duelen, salvaje a mí, todas. Y – pero después siento un alivio muy grande después de hacerla.

Entrevistadora: Okay. Si volvemos como al inicio en esta época donde comienzan los síntomas, me decías que era como – cuando te habías jubilado.

¿Identificas algún evento o algo que pudo haber estado relacionado o tú cuando has pensado sobre esto, lo relacionas con algo que pudo haber pasado en esa época o algún cambio o no?

Entrevistada: El cambio fue no ir más al trabajo, digamos. Y eso al principio me asustó mucho, porque de alguna forma mis problemas que son persistentes, suponte mi hija, que para mí es un problema eterno, no es problema, sino que me duele el alma lo que a ella le pasa, lo que le va pasando día a día. De alguna forma se me nublaban con – con las cosas que yo sentía que tenía que hacer y cumplir y – y a veces hasta me entretenían.

Y lo otro que el trabajo, en cierta forma te da identidad. Entonces perdés tu identidad hasta que lográs – un proceso que es relativamente largo – re – rehacerla. Yo creo que hay gente que no les es difícil eso, porque están muy bien insertos en lo que han hecho toda su vida, pero yo siento que siempre he estado al margen, al margen en mi profesión, al margen en el pensamiento, en las

corrientes de pensamiento – en – en – en lo que yo encuentro por las cosas que yo me – me movilizo. Entonces no es fácil volver

– o sea volver a – a re – es como que te desmembras y tienes que volver a – a armarte. Yo creo que es un proceso así el – el del – la persona que se retira a esta edad, porque no es un cambio de trabajo, no es – te retirás y entonces ahora ¿quién eres? Yo creo que eso me – me tiene que haber afectado. No me acuerdo de otra cosa que haya pasado.

Entrevistadora: Y cuando te dieron esos diagnósticos de la polimialgia y fibromialgia, ¿qué pasó? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué te pasó con eso?

Entrevistada: No, como que no confié nunca en lo que decían los médicos, porque ellos bien no sabían. Me mostraban que no sabían bien lo que yo tenía. Por eso que yo nunca fui muy – leal con los – con lo que me medicaban. No, no, no estaba convencida.

Entrevistadora: ¿Y cuáles fueron como tus – O sea si bien no confiaban en lo que te decían los médicos, ¿Cuáles fueron como tus medidas de autocuidado, de lidiar con esta situación de esos dolores que dices que te morías?

Entrevistada: Fue justamente, yo dije, “mi cuerpo, si yo respondo a lo que mi cuerpo me está diciendo y me tiro a la cama o me quedo ahí, tullida, cago. Así que voy a hacer todo lo contrario.” Y eso hice, todo lo contrario.

Entrevistadora: - ¿Y qué era lo que el cuerpo te estaba diciendo?

Entrevistada: O sea el cuerpo se me rigidizó entero, las manos, todavía hoy amanezco con las manos rígidas. Después me enteré que muchas amigas mías amanecen con las manos rígidas. Como que es una cosa que viene con la edad. Y no es que se me hayan inflamado las articulaciones, nada, amanecen rígidas. Y las empiezo a mover. Y así, dije, “Me empiezo a mover y se me empieza a soltar el cuerpo. Lo que tengo que hacer es soltar, soltar.”

Según la K., tengo que soltar - en esa época me decía que tengo que soltar a mi hija, tenía que soltarla, de mi mente, de todo, dejarla, porque yo la tengo como – así aunque ella no esté, en mi mente. Entonces, un poco era eso. -

Entrevistadora: Y ¿cómo fue esto de hacer todo lo contrario a lo que el cuerpo te estaba pidiendo?

Entrevistada: Lo contrario a la rigidez, fue eso, mover - hacer el yoga, hacer masaje, las caminatas. Me iba en pleno invierno, con un frío terrible, igual salía aunque a mí me dolía todo. A las otras cabras no les dolía nada. Salían porque – pero yo me obligaba a salir. Y ellas incluso, al principio, me llevaban, me sostenían uno de cada lado y me ayudaban a caminar.

Entrevistadora: Y ¿sentiste algún impacto de todo esto, de esta época de dolores, en tus relaciones sociales? Bueno, habías jubilado, ¿pero en tu aspecto más laboral?

Entrevistada: Yo creo que cuando me jubilé, también me jubilé como – mal, podría decirlo, mal en el sentido de que yo había hecho mucho trabajo intelectual en la Cepal y acaba de hacer un libro, el libro ese que hice con R. D., que después lo publicó el B. M., o sea era una cosa exitosa. Había hecho muchas conferencias por toda América Latina, junto con el R.. Y en la C., mandaron el libro al – a la – a donde se guardan, a la bodega y no lo repartieron, porque vino una nueva directora en ese momento, que odiaba al director anterior, que era el que había estado con los créditos en el libro.

Entonces lo mandó a fondear y a nosotros no – cuando yo me fui, ni me despidieron, ni nada. Fue re penca. -

Quizás todo eso estuvo dentro de mi – de mi sentir, lo que me vino después. Haber sentido -

Entrevistadora: Y eso pensa, en ese momento ¿cómo – cómo lo viviste tú eso de haberte ido sin despedir – sin despedida, sin -?

Entrevistada: Nada, yo lo viví como una liberación, porque yo ya me sentía mal ahí. Desde que llegó esta mina, yo ya no tenía nada que hacer porque no me daban espacio. Ahora están impulsando todo lo que yo había hecho.

Leí el otro día un discurso que se pegó con todas nuestra planteamiento, pero nadie sabe eso, que eran nuestros planteamientos. Y eso te frustra. O sea es bien terrible.

Es una mina que es bien política y muy narcisa y muy que divide para gobernar, en vez de -

Entrevistadora: ¿Y sigue ella?

Entrevistada: Sí, sigue, tiene mucho tiempo ahí.

Entrevistadora: - ¿Y – me podrías hablar un poco más de esto?. En un momento dijiste que con esto de jubilar, o sea en este periodo había tenido como - tú veías por un lado una consecuencia de que todos estos temas con mi hija, qué sé yo, se habían hecho como menos – habían salido como - o sea nunca estuvieron en la sombra, me imagino, pero te referiste como si hubieran estado nublado por tus quehaceres. Al jubilar estaban más visibles, me imagino. Y también que hubo esto como un poco de pérdida de identidad y que ha sido un proceso largo recuperarla. ¿Cómo la has recuperado?

¿Cómo ha sido ese proceso?

Entrevistada: No la he recuperado del todo. – Es que yo creo que tiene que ver mucho con temas psicológicos que – que una situación como esa, cuando tú acabas, después de hacer 30 años algo, de estar en algo y que se para, empiezas a verte de lejos, tienes tiempo de mirarte de lejos. Y yo me di cuenta por ejemplo de mi – mi problema con la bipolaridad, que lo que me ha afectado en el trabajo, la bipolaridad, que en cierta forma por eso me cuesta después insertarme también, porque yo con esto de - un poco de tener una concepción blanco y negro y de ser muy peleadora, sobre todo cuando dejaba de tomar los medicamentos y me venían periodos de – de manías, digamos. Peleaba con todo el mundo. Entonces yo siento que eso no te permite hacer puentes para el futuro, pero yo cuando peleaba, creía firmemente que era bueno pelear en esos – pero ahora cuando lo veo de lejos, digo, “¿cómo pude haber sido así?” O sea – pero bueno, está bien, yo era así y puede – es una enfermedad que mientras me medicaba, me permitía funcionar mejor. Me dejaba de

– yo también me dejaba de medicar cada tanto, porque decía, “hasta aquí llego con el medicamento.”

Y entonces para mí es muy difícil seguir en la profesión, como otras personas, que pueden ser consultoras o qué sé yo, que han seguido, como si nunca se hubieran jubilado, pero yo no sé si

también quería eso, seguir en la profesión como si nunca hubiera jubilado. Yo me sentí feliz cuando me jubilé. Me dije, “tengo libertad para hacer lo que quiero.” Pero el hacer lo que quieres siempre es si tienes puentes para hacerlo y si no rompes los lazos, porque yo después sí hice consultorías si me llamaban, pero siempre iba rompiendo los lazos, porque siempre me confrontaba con – con gente

que pensaba distinto o que quería hacer las cosas distintas y yo soy muy – no sé si inflexible o de cabeza dura. Y un consultor tiene que ser flexible. Entonces en esta nuevo rol, me es difícil.

Entrevistadora: Y cuando mencionabas como de ir juntando fragmentos en este proceso de – de reconstrucción.

Entrevistada: Ir juntando fragmentos es ver qué cosas aceptás de ti misma para poder armarte en lo que eres hoy, con las limitaciones que tienes hoy. Por ejemplo, yo cuando estaba en la C. podía ser – estar más cerca de la academia, porque en cierta forma necesitaba de la academia para alimentar mi – mi profesión. Hoy día no necesito – siempre uso la academia, siempre me vinculo, pero – puedo estar más lejos y mirar las cosas desde otro ángulo, que son diferentes.

- Entonces todo eso es un aprendizaje, que no sé en qué va a terminar. No sé si va a terminar bien o mal

Entrevistadora: No es ni bien no mal.

Entrevistada: O no es ni bien ni mal, no sé. No sé en qué va a terminar. Ahí estoy.

Entrevistadora: Oye y volviendo un poco al tema de los dolores y del cuerpo – me decías que – bueno, primero hubo un primer momento que eran dolores más como la cadera y que después esto se empezó a expandir, la espalda, las piernas, los pies y que hubo un momento en que fue muy, muy intenso, que no podías dormir. Hasta un momento que empezaste con esto de las caminatas, el yoga, el masaje. Y me gustaría saber cómo ha sido tu relación con tu cuerpo en todo este proceso, incluso antes que empezaran los dolores, cómo ves – ¿cómo tú te relacionas con tu cuerpo en esta trayectoria? ¿Se entiende la pregunta? Incluso antes de que empiecen los dolores.

Entrevistada: A ver, yo no tengo – no, no tenía una relación muy cercana, digamos, con mi cuerpo, en el sentido de – no era deportista, no era

– no me gustaba bailar. Me gustaba moverme, pero nunca fui buena para el baile, no fui buena para – nada físico. Era todo mental.

O sea siempre como que me incomodó mi cuerpo.

Entrevistadora: ¿Cómo así?

Entrevistada: No me – cuando era joven por ejemplo, yo me encontraba las piernas flacas, no me gustaban mis piernas, era huesuda de aquí arriba, muy flaca y muy huesuda. Me encontraba horrible, como un esqueleto. Siempre me tapaba acá. Y – eso. Y nunca – no, no hacía nada con mi cuerpo. Al principio nadaba, cuando era chica me gustaba nadar. Lo que más me gustaba hacer. Y mientras pude, lo hacía, siempre que tenía oportunidad.

Y después, cuando empezó – bueno, en la C., hacía expresión corporal. Y empecé a hacer expresión corporal, porque la R. B. y la

T. y amigas mías hacían, no porque a mi me gustara hacer expresión corporal, me costaba cualquier cantidad soltarme y hacer

- yo las veía ridículas, pero lo hacía.

Entrevistadora: ¿Y cuánto tiempo lo hiciste?

Entrevistada: Muchos años. Con un profesor que se llamaba M., que era profesor de los actores de teatro y él hizo hasta que – él era epiléptico, y se murió, un día en la calle, le vino un ataque y se golpeó y se desnucó contra la acera. Que no estaba haciendo a nosotros, así un día cualquiera, se murió. Ahí dejamos de hacer, pero él era – como era de actores y qué sé yo, nos hacía hacer ridiculeces [Risas] y hacíamos. Pero yo me daba cuenta que había gente que era súper suelta para eso.

Después me puse a hacer – hubo un tiempo que estuvo de moda el Ticinco, que era un baile entretenido, Ticinco se llamaba. Y yo hice varios años también en la C.. O sea que sí necesitaba hacer algo con mi cuerpo.

Y después cuando empecé con los dolores, bueno - Entrevistadora: Y con la Eli ¿o no? hiciste gimnasia.

Entrevistada: Con la Eli, ahí, después del baile entretenido, con la Eli. Entrevistadora: ¿Y eso qué era?

Entrevistada: Era gimnasia [como baile entretenido]. Así, eso me hacía bien.

Y después, yo cuando empecé a tomar consciencia del cuerpo, fue después, con los dolores. O sea que era – mi cuerpo tenía que ver conmigo, digamos.

Entrevistadora: ¿Cómo así?

Entrevistada: Antes yo hacía todas esas actividades, pero como que mi cuerpo no lo identificaba conmigo. No era importante para mí. No – más bien era por estar con mis amigas y leer un rato, pero nada que tuviera consciencia yo de mi cuerpo. No tenía ninguna, creo.

Entrevistadora: ¿Y cómo fue esto - ?

Entrevistada: Yo vivía en mi mente y en mis depresiones y en mis peleas con la gente en la pega y eso.

Entrevistadora: ¿Y cómo fue este empezar a tomar consciencia de tu cuerpo con los dolores? ¿Cómo fue eso?

Entrevistada: Primero por los dolores mismos que te hacen – Yo, por ejemplo, no sabía que tenía un talón, hasta que me empezó que no podía apoyarlo en la cama. Y ese ardor aquí y la espalda, la cintura, todo. Los gemelos, las muñecas.

Y después, cuando empecé el yoga y los masajes, ahí empecé a tomar consciencia de mi cuerpo. De identificar cada parte, cada musculo, todo. Y saber si me estreso, lo que me va a doler. Y sí el estrés tiene que ver con los dolores, pero yo este último tiempo, o sea desde que me jubilé, no viví más – bueno sí viví – viví experiencias de estrés, en A., cada vez que iba. Y en – después no, en realidad – no tenía experiencias de estrés, algo que me estresara.

Entrevistadora: Entonces después con el yoga y los masajes.

Entrevistada: - Ahí empecé a sentir mi cuerpo y a tomar consciencia y estar, qué sé yo, en las posturas tú tienes que estar consciente de las posturas y de cada parte de – que – cada eslabón que forma parte de la postura. Entonces yo empecé a tener consciencia de todo, de cada musculo en el cuerpo y en los brazos y las piernas y cada parte de la pierna, y la cintura y el pubis y esto y lo otro. O

sea, al principio no. Al principio no sabía cómo – cuando me daban una instrucción, cómo hacerla, pero después empecé a dominar cada -

Entrevistadora: ¿Y cómo fue eso cuando empezaste a dominar? ¿Qué -?

Entrevistada: O sea, podía hacer bien la postura, aunque no, yo nunca la puedo hacer bien bien porque tengo el hombro malo y tengo - ya estoy atrofiada, pero el – el ímpetu que le pongo para hacerlo, me hace sentir muy bien.

Entrevistadora: ¿Y sientes que fuera de la clase misma del yoga, esto se traduce, o sea esta consciencia corporal la sientes en tu vida cotidiana?

Entrevistada: Sí, la siento – de partida el yoga te equilibra también, es como una cosa de equilibrio. Y de – también te lleva a estar un poco contigo misma sin – sin los pensamientos de wevadas, sino que piensas en ti, en tu cuerpo, en –

Yo cuando estoy muy estresada, por ejemplo, porque hablo con mi hija y me angustio, porque en realidad esas son mis estrés, hago, me tiro en ese almohadón y hago una postura que me relaja. Y me pongo con los brazos así, en vez de con las manos así. Esas cosas. Yo antes cuando hacíamos el – el – la postura ultima, ¿shavasana?

Entrevistadora: ¿shavasana?

Entrevistada: Qué sé yo, y estaba así. Entrevistadora: El de los puños.

Entrevistada: Los puños así. Entonces y los brazos duros. Y me hacen relajar y lo mismo la K., me relaja.

Entrevistadora: ¿Y qué – dentro de todo este periodo que más o menos empieza el 2010, tú identificas como ciertos hitos o momentos claves en este proceso de ir con la enfermedad, ya sea fibromialgia o lo que sea, pero estos dolores, que te hayan ayudado a que hoy día estés mejor. O sea, si bien todavía puedes tener dolores, pero ya los manejas más o menos.

Entrevistada: Yo no entiendo cómo se me fueron yendo. En realidad no te sabría decir. Es como un proceso que de a poquito, de a poquito se fueron como sanando.

Entrevistadora: Y dentro de ese proceso no identificas -

Entrevistada: Yo creo que es eso, que no tengo situaciones de estrés que – Yo creo que el estrés tiene que ver en un 90% con esto. Que hay situaciones, ya sea estar sujeto a dar conferencias día por medio o viajar y conferencias y escribir con plazo fijo de tener que terminar y pelear con tal y tal wevon, todo eso te genera un estrés permanente. y estando ahí, no salís de eso.

Entrevistadora: Pero igual los dolores comenzaron cuando tú ya habías salido de ese contexto ¿o no?

Entrevistada: Sí, pero antes lo que tenía era el colon irritable que era terrible, que el Ale me tenía que llevar a la clínica y me – me ponían a la vena calmante. O sea – yo creo que se transformó una cosa en otra.

Entrevistadora: - Ya, lo que vamos a hacer ahora es – aunque no identifiques tal vez como hitos tan claros, pero si tuvieras que dibujar como una trayectoria de un punto A a B, donde A sería el momento en donde se inician los síntomas y B hoy. O lo puedes entender también si quieres como

una línea de tiempo. ¿Cómo – cómo la dibujarías y cuáles serían como – cuál sería este camino? O si es una línea recta o si tiene curvas, qué cosas podrías en esa -

Entrevistada: Lo que pasa es que yo ya me olvidé, pero si me lo hubieras hecho dos años o tres años atrás -

Entrevistadora: No, pero lo que hoy día tú después de esta conversación que hemos tenido. Y a partir un poco de la conversación, si logras, no sé, armarte en tu cabeza como – o momentos – o sea ya solo con lo que has dicho, se puede identificar. No es como homogéneo.

¿Cómo lo ilustrarías tu desde el momento en que comienzan los síntomas hasta hoy? Entonces lo puedes hacer si quieres -

Entrevistada: ¿En una línea?

Entrevistadora: Como tú quieres. Si quieres con distintos colores. Primero tratar como identificar dónde sería, en algún lugar de la hoja, y con un color si quieres o si quieres con lápiz mina, donde – el momento de tu vida en donde empiezan los síntomas.

Entrevistada: Yo lo identifico acá cuando fui a A. Aquí nació N. y fue – yo estuve tres meses en A. Y fue como al regreso de -

Entrevistadora: Lo de T. fue antes. Entrevistada: Ah, no, fue en T.

Entrevistadora: T. fue – ella estaba embarazada, mi hija. Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Fue como en Junio del 2010 y N. nació en noviembre de ese año. Entrevistada: Sí y en noviembre de ese año yo ya iba -

Entrevistadora: A las acupunturas.

Entrevistada: Al instituto chino en A., a acupuntura de la cadera. Y esto es noviembre. Noviembre. Entonces empezó acá ¿no? O aquí puedo poner noviembre del 2010. Noviembre del 2010.

Y después – aquí le voy a poner instituto – chino. Y después, ¿qué

pasó? Instituto chino, después volví a S. y aquí fui al traumatólogo, suponte 2011. Traumatólogo. Infiltración. 2012, 2013. Por aquí infiltración. Y después fui, dos mil, por aquí, fui al – al reumatólogo. Aquí estuve – aquí era todavía -

Entrevistadora: Mira, después vamos – en otra línea, con otro color, poner como el dolor. ¿A eso te ibas a referir?

Entrevistada: Sí. Entonces reumatólogo, que fui a varios reumatólogos hasta el 2016, suponte. Y después viene todo ese proceso del – que viene yoga, kine, caminar – no, desde aquí hacía caminatas. Ya, eso es más o menos.

Entrevistadora: ¿Y quieres con otro color ir como mostrando la variación del dolor?

Entrevistada: Era – Bueno, era - aunque era – ahí suponte. Aunque era más localizado, igual era muy intenso. Y esta época es la peor. Este es más oscuro. Ponte, esta época.

- Y aquí venía – problemas para dormir. Aquí también, porque no podía apoyarme – no me podía apoyar en la cadera. – Dormir, caminar, estar acostada. Todo me dolía, pero lo peor era estar acostada.

Y aquí ya, pongámosle naranja, o qué sé yo. Así. Más angostita. Eso.

Entrevistadora: Gracias. – Gracias. Entrevistada: Sí, no es tan proporcional.

Entrevistadora: No importa, no importa, pero en el fondo acá se va intensificando. Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Y esta es la época de mayor intensidad del dolor y acá ya es mejor?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Y hoy día cómo estarías? También más - Entrevistada: Más amarillito digamos. Así.

Entrevistadora: Y para terminar, dime como fue un poco para ti hablar de esto.

Entrevistada: No, no fue difícil, porque como que – me es algo natural [Risas], porque ya después de tanto tiempo. Como que – pero – salen -

Entrevistadora: ¿Aparecieron cosas que no – habías pensado?

Entrevistada: Me di cuenta que salieron muchas cosas con la pega, nunca hablé con la psicóloga el tema con la pega, por ejemplo. No sé por qué salió. Salió porque como que lo tengo más ligado con los dolores la pega, pero por ejemplo la psicóloga me pregunta de mi infancia, de cosas, de traumas, de qué sé yo. Yo no – por ejemplo no ligo nada de eso con estos dolores.

Sí ligo a mi hija.

Entrevistadora: ¿Algo más? – Gracias. Entrevistada: ¿Ya terminó?

Entrevistadora: Sí.

Entrevistada: ¿Y la otra? [Fin de Audio]

Entrevistadora: A ver, ahí, ahí sí. ... Ya... Ya, tengo dos por si acaso que (No se entiende) Entonces, pero igual ya hablamos por teléfono y tenemos una, yo tengo por lo menos bastante general, pero igual hay ciertos puntos que me gustaría repasar por si es que aparece algo nuevo. Y bueno, tú me habías comentado que los síntomas aparecieron después de un viaje a B. A. ¿o ahí es donde empiezan a hacerse más intensos?

Entrevistada: Claro, lo que sucede es que yo empecé a sentir unos dolores en las manos al principio, eh, y eran dolores que, que, que eran como un poco eléctricos y como un poco como quemantes, más eléctricos que quemantes al principio. Y pasó algo así como un mes de estos dolores, que yo pensaba que estaba asociado al uso del computador y entonces pasa este mes y yo tengo un viaje a B. A. Entonces al regreso del viaje, yo llegué y me tuve que acostar y ahí yo sentí algo que no había sentido nunca en verdad que era un, era como una especie de dolor, eh, fatiga, cansancio y un sonido. Un sonido en el cuerpo, claro, era, era como que yo te describía un poco, como, como, cuando hay una de estas luces de emergencia, roja, encendida, es como esa... sensación. Yo soy súper gráfica, yo soy arquitecto, entonces como que todo lo, lo tengo así como súper... Bueno, entonces era como eso, una sensación así como de sonido, así como que estuviera, zzzzzz. Y eso... me llamó, bueno, mucho la atención. Lo encontré muy extraño por una parte y por

otro lado también yo dije, algo, algo grande me estaba sucediendo, porque esto... O sea, yo sí, tengo cuatro hijos, soy independiente, me muevo mucho y todo, eh, pero... entonces claro, uno como que se empieza a acostumbrar a estar cansada, a acostumbrar a tener mucha carga de muchas cosas que hace y de pronto uno se acostumbra nomas po, pero de pronto uno siente esto, yo sentí todo y yo dije, esto como que sentí que era esto un tremendo aviso así de que... Entonces ahí fue cuando sentí esta cosa, claro, al regreso de este viaje.

Entrevistadora: Al regreso (No se entiende)

Entrevistada: Sí, como que, como que la cosa, la palabra no es explotó, pero la cosa ya ahí, como que se encendió la luz roja así pero a todo dar, así como... y era un, un, una sensación como de, de, de todo mi cuerpo así, todo mi cuerpo. O sea, todo mi cuerpo hacía ese sonido. Era un sonido como interior, porque claro, no era un sonido que yo sintiera así hacia afuera, sino era un sonido como interno así

Entrevistadora: ¿estaba de alguna forma relacionado con este dolor, esta electricidad?

Entrevistada: Claro, porque era como, como que eso se hubiera expandido en todo el cuerpo. Como que esta cosa, porque yo al tiro asocié que esto. O sea, en ningún momento dije, "ah, la cosa de las manos es una cosa y esto es otro." Sino como que, como que inmediatamente como que percibí que esto era ya extendido, así como al máximo, como en el 10, por así decirlo, de, de, de todo.

Entrevistadora: De todo. Y en esto, cuando comenzaron los síntomas. O sea, partiendo desde las manos, después en el tema del viaje, la vuelta

¿Hay algún evento asociado? Como, no sé cómo te sentías, cómo estabas en ese periodo.

Entrevistada: Bueno, en verdad yo siento que es como... eh, así como tratando de resumirlo harto, como que hace tres años yo venía como de una situación como de, de, de estresante, (Risa suave) estresante, estresante que la iba como enfrentando de la manera que podía,

¿cierto? y que tenía que ver, mhm, bueno, como que decantaba en el tema económico en verdad, como que decantaba en eso, pero en verdad el problema era, era mucho más...

Entrevistadora: ¿Mas grande?

Entrevistada: de otra índole en verdad, pero decantaba entonces en que no, no había trabajo, yo no tenía trabajo. Entonces como que con mi marido, los dos tomamos hace cuatro años atrás, la decisión casi en conjunto. O sea, no en conjunto, pero casi que él se independizó de su trabajo y yo me independicé. Yo nunca estuve. O sea estuve trabajando en oficina de arquitectura un tiempo. Después eso, yo cambié de ese trabajo y empecé a trabajar desde la casa en la misma empresa, pero de alguna manera... entonces mi marido tomó como la decisión de, de, como de independizarse de un trabajo que él tenía estable y toda la cosa. Y pasa que yo también paso a ser como más independiente. Entonces ahí viene como un, un, un, un momento muy complejo económico en nuestra familia.

Entrevistadora: ¿Tres años antes de?

Entrevistada: Claro, claro, ahí partió, hace cuatro años. Cuatro años en verdad.

Entonces ahí, entonces empiezan a sucederse una serie de conflictos, discusiones, etc, etc. Entonces que eso viene ahí como... y en eso entre medio... como que yo siento que eso alimentaba la cosa, lo alimentaba, no que era la causa fundamental mucho más atrás. Yo pienso que eso viene de mucho más atrás. Y después del trabajo que he estado haciendo con P. y también con mi médico, con la fisiatra que me ve, también yo, yo siento que descubrí de dónde viene la cosa, pero que viene de antes, de mucho

antes. Una de esas cosas antes que naciera incluso.

Entonces, pero que esto otro, era una situación que me, que estaba muy, muy dura, muy, muy complicado. Nos tuvimos que cambiar de casa. En dos años nos cambiamos cuatro veces de casa. O sea, lo estresante que es cambiarse una vez de casa y en dos años cambiarnos cuatro veces de casa, eso fue tremendo. Entonces todas esas cosas estaban haciendo ahí, eh, estaban haciendo lo suyo po. Estaban ahí, como te digo, alimentando de mala manera toda, todo esta como mi anímico, ¿cierto? Entonces y, y yo como podía nomás respondía a esas situaciones.

Entonces ¿qué pasa? que el año pasado, en enero a mí me, me eh, yo el 2015, eh, eh, pongo como legalmente mi oficina, ¿ya?

Entonces como que fue un hito para mí eso. Entonces ya... Habitar Arquitectura, se llama y yo empiezo a desarrollar una arquitectura que igual es un poco diferente (Risa suave) que tiene que ver más como con las formas orgánicas y que está alimentado desde, desde la filosofía y la antroposofía. Desde ahí, desde ahí yo, yo empecé a alimentar algunos, algunos elementos. Y... Entonces me puse a estudiar sobre eso. Entonces creo esto. Empiezo a trabajar mucho en lo que es traer gente de afuera con conocimiento, eh, de arquitectura orgánica que es con base en la antroposofía. Entonces trabajo durante un año para que vengan unos arquitectos de Sudáfrica. Hice aquí, eh, hicimos una charla en la U. de C., talleres, en fin, en fin. Y al año siguiente, bueno, yo empiezo como a reorganizar mi tema con, esta cosa como tan mía, ¿cierta? que tiene que ver como con el desarrollo de esta, como de este ámbito. Y el año pasado me llaman del colegio de mis hijos, que es un colegio W., que es el primer colegio W. de C. y me dicen que quieren que yo trabaje con ellos en el, en, en el ámbito como de infraestructura del colegio. Entonces esa fue una súper buena noticia y yo la recibí feliz y todo. Y sentí también que era como, como también, como se dice, como una retribución al trabajo que yo había hecho, etc.

Entrevistadora: ¿Cómo reconocimiento?

Entrevistada: Claro, una especie de reconocimiento, ¿cierto? pero bien desde afuera en realidad, porque... en realidad ellos no sabían lo que yo estaba haciendo internamente con esto. Pero, entonces... y después el viaje a B. A. fue un momento muy especial para nosotros, porque fue... eh, la confirmación de mi hijo mayor en la comunidad de cristianos que tiene que ver también con la antroposofía, ¿ya? No, no, no se enlaza dentro de la antroposofía, pero es un, es como una ramita que se fue desarrollando y, y que tiene que ver con lo religioso. Entonces él no se pudo confirmar acá en Chile, porque acá la comunidad es muy, muy, muy

pequeñita. Él fue el único que se confirmó ese año, entonces tuvimos que ir a, a B. A. que ahí la comunidad es mucho más grande. Y eso es muy importante, fue muy bello y también fue muy rápido, porque fue así que... eh, entendíamos que solo iba, iba (Chesare), pero nos llama el sacerdote y nos dice, "la confirmación es un acto de grupo," de, de... ese sacramento tiene que ver como con la fuerzas que le entregan las últimas... A ver, no son las últimas, pero podría entenderse que es como la última fuerza familiar que se le entrega a un joven ¿cierto? para que después se prepare... después

de sus 15 años se prepare él mismo. Son sus, ya fuerzas son más de él, sus pensamientos ya son un poco más de él... Y nos dice eso y nosotros somos seis y en esta escenario económico que es el que te estoy comentando, entonces fue así como... ¿Qué hacemos? Tenemos que viajar los seis y... ya, rápidamente, una familia dijeron, “no, se quedan en nuestra casa” y no sé qué. Entonces fue un momento muy estresante, muy estresante porque tuvimos que organizar este viaje, los seis a B. A. Un amigo nos facilitó una tarjeta, qué sé yo. Y viajamos, por ejemplo Chesare se confirmaba el domingo. Viajamos el viernes de madrugada, eh, llegamos el Sábado temprano (Risa suave) el domingo fue la confirmación y el, el, algo así como que el lunes a las cinco de la mañana nos, nos regresamos, porque mi marido tenía que trabajar en lo suyo también. Entonces fue así como... fue hermoso, pero fue así muy estresante esa, esa, esa dinámica. Fue bellissimo, fue linda.

Entonces claro, llegamos y yo ahora en, en febrero yo viajé a S. y... tuve la misma sensación corporal del viaje, del viaje de B. A. O sea yo, yo no había hecho un viaje así eh, con, diagnosticada con fibromialgia cuando fui a B. A. Y sentí como este, como, es como un agotamiento, una fatiga extrema así. A parte que uno está sentado en el avión así como puede nomas, yo no dormí nada.

Entonces, claro, yo creo que todo eso fue... gracias a Dios porque fue el, el... el gran momento en que yo dije, “ya, me tengo que ver urgente. Esto ya...”

Entrevistadora: ¿Y antes me dijiste que estaba lo de las manos?

Entrevistada: Sí, antes estaba lo de las manos y lo de las manos partía como en la punta de los dedos. Y era como una especie como de, como una cosa, como una electricidad que yo sentía que se iba extendiendo, extendiendo, extendiendo. Y cuando ya era mucho, me llegaba, como que me subía hasta como por acá. Y yo... lo, lo asociaba a la cosa eléctrica del celular, que del computador, porque claro, yo con mi trabajo estoy

Entrevistadora: Todo el día en eso.

Entrevistada: Claro. Entonces y, y ¿qué pasa? Que eso era como un fuego, ¿me entiendes? Era como un, un, realmente, o sea era como un fuego, un fuego un fuego que, que es como un fuego interior así. Una cosa muy... muy extraña.

Entrevistadora: ¿Es con dolor?

Entrevistada: Es con dolor, sí. Es con dolor. Y en algunos momentos... ya no... Bueno, es que la semana pasada volví de nuevo a sentir un poquito eso, pero en algunos momentos esta cosa como que se, como que yo siento que se expande, pero parte en las manos en mí, parte en las manos, parte en las manos, extendiendo y de pronto siento en las piernas, ah, en la parte así, pero, pero como que me toma esta, esta zona primero, primero, primero. Después la espalda, sí.

Entrevistadora: Y esto de las manos partió el dos mil... el año pasado, como en enero.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y coincide con este momento... del colegio que tú me dijiste. Entrevistada: Claro, claro, claro.

Entrevistadora: Y ahí, porque igual me decías es algo bonito, una especie de reconocimiento.

Entrevistada: Sí, sí, sí.

Entrevistadora: ¿Pero cómo te sentías aparte de eso?

Entrevistada: Sí, mira, para mí fue algo como... como, como bueno. Yo lo sentí bien, yo me sentí contenta y todo, pero, pero sucede que claro, empecé como a, a ver por una parte, como un ámbito de un lugar que yo admiraba mucho, mucho, mucho. Tenía como una, un, una imagen muy, muy, muy bella, pero al tener que yo entrar en esta, en este trabajo adentro del colegio, claro, empecé a ver cosas que, que eran un poco, com, ehm, una palabra, eh,

Entrevistadora: El otro lado.

Entrevistada: Sí, sí, sí. Eh, cosas que yo no podía creer que sucedieran ahí. Entonces me afec, me afec, eso me afectó mucho. A parte que habían personas que estaban...

No, no con mi trabajo, pero esto, esto salió a raíz de que el colegio

se amplió ahora a la enseñanza media, entonces se necesita una nueva infra, infraestructura para, para el colegio. Entonces en el mismo grupo del colegio habían personas que estaban muy a favor de la enseñanza media y otros para nada. Y yo estaba en el centro, porque yo soy apoderada de ahí (Risa suave) y al mismo tiempo me convertí como en una, como en una persona que entrega un servicio ahí. Entonces era una situación muy, muy difícil en verdad. O sea igual tra, yo he tratado y he tratado hasta ahora, porque sigo con ellos, de siempre mantener muy como, como objetiva. Muy, o sea yo cuando a veces hablo cuando hay reuniones, "Yo ahora voy a hablar como apoderada." Ya, "ahora voy a hablar como arquitecta." Como que de pronto me tengo como que

Entrevistadora: Disociar un poco.

Entrevistada: Sí, sí y es un poco extraño eso, pero... pero no es que como apoderado opine A y como arquitecto opine B, o sea mi opinión es una, pero, pero a la imagen de ellos de pronto tengo que aclararles que yo estoy hablando de esta manera, desde este lugar, y desde este lugar estoy hablando desde mi profesión.

Entrevistadora: Y el año pasado entonces entraron este trabajo en que (no se entiende) parece que igual fue duro, ¿y de alguna forma sientes que afectó?

Entrevistada: Sí, sí, sí. O sea de hecho creo que fue una, uno de los alimentos,

¿cierto? de que se gatillara esto, porque al principio estas, estas cosas en las manos yo no las había sentido, no, no. Y cuando parto trabajando en el colegio me empiezan estas cosas. Antes yo, el año 2016, yo nunca sentí eso. Sí sentí cansancio, sí sentí estrés, esas cosas que te decía que uno ya se acostumbra, ¿cierto? Pero esto otro como que siento que de pronto, eh, por otra parte también fue como de una situación estresante de, de, de situación económica y toda la cosa, cuando me dicen, "ya," en el colegio fue como que, "ah," como, "qué bueno." Como que una parte, una parte de mí como que se tranquiliza y como esa parte estaba tranquila, entonces siento que otra parte de, de mí dice, "Ya, como está todo tranquilo aquí, ahora yo me puedo manifestar." Y eso fue el cuerpo (Risa suave).

Entrevistadora: Okay, es como una cosa (cíclica, no se entiende).

Entrevistada: Claro, claro, que es como, no sé, yo tuve la experiencia de mi guaguüita, de mi segundo hijito que me acuerdo perfecto, que él nació, yo tenía que estar muy atento a él y todo, porque le tenían

que hacer unos exámenes no sé qué cosa. Todo anduvo bien y después se enfermó la mamá. Así como que cuando él ya estaba perfecto, me enfermé yo, ¿cachai? Es como que de pronto hay, hay

unos lugares que no se pueden manifestar, porque están siendo manifestados estos y entonces ahora, “ya, esto está ok, ya perfecto, entonces ahora me puedo manifestar yo, porque aquí ya no, no, no...” Entonces yo sentí mucho eso y a mi marido le causaba como mucha extrañeza, porque decía, “¿Pero cómo? Te enfermas justo ahora,” me decía, “Y ahora justo que ahora estamos bien.” Ya estábamos en esta casa, que esta casa para nosotros también fue así como, “ya, ya no nos tenemos que seguir cambiando. Ya, ya estamos nosotros, solos. No estamos con nadie más, en fin.” Es como, como que fue, (risa) Bueno, así, así se fue desarrollando esto. Entonces...

Entrevistadora: O sea que de alguna... si entiendo bien, el año pasado... más allá de ver este otro lado en el colegio, hubo un como calmar cierta ansiedad, preocupaciones económicas, cambios de casa.

Entrevistada: Sí, sí, sí. Tal cual. Entonces ahí es como que se manifestó lo otro que estaba muy ahí, latente. Muy latente, muy ahí, eh... como te digo en ese, ese periodo en el que fue más duro de, no sé, de cuando nos fuimos, porque nosotros vivíamos en una casa... O sea, nosotros somos del C. del M. y allá vivíamos en una parcela grande. Bueno, nosotros somos muy como cuidadosos del am, no sé, preocupados de la alimentación, que sea orgánico, que sé yo.

Teníamos huerta, teníamos abejas, en fin. Teníamos una casa grande, qué sé yo. Entonces era bien como paraíso el lugar, muy, muy paraíso. Entonces de ahí nos tuvimos que ir y nos tuvimos que ir, así, en unas circunstancias muy tristes. Entonces... y a la casa de mis papás a la yo no quería volver por ningún motivo. Y tuvimos que volver ahí. Entonces, claro, ahí yo no me, no, me podría haber enfermado en ese momento, ¿entiendes? Pero era como que ya, había que, tenía que estar bien, porque estaban los hijos. Los hijos estaban más chiquititos además, entonces frente a esa situación uno no podía no estar bien, pese a que por dentro estaba, chuta, desecha en verdad, pero no, no, no se podía. O sea, era como que hay cosas que lamen...

O sea, yo ahora no pienso así. Te estoy hablando todo como desde ese lugar, porque en ese momento yo era lo que también... eh, pensaba también, ¿cierto? Como el que los chiquititos, en verdad, como la mamá va a estar enferma, si ¿cómo? Si estamos en toda esta situación y además la mamá depresiva, por ejemplo. Como que yo no me podía haber permitido eso. O sea, no... Entonces y ahí también buscando como oportunidades de trabajo de lo que fuera, en fin. Entonces ahí también dando hartos como tropiezos,

¿me entiendes? Uno como que pierde mucho, pierde, como que pierde la visión en ese sentido, cuando están todas esas situaciones. Entonces, claro, yo siento que el cuerpo no se podía manifestar todavía. No se podía, no se podía.

Entrevistadora: Sientes que cuando el año pasado ya (no se entiende) ahí se manifestó el cuerpo.

Entrevistada: Sí, ahí se manifestó el cuerpo. Entrevistadora: Okay, después de todo esto.

Entrevistada: Claro, claro.

Entrevistadora: Y le... Okay, y después con el... me dijiste que estuviste un mes en evaluación.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Esperaste como dos meses antes de, de ir a la doctora y que te dieran un diagnóstico.

Entrevistada: Sí, claro, pasó esto de la, de este dolor intenso y pasó... Mira, no me, a ver, pasó como un mes entre que, entre que estaba ubicando a mi médico, que... Bueno, la, mi médico en ese momento es una médico que atiende en esta medicina que te explicaba que es la medicina

antroposófica y que ha sido mi médico por mucho tiempo. Y en otro momento que a mí me dio, algo muy, muy, como que me dio una baja energética gigante, pero eso fue hace como m, siete años atrás, una cosa muy así, que no podía ni caminar, me sentía como de 90 años. Ella me pudo sacar de esto. Entonces, entonces desde ese momento yo confié mucho, porque la encontraba, encuentro que es muy asertiva, etc. Entonces la empecé a buscar porque no estaba en el lugar donde estaba antes, ta, ta, ta, ta,ta, ta. Y llego a ella. Y eso más o menos fue entre uno o dos meses desde que me dio esta cosa del

Entrevistadora: De vuelta del viaje.

Entrevistada: Sí, exacto. En mayo. Entonces voy en junio, el viaje fue en mayo. Voy como en junio, principios de junio. Y ahí ella... me hace un examen físico en donde me empieza a tocar unos puntos. Y cada punto era, "ahh," así pero un dolor así, pero cada punto que me tocaba, así, era pero dolor. Y yo no podía creer que ella hacía así, y yo, "ay, ay, ay." Y me dice, "no, o sea aquí. K., tienes fibromialgia. O sea, esto no hay duda de esto." Entonces claro, me dice eso,

hablamos un poco, me, bueno, hablamos un poquito parecido a lo que estoy hablando contigo, ¿cierto? del estrés.

Y también sucede que en ese momento también yo estaba... en cosas, porque yo aparte de mi trabajo también, eh, ayudo mucho en otras cosas que tienen que ver como con impulsos de... para, impulsos como para, para, a ver, ¿cómo te lo puedo explicar? Son dos cosas. Una que se llama, un programa que se llama Germinar y otro grupo, que es un grupo que tiene que ver como con el movimiento espiritual de la antroposofía acá en Chile. Entonces estaba, cuando fui donde ella, yo estaba bien en eso. Estaba muy activa en estos dos lugares, más mi trabajo con la arquitectura. (Risa suave) Y de hecho las reuniones eran acá en mi casa, una vez a la semana, las de Germinar. Y las del grupo (Arte y cultura) era casi lo mismo. En realidad esta casa era un centro de operaciones el año pasado. Y claro, ella también me, ella me dio algunos consejos. Así como, "Oye, quizás tienes que empezar como a soltar cosas," en fin, en fin. Y empezamos... eso fue como el consejo así como más desde lo que yo tenía que hacer desde el movimiento,

¿cierto? y por otro me acompañó entonces con un set de remedios. Bueno, que son estos en realidad. Estos son los remedios antroposóficos, ¿cierto? Son globulitos y hay otros que son gotitas... tomaba, bueno, no sería... y hay otros que son inyectables también... Y, y en eso estuve seis meses en esa...

Entrevistadora: ¿Y cómo fue para ti el saber ese diagnóstico?

Entrevistada: Oye, es que al principio... eh, bueno, yo no sabía nada de la fibromialgia. No, no sabía lo que era. Entonces, y como que... pese a que...o sea... ella me explicó un poco cómo era, pero yo más lo entendí como que era una enfermedad de estos tiempos, ¿me entiendes? Una, y también ella me dio enfermedad. Entonces también... Claro, después con mi fisiatra me dijo, "no, esto es un síndrome." Y me explicó como la diferencia y todo. Y yo tenía una amiga que estaba con fibromialgia. O sea una cercana que estaba con fibromialgia. Y... entonces cuando sé de esto, pa' mí fue como un poco, "Chuta, qué terrible," pero, pero no, no lo sentí así como que, "Ay, tengo cáncer." No, no, no... no me recuerdo. De hecho, de hecho, creo que tendría que hacer un... un recuerdo de cómo fue, porque no, en este momento no me recuerdo cómo fue así en el momento, de qué fue lo que yo pensé, o que fue lo que sentí cuando ella me dijo. Así como muy vago, tengo como esto de que no, pa' mí no fue así como un acabo de mundo, pero que... pero que sí fue... fue, eh, lo tomé mucho en ese momento de "Pucha, eh, estoy dando mis fuerzas en muchos lugares. (Risa suave) Estoy

entregando mi fuerza en muchos lugares. Ya tengo que parar, así, con eso. No, no, esto no puede seguir así.” O sea que ya, ya tengo

como, tenía como una pequeña historia de estos cuatro años que, que había sido muy dura y toda la cosa. Entonces como que en ese momento sentí que estaba como siguiendo, como que no, no me había recuperado de esos cuatro años y sin embargo estaba entregando todo, en vez de estar mejor guardando esa energía pa’ mí, pa’, pa’ lo que estaba...

Entrevistadora: ¿Viene entonces esa reflexión, entonces?

Entrevistada: Sí, sí, sí, sí po. Tal cual. Y ahí claro, yo igual me pregunté, porque ella me hizo esa pregunta, “¿Tú lo que estás haciendo, lo estás haciendo porque tu estas contenta con eso o porque tú quieres que los demás vean en ti algo? Así como que, es como que lo estoy haciendo para, para poner felices a los demás. Y yo me quedé con esa pregunta, en verdad, porque en el instante, yo dije, yo, después me acuerdo que cerré la consulta, me fui y yo dije, “No, yo estoy haciendo esto porque a mí me gusta, realmente me gusta,” pero me quedé igual con esa pregunta, de si

Entrevistadora: (No se entiende)

Entrevistada: Claro, si, mas como pensando en cómo actuaba yo cuando era niña y todas esas cosa. Entonces, bueno, (Risa suave) un poco como, como eso, o sea, mhm, claro... como eso, ¿cierto? No, no recuerdo, como te digo, haber sentido. Sí, me preocupé, claro. Me preocupé y ahí me puse como a buscar un poco qué era la fibro, pero en verdad y me puse a leer algunos como casos también de personas, testimonios, pero eran bien terribles en verdad. Todo lo que encontré en ese momento era bien terrible. Era como personas que no se habían podido curar nunca. Otras que... que. Había una que me impactó hartito, que era como que ella no podía decir en su trabajo que tenía, porque era discriminada. O sea si ella decía, era como, como que. Entonces yo dije, “No, no puede ser esta cuestión.” Así como, como el colmo. Como que alguien no puede manifestar que tiene dolor, porque, porque es discriminada, porque tiene fibromialgia porque es floja o porque, ¿cómo era que decía?... que era como... como que se estresaba por todo,

¿entendis? Como, como ese tipo de comentarios recibía. Entonces ella como que no... O le decía un médico, “ándate al campo dos semanas y se te va a pasar todo.” Así como (Risa suave)... Entonces encontrar, esas cosas fue las que yo encontré en ese momento y que las encontré muy terribles, así como las experiencias de otras personas, pero

Entrevistadora: ¿Y qué pasó ahí contigo?

Entrevistada: Yo, yo al leer todo eso, yo dije, “Ay, yo estoy en buenas manos,” así que como que no, no me, no pensé que podía yo tener como, como, como, estar así, ¿me entiendes? Estar como... Nunca pensé que yo iba a estar con dolor toda la vida. No, no, como que dije, “no, estoy en buenas manos.” Y, y, y como que yo siempre le he tenido mucha, mucha fe de mi, de mi fuerza. (Risa suave) Entonces es como que... pero sí, sí algo que también agradezco mucho también de, de, de esto, es que igual yo me pude hacer más consciente de mi sensibilidad. Claro, porque de pronto igual... igual como que uno se quiere sentir súper... súper mujer frente a todo, frente al trabajo, frente a la familia, frente a todo. Y eso como que los solté.

Entrevistadora: ¿Y cómo ocurrió este, este darse cuenta de la sensibilidad? Entrevistada: Sí, eso fue, porque estaba entonces, a ver, la... la K. me dio,

entonces los remedios. Eh...Me dio este como consejo, ¿cierto? Y me... y me derivó a una masajista. Masaje Arrítmico. Y ese masaje arrítmico, que fueron diez sesiones, que es un masaje muy, no, no es así, no, es como casi que te rozan nomas. Es muy así suave y con calor, o sea con, te ponen pañitos de calor, toallitas de calor en algunas partes. Entonces si te están haciendo en esta zona, te ponen pañito de calor de acá para abajo. ¿Entiendes? Es como bien, bien interesante. Ahí, quizás, sería muy bonito que tu hablaras con la chica que me, me, que se dedican a eso porque yo lo que, yo ahí descubrí ese tema de la sensibilidad.

Entrevistadora: ¿Con el masaje?

Entrevistada: Sí, sí. Y no fue a la primera o a la segunda sesión, fue como a la octava sesión. Que ahí como que fui... esa, ese, esa terapia primero son como cinco minutos de una pequeña conversación, de cómo uno se siente y te explican un poco que, que se va a trabajar ese día y después viene el masaje. Y se hace el masaje, te dejan como bien calentita. Sale la masajista. Te dejan diez minutos pa' que tú descanses y después ahí termino. Entonces, claro, más o menos como en esa octava sesión yo como que me...

Entrevistadora: ¿A través del masaje o de la conversación o todo?

Entrevistada: Es como el completo, sí, sí, el completo. Pero... pero sí, o sea para mí eso fue muy importante.

Entrevistadora: ¿En qué fue importante?

Entrevistada: Porque antes como que yo asumía esta, esta, eh... a mí no me afecta (Risa suave), pero no es no me afecta, si yo sabía que me afecta, pero no, pero es como, "yo puedo seguir adelante." ¿Me entiendes? Es como que, "sí, me afecta, sí, pero yo

Entrevistadora: "Yo puedo seguir."

Entrevistada: "Yo puedo seguir." Y, como lo que te decía yo de antes po, de, de al principio de esos cuatro años, que es como "hay que seguir." Entonces no po, ahí fue como, "No, yo soy sensible. Entonces yo puedo..." Y ahí se abrió... un, un mundo de expresión para mí. Por una parte, eh... yo empecé a decir muchas cosas y cosas que no, no... Bueno, fueron un poco impactantes para las personas a las que se lo dije (Risa suave). También corte lazos, ¿me entiendes?

También, eh, dejé cosas que era, que desde un lugar se podía mirar como un... una cosa muy buena, muy productiva, muy provechosa, pero, pero fue así como, "No, no, no me estoy sintiendo bien. Algo me está afectando. Así que, lo siento mucho, pero yo no puedo seguir aquí." Y sí, tuve que hacer eso. Y con gente muy cercana, muy, muy cercana, pero, pero fue como así, "ahh" (Expiración fuerte) también como que fue bueno para mí, fue muy bueno para mí.

Y lo otro que, esto ya es mas en el campo de, de lo mío con la arquitectura, también me abrió a un, a una cosa que, que con la que yo no había trabajado como con tanta libertad. ¿Ya? Entonces... no sé, así muy, muy gráfico, o sea teníamos que presentar, en ese momento yo estaba trabajando con dos chicos... con dos estudiantes y teníamos que presentar un proyecto a una persona. Y, y sucedió que... eh, claro, empezamos a, yo empecé a hacer este, un, un trabajo... un trabajo creativo que nunca había hecho antes, nunca. Y era algo como que, como que se me vino en ese momento de abrirme como a la sensibilidad. Entonces dije, "A ver, vamos a hacer esto de otra manera." Entonces puse colores, eh, puse hojas en blanco y empecé a facilitar un, un movimiento creativo. Así, entonces

Entrevistadora: Con esa sensibilidad que apareció. Entrevistada: Claro, claro.

Entrevistadora: A raíz de...

Entrevistada: Sí, sí, sí. Y entonces se empezó a desarrollar esto. Y después, eh... cada vez que venía como una cosa así, porque de pronto uno lo tiene un poco adentro esto, ¿cierto? Como estos miedos, ¿cierto?

Esto así como, “no, no pongas eso, porque eso es muy loco.” “Esto

no, eso no les va a gustar.” Todas esas cosas yo que están bien, sentía tanto dolor que dije, “Mo me importa. Más dolor, más cosas no voy a sentir.” ¿Me entiendes? Como una... Entonces como que les hice así a esas cosas y como que “brrr.” y como que todo empezó a... Y cuando hicimos la presentación, el cliente quedó fascinado, fascinado, así, pero nos dijo, nos tiró una cantidad de flores así, pero ya... Entonces fue como, ya. Está bien, está bien. Todo esto está bien, no, no. Entonces yo, yo me siento, me sentí también ahí, como qué bueno, qué bueno que vino todo esto, ¿me entiendes? Qué bueno. Y

Entrevistadora: ¿A eso te refieres cuando me decías (No se entiende)?

Entrevistada: Sí, sí. Claro, claro, claro. Y, y fijate que a raíz de esta forma de trabajar... yo, eh... recibí una invitación para ir a, a, bueno, a, a...

G. que es un lugar que está en S., ¿cierto? Donde, donde se han hecho desarrollos de la arquitectura orgánica que es el lugar que... es el ámbito en el que yo he hecho como camino y expuse de esto. Entonces no, no dije, “es que como tengo fibromialgia,” no, no, pero era como soltar el miedo, un poco eso, ¿cierto? Soltar el miedo y, y, y como hacerse consciente de las sensibilidades que uno tiene, porque esas sensibilidades...eh, a mí me pasaba que cuando habían reuniones acá, de pronto yo como que veía algunos gestos en las personas y me afectaban de distinta manera. Y bueno, yo después, bueno, se lo contaba a R. que yo percibía que como que uno como que había adquirido una especie de poder, (Risa) en el sentido de, pero esto es una metáfora, pero es como que, eh, uno podía ver más allá, ¿me entiendes?, más allá, como que el gesto de la persona uno lo podía ampliar. ¿Me entiendes? Ampliar, ampliar, ampliar. Entonces por eso que digo que, que esto de hacerse consciente de la sensibilidad y yo que trabajo como con un ámbito más artístico, porque en verdad el desarrollo de la arquitectura mía es muy artístico, entonces para mí fue como muy bueno, muy bueno, muy bueno.

No, no... o sea, claro, tiene este otro, esta otra parte que es el dolor, ¿cierto? Pero también el dolor trae consciencia. Y eso, bueno, yo lo he estudiado de otro lado.

Entrevistadora: ¿Y para ti ha sido así esto de tener más consciencia? Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿En qué, cómo?

Entrevistada: Claro. Eh... en el sentido de que, de que por ejemplo cuando viene como un, un, un acto de mucho dolor, esto no es tan fácil así como

de traerlo a las palabras, pero hay, hay un momento en que tú pierdes el miedo, ¿me entiendes? Lo pierdes, porque ya no puedes seguir sintiendo más dolor. O, o sea eso se puede intensificar, pero es que ya uno dice, “O sea, no tengo miedo a ninguna respuesta más. Si ya estoy...” Es como, es como que se abre un espacio como de libertad, ¿me entiendes? Uno con ese, ese lugar doloroso uno, como que de pronto tu no quieres que nadie se acerque. No quieres que... porque, no, no, no te pueden

hacer cariño y que eso se pase, ¿me entiendes? Sino como que uno esta solo consigo mismo en ese lugar. No, no, no, no hay nada más, No, uno esta uno con uno. Y ahí entonces se vienen como todas estas cosas más del pasado, que uno dice, “Uy, pucha en este momento actué así.” Y en este momento uno dice, “Ya, pierdes el miedo.” Entonces pierdes el miedo de decir lo que tienes que decir. Te abres como a ese lugar a ese como, como espacio donde tú puedes ver un poco más allá, ¿me entiendes? y al traer más consciencia uno puede hacer las cosas más desde uno, ¿me entiendes? Mucho más desde uno. O sea...

Entrevistadora: ¿Y tú sientes que de alguna forma, pensando en esto que, como en la octava sesión de la, hubo un cambio ahí, un momento antes y un después en tu relación con tu cuerpo, con la enfermedad?

Entrevistada: Sí, sí, sí, sí, claro porque, claro porque por lo menos en mi caso (Risas) Justo el menú de hoy es... Bueno, eh... Claro, lo que, lo que yo... pienso que sucedió... es que en ese momento de darme cuenta de lo sensible que uno es, uno se empieza a cuidar más, ¿me entiendes? Entonces... entonces uno como que se reconoce ¿me entiendes? A mí me pasó en ese, en ese periodo que... que mucha gente me decía, “que delgada eres tú. Que delgada eres tú. Pero yo nunca me sentía tan delgada, yo no, no. Y de pronto voy bajando la escalera del metro y me miro, y digo, “Uy,” así como que recién como que me vi, ¿me entiendes? Entonces... y es como que casi, probablemente ese día fue el día que, de la octava sesión, ¿me entiendes? de. Entonces claro, uno empieza como a ver realmente qué cosas son las que uno tiene. Entonces esta cosas de la sensibilidad, yo, yo también con el trabajo que yo hago, el año pasado hicimos unos talleres de, de... unos talleres que tenían que ver con arcilla, que son, son unas flow forms, que son unas formas que pasa el agua, pero eso había que modelarlo. Y, y entonces también, como que las personas, yo estaba dando ese taller y habían personas que me decía, “K., tú que tienes pasta.” Que me... personas que me conocen de antes, “tienes mucha pasta para esto.” Y yo, “no, no, no, a mí... Está bien, si estoy haciendo esto, pero es porque este profesor no vino, ¿me entiendes?” Entonces como que todo era, (Risa) Entonces uno no se reconoce. No reconoce ni las

habilidades ni nada, o muy hasta por ahí nomás. O cuando lo hace, lo hace muy como desde, desde el protegerse, ¿me entiendes? Muy como de estar a la defensiva, pero no lo hace realmente. Entonces esta, esta, este ver como mi sensibilidad, a mí me permitió... primero que todo, como perder el miedo, que es tan importante y yo, para mí, una de las cosas más importantes y la otra cuidarme, cuidarme. Yo ahora, estoy...

Entrevistadora: Parece que ha cambiado también a raíz de... del diagnóstico y del tratamiento de las medidas de autocuidado.

Entrevistada: Sí, sí, sí, sí, totalmente. No, totalmente, totalmente. Mira, desde, desde ponerle mucho, a ver... ehm, claro, yo siento que, que igual... hay cosas que tienen que ver un poco como de antes,

¿cierto? de ponerle como atención a la alimentación, a todo eso, pero que eso venía más desde acá arriba, no, no, no tanto, pero ahora no. Ahora en realidad el tema de la alimentación es como hecho desde un lugar mucho más consciente po. Claro, entonces yo estoy mucho más atenta a lo que yo como pese a que antes también, pero ahora estoy de verdad, ¿me entiendes? Y me cuido mucho por ejemplo de... Mira, son cosas cotidianas, de tomar desayuno, ¿me entiendes? De tomar. Antes, “No, si no importa. Si total yo me las aguanto. Yo soy la súper K., así que lo puedo hacer.” Y después, claro,

ando muerta de hambre, no sé qué. Pero ahora no, ahora, “Yo lo siento, pero yo tengo que almorzar.” ¿Me entiendes?

Yo, son... eh, abrigarme. O sea yo ahora... o sea le pongo mucha atención a andar abrigada, a... a, o sea a, como caminar seguro, pero no, no desde lo que pueda pasar de afuera, ¿me entiendes?. Sino mas desde, desde adentro, ¿me entiendes?. Es como, “me tengo que cuidar, porque yo me tengo que cuidar,” ¿me entiendes? Entonces, claro, este tema de la sensibilidad... para mí es como eso po, uno se empieza a reconocer y empieza como a cuidarse, pero no desde lo que, a lo que uno aprender de (mí, No se entiende). Yo encuentro que por lo menos... es bien común esto de, de, de que uno se protege, se cuida todo, pero desde, desde lo... eh, como, lo dije denantes, la palabra.

Entrevistadora: ¿De afuera?

Entrevistada: Claro, de afuera, pero, pero más a la defensiva, más por estar a la defensiva. Y de hecho las relaciones también. Yo, yo lo que veo es que, es que cuando se contesta, no se contesta tanto desde uno, sino que se contesta... a la defensiva de lo que pueda decir el otro, ¿me entiendes? Como todas esas cosas que en realidad yo pienso que es como amplio y esta como consciencia corporal, que yo encuentro

que está tan bien puesta esa palabra. Claro... eh... el tacto po. (Risa) el tacto, o sea y la con

Entrevistadora: ¿Ahí sientes que hubo un cambio con la relación con tu cuerpo?

Entrevistada: Sí, sí, sí, totalmente. Es que realmente es muy... O sea yo como que ahora me he hecho como masajes yo misma, que me los hago en la tina, me preparo una pastita que en fin, es todo natural, etc., pero... Entonces cuando me voy haciendo este masaje y esto como que voy como... casi así como, “Manos gracias, gracias. Gracias por todo lo que tú me has (no se entiende, Risas)” ¿me entiendes? Los brazos, arriba, los pies. No, a los pies ahora les pongo mucha también atención, porque hasta hace muy poco tiempo vivía... como dislocándome los tobillos, porque soy hiperlaxa, donde soy flaca y toda la cosa, pero ahora no. Ahora como que ya y me hago el masaje en los pies, así, ya cuidando mis pasos así. Es un poquito esotérica la cosa, pero... pero la, lo siento muy, muy como haciéndolo con mucha consciencia todo, todo, así como... Claro, o sea es como, como un tiempo que yo creo que no es más tiempo. No es más tiempo. No es que uno pierda más tiempo haciendo esto, sino como que uno, uno lo hace como con tanta consciencia y esta cosa del tacto que lo conversamos mucho con P. D., porque de pronto apareció el tacto. Entonces y como y el tacto. Y, y claro, a propósito de estos masajes que yo le decía que me estaba haciendo. Y yo le decía, “oye, pero es que es impresionante, yo ahora me hago estos masajes y, y, y llega incluso un momento en que no me duele el cuerpo.” Ha llegado, ha llegado así en, en, en, en algunos momentos en que no me duele. Y te digo que en algunos momentos porque yo igual siempre estoy con dolor. Es, es... O sea del 1 al 10, es 1, pero, pero siempre yo estoy con dolor.

Entrevistadora: ¿Y en esos momentos es durante el masaje o en algún momento especial?

Entrevistada: No, no, es como...

Entrevistadora: De repente.

Entrevistada: Sí, es como que... eh, yo hago como este ejercicio. Por ejemplo en las mañanas me, me despierto y es como que me escucho mui cuerpo. Entonces, todas las mañanas. Y es como, “Oy, aquí está la cosa.” O sea todavía como que está... De hecho ahora en este momento, yo siento un

dolor. No siento esto, como te explicaba denantes, pero sí siento como un... como acá, lo siento acá y es como, es un dolor, es un dolor leve, todo, pero lo percibo. Sí, sí lo

percibo y en algunos momentos lo, esa cosa se intensifica a veces, en fin.

La semana pasada estuve en unas actividades y, y... y claro, el otro día en la mañana amanecí así, pero como que... com que... no sé, como que no hubiera hecho ningún trabajo de todo lo que te he estado contando y yo me ponía a pensar, "Uy, esto volvió de nuevo." Y decía, "Ya, ¿Qué, qué fue lo que hice? ¿Con quién estuve? ¿Cómo, cómo me relacione? ¿Me entiendes?" Entonces, bueno, sigue siendo un camino. O sea yo no estoy liberada de esto. O sea, y como me explicaba mi, mi fisiatra es un síndrome. Está, está ahí.

Entrevistadora: Y en estos momentos que (No se entiende) Entrevistada: sí, sí.

Entrevistadora: ¿Son cortos, son largos, en que parece que no hay dolor?

Entrevistada: Ya, mira, eh, el dolor, como te explicaba siempre está. Creo que ha habido dos oportunidades en que, en los que yo me he despertado, porque es en la mañana cuando

Entrevistadora: Ya, haces esa revisión.

Entrevistada: Sí, sí, en esas dos veces en las que he amanecido sin nada. Y que me ha, me ha dado mucha alegría y es como, "oh," así. Y es como también un poco... como que uno recuerda a antes po, cuando no sentía esto. Entonces, como que uno dice, como que uno vuelve a recordar como era la cosa po, antes, antes, antes, antes. Entonces, entonces sí po, permanentemente esto está.

Entrevistadora: ¿Está con dolor?

Entrevistada: Sí, esto está. A veces está en uno, a veces está en dos... otras veces está en cuatro, en fin. Claro, yo pienso que si yo volara de nuevo y volviera, Oy, me daría un poco de cosa, porque ahora cuando fui a, a Suiza, volví y no alcancé a sentir el sonido pero

Entrevistadora: Casi.

Entrevistada: Sí, pero estuve así, así de, de, de eso.

Entrevistadora: O sea que momentos fuertes, fuertes fue con el viaje y el año pasado también con el viaje.

Entrevistada: Sí. Eso fue el tope, el tope de dolor.

Entrevistadora: De dolor... Eh

Entrevistada: Porque también el viaje involucra no solamente el viaje mismo, la incomodidad física que uno tiene, el, ¿cómo se llama esto? de no dormir. Sino que viene como con una carga emocional po, porque claro, en B. A. todo esto que te contaba que tenía... O sea, siempre esta lo emocional porque tú te relacionas con personas, te... Cuando fue el viaje a S. también fue como súper importante.

También converse con distintas personas de, de, en fin. Entonces siempre esta ese contacto. Como que, como que este es un tipo de dolor que, que, que tiene que ver mucho, o sea mucho, bueno, una parte física, pero hay otra parte que es de la, de la relación, ¿me entiendes? Es impresionante.

Y por eso es el tacto. Porque resulta que el tacto, claro, uno piensa que es esto nomás, no pero el tacto también es como tú te vinculas con alguien. Yo ahora, cuando a veces converso con R. y digo, “por Dios, le falta tacto a esto. No tienen tacto para esto, para esto otro.” O sea, no tanto en la crítica, pero de pronto es como eso, es como...

Entrevistadora: Y bueno, porque sé que tienes poco tiempo Entrevistada: Ya, ya.

Entrevistadora: Pero, como para ir cerrando. A partir de todo lo que hemos conversado, me gustaría saber si distingues momentos claves, importantes en este proceso de aprender a lidiar con tu enfermedad o con (no se entiende).

Entrevistada: ... Mhm.

Entrevistadora: Por eso la idea es como que observes la experiencia que has tenido los últimos años y una visión panorámica y si ves algunos momentos así.

Entrevistada: Pero tú me dices aprender como a lidiar con esto, como a vivir con esto.

Entrevistadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia en realidad? ¿Cómo ha sido la experiencia puede ser desde que... puede ser un poco antes desde el comienzo de los síntomas. Como... si sientes que hay momentos relevantes en todo este transcurso.

Entrevistada: Relevantes, pero en que, en que...

Entrevistadora: En cómo lidiar, o... En tu caso, ¿qué dirías que es importante de todo el proceso desde que comenzó la fibromialgia?

Entrevistada: Mhm...

Entrevistadora: Algo que es actual, del momento en que empezaste hasta la actualidad.

Entrevistada: Mhm, lo que pasa es que son muchos, muchos cambios los que, los que uno experimenta. Eh... porque para mí es imposible concebir las cosas... imposible, como eran antes de esto a ahora. Es demasiado extremo, no, no, no, porque en, en, o sea yo te lo he dicho varias veces, que para mí la fibromialgia es casi un don. O sea es como raro, pero si yo le saco el tema doloroso, ¿me entiendes? hasta cierto punto, porque uno siente mucho dolor, uno siente que se quema y todo, pero pienso que eso, esos dolores uno los siente antes también, ¿me entiendes? en otros ámbitos. Lo que pasa es que lamentablemente uno se acostumbra a eso. Entonces claro, en esta, en este caso a ti te dicen, “No, este dolor, esto, esto. Esto es fibromialgia.” Entonces uno lo puede, lo reconoce.

Reconoce que tiene un nombre. Reconoce que tiene también un posible tratamiento. Reconoce como distintas cositas. Entonces uno como que ya, uno se encamina bajo ese... halo, ¿cierto? Pero, pero respecto de los cambios, o sea...

O sea, primero que todo, claro, primero la relación de las persona, pero desde uno. Es que ese es uno de los, de los hitos, porque yo ya no me relaciono más, más con nadie, pero con nadie, ni con mi mamá, ni con... ni con la persona más lejana a mí, que la conozco así desde fuera, igual, pero es porque, es por una cosa de un reconocer mi, eh, mi cuerpo, mi sensibilidad, mi Entonces eso, eso para mí ha sido fundamental. Eso es una, una de las cosas. Lo otro, bueno... lo otro yo todavía no, no estoy muy clara por ejemplo de... O sea no es que no esté muy clara, pero por ejemplo yo estoy con un tratamiento, con esta otro médico, ¿cierto? que es la fisiatra, que a mí me ha ayudado muchísimo

porque ha bajado sustancialmente. Yo creo que si hubiera permanecido con esta medicina de esa manera no, no, no, habría sido... No sé si te estaría hablando así de todo con tanta tranquilidad de las cosas.

Esa es otra cosa, el tema de la tranquilidad. Yo, yo siento que, que también... al, al, al relacionarse con el entorno, uno va tomando ahora, pero no toma todo lo que le entrega el entorno. Toma, en, yo por lo menos lo estoy tratando de hacer así, tomo lo que me sirve,

¿me entiendes? no tomo todo. O sea si, si en esa conversación hubo una cosa complicada o una ira o, o, no sé. No, no, no tomo aquello, porque yo no puedo hacer nada con eso. O sea no me sirve para nada, me pone mal. Uno ya sabe qué cosas te ponen mal.

Entrevistadora: O sea que si miramos acá del camino que has recorrido... No sé si sean correctas mis palabras, pero el camino que has recorrido a través de esta enfermedad, podríamos ver que hay ciertos momentos que han sido cruciales y que por lo menos... es como eso, ver si ha habido momentos cruciales en este camino, ¿Cuáles podrían ser en todo lo que hemos hablado?

Entrevistada: Sí, sí, pero son puros, eh, momentos de, de, de, donde se abre la consciencia. Eso, eso es. Esos momentos en los que. Entonces claro, está por ejemplo el momento en que yo me doy cuenta de que soy una persona sensible

Entrevistadora: Mhm, ese parece que es el más importante.

Entrevistada: O sea, vital (Risa) porque ahora eso lo pongo yo en mi trabajo.

¿Me entiendes? Eh, eso es demasiado relevante... Eh... Ehm, también esto de darse cuenta que el mundo es mucho más grande del que uno cree, mucho, porque en el ámbito en el que uno puede estar, porque uno podría ser que se dedica al yoga, otro que se dedica al, no sé, o puede estar en una cosa política o no sé qué y de pronto uno se enfrasca en eso y piensa que, que el límite es ese, mi lugar político o mi, no sé, mi lugar espiritual, mi lugar esto, mi lugar esto. Entonces son puros límites que uno se va también

Entrevistadora: ¿Y cómo surge ese cambio?

Entrevistada: Bueno, fue justamente gracias a que, a que yo tuve que ampliar mi camino con la medicina. Porque claro, yo... mi movimiento era el Colegio W., la medicina antroposófica, todo así, todo, todo, todo. Este programa que te digo que también tiene que ver con la antroposofía. Entonces todo era muy así, muy así. Y si bien uno se sentía... O sea, eso tiene, o sea en, en mi camino espiritual a mí me hace total sentido, pero el mundo es mucho más grande que eso, es mucho más grande. O sea... entonces claro, uno se vuelve a reencontrar con, como con esas cosas que uno le había puesto un, un, una cruz ¿me entiendes? Uno mismo había hecho eso antes, ya sea por las circunstancias que sean, porque claro, uno podría haber tenido una pésima experiencia con varios médicos alópatas por ejemplo y de pronto uno dice, "No, esto no me sirve para nada." (Risas) Claro, y hay otro momento en que sí, en que uno también, como te decía, también hay momentos en los que yo también pa' mí ha sido un hito esto de ahora de tomar lo que me sirve, lo que me ayuda, lo que me, con lo que yo quizás puedo hacer algo, ¿me entiendes? Eso también ha sido súper relevante, súper relévate.

Entrevistadora: ¿Eso también lo asocias con esto del mundo más grande, o con otra cosa?

Entrevistada: Es que el tema de esa idea encuentro que es una idea por sí misma, porque... O sea eso cambia todo también, cambia todo porque... uno puede integrar muchas más cosas a la vida que uno tiene.

Entonces tomando, no todo, porque no puedes tomarlo todo o si lo puedes, o si lo tomas todo en un momento tú explotas nomás de cualquier cosa, de cáncer, de, de, de, de muchas cosas, pero es como que uno puede volver a integrar las... Claro porque la fibromialgia yo pienso que, que, que viene porque están sucediendo muchas cosas. Las mujeres, las mujeres principalmente estamos, eh, enfrentando muchas, muchas cosas, desde todo lo que tenemos que hacer, desde los cambios... que se están pidiendo, desde, ¿me entiendes? Son, son demasiadas cosas. Hay, imagínate, el cambio de roles que estamos viviendo ahora que es... es enorme (risa) porque no es solo... de que ahora, o sea no ahora, ya hace mucho años que, que la mujer trabaja. Si no que ahora hay un tema como, como que es de que los hombres no quieren hacer ciertas cosas que antes siempre habían hecho, y que las mujeres ahora están tomando cosas que no habían hecho antes, pese a todo lo que hacen, porque es, no es que ahora están haciendo una parte. Si no que están haciendo además de todo lo que hacen, lo otro. Entonces,

¿cómo se puede... Entrevistadora: Es hartito para tomar. Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ahora de los momentos entonces que podríamos decir, hay un tema que en general tú me dices que se abre la conciencia, ¿no es cierto?

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Hay uno que es el que te diste cuenta de ser una persona muy sensible a raíz de estos masajes. Lo otro es que el mundo es mucho más grande por tener que recurrir también a otro tipo de medicina del que solías hacer.

Entrevistada: Sí, claro, sí. Entrevistadora: ¿Hay algo más?

Entrevistada: Sí, hay una idea más que, que, que en algún momento ahí estuvo que... mhm... Bueno, puede que de pronto llegué, pero...

Bueno... está esto un poco que, que de pronto a uno le llegan cosas, eh... Bueno, yo no lo, las voy a tomar como puede en ese momento, en este caso, claro, yo siento que la fibromialgia vino a mí a...también a como a esto que te decía yo, que yo estaba dando tanto para afuera, ¿cierto? y, y, y ya decidí que no. O sea... o que si lo estoy dando, lo estoy dando porque... porque también me está nutriendo a mí. Puede sonar egoísta esto, pero, pero tiene que ver con esto que de pronto uno está muy afuera. Está entregando mucho afuera y son energías, porque la energía yo también, eso lo aprendí con los años, que la energía es limitada en, en, en las personas, es limitado. Yo antes pensaba, de más chica, pensaba que era infinita, infinita, infinita. Y no, no, realmente no, no realmente tener como esta consciencia de que no, no es infinita. Entonces esta energía ahora la cuido. La cuido mucho. Entonces pienso mucho antes, pienso mucho primero, dónde va a ser puesta, ¿me entiendes? Antes yo no hacía eso. Lo hacía, encontraba que tenía sentido todo. Vamos, vamos por el bien del mundo, vamos por todo, así que lo hacemos, ¿me entiendes? Pero estaba todo hacia afuera, ¿me entiendes?

Y en ese sentido... Claro, yo tengo cuatro hijos que son preciosos, lindos, nunca me han hecho ningún tipo de recriminación por nada. De hecho yo creo que no, no creo que vean eso ellos, pero, pero

entonces yo ahora es como que igual, es como que, por ejemplo, ya en mi casa no se hacen reuniones. O sea cuidado, estoy, cuidado mucho eso.

Entrevistadora: ¿Y cómo surge esa consciencia del cuidado de la energía?

Entrevistada: Eh, bueno, eso vino bien al principio po, vino, vino bien al principio, porque cuando me dicen tú tienes esto, que no tenía idea lo que era en ese momento, en ese preciso momento, yo estaba haciendo... muchísimas cosas, muchísimas cosas que estaban enfocadas en tres ámbitos, pero esos tres ámbitos eran gigantes cada uno, gigante, gigante, gigante, gigante. Entonces es como ahora no, ahora no po.

Entrevistadora: Okay, ahora con estos cambios. Una última cosa. Entrevistada: Sí, sí, sí. No, no, si está bien.

Entrevistadora: Esto igual es desde lo que cómo tú quieras, o sea es una idea que yo voy a proponer pero tú lo puedes cambiar, hacerlo como desde tu creatividad. Que a partir de lo que hemos conversado dibujes una especie de trayectoria. Este camino que has recorrido, vas a dibujar distinguiendo estos momentos. Entonces... eh, que

aparecieron en lo que hemos hablado. Y para eso te propongo, bueno (No se entiende)

Entrevistada: Ya, sí, sí, sí.

Entrevistadora: Puedes elegir acá, lápices de colores, scriptos, (no se entiende) lo que as te acomode. Entonces la idea escojas algún color que haga y hagas una marca donde quieras del papel que representa el momento como más de inicio tal vez de este proceso y después otro para indicar donde estas en la actualidad y así con los distintos momentos claves. No sé si se comprende.

Entrevistada: Sí, sí, creo, creo.

Entrevistadora: Al final es como más te sientas cómoda tú de hacer este. Pero es una especie, algo más, más gráfico, visual.

Entrevistada: Como temporal

Entrevistadora: Puede ser temporal, pero si te complica que sea temporal, hazlo como te acomode a ti., en realidad, pero la idea es como graficar un poco estos momentos claves, de los cuales, de estos tres momentos que me hablaste, de verte a ti con una consciencia de una persona más sensible. De esta apertura, de que el mundo es mucho más grande. Y de la consciencia y de la energía. Y otro si es que hay.

Entrevistada: Si es que aparece. Entrevistadora: Si es que aparece, sí...

Entrevistada: Ya... Necesitas que te lo, ya. Bueno, esto para mí es el camino... el camino. Y el rojo es cuando me, el, el primer hito del viaje que cuando sentí yo mi cuerpo en rojo. Y después claro, empieza como un camino de, de, de, como de... conocimiento de la fibromialgia, donde primero está el hito del reconocimiento de mi sensibilidad. De esa es la que...

Entrevistadora: (No se entiende)

Entrevistada: Sí, con las hojitas porque es como... es como volver a verme sana también por una parte, ¿cierto? Entonces para mí las hojas, el verde, las plantas, tiene todo que ver como con una vitalidad, una nueva vitalidad por así decirlo.

Después viene la... bueno, pasa un tiempo, ¿cierto? por eso que viene una línea ahí y después viene el encuentro con, con, con esta

otra medicina, ¿cierto? De para mí ese es como el hito del mundo es más grande, por eso que ahora hay hojas, pero son de distintos colores. No es de, no es... Entonces eso para mí es como el mundo es más grande, mucho más amplio, mucho más... donde las hojas pueden ser rojas, verdes, azules, ya.

Y... yo diría que es como este es el momento actual y que es donde yo ahora estoy tomando lo que me sirve. Entonces por eso que son como las estrellitas.

Entrevistadora: Okay. (No se entiende)

Entrevistada: Sí, sí. Y son estrellitas porque... porque son como, yo pienso que son como... cosas que están puestas ahí para que uno las tome,

¿me entiendes? Lo que pasa es que uno está tan dormido, tan en mil cosas que no se da cuenta. Entonces, siento que son como eso. Son como estrellitas que uno va y que las va y la vio. Así como vio este brillito y "ya, voy a tomar esto." Lo otro no po. Bueno, eso.

Entrevistadora: Muchas gracias. Ya. No sé si tienes alguna duda. ¿Algo más que quieras agregar?

Entrevistada: Ah, bueno, eh, quería como contarte que está dentro de mis proyectos, no sé si para este año, pero esto de quiero escribir un libro yo, sí, acerca de mi vivencia con la fibromialgia. Sí, sí.

Entonces, bueno yo le había contado eso a la Pilar antes y, y... ahí ella me dijo, "Ah, yo creo que." (Risas) Entonces no, pero el tiempo no sé cuál va a ser, pero sí, tengo muchas, muchas ganas de hacer eso. Así que, tampoco sé que va a seguir pasando con la fibromialgia en mí. Yo estoy en este tratamiento. Como te contaba, la semana pasada volví a sentir esta cosa en la mañana que no la había sentido. Y claro, también ha pasado que yo me he vuelto a reintegrar también en cosas. Entonces están saliendo algunos trabajos ahí. Entonces, y también me he reintegrado con algunas cosas que tenían que ver con esas cosas que yo había soltado antes, pero que ahora las, las estoy tomando de otra manera muy diferente, muy diferente. Entonces, pero es una cosa donde me vuelvo a encontrar con gente y todo, entonces, claro, he tenido, uno tiene que empezar a desarrollar una... nueva sensibilidad para enfrentarse con el mundo po. Así que eso (Risas).

Entrevistadora: Y una, pero que tiene que ver más bien con retroalimentación. Bueno... ¿Cómo fue para tu este, la experiencia de hacer este dibujo, de distintos temas?

Entrevistada: Ah, mhm. Sí fue muy bueno porque, porque, eh, siento que estoy tranquila. (Risas) también como que el dibujo fluyó. Al principio

como que me había imaginado algo y después como no, estoy haciendo las cosas tan así, sin pensar mucho, entonces como que las ideas vienen, vienen solas. Uno como que las toma nomas.

Entonces también fue bueno, fue muy bueno. Sí, creo. No sé si quizás algo que no te dije, que quizás hasta te lo puedo mandar en algún momento, pero, pero siento que sí, que estuvo como, como redondito. Lo único que lamento mucho haber estado como con esta pequeña presión del tiempo, pero tampoco la tengo tan así, "Ah," no y bueno, lo otro tampoco es... O sea es importante, pero esto para mí es muy importante.

Entrevistadora: Que bueno. No sé si viste cosas de repente que no te habías dado cuenta o ya todo lo tenías más o menos... claro.

Entrevistada: Eh... O sea siempre hay cosas nuevas, pero, pero pienso que van a venir decantando y en la mañana probablemente vana aparecer. (Risa) es fabuloso eso.

Entrevistadora: (No se entiende) [Fin de Audio]

Entrevistadora: Ehm, ya. Como (no se entiende) Entrevistada: D. es tu nombre.

Entrevistadora: D., sí. Ya, no sé si tienes alguna duda, pregunta hasta ahora. Como aviamos, eh, como lo viste en el... en el consentimiento informado. Esta primera sesión es una entrevista semi estructurada para ver la trayectoria y ciertos momentos como importantes y clave. Que la idea es rescatar alguno de esos momentos y mirarlo más profundo en la siguiente sesión, ¿sí?

Entrevistada: Uh uhm.

Entrevistadora: Ya, entonces si estás de acuerdo me gustaría... sé que algunas preguntas las vimos por teléfono, pero profundicemos un poquito. Ehm... Bueno, me comentaste que esto partió... me dices tú desde... crees tú que mucho tiempo, pero sin mucha consciencia de los síntomas, ¿sí?

Entrevistada: Claro.

Entrevistadora: Y con el primer embarazo empieza la primera... eh... síntomas más fuertes.

Entrevistada: síntomas más fuertes, sí.

Entrevistadora: Y recién el 2007 hay una primera consciencia de Entrevistada: una, claro, como una crisis.

Entrevistadora: Como una crisis propiamente tal. Eh... cuando comenzaron los síntomas, yo sé que ya te lo pregunté, pero igual, eh... ¿hubo algún otro, algún evento asociado... eh, que pudiese relacionar al... a los síntomas o tal vez a la crisis, ¿cómo te sentías en ese periodo?

Entrevistada: Yo creo que los síntomas que yo experimenté antes del 2000, o sea mientras fui...joven, ¿ya? O sea antes de los 30. Estoy hablando entre los 15 y 25 más o menos, yo creo que... pueden algunos estaban asociados a, a, a, como a la relación familiar, que mis padres se separa, se separaron cuando yo tenía 14

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: ¿Ya? Entonces de ahí pa' adelante, te podría decir que... eh, eh, claro que ahí empecé a experimentar no sé, gastritis crónica, mucho dolor de cabeza, lumbagos, eh, como ese tipo de cosas,

¿cachai?

Y en el año noventa y... tres... 92, el año 92 hice una depresión. Ya había tenido como unos síntomas medio depresivos en el año 87, saliendo del colegio. No, en el año 86, porque yo vivía en Concepción, mi mamá se casó de nuevo, entonces tuvimos que tras, trasladarnos a vivir a V. del M. Y ese cambio de ciudad fue, fue para mi bien doloroso, porque además mi hermano quedó con mi papá en C. Entonces me costó mucho adaptarme a la nueva ciudad, al nuevo colegio. Como que me llevaron al psicólogo una vez, ponte tú, y una psicóloga como que me entrevistó y me mandó pa' la casa. Y después, pasaron los años, yo entré a la Universidad. Yo estudié Diseño Gráfico y la carrera de Diseño Gráfico, es una carrera súper exigente. Y la Escuela donde yo estudié que es la C. de V., además tiene

un sistema así como de que te tenís que ir a vivir a la Escuela y... y con una corrección muy... lapidaria.

Entonces es como... como eran como muy chacales pa' corregir y... Y entonces yo lo resentí mucho eso. Y el año 92, claro, cuando estaba haciendo la titulación, hice una depresión así, mal. Ahí estuve con psiquiatra como seis meses, y... y la psiquiatra sugirió que yo hiciera proceso psicoterapéutico con mi mamá, pero mi mamá no quiso. Dijo que, que, en realidad ella no tenía, na, yo no tenía, ella no tenía ningún problema, que yo no tenía ningún problema y que tenía que arreglármelas sola. Así que la psiquiatra me ayudó lo que más pudo y luego me dio de alta. Y... ehm... sí. Yo diría que... y ahí empezaron como, como los malestares, como

Entrevistadora: ¿Ahí cambiaron los malestares en esa época?...

Entrevistada: Bueno, mucha depre po. Mucha depre, mucha angustia, mucha ansiedad. Ehm... de repente tenía así esto, estos como, me daba como forma de lumbago en esa época. Como que despertaba, "Ay, tengo lumbago." Pero en mi familia todos tienen problemas de columna. Mi mamá, mi hermano, mi abuelo, todos. Así que que estuviera con lumbago era como, "ah, ya bueno. Otra más." Entonces, ¿qué me daban? Me daban antiinflamatorio, porque además mi mamá se casó con un médico, ella es farmacéutica.

Entonces me, me llenaban de medicamentos. Entonces, no sé po, tenía dolor... en el cuello. Entonces un antiinflamatorio. Tenía cefalea, ah, vamos dando, eh, un, una cosa pa' las migrañas.

Entrevistadora: Esto es lo que me decías como por partes.

Entrevistada: Claro. Yo, o sea, siempre era, era medicada por todos lados.

Entonces, has, cuando yo me independicé, de hecho tuve un acné muy severo... Cuando yo me independicé, ya me vine a vivir a Santiago. Vivía sola... Entonces ya no tomaba tanto remedio, ni tanta cosa, eh... pero hacía como unas crisis así como de dolor de cabeza también, me daban con vómitos, terminaba en la urgencia. Y ahí empecé a consultar. Entonces consultaba por el dolor de cabeza. Entonces me decían que tenía que ver con que bruxaba.

Entonces me mandaban al dentista, el dentista me mandaba el kinesiólogo. Kinesiólogo, eh, yo le decía que además me dolían las rodillas. Entonces, ah, me tomaban radiografías de rodillas.

Después me dolían los talones. Entonces me tomaban radiografía de talones. Y así me lo pasé de un médico en otro, hasta, eh, cuanto tuve. Claro, me casé después el año como 97, 98, el 2000, después de la primera guagua, hice una tendinitis aquí en el brazo derecho, ah, la tendinitis de la embarazada, porque esta descrito, ¿cachai? la tendinitis de la embarazada, pero, siempre, pero no se me pasó nunca po. Siempre quedaba con, y tenía tendinitis en los dos brazos y, y con dolor al pisar, al caminar, en la planta de los pies y no podía caminar del, de, de mi cama al baño, porque me dolía, me dolían las plantas de los pies. Me costaba sostener la guagua, porque me dolían los brazos por la famosa tendinitis de, de

Entrevistadora: De embarazada.

Entrevistada: Ya. Pasó la guagua, ya. Entonces como que habían ciertos dolores con los que me acostumbré a vivir. Como lo de los codos, los brazos, el cuello, no sé. Yo lo asumía como que, "ah, el embarazo." Después, eh, estudié... O sea, quede embarazada del segundo hijo, también. Lumbago

pa' qué te cuento, olvídate, tirada en cama así, con mucho dolor, eh. Ahí me empezaron a doler las manos, empecé a despertar con las manos rígidas y tiesas.

Entrevistadora: Y en ese momento en términos más socioemocionales, porque en la adolescencia me comentabas que hubo la separación de tus papas y además un cambio grande de ciudad

Entrevistada: De ciudad.

Entrevistadora: Y después además la Universidad con esto bien poco amable de las evaluaciones. Y en este periodo que ya se empezaron a agregar otros dolores como las manos, ¿hubo algo distinto?

Entrevistada: No. Yo te diría que al contrario, era una época muy feliz. Yo tengo un muy buen marido, tengo una excelente... O sea tengo un buen matrimonio, no es perfecto, pero, pero en general nos llevamos bien. Eh, tenemos una buena relación, ¿cachai? Los niños se portan bien, son buenos niños, fueron buenas guaguas, dormían bien todas las noches.

Entrevistadora: Ya. Como una sobre exigencia tal vez de cumplir los distintos roles.

Entrevistada: Quizás con la, con la primera sí, porque tenía problemas con eh... con la lactancia. Entonces como que no resultaba la lactancia, todo al final, pero al final corté con lo sano, suspendí la lactancia, se acabaron todos los problemas. Y volví a ser una mamá tranquila, una guagua tranquila y fuimos todos felices. Entonces después con las otras guaguas ya ni, ni intenté con la lactancia. Simplemente... llegaba a la clínica y decía, "Yo suspendo la lactancia, porque yo quiero tener un buen vínculo con mi guagua." ¿Cachai? No quiero estar peleando con la guagua ahí. Entonces, porque entiendo que el vínculo no tiene que ver con que la guagua tome leche. Entiendo los beneficios de la leche y todo, pero... si eso va a ser una tortura, lo conversé con un médico, más vale no po. Entonces, porque lloraba yo, lloraba la guagua, llorábamos todos, pero eso fue como un mes y pasó.

Entrevistadora: Ya, ¿tampoco hay nada asociado a, a estos cambios de repente en la sintomatología?

Entrevistada: No, no, no, no te diría que no. Y después, bueno que, claro, tuve el segundo hijo, ta, ta, ta todo bien, felices, contentos y entré a estudiar psicología. Y el primer año quedé embarazada. Entonces hice el primer año... eh, embarazada, embarazada, embarazada... y... me fue bien en todo. Y ese año mi marido viajaba mucho, porque, bueno, siempre ha viajado, viajó mucho desde... que nos casamos, pero ese año era horrible porque yo tenía a los dos niños chicos, estaba estudiando el pregrado y estaba embarazada y mi marido estaba una semana en Lima, una semana acá. Una semana en Lima, una semana acá. Entonces... había una semana que estaba sola yo con los dos niños, con la escuela, Universidad y embarazada. Y fue todo ese año así hasta, pero di todos los exámenes, pasé todo, ningún problema. Al año siguiente, ehm, que tuve, bueno después que había te, porque di el examen, ponte tú el seis de diciembre, el 16 nació mi guagua y el año siguiente, eh tomé menos ramos pa' poder cuidar la guagua, no sé qué. Y, y ahí me aparecieron más síntomas. Ahí me aparecieron más síntomas... eh... como que me dolía el codo, como que me dolía aquí, dolores varios. Medios inespecíficos, medios difusos, de repente más intensos, más, ya. Y luego, eh... Claro, entonces como tenía tres cesáreas me hice una abdominoplastía

Entrevistadora: ¿Eso el año siguiente, el año que tomaste menos ramos? Entrevistada: No, no, no, el 2007.

Entrevistadora: Ya, dos años después.

Entrevistada: Claro, dos años después. Eh, ya después que ya las guaguas estaban grandes, junté mis luquitas y me hice una abdominoplastía porque me había quedado como la guata muy fea.

Entrevistadora: Ya, claro, de embarazada.

Entrevistada: Y ahí sí que sí, ahí fue como una explosión de síntomas. Entrevistadora: ¿Después de la operación?

Entrevistada: Después de la operación. Después de la operación es que me dolía todo, todo, todo. De hecho el doctor, eh, no, no se explicaba que yo tuviera tanto dolor, porque claro, te lipoaspiran igual un poquito,

¿te fijas? Pero... pero yo era así, no caminaba, quedé tirada en la cama, no sé, una semana. La kine me, me hacía masajes, qué sé yo. Pasó eso, súper bien. Viene el año 200, la tesis de... del pregrado. No, 2008. 2008. 2008 tiene que haber sido. Y ahí... primera crisis pero como crisis, así ya que, que me quedé tirada en la cama. O sea estaba con un lumbago y no caminaba. Y no caminaba, y no caminaba. No podía caminar de dolor, me dolía todo. Parestesia en las piernas.

Entrevistadora: ¿Eso fue después de la tesis o durante?

Entrevistada: Durante la tesis... Eh, hacíamos esas tesis de a dos, como... eh, entonces como primer semestre fue como presentar todo. Y el segundo semestre había que ir a...

Entrevistadora: A defender.

Entrevistada: A evaluar. Pasar los instrumentos y todas esas cosas. Y más encima en medio de la tesis, echaron a la directora de la escuela que era la C. G. C. y que era mi directora de tesis. Entonces con mi compañera nos quedamos sin... eh, directora de tesis en la mitad de la tesis. Entonces ahí tuvimos que pedirle a otro profesor. Bueno fue como medio como... bien enredosa la cuestión. Y ahí yo empecé con una parestesia así en las piernas, tenía hormigueo, me dolían las manos, me dolían los pies. Fui al traumatólogo, fui al, al, me tomaron todo el antígeno, ¿cómo se llama esto para el reumatismo? Me hicieron los exámenes pa' saber si tenía lupus, me... toda una batería de exámenes pa', pa' ver qué era lo que yo tenía.

Entrevistadora: ¿Y ninguno salía...

Entrevistada: Ninguno salía... bueno, en general salía que estaba bien. Incluso en las radiografías, pensaron que tenía espolón calcáneo, entonces me tomaron también radiografía de los talones... eh, de la columna, eh, del cuello, de... de todo. Y como al final de ese año, a parte de la parestesia y todo lo que me dolía, empecé con un problema en el manguito rotador. Entonces ahí fui a unas sesiones de kine y el kine me dice, "oye, sabís qué? Esta cuestión, anda donde, me suena a fibromialgia." Yo pedí una hora al reumatólogo, me hicieron, me hicieron el... el examen con los puntos. Entonces el doctor me tocaba y me decía, "¿Te duele aquí?" "Sí," le decía yo, "pero como a todo el mundo." "¿Y ¿te duele acá?" "Sí, como a todo el mundo." "¿Y acá?" "Sí, como a todo el mundo." Entonces me dice, "pero es que no a todo el mundo le duele." "Ah," yo estaba convencida de que ese, algunos dolores de mi cuerpo eran... habi, o sea normales, que a toda la gente le dolía. Y que... y que era normal que doliera así un poquito. Eh... claro. Y, y ahí ese mismo año... un poco antes de que... eh, me dieran el diagnóstico... que fue también una de las cosas por las cuales yo fui a consultar. Una compañera de la universidad, la P., no sé si la ubicai, me invitó a su casa, a la piscina con los niños. Y, y yo me tiro a la piscina, eh, porque tenía un poco de dolor en el cuello, pero me tiré a la piscina y empiezo a nadar y me empecé a ahogar porque quedé tiesa. Y todos pensaban que yo estaba

haciendo un chiste. Y, y ahí me sacaron y me tuvieron que hacer masaje, porque no podía manejar, nada, era un dolor tan grande, que... que me tuve que ir pa' la casa así como pude en el auto con los niños. Y ahí ya fue que consulté más seriamente y ahí ya me dieron el diagnóstico.

Entrevistadora: ¿Cómo fue para ti saber el diagnóstico? ¿Qué, cómo fue la vivencia de eso?

Entrevistada: Fue como... Entrevistadora: ¿Cómo te sentiste?

Entrevistada: Como que no cache mucho lo que... O sea, típico te metis a internet a leer. Entonces cuando decía esto es una patología crónica, eh... Yo dije, chuta. Bueno, me alivió saber que esto tenía así como un nombre, que era como un síndrome, que no sé qué, pero me angustio saber que no se entendía la causa. Eso fue como, "Oy, qué lata." ¿Cachai? Pero, eh... pero tampoco fue un drama, O sea yo seguí pa' adelante mi vida, eh... como que empecé a tener como más cuidado y como a estar más atenta de los

dolores que tenía. Porque hasta antes es como que, como que yo te hacía... como que no los, los sentía, pero no los tomaba en cuenta.

Entrevistadora: ¿Y a raíz del diagnóstico que empezaste a...

Entrevistada: Claro, como, como, "ah,..." con esto de que a no todo el mundo le duele, fue como que empecé a tomar más atención a los dolores. "Hoy día me duele el codo. Ya. Hoy día." Igual a veces se me olvidan los dolores. Es como que puedo estar... yo siempre estoy como con un dolor basal que estoy como acostumbrada. Entonces a veces pongo atención...

Cuando hice el postítulo Gestalt era súper heavy, porque de repente pongamos atención del cuerpo, qué sé yo, eh... focalízate en un hombro, en una pierna, qué sé y ahí me empezaban a aparecer todos los dolores porque yo no los tenía, ni me daba cuenta. Y después de eso nada po. Fui... me dieron sertralina, me dieron pregabalina, pero no, no

Entrevistadora: No funcionó.

Entrevistada: O sea las tomé, pero al final me, me hacían sentir más mal que bien. Entonces mi pe, mi pensamiento fue, "si hasta aquí he vivido... con los dolores, eh... y no he necesitado medicamento pa' funcionar, salvo en las, en las crisis, entonces puedo funcionar sin medicamentos de aquí pa' adelante. Y lo que tengo que aprender es a cuidarme de las crisis." Porque como había leído.

Entonces, me vi todos los videos, qué sé yo. Entonces decía ahí, claro, que había que aprender a reconocer lo que uno le hacía mal, qué sé yo. Y, y justo como hice, tenía que hacer la práctica, eh, iba la practica en psicoterapia, entonces tomé psicoterapia. Pero

Entrevistadora: ¿Tú, personal?

Entrevistada: Sí, una psicoterapia personal con una terapeuta gestáltica. Y... eh... el primer mes... haciendo la práctica, me vino una de las crisis así peores de mi vida, no podía caminar. Caminaba con bastón, doblada así, 90 grados. Entonces la terapeuta, mi terapeuta me dice, "¿Qué es eso?" Ya, y ahí le cuento lo de la fibromialgia. Entonces empezamos... es como que surgió un nuevo motivo de consulta. Mi motivo de consulta era otra, otro, pero lo ligamos con el motivo de consulta... O sea lo ligamos con la fibromialgia.

Entonces ahí fuimos viendo que habían algunas cosas, eh, relacionadas que tenían que ver con mi carácter, que tenía que ver con, con mi posición existencial, ¿cachai? Eh de, como me situaba yo

frente a los demás y entonces también trabajar eso fue súper bueno pa' aliviar los síntomas, ¿cachai? Porque había un... yo soy,

era muy autoexigente, bueno, lo soy todavía, pero ahora me doy cuenta (risas). Esa es la gran diferencia, ¿cachai? O sea, sigo siendo muy neurótica, pero estoy tratada.

Entrevistadora: (Risas) Ya. Es consciente.

Entrevistada: Sí, soy una neurótica más tratada, más consciente. Entonces me doy cuenta cuando empiezo, cuando entro en la neura, y entonces me traigo de vuelta y... y ya, pero tenía, tenía mucho que ver con una extrema, eh... eh... auto exigencia.

Entrevistadora: ¿Y eso de poder darte cuenta de la auto exigencia ocurrió por la terapia?

Entrevistada: Por la terapia. Sí, por la terapia, por la terapia. Eh, muy auto exigente... unos rasgos melancólicos así muy importantes. Eh, que antes yo lo vivía así como con mucha, ¿cómo decirlo? Como... muy, con mucha desesperanza. Ahora sé que es eso nomas. Y puedo, puedo acogerlo, ¿cachai? Acojo mi melancolía, dejo que esté ahí un rato... y... pasa.

Entrevistadora: ¿Y con los dolores, cómo los manejas?

Entrevistada: Bueno, una de las cosas que aprendí en la psicoterapia fue a, a reconocer mis límites, ¿cachai? A aprender a decir que no cuando no puedo. Ehm... A descansar, yo no, porque no sabía descansar, como... eh... estaba acostada ponte tú. Ya, me voy a acostar para descansar y veía algo, la cortina chueca, ponte tú, y ya me paraba a arreglar la cortina. Entonces como a soltar cosas y eso me ha ayudado harto en los síntomas. Ya, ahora, cuando me viene una crisis que nunca sé, nunca, no he podido cachar... Sí, no, miento. He podido cachar que las crisis me vienen después de un periodo de mucha tensión. Entonces por ejemplo estoy en un periodo súper estresante. Por ejemplo el año 2016 a finales, falleció mi papá.

Entonces durante el, el, el estrés de que se está muriendo tu papá, que el funeral, que la cuestión, que corre pa' allá que corre. Ningún problema, es como que yo no tuviera dolores, pero pasa ese periodo y mal, y ahí es como...

Entrevistadora: Te viene todo.

Entrevistada: Me viene todo ¿Dónde lo noto por ejemplo? Los primero días de vacaciones. Me voy de vacaciones, armo el auto, armo las maletas, todo, ningún problema. Llego al lugar de vacaciones y los dos primeros días me duele todo, todo, todo, todo. Es como, es cuando

viene el relajo, cuando estoy en, en periodo de estrés, ningún problema.

Entrevistadora: Ya, ahí empiezan a aparecer los síntomas, después de.

Entrevistada: Después de. Eso es lo que yo me, me he dado cuenta. Que estoy en un periodo muy estresante y cuando me viene, pasa eso y ahí me aparecen, me aparecen los síntomas, se me intensifica o me viene una crisis.

Entrevistadora: Y esto de que te diste cuenta de estas situaciones, ¿Cuándo empezaron a ocurrir ... el darse cuenta de que posteriormente que hiciste, bah, de estrés, te viene la crisis y cómo ocurre, cómo ocurrió este darse cuenta?

Entrevistada: De a poco, no sé.

Entrevistadora: Ya, ¿no hay un momento ahí como claro que?

Entrevistada: No, porque, porque, bueno toda la formación es vivencial po. Entonces es como toda la formación, eh... es experiencia tras experiencia. Entonces... cientos de miles de diálogos de polaridades, de sillas vacías. Fui a hablar con, con la A. S. a A., me trabajó los músculos. Eh, hizo un dialogo, un dialogo con mis músculos que fue súper heavy también como... re, darme cuenta como de mi auto exigencia y en el dialogo. Eh, en la técnica,

¿cachai?... Ehm... que fue, fue una

Entrevistadora: Ya. ¿No había un momento clave, sino que es una serie de experiencias que han permitido este darse cuenta?

Entrevistada: Claro, claro. Entonces como, como... al trabajar desde la Gestalt uno aumenta su capacidad de darse cuenta, entonces también he estado mucho más atenta a, a los síntomas a cómo, cómo lo vivencio. Si se relaciona más con la pena o con la rabia... Yo creo que con la pena. En mi caso es con la pena. Cuando entro... a... en la pena, es como que me aparecen los síntomas.

Entrevistadora: Ya, cuando te conectas con la pena.

Entrevistada: Sí o cuando me trago la rabia. Esas dos cosas. Entonces, claro, tenía, tengo que ser más... más rabiosa.

Entrevistadora: Sacarlo más.

Entrevistada: Claro. En, en, en este, en este, en un estudio que, que hicimos de tres años con la biosíntesis también po, porque ellos trabajan con las corazas. Eh... entonces el terapeuta, claro, me hizo trabajar hartito con la rabia... desde el cuerpo. Y también po, y apareció hartito.

Entrevistadora: ¿Hartito qué?

Entrevistada: Es que harta pena po, harta. Porque detrás de la rabia... estaba la pena. Entonces están ahí.

Entrevistadora: ¿Y ahí sentiste que aumentaban los síntomas en ese proceso? Entrevistada:
No.

Entrevistadora: ¿No? Ya. ¿Al contrario?

Entrevistada: Al contrario. Siento que, que... que la intensidad de los síntomas es menor. Hay menos. Y, y casi no he hecho crisis en... en este último año.

Entrevistadora: En este último año. Ya. Okay. Y esto de la biosíntesis fue el año pasado, me dijiste.

Entrevistada: Los últimos tres años.

Entrevistadora: Y respecto a las medidas de auto cuidado, ¿qué tipo de medidas has tomado en relación a tu cuidado después del diagnóstico?

Entrevistada: Eh... trabajo hasta cuando... me canso. Es como, aprendí a reconocer cuando mi cuerpo está cansado. Entonces si está cansada, paro. Eh, si voy al supermercado y, eh, y en la mitad me cansé, me siento. Me siento, paro un rato. Me tomo un café, sigo. Si voy al Mall, igual. Eh, si estoy en la casa, eh y estoy lavando la loza y en la mitad... me cansé, se lava mañana.

Entrevistadora: ¿Y cómo ocurrió ese proceso?

Entrevistada: Bueno, con la psicoterapia po, porque dándome cuenta de que si no lavaba la loza no pasaba nada, no se acaba el mundo, nadie me dejaba de querer, ¿cachai? como... nada po. Iba a estar la loza... un rato más y después la iba a terminar. Y lo otro es pedir ayuda.

Pido mucha ayuda. Entonces, eh, eh... mi marido es bien colaborador y tenemos una política en la casa de hacer las cosas entre todos. Entonces también dejé de, de responsabilizarme de todo. Entonces cuando cocinamos, cocinamos todos. Cuando

lavamos la ropa, la lavamos entre todos y eso me ha ayudado mucho. Y los niños saben que hay cosas que a mí me cuesta más hacer, que me duele más. O a veces les digo, "Ho día estoy con dolor, no puedo hacer nada." No, no pasa nada.

Uso hartos guateros. Tengo todo tipo de guateros de semillas, porque me los pongo que en el cuello, que en la pierna, que me ayuda harto el calorcito. Eh... y, eh, tomé personal trainer.

Entrevistadora: Ya, sí me habías comentado.

Entrevistada: Y el personal trainer ha sido muy bueno para mí, muy bueno.

Porque había intentado hacer natación, pero no me resultó... por la neura. Porque yo... eh, eh, quería nadar más y más, ¿cachai?

Entrevistadora: Te empiezas a auto exigir.

Entrevistada: Me empiezo a auto exigir y claro, nadaba 50 metros y después decía, "Ah, pero puedo nadar 100. Y si nadé 100, nado 500. Y si nado 500, nado 5.000." Y voy al lado, el, el gallo a un ritmo.

Entonces y si él va así, yo, yo puedo también. Y al final terminaba mal. Probé con el Bikram yoga, me pasaba lo mismo. Y con el personal trainer es lo que mejor me ha resultado, porque el personal trainer me exige, pero no me deja que yo me pase.

Entrevistadora: Ya, te controla.

Entrevistada: Y me hace entrenamiento funcional. Entonces "párate, siéntate, levántate, estírate," qué sé yo. Me tiene mucho más móvil, pero me frena. Entonces yo le digo, "No po, si yo..." "No, hasta aquí nomas llegaste." y los descansos están dentro del programa.

Entonces me dice, "vas a hacer 20 abdominales y descansar un minuto." Y tengo que descansar un minuto. Entonces he aprendido eso también con él y eso me ha ayudado mucho.

Entrevistadora: ¿En qué ha ayudado?

Entrevistada: Como, eso po. A no, no, no, noirme en la volá de, de querer hacer más de lo que puedo.

Entrevistadora: Ya, okay. En ese aspecto, más que como a quitar el dolor, una cosa de ti...

Entrevistada: Sí po, de hacer... Y... aprender a hacer solo lo que puedo. Claro, no, no, no, no me exijo tanto. Eso por un lado. Por otro lado, yo creo que me ha ayudado también, eh... ehm, a abrirme más socialmente, porque yo tiendo, tiendo a ser más solitaria. Entonces

como a tener grupos... eh, buscar amigos, como relacionarme más. Que... si no tiendo a aislarme, porque yo puedo estar sola y lo paso re bien sola conmigo misma, no necesito gente para, pero, ehm... me di cuenta que me hace bien también estar con más personas. Y no sé po, compartir cosas. Voy a un estudio bíblico. Son con mujeres como de mi edad. Eh... y lo pasamos bien y hablamos cosas profundas. La fe me ha servido mucho también. Eh... pero también hablamos trivialidades. No sé po, una receta de cocina, de... pintura de uñas, no sé po. Y como tener un espacio ahí, como de cariñito, ¿cachai?

Entrevistadora: ¿Y eso cuándo partió?

Entrevistada: Como hace como unos siete u ocho años. Entrevistadora: Ya. De aumentar el tema del contacto.

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: ¿Sientes que el tema de la fibromialgia puede haber afectado el tema de las relaciones?

Entrevistada: No, no, no.

Entrevistadora: ¿En qué afectó más allá del dolor?

Entrevistada: ¿La fibromialgia?... Ehm, no sé. No sabría que decirte, porque... porque... está ahí. Yo sé que está ahí, pero no es una cosa así como... como muy potente que interrumpa tanto mi vida. Yo te diría que de repente si... me frustra mucho, porque quiero hacer, a veces quiero hacer cosas que no puedo hacer... Como, como que le ha metido harta frustración... Claro, hay días cuando estoy con mucho dolor es como... es como, "Oh," me pongo a llorar, porque... quisiera, no sé po. Ir a la playa o estar en la playa tranquila y me duele. Eso sí... en eso sí... pero es conmigo,

¿cachai? No, no, no. Bueno y si estoy con dolor y no puedo ir a algún lado, no voy nomas po, pero como yo estoy acostumbrada a estar sola, no, no me pasa nada. Es cuando quiero hacer cosas que, que a mí me gustan, para mí. No sé, que hoy día tenía programado... pintar o ordenar los closets o... y justo ese día, amanecí mal... Como que me interrumpe los planes, me, me arruina planes, pero no, con, en relación al resto de las personas

Entrevistadora: No afectó.

Entrevistada: No, no, porque además tengo... mis amigos han sido bien comprensivos. Entonces

Entrevistadora: No ha generado tantos cambios laborales o cambios en la vida con la fibromialgia.

Entrevistada: No, no, porque trabajo y trabajo aquí sentá po. Entonces no, no, no me duele tanto. A veces sí, cuando tengo que hacer algún ejercicio con algún paciente, eh... claro, me ha afectado, pero, pero pa' qué voy a hacer ejercicios el día que me duele po, invento otra cosa. Y se me ocurre otra cosa, hago una imagería. Entonces hago otra cosa.

Entrevistadora: Ya, okay. Y... me habías comentado también dentro de las cosas que hablamos por teléfono que ahora en el último año con la menopausia como que aumento un poco.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Cambió.

Entrevistada: Sí. Ah, otra, otra medida que, que tengo, es que fumo marihuana.

Entrevistadora: Ya. (Risas)

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Eso también te ayuda?

Entrevistada: Mucho. Hace como tres años que una coleguita me, me regaló un pito. Y me lo fumé y fue bacán. Entonces cuando estoy con mucho así, con mucho, mucho dolor, me fumo un pito en la noche, así, relajada, tranquila, así como... y increíble como, como es una sensación de relajo, me ayuda, duermo bien esa noche. Y al día siguiente amanezco hartito mejor.

Entrevistadora: Y respecto a esto mismo que me decías de las cosas que has hecho, me comentaste que también hiciste neuterapia (No se entiende)

Entrevistada: Ah, eso, es que... Entrevistadora: Ah, a raíz de esto fue eso.

Entrevistada: Claro, con la menopausia que... comenzó... el año 2017, como en enero por ahí, no sé. Sí, como en enero, marzo, debe haber sido mi última regla, pero el climaterio estaba ya desde antes, como de

todo el 2016. Y, ehm, subí mucho de peso... Eh, eso sí... es una, una de las cosas que también me ha dado cuenta que aumenta las crisis o que aumentan los síntomas es el aumento de peso. Cuando he estado más, más, gordita, entonces tengo más, más dolores que cuando estoy más flaca... Bueno, ahora estoy más gordita, porque con, desde la menopausia, como que me fui pa' arriba, estando con nutricionista, cuidándome y toda la cuestión, igual subí de peso. Y, ehm, empecé un tratamiento con medicina integrativa. Y el doctor, es un doctor que aplica terapia neural. Y llevo dos sesiones con él. Y... me derivó a la nutricionista y a una nutricionista... que me quitó el gluten, el azúcar y los lácteos para desinflamar. Y ahí estoy po. Llevo dos semanas con la dieta sin gluten. Ehm... me, me sacó todos los procesados, la Coca Cola Light que tomaba yo, eh, mucha y... y yo he notado un cambio, como que me siento más ágil y tengo la impresión de que... se han, eh... focalizado más los dolores del cuello pa' arriba. Es como que... claro, como del pecho hacia abajo, muy poco. Me siento más ágil, el personal trainer lo notó, pero de aquí pa' arriba, incluidos los brazos, eh, un, un aumento de los dolores. Entonces la hipótesis del, del doctor integrativo es que... mis amalgamas pudieran estar, las amalgamas que tengo en los dientes pudieran estar interfiriendo no sé qué cuestión y ya.

Entrevistadora: ¿Ah, por amalgamas, no porque estén altas? ¿Por ser amalgamas?

Entrevistada: Por ser amalgamas. Eso es una cosa y, ehm... claro, porque... yo tengo una cosa que es el temblor esencial y eso yo he notado que se ha mejorado, con, con la terapia neural... Tengo, tengo menos tem, si no temblaba mucho, la pera y, y ahora no, he estado con menos, menos temblor, pero mucho dolor en el cuello. Hoy día estoy con mucho dolor en el cuello, toda esta semana. O sea llegó hasta ahí nomás. Ahí y hasta ahí. Puedo girar poquito la cabeza. Y también me ayudó... hace como dos años con... no, hace como un año, con acupuntura y masaje tuina.

Entrevistadora: ¿Masaje cuánto? Entrevistada: Tuina.

Entrevistadora: Tuina.

Entrevistada: Masaje de chino. Entrevistadora: Okay. Y, y ese antes que

Entrevistada: Con ventosas. Ese con ventosas. Me hace muy bien.

Entrevistadora: ¿En qué, qué hace bien? Entrevistada: ¿Uhm?

Entrevistadora: ¿En qué? ¿Cómo lo notas? ¿Qué es lo que notas?

Entrevistada: Es que me, me, me, como, como que me descontractura. Quedo como descontracturada, como...más ágil, no sé. Eh, cada 15 días me hago un masaje... tuina, en el cue, o sea todo, todo el cuello y me aplica. Depende, este doctor chino, el medico chino va determinando po. Si un día me pone... agujas o no me pone agujas, depende como me ve la lengua. No sé, porque me mira la lengua yo le digo, “¿pa’ qué me mirai la lengua?” Entonces el me lo ha explicado un montón de veces, pero como tienen un lenguaje... extraño, lo único que sé que él dice que yo tengo un estallido de Yan, que tiene que ver con la rabia. Que, eh, como que ligado a acumular mucha rabia, no sé, una historia así, pero entonces él me hace estos masajes y me pone las, las, las agujitas y yo ando harto mejor.

Entrevistadora: ¿Eso también lo has notado? Y hubo una cosa más también, que me dijiste que... que esta rutina de ejercicio te ayudó a ser más cautelosa, ¿cierto?

Entrevistada: Sí po.

Entrevistadora: Más respetuosa y darte cuenta como, no sé si es así o no, pero la con tema corporal, me da la impresión de que ha habido un cambio en tu relación con tu cuerpo.

Entrevistada: Mucho más consciencia corporal. O sea, eh... de verdad que yo creo que antes yo andaba con la pura cabeza, (Risa) funcionando con la pura cabeza. Y como que, como que estos dolores y, y la terapia y la pasé por la Gestalt y los estudios de la, biosíntesis, más eh, el personal trainer es como que hizo que me apareciera el cuerpo. Como, es como... mucho más... O sea yo puedo poner atención ahora... desde la planta de los pies, todo, pero antes... es como que estaban, pero no lo percibía, no estaba consciente de lo que, de mi... tanto de mi cuerpo, aunque... siempre... aunque he tenido una buena propiocepción, ¿cachai? Pero, pero, como lo musculo esquelético, no.

Entrevistadora: Okay. ¿Cómo te diste cuenta de este cambio? ¿Cómo ha sido este proceso?

Entrevistada: ...Eh, novedoso. (Risa) No, bueno po. Ha sido bueno, bueno y no bueno. No bueno, porque me, me doy más cuenta los dolores antes, de los dolores chicos, pero bueno, porque entonces puedo parar y, y no llegar a las crisis.

Entrevistadora: Ya, no haces los dolores grandes.

Entrevistada: Porque antes, los dolores chicos yo me los, los omitía, es como, estaban ahí. Entonces tenía que venir una crisis súper grande así como pa’ que yo parara, pero ahora no po, es como, como que puedo, soy mucho más consciente de los dolores chicos.

Entrevistadora: ¿Cómo? Voy a ser un poquito insistente en esto, pero me llama la atención de tener más consciencia actualmente de tu cuerpo y que es novedoso. ¿Cómo ocurre esto? ¿Es algo cotidiano, es algo que lo intencionas?

Entrevistada: Ah, ahí te entendí... Ehm... ¿Cómo se da? Entrevistadora: ¿Cómo se da esta relación actual?

Entrevistada: Ehm... Lo intenciono. Sí, tengo que, tengo que poner atención al cuerpo.

Entrevistadora: ¿Eso es algo novedoso también actualmente?

Entrevistada: Es una práctica que instalada hace un, unos cinco, seis años, pero, pero... claro, tengo que poner, eh, focalizar la atención. Entonces como decir, A ver, ¿qué me está pasando?... Como... como parar un poco.

Entrevistadora: Okay.

Entrevistada: Como chequearme, eso. Es como, se da como en chequeos. Como que varias veces al día, así, como que me chequeo, ¿cómo estoy, cachai? Y apre, en el auto, por ejemplo, si voy en una posición, es como... la, la acomodo. O también me daba cuenta que pasaba mucho, mucho... mucho rato a veces en una misma posición.

Entonces también chequeo, “no me he movido.” ¿Cachai? Entonces, mover un poco. Incluso cuando estoy atendiendo aquí a veces, eh, me chequeo... Cuando estoy, y de repente si, si necesito, me paro. Me paro, hago la, trabajo caminando... Incluso como la terapia es dialogar, entonces a veces también, eh, lo, lo tomo con un registro, ¿cachai? de qué me está pasando con el otro. Y a veces se lo devuelvo, a veces hacemos un ejercicio. Entonces, ahí.

Entrevistadora: Ya, de esa forma entonces... ocurre esta consciencia. Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Interesante. Ahora, ehm... a partir de todo lo que hemos hablado. Igual no hemos visto completamente, pero lo vimos un poco en el teléfono eso sí, ehm... me gustaría saber si distingues algunos momentos claves en este transcurso de la enfermedad, de los síndromes.

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: O sea, es que... no sé si es en el transcurso de la enfermedad, pero sí en mi vida que

Entrevistadora: (Risas) pero relacionado, sí.

Entrevistada: Sí. Que, bueno, uno tiene que ver con eh... bueno, los embarazos.

Los embarazos. Ehm... la muerte de mi mejor amigo... que fue un... eso fue una cosa muy dolorosa para mí. Eh... que falleció el 2015, en mayo... Y, mhm... Sí, ahí, ahí estuve bien, bien cagadita. (Risa) Sí, estuve con mucha pena.

Entrevistadora: ¿Y también con el tema, se relacionó un poco con la fibromialgia?

Entrevistada: Es que claro... es que estuve con mucha pena, entonces cuando estoy con mucha pena, me aparecen todos los dolores po. Y estuve con mucha pena, me dolía todo el cuerpo... eh... me, me sentí más rígida en ese tiempo. Como que me aumentó mucho más la rigidez... porque fue un, fue muy repentino. Murió muy así, de un día pa' otro.

Entrevistadora: Ya. Okay. ¿Algún otro momento?... Y además en el proceso de ir aprendiendo a lidiar con esta enfermedad.

Entrevistada: Y, y, fíjate que ahora que me lo preguntas, no me había dado cuenta, pero no me había, como que lo había registrado, pero ahora como, como me lo, lo preguntas así, puedo darme cuenta que quizás cuando comienzo algo nuevo... algo que es desconocido para mí, pudiera producirme algún estrés que, que me deja como con, que me hace una aparición de crisis, porque echando las bobinas pa' atrás, eh, cuando hice el diplomado de Gestalt, el primero, porque yo antes

de hacer el magister, hice un diplomado, eh, de niños y adolescentes. El primer día que fui... Llegué con...

eh, en crisis. El primer día que fui al, al, al diplomado, llegué en crisis. También me pasó cuando empecé la práctica... que los primeros días, crisis. Y ahora estoy pensando que cuando entré a trabajar a R., también, también... Sí, yo te, yo te diría que eso me acabo, o sea ahora me doy cuenta.

Entrevistadora: ¿Y en el proceso de aprender a lidiar con esta enfermedad? Ya después del diagnóstico, ¿ver momentos importantes en este proceso... de lidiar, de cómo has ido manejando los distintos síntomas?

Entrevistada: No entiendo muy bien tu pregunta.

Entrevistadora: Porque le... lo que viene ahora un poco es... hacer una, una trayectoria de lo que ha sido el proceso de la enfermedad. Desde... no necesariamente el diagnóstico, puede ser el comienzo de los síntomas o en este caso incluso puede ser antes e ir viendo ciertos momentos que han sido relevantes en esta trayectoria de la enfermedad y sobre todo en el último tiempo que es después del diagnóstico, cómo has ido aprendiendo a lidiar con la enfermedad.

Entrevistada: Ah, ya.

Entrevistadora: ¿Sí?

Entrevistada: Uh uhm, más o menos... Eh, yo creo que para mí la psicoterapia fue lo mejor. Fue, así... yo creo que hubiera... si me hubiera tocado vivir la enfermedad sin el proceso terapéutico, yo creo que no estaría contándote las cosas como te las cuento ahora. De verdad, que para mí, lo más significativo en... en sentirme mejor con esto, ha sido la psicoterapia... Ehm... más que los remedios, más que la acupuntura, más que cualquier otra cosa.

Entrevistadora: Psicoterapia. ¿Específicamente qué cosa?

Entrevistada: El, el aprender a darme cuenta. El aprender a tomar consciencia de mis estados emocionales, de mi cuerpo, de cómo se relaciona una cosa con la otra. Ehm... y de reconocer mis límites. Eso, eso ha sido, pero... eh, es la guinda de la torta. Es como darme cuenta que no soy super woman. Y, y, y no, nomás po. Y que está bien y no pasa nada. Eso, yo creo que eso es lo que más... eh, me ha ayudado en, en el proceso de la enfermedad.

Entrevistadora: Ya, ahora viene un...

Entrevistada: Y para hablarte en un término de análisis existencial es como que también, eh, el, el, el trabajar mi auto exigencia, mi neura, mejoró, eh, la segunda motivación (risa suave). Mi segunda motivación. O sea...

Entrevistadora: Estás mejor en términos de las relaciones.

Entrevistada: De las relaciones, todo, porque, eh, tengo más tranquilidad de que puedo ser así como soy nomás y no pasa nada. Entonces como eso ha mejorado mis relaciones también, ehm... yo creo que me genera menos estrés... el, el relacionarme con otro. Y por eso entonces ahora estoy más sociable que antes que estaba más solitaria. Ehm, no porque esencialmente fuera solitaria... es porque yo desde la neura no me dejaba (risas) estar más en relación, pero, eh, entonces todo eso ha tenido un muy buen, eh, una buena repercusión en la sintomatología. Entonces vivencio, eh, el estar con dolor, con molestia, con menos estrés. Yo le pongo menos estrés a eso.

Entonces si estoy con dolor y tengo que ir a un cumpleaños. Llamo a una amiga y le digo, “Estoy con dolor. Ven a buscarme, nomas.” Y no pasa nada... Eso.

Entrevistadora: Qué importante ha sido eso.

Entrevistada: Sí, muy importante. Y en termino de medicamentos, solamente tomo do paracetamoles cuando tengo mucho dolor y así en, momentos así... que tengo un carrete y de verdad necesito que no me duela, no, un meloxicam, pero, pero solamente así ese o ese.

Entrevistadora: Ya. Entonces que en general te mantienes con poco medicamento. Entrevistada: Sí, casi no tomo nada.

Entrevistadora: Ehm, Ahora quería proponerte que a partir de todo lo que hemos conversado... a veces puede ser un poco difícil. Voy a mover un poquito las cosas con esto. Ahí. Eh, dibujar la trayectoria de este camino, la enfermedad, distinguiendo estos momentos que aparecieron en la conversación, hacerlos un poquito más claros estos momentos. Y para esto entonces, voy a sacar aquí.

Entrevistada: Saca eso porque...

Entrevistadora: Sí, para que (No se entiende) dibujito. Entrevistada: Tenía vigas.

Entrevistadora: ¿Ah?

Entrevistada: Tenía vigas.

Entrevistadora: (Risas) Ahí... Entonces... eh... Puedes elegir si prefieres. Ay, se cayó... lápices scriptos o de colores... Ese. ¿Cuál prefieres entonces para poder dibujar la trayectoria.

Entrevistada: A mí me gustan más los de cera, pero no hay. Entrevistadora: Ah, no, no traje.

Entrevistada: Entonces este yo creo. Entrevistadora: A la próxima traigo los de cera.

Entrevistada: ¿Y puedo combinar?

Entrevistadora: Sí, si prefieres combina. Elige los... Entonces... hay dos formas. Uno que lo hagas, eh, como tú quieras esta trayectoria, según tu creatividad o que elijas un color y coloques un punto donde comienzan los síntomas o un punto importante a comienzo de todo este proceso de enfermedad. Un punto en la hoja donde estas actualmente y dibujar el trayecto.

Entrevistada: En este espacio.

Entrevistadora: En esa hoja, sí. Puede ser así, como lo clásico, una trayectoria para poder entender. Tener una panorámica de lo que ocurre o (no se entiende) como tú quieras.

Entrevistada: Ya... Voy a hacer como de aquí pa' arriba. Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: ¿Ya?... No necesariamente tiene que ser cronológico, ¿cierto? Es como del proceso.

Entrevistadora: Del proceso de la enfermedad (No se entiende)... Entrevistada: Ya. Te explico. Eh, es como de más joven a más vieja (Risa

suave). Y aquí es como, esto representa así como mucha actividad,

mucho estrés, mucho... eh, con un, penas, con muchas, con penas, como problemas, como una vida como muy... estresada. Y abajo como un dolor oculto.

Entrevistadora: Ya, con las rayitas (No se entiende)

Entrevistada: Sí. Y aquí mucha activi, mas, mas, más estrés, más actividad. El dolor apareciendo de a poco como asomándose a la superficie,

¿cachai? Y aquí, entonces hay como... habría que ponerle así como... así como, como unas tomas, unos darse cuenta, unas tomas de consciencia. Entonces que hace que... que mi actividad disminuya. Periodos de intensidad, periodos de mucho dolor. De más intensidad, de mucho dolor. Y un dolor suave acompañando, pero más en la superficie. Y bueno acá se repite más o menos lo mismo. También como tomas de consciencia, pero con... menos actividad entre periodos... eh, de harto estrés. Y luego como otra fase, sería así como... una actividad normal, con periodos de descanso. Normal, con periodo de descanso y el dolor más suave, pero más hacia la superficie. Y lo puse como también como en naranjo, porque como menos intensidad.

Entrevistadora: ¿Y eso corresponde más o menos a qué época?

Entrevistada: Eh... Como... como saliendo del post título, de, del magister, 2014. ¿Ya? Como después de todo el proceso terapéutico. Aquí es como... en la época del proceso terapéutico. Aquí es antes del... proceso terapéutico y yo te diría que aquí después del trabajo terapéutico, comienza a aparecer mucho, mucho darse cuenta, mucha consciencia y cada vez el dolor más hacia la superficie, pero con menos intensidad. Y aquí en este último, en este último... unas mayores intensidades de dolor porque, por la menopausia.

Entrevistadora: Si pudieses ponerle nombre a los distintos momentos, ¿qué nombre te gustaría ponerle?

Entrevistada: Eh... le podríamos poner a este... Entrevistadora: (No se entiende)

Entrevistada: No. Eh... Aquí le pondríamos oscuridad... ¿Ya? y este le podríamos poner... Limites... ¿Puede ser cualquiera?

Entrevistadora: El que te haga sentido.

Entrevistada: Y a este le podemos poner Consciencia... (No se entiende)... Como así...

Entrevistadora: (No se entiende)... Entrevistada: Se entiende, ¿no?

Entrevistadora: Sí, sí.

Entrevistada: Entonces como el rojo representa el dolor. Eh, los colores fríos como la actividad. Y el amarillo es más de la consciencia, de luz.

Entrevistadora: ¿Consciencia en términos consciencia corporal, consciencia...? Entrevistada: Del ser huma, del ser. (Risas)

Entrevistadora: Del ser. (No se entiende)

Entrevistada: Sí, (no se entiende). Sí, como mucho más... awarness. Esta mucho más, uh, ampliado. Eso...

Entrevistadora: Muchas gracias. Uhm, ¿cómo ha sido, cómo fue para ti esta entrevista? Entrevistada: No, bien.

Entrevistadora: ¿Hay algo que quieras agregar a todo lo que ya hemos hablado y sientas que es importante?...

Entrevistada: ... Que aquí y ahora, cuando veo esto me da pena. Entrevistadora: ¿Sí? ¿Qué es lo que te da pena de eso?

Entrevistada: No es que me da... O sea sí, me conmueve. Me conmueve. Entrevistadora: Ya, ¿ver en qué estás o qué?

Entrevistada: Eh... Ver que el dolor no se va. Entrevistadora: Mhm.

Entrevistada: Que puedo, o sea he aprendido a vivir con el dolor, pero... que no se va. Eso me (no se entiende) entre que me conmueve saber que he aprendido a vivir con él, pero por otro lado me da pena que no se, que, que, eh, no poder no tenerlo, pero también tengo que, me conmueve y le agradezco al dolor porque me ha hecho más, más humana... Eso me pasa. (No se entiende)... ¿Me cachai? O sea hay cosas que es difícil estar con el dolor siempre, pero también tengo que estar muy agradecida del dolor, de todo lo que me... ha permitido. Eso, eso.

Entrevistadora: Muchas gracias... (No se entiende)

Entrevistada: Sí po, sí po. No es, de verdad que no... me duele y todo, es fome, pero no es una tragedia. No lo veo como una tragedia. No, porque imagínate, todo lo que he podido darme cuenta, eh, a lo mejor si no hubiera tenido el dolor... Creo que la experiencia del dolor físico y emocional que he tenido, porque este dolor físico me ha ayudado darme cuenta de los dolores, los dolores emocionales, ¿cierto? Eh, creo que también son los que me ayudan a hacer la pega que hago po. Entonces me es más fácil estar... eh, con el dolor del otro... y atender gente que... me ha tocado atender gente con fibromialgia, entonces también ha sido bonito acompañar esos procesos, ¿te fijas? como... así que en resumidas cuentas no es tan peor la cosa.

Entrevistadora: (Risas) Muchas gracias. Entrevistada: De nada.

Entrevistadora: Por abrirte y permitirme entrar en esto. Entrevistada: ¿Ah?

Entrevistadora: abrirte y permitir entrar en todo este mundo que me contaste, así que muchas gracias.

Entrevistada: De nada, de nada. [Fin de Audio]

Entrevistadora: Ya, ahí sí. ¿Alguna duda? Entrevistada: No, hasta ahora nada.

Entrevistadora: ¿Hasta ahora nada? Ya, me dice cualquier consulta que tenga y todo. Entonces como para comenzar, eh, me gustaría que empezáramos a hablar cómo empezaron los síntomas.

Entrevistada: Uh, bueno, yo empecé con dolor, pero era solamente la parte superior. Eran los brazos, cuellos, eh, los hombros. Eso fue como hace como diez años, porque empecé con tendinitis, pero... la tendinitis se, se desarrolló básicamente por movi, movimientos repetitivos en el trabajo, entonces yo ahí empecé con las tendinitis y por el, la sobrecarga de trabajo. O sea yo trabajaba en turnos y además, eh, habían meses que pasaba de largo. O sea trabaja de lunes a lunes. Entonces sin descanso. Eh, entonces ahí empecé con las, las, las tendinitis y sobre todo empecé en... los meses de verano, así como muy fuerte. Me mandaron al... a la, al IST, pero me dijeron que no, que... que no era

nada, que era algo mío... que, que no y que estaba de alta. Y, y bueno después seguí y seguí haciendo más. Y el kinesiólogo me dijo, “si sigues así, vas a hacer túnel carpiano.” efectivamente desarrollé túnel carpiano. Y de ahí me fui al, al H. del T en forma particular sí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Y me empezó a atender un traumatólogo especialista en extremidades superiores como mi dolor estaba concentrado en los brazos y en las manos. Entonces el me empezó a tratar con controles y todo. Y una de las últimas veces, eh, me controló y... porque era cada seis meses que iba a control, después del tratamiento. Me puso esa... que tenía que usar en las noches esas muñequeras con un fierrito para que no apretara las manos. Y de ahí me... me citó a control, claro, a los seis meses, yo venía de vuelta de una temporada de trigo que habíamos trabajado mucho. Y... “Bueno,” le digo al doctor. Ya, me revisó y todo. Me dio sus medicamentos, los antiinflamatorios y me dijo, “Ya, y a terapia con kinesiólogo.”

Entrevistadora: ¿Ahí la vio un traumatólogo?

Entrevistada: Sí, un traumatólogo. Y... fui al kinesiólogo y le pregunto al doctor antes de, o sea antes de que me dijera le pregunto, “¿Cuántos...En cuántos meses más vuelvo?” porque así era la rutina. Entonces me dijo, “No,” me dijo, “en 15 días.” Yo dije, “Ups, algo más hay.” Hice la terapia, volví en 15 días y me dijo, “Tú sigues igual, así

que yo no sé nada, no sé cómo seguir contigo,” me dijo, “porque operarte tampoco es la solución. No puedo asegurar que... que vaya a quedar sin dolor.” Así me deri, me derivó dentro del mismo hospital con un fisiatra. Y el fisiatra empezó a hacer bloqueos, eh, en lo que llaman ellos puntos gatillos. Y él me empezó a tratar primero con... lidocaína que me inyectaba en los músculos.

Entrevistadora: ¿Pero todavía ahí no había un diagnóstico?

Entrevistada: No, de fibromialgia no. Y ahí empecé con, bueno, cada seis meses aprox, eh con un bloqueo de los puntos gatillos.

Entrevistadora: ¿Cuánto tuvo en ese tratamiento si era cada seis meses? ¿Como un par de años?

Entrevistada: Sí, como cinco años o seis años. Siete años.

Entrevistadora: Y esto me dijo que partió hace como unos diez años atrás, 2008, 2010.

Entrevistada: Claro, antes yo creo. Y después mi fisiatra me derivó con una compañera porque él salía o no sé. Eh, y me empezaron a ver de nuevo. Y bueno, me empezaron a infiltrar con corticoides ya, porque ya no, no daba más tiempo, no sé po, tres meses y volver a infiltrar. Entonces era un ir y venir al fisiatra. Y después, me derivó con su compañera y, bueno, a parte yo igual hacía otras terapias alternativas. No sé po, estuve en Linares trabajando que me mandaron por el trabajo y... vi esto de la apicultura, de la apiterapia.

Entrevistadora: ¿Ah, eso de las abejas?

Entrevistada: Sí, de las abejas. Y... Bueno, fui a dos sesiones y me sentía mucho mejor después de los, de los pinchazos de las, de las abejas y anduve como súper bien. Volví a Santiago y estaba de vacaciones y fui a Santiago a seguir con el tratamiento... y me hizo mal, me... me dio alergia.

Entrevistadora: La abeja.

Entrevistada: Sí, el veneno de la abeja. Así que estuve con mucha fiebre, con los brazos... gigantes. Me llevaron de urgencia. Estaba con la presión por el cielo y con fiebre. Y no, así que ahí me inyectaron y la doctora me dijo, "Qué lástima que, que te hizo mal, porque es muy bueno."

Y bueno y de ahí seguí con acupuntura. Y mientras estaba con

acupuntura, andaba feliz, pero dejaba la acupuntura y empezaba con dolores más fuertes. Y, después el último año, que ese fue el dos mil... quince, 2015, yo me fui. Bueno, hice el tratamiento completo de la, de la acupuntura y de ahí me fui de vacaciones, porque la, la persona que me hacia la acupuntura me dijo, "no, igual tienes que descansar un par de meses para ver cómo andamos." Me fui de vacaciones. Llegando a Iquique empecé con los dolores pero así, insoportables. Y no tenía medicamentos tampoco para, para tomar. Así que de vuelta me vine directo a la, a la doctora. Eh, y ella me dej, bueno, me infiltró, me dejó con medicamentos y ella me derivó con una interconsulta al H. de la C. a la Unidad de Dolor. Y ahí llegué a la Unidad del Dolor el 2015 y ahí me diagnosticaron con fibromialgia.

Entrevistadora: Ya, ahí le hicieron el diagnóstico de fibromialgia.

Entrevistada: Sí, sí. El 2015. Así que ahí estuve como cuatro meses con licencia (Risa suave). Entonces ahí me despidieron y ahí empecé po, pero....

Entrevistadora: Ah, y la despidieron.

Entrevistada: Sí, sí, porque mucha licencia y como trabajaba igual. Yo era como... asistente de, de, de lo que era la ingeniero en... que preparaban todas las mezclas. Entonces yo tenía que ir preparando, no sé po, si sacaban unos jugos, tenía que ver los jugos, las concentraciones. Tenía que hacer panificaciones, que el pan de pascua. Entonces eso igual me...

Entrevistadora: Igual un cargo Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: Así que, claro como veían que ya estaba con terapia y todo, no. No podía seguir en esas condiciones ahí, así que me despidieron, pero después entré a otro trabajo igual. Y... y ahí seguí po con la, con la fibromialgia con la...

Entrevistadora: ¿Ahí en la Unidad del Dolor? Entrevistada: En la Unidad del Dolor en la Chile.

Entrevistadora: Y en ese periodo entonces, ¿hay algún evento, reconoce un evento asociado al comienzo de los síntomas? ¿Cómo se sentía, cómo estaba?

Entrevistada: Eh, lo que pasa es que claro, yo, yo dejé de trabajar, yo trabajaba en C., en turno, como supervisora, el ultimo era como supervisora de producción y trabajaba 12 horas diarias. Entonces eh, empecé así como que era puro trabajo. Llegaba a la casa, dormía, me levantaba al otro día, me iba a trabajar y así. Y mucho estrés en el trabajo. Y, ahí fui como que un día como que me levanté, me miré en el espejo y sentí que no era yo. O sea, no me reconocí para nada. Y ahí empecé con todo, con más dolor, con más cosas.

Bueno, después entré a ese otro trabajo en el 2015 y... chuta, andaba súper bien y de repente empecé también con depre, con mucho dolor. Como que, o sea trabajaba en un horario de lunes a viernes, de ocho a seis. Entonces dije, "Pucha, qué pasa, si estoy bien. No estoy estresada y me siento

pésimo.” Y bueno, ahí me dijeron que sí po, que como ya había calmado, entonces había empezado a tener tiempo pa’ mí y ahí había empezado como a empezar a hacer funcionar más... eh, la mente.

Entrevistadora: La cabeza. (Risas)

Entrevistada: Sí. Así que ahí ya empecé con más... cosas y ahí ya me empezaron a ver, bueno, me empezó a ver primero la fisiatra. Me vio la P., la psicóloga y con el tiempo ella me derivó al psiquiatra, porque ella me encontraba muy depre. Y bueno, ahí empezamos por, Y me iban a dar de alta en el verano del 2016... y a mi mamá la diagnosticaron con cáncer, así que del Hospital no me soltaron, porque ahí también, claro. O sea andaba todo el día contracturada, con mucho dolor a pesar de estar con los medicamentos y todo, pero andaba

Entrevistadora: Ya volvió a tener un aumento de los síntomas.

Entrevistada: Sí, sí. Un aumento de los síntomas, sí. Y bueno, de ahí, o sea me volvió a infiltrar la doctora y ahí duré un año y medio hasta el evento de que mi mamá se enfermó.

Entrevistadora: Ya, el 2016.

Entrevistada: Sí. Y me... infiltró de nuevo este verano, este verano. Entrevistadora: ¿Del 2016 hasta ahora igual estuvo, cómo, cómo estuvo?

Entrevistada: O sea con dolor, pero no tanto. O sea habían como periodos, pero muy. Muy bajo. Y, y como estaba con medicamentos ya para la fibromialgia. Entonces tampoco era, solamente me agregaban, de repente si me veían que estaba o con dolor o con mucha angustia, me subían las cantidades de medicamentos y estuve con el máximo, o sea con 120 de duoluxetina y 150 de pregabalina. Y, y ahí he estado po, con sube y baja de medicamentos.

Entrevistadora: Ya, y su mamá, ¿cómo está?

Entrevistada: Mi mamá está bien, está bien. Claro, por ejemplo ahora también ya se intensificó el tema del dolor algunos días, porque ahora le toca otro control. Entonces se tiene que hacer una... un escáner de, de tórax, eh, abdomen y pelvis para ver que no, no haya metástasis.

Entonces claro, es como al angustia de saber que todo esté bien.

Entrevistadora: ¿Lo relaciona con...

Entrevistada: Sí, sí. O sea siempre han sido como muy relacionado temas, así de emociones.

Entrevistadora: Emociones con el aumento de la intensidad del dolor.

Entrevistada: Sí, sí, sí. Por ejemplo igual po, hace poco y ahí me volvieron a subir las dosis, fue que mi hijo ya le pidió matrimonio a su polola. Entonces ya fijaron fecha y es como, “Oh, de nuevo.”

Entrevistadora: No le gustó mucho. (Risas)

Entrevistada: O sea sí, feliz, pero igual se va po, porque igual yo empecé a sentir la distancia con él po. Porque... los dos éramos súper yuntas.

Entonces de repente, eh, los fines de semana que no lo veía, porque salía con la polola, entonces ya nos... Nos veíamos, si bien es cierto viajábamos juntos pa’ trabajo, pero conversábamos nada en la mañana y ya después no lo veía más. Así que un día el psiquiatra me dijo, “Tienes que conversar con él.” me dijo, “porque si está bien que haga su vida,” me dijo, “pero tampoco por eso se tiene que

olvidar de ti po. Siempre tiene que haber un tiempo para la mamá.” Entonces ahí hablé con mi hijo y ahí empezó todo el cambio de nuevo, pero es como eso, sí.

Entrevistadora: ¿Y se va a ir a vivir afuera? Entrevistada: No, o sea fuera de la casa nomas.

Entrevistadora: Fuera de la casa, sí, a eso me refiero.

Entrevistada: Sí, sí, sí. Si, de hecho ya se está yendo algunos días. Sí, me dice, “Es para que no me echas tanto de menos.”

Entrevistadora: Para que no sea tan fuerte. (Risas) Entrevistada: Y me llevó un perro también pa’ la casa. Entrevistadora: Le regaló un perrito. ¿Cuándo fue?

Entrevistada: Sí, una perrita. El año pasado llegó a la casa. Entrevistadora: ¿Y cómo le ha ido con eso?

Entrevistada: Bien. Claro, porque yo leseo todo el rato con la perrita. Y es súper regalona entonces...

Entrevistadora: ¿Siente que sí le ha ayudado?

Entrevistada: Sí. Y a parte con las terapias igual con la P.. Y esto es, bueno el psiquiatra me recomendó que viera alguna como tarea, que viera algunas páginas en YouTube de lo que era el mindfulness y otro sistema de relajación. Y, y por Tinder (Risas) encontré un psicólogo que ve toda la parte de mindfulness. Y bueno un día él estaba haciendo una videoconferencia y ahí le pregunté. Entonces después él me llamó, nos contactamos. Y fue súper divertido porque me dice, “¿y cómo me contactaste?”, me dice. “Por Tinder.” (Risas) Me dijo, “ya.” Así que con él estoy haciendo mi

Entrevistadora: Es taller de mindfulness.

Entrevistada: Sí, sí. Algunos días que no puedo ir igual hacemos con video, video llamada, pero ya llevamos cuatro sesiones y sí, he sentido que me ha ayudado mucho el tema de la meditación, el tema de darle otro enfoque a los problemas. Eso me ha ayudado bastante a estar más tranquila. Y por eso igual de repente hay como evento que sí que hay más dolor, pero como los hablamos y todo me dice, “Ya, tienes que resolver. Y cambiar. Si bien no van a ser pensamientos positivos,” me dice, “pero sí, por lo menos neutro.” Así que...

Entrevistadora: Ya. O sea que con el mind, mind, mindfulness, perdón, eh, están manejando, ¿qué cosa, la intensidad la (no se entiende)?

Entrevistada: Sí, como la, como la intensidad del dolor.

Entrevistadora: La intensidad del dolor, ya. Y sientes que te está haciendo efecto.

Entrevistada: Sí, a parte que ya no estoy tan ansiosa. Entonces eso también me ha ayudado mucho. Así que ando como más tranquila, más relajada. Y... con esas dos, con esas terapias.

Entrevistadora: Porque me dice, bueno está... No sé si todavía seguirá con P. Entrevistada: Sí, sí. De hecho tengo control la otra semana.

Entrevistadora: Ya. Con mindfulness y ¿alguna otra terapia alternativa?

Entrevistada: Con terapia alternativa no, no, solo, eh, que fue lo del mindfulness.

Bueno, yo les había contado que me quería operar, una manga gástrica, porque eso, eh, el bajar de peso también me iba a ayudar mucho con el tema, pero tuve problemas con la isapre así que... no. Y me metí en otro programa también para bajar de peso. Y ya empecé. Entonces estoy como súper motivada con eso también y eso me ha ayudado harto igual ahora en este último tiempo. Sin, a pesar que igual he tenido como esas crisis de dolor cuando hace mucho frío y ando con el dolor todo el día, pero igual no faltó al trabajo, igual hago las cosas, pero con otra cara sí. (Risas)

Entrevistadora: Ya, y en esto cómo le ha ayudado esta... eh... terapia o trabajo que está haciendo respecto a perder peso, ¿en qué la ha ayudado?

Entrevistada: Eh, en que sé que puedo. O sea sé que puedo hacer las cosas, eh... con, con dieta, con ejercicio.

Entrevistadora: ¿Está haciendo ejercicio y dieta?

Entrevistada: Eh, ejercicio todavía con el kinesiólogo no, pronto ya voy a partir, pero sí ya partí con el nutricionista. Así que llevo recién como tres días... aprox, pero ya he bajado, de la primera vez que ella me pesó, ya he bajado tres kilos al día de hoy. Así que, porque la meta de ella es que baje como cinco kilos al mes.

Entrevistadora: Ya. Harto.

Entrevistada: Sí. Entonces, claro, tengo una dieta que es ahora hiperproteica.

Entonces tengo que comer cada dos horas proteínas. Así que en eso estoy. Me quitaron todo lo demás. Lo que eran los dulces, las galletas, los chocolates.

Entrevistadora: Qué terrible.

Entrevistada: Sí, el pan que era lo que más me gustaba. Y, pero también he bajado mucho. O sea el mindfulness me ha ayudado mucho a bajar la ansiedad, porque también eso... yo sé que... no sé po de repente estaba así como triste o con mucho dolor, "un chocolate, un chocolate." Así era como desesperada ir a comprar un chocolate o siempre tener alguna cosita dulce. Entonces, así que ahora puedo manejarlo de otra manera.

Entrevistadora: ¿Cómo lo maneja con el mindfulness? ¿Qué es lo que hace?

Entrevistada: O sea... eh, tengo que empezar a respirar y como... hacer como un escáner cor, corporal y ir sintiendo la respiración, cómo entra, cómo se expande el, el, el abdomen y los pulmones y después cuando boto todo así, es como ir eliminado y, y respirando y bueno, eso me ha ayudado harto. Con la P. igual habíamos hecho unos ejercicios de respiración. Y no sé po, que un día llegué así como con mucho dolor de cabeza, pero era todo tensional y salí de la consulta súper bien. (Risas) Entonces yo sé que es mucho también la parte emocional que me afecta para el tema de la fibromialgia.

Entrevistadora: Ya, lo logra ver que está (no se entiende) la relación ahí. Entrevistada: Sí, sí

Entrevistadora: Ya y de eso, ¿usted ha tomado algún tipo de medida de autocuidado desde que la diagnosticaron?

Entrevistada: Eh, sí. Por ejemplo sé que si estoy con una crisis de dolor... es porque ya mi cuerpo está... pidiendo auxilio que me calme, que tengo que parar, que tengo que descansar y, y, y ¿cómo se llama? Como quererme un poquito más y regalarme po, si esa es la idea, porque claro, tuve que

aprender a... lo que más me enseñaron ellos es a aprender a vivir con el dolor y no hacer una, un ciclo en el que sentía dolor, me deprimía, volvía a sentir más dolor y así iba en un círculo vicioso.

Entrevistadora: Mhm, ya (no se entiende)

Entrevistada: Sí. Entonces, claro, lo que me enseñó la P. y el psiquiatra es un poco eso, que... que esto si bien no es... eh, mortal ni nada, pero sí va, va a influir mucho en la calidad de vida que voy a tener.

Entonces como yo no quiero estar mal, quiero estar bien. Eh, ha ido también bajando eso de que chuta, tengo dolor y me deprimó, no. Entonces ahora sé que si estoy con mucho dolor, me acuesto, me abrigo bien o me hago masaje o tomo, eh, los medicamentos pa' cuando hay más dolor.

Entrevistadora: ¿Ahí hubo un cambio parece? Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿En qué? ¿Qué tipo de cambio cree usted que hubo ahí?

Entrevistada: Uh, o sea en mejorar mucho el autoestima. Porque yo estaba con el autoestima por allá abajo.

Entrevistadora: ¿Y eso fue con P. el trabajo?

Entrevistada: Sí, sí, con el trabajo con la P. y con el psiquiatra igual. Con ellos dos ha sido hartó la ayuda.

Entrevistadora: ¿Con el tema de la autoestima?

Entrevistada: Sí, porque además han ido saliendo otros problemas, que claro yo los tenía súper escondidos y, y de ahí pa' arriba ha sido mejor también po. Ha mejorado también la comunicación con mi mamá, porque también con ella tenía como, como ese temor a la mamá. Era como siempre, "Chuta, qué me va a decir." O que, no sé, ya. Entonces también era eso como muy, muy potente.

Entrevistadora: Se emociona con eso.

Entrevistada: Sí, sí, todavía me afecta, pero, pero de apoco po, si aquí no va a ser mágico, pero sí de a poco sé que puedo salir adelante. O sea, por ejemplo yo nunca, nunca le, nunca le contesté a mi mamá.

Entonces no sé po el año pasado yo, ¿el año pasado o antepasado? Estaba saliendo con alguien y, y a mi mamá no, no le parecía.

Entonces, chuta, el, el, la pelea constante con ella de que, "no, que él no te sirve, que no sé qué. En fin, muchas cosas, pero... hasta que un día le dije, "mamá, pero," le dije yo, "pero si yo tengo que saber hasta dónde. O sea no, tú no podis... Yo sé," le dije yo, "que tú me protejis, pero, pero yo tengo que saber bien," le dije yo, "hasta dónde. Y es como la única manera... de saber que tengo que parar a la gente me quiere dañar o algo así." Porque eso sí, sí lo tengo como... como que siempre con las, con las parejas que he tenido, como que siempre me dañan. Como que, eh... sienten que yo soy muy, muy buena persona entonces saben que se pueden aprovechar.

Entonces una lata, pero ya aprendí también a decir que no. O sea si yo no quiero, no. Y me pasó con un amigo que pucha me decía

que... que habíamos sido pareja antes y me decía, “Pucha, pero por qué no volemós y lo intentamos.” Pero era como que él me empezó a exigir y exigir, hasta que le dije, “¿Sabís qué? No quiero estar contigo.” Le dije, “Quiero ser tu amiga, pero yo no quiero tener nada más contigo.”

Entrevistadora: Que tremendo avance. Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: ¿Cómo sientes que eso ha afectado en términos de la fibromialgia?

Entrevistada: En que antes, no sé po, me molestaba, me enojaba, andaba muy irritada y empezaba con más dolor. Como que también en mi casa tampoco había como ese apoyo de decir, “No, si está engrupiendo. Cómo va a ser tanto.”

Entrevistadora: Ya, estaba esa mirada.

Entrevistada: Sí, estaba, estaba esa mirada, porque como que ahora mi mamá ya entiende que no es así po. Que el dolor esta y que el dolor de repente me imposibilita de hacer algunas cosas, pero las hago igual po (Risas) pero claro, descanso po, no, no... si bien le ayudo a ella, no, no me quedo todo el día pegada. Le digo, “Permiso, me voy a acostar.” Entonces me acuesto, veo tele.

Entrevistadora: ¿Esas son las medidas de autocuidado que (No se entiende) me decía?

Entrevistada: Sí, claro porque hay días que sí ando, me levanto y estoy como, “Oh, tengo dolor y no se me pasa.” Entonces como un poco pa’ evadir, empiezo a hacer cosas en la casa, porque igual me gusta hacer cosas. Entonces, eh, después de eso sí, almorzamos, le ayudo con la loza, ordenamos y le digo yo, “Permiso, me voy a ir a acostar.” O me quedo en el living viendo tele con ella, pero es como eso. Así como ya, descanso ahora, porque si no... no voy a servir pa’ la semana, (Risas) pero es eso.

Entrevistadora: Ya. Y eso empezó entonces estos cambios con el trabajo que hizo en la unidad del dolor,

Entrevistada: Sí. Entrevistadora: después del 2015.

Entrevistada: Después del 2015, claro.

Entrevistadora: ¿Hubo alguna otra situación importante? No sé cómo han ido evolucionando las crisis de dolor después del diagnóstico.

Entrevistada: Eh... Bueno, después del diagnóstico a mí me hicieron una infiltración y de esa infiltración yo estuve... un año y medio bien.

Entrevistadora: ¿Bien, quiere decir qué cosa?

Entrevistada: O sea con un dolor que era soportable, que no había que tomar más... Solamente los medicamentos que era la... duoluxetina y la pregabalina. Y si tenía algo un poquitio mas que no lo soportara era un SOS, pero nada más. Y el año pasado... claro, el año pasado yo iba a la piscina, porque la fisiatra me había dicho que fuera a hacer ejercicio en el agua por el tema de la fibromialgia y que tenía menos impacto y todo. Y... hasta que en diciembre yo ya la dejé, porque ya no aguantaba los dolores. Estaba con, claro, me empezaba a acalambrar la piscina, eh, mucho dolor.

Entrevistadora: No le sirvió.

Entrevistada: Mucho dolor en... ¿cómo se llama? En los codos. De nuevo, así como que no llegaba arriba. Entonces y ahí paré y fui de nuevo donde la doctora y ahí me infiltró en enero de este año, pero duré nada. O sea como un mes... sin dolor y de ahí volví de nuevo a... al dolor. Y ella ahí me dijo,

ahora hace como dos meses que fui, me dijo que, o sea me mandó a hacer una resonancia a las cervicales, pensando que porque como era tanto el dolor del cuello y hombro a pesar de la infiltración, eh, pensó que podía haber algo más ahí en las cervicales, pero no hay nada, eh... así que lo que ella hizo fue dejarme con medicamentos pa' el dolor para bajar la intensidad para poder después infiltrar, pero en los puntos gatillo po, en los, pero tenía que bajar la intensidad del dolor. Y eso no se ha dado mucho porque el medicamento que estaba tomando que es el... el Palexia Retard, ese, eh... me produjo una gastritis, entonces ya no... porque ella me había, yo antes lo había tomado, cuando recién empecé con ella y había andado súper bien. Y ahora esta vez no, no lo toleré. O sea pero como en los últimos ya que me quedaban, porque me quedaban como tres. Entonces yo sabía que podía tomar una dosis más, no sé po, tomaba uno en la mañana cuando llegaba al trabajo y después tomaba uno en la tarde, y ese en la tarde, me hacía la gastritis, porque ya había estado una semana antes con dolor de estómago, pero después a la semana siguiente, eh, volví con mucho dolor y dije, "Ya, me voy a tomar la otra pastilla pa' calmarme, qué sé yo." No y ahí... fue mucho. Y

ahí la... la doctora me dijo que ya... O sea no he ido ahora, tengo que ir, tengo que pedir hora... ahora.

Entrevistadora: Para ver otro medicamento.

Entrevistada: Para ver otro, claro porque estaba con el Doloten o con y ese que es más fuerte, que es el (No se entiende), que es un (No se entiende).

Entrevistadora: Ya. Y en, en diciembre que empezó con estos dolores, ¿eso lo asocia a algún evento, a alguna situación en particular?

Entrevistada: A ver, yo estuve... sin trabajo con cuatro meses. Entrevistadora: ¿Antes de eso?

Entrevistada: Antes de eso. Yo entré a trabajar en junio y, y ahí volvió, o sea como que, claro, esos cuatro meses, porque me dediqué igual a cuidar a mi mamá. Bueno, ella estuvo como un año con quimioterapia. Entonces en el trabajo en que estaba, claro, yo la semana que la infiltraron, o sea que tenía sus quimios, la primera semana, eh, yo me quedaba en la mañana con ella y en la tarde llegaba mi hermana, ella pedía permiso en el colegio y la llegaba a ver. Y eso fue también algo que, que hizo que, que me despidieran del trabajo. A pesar de que ellos sí, me dijeron, "sí, ningún problema," pero al final uno sabe que

Entrevistadora: que no.

Entrevistada: Que no. Y después, bueno, sí, me costó encontrar trabajo, pero lo tomé, no lo tomé tan trágicamente, como que, "pucha, ya no tengo plata y no sé." Si no que lo tomé como una oportunidad pa' estar con mi mamá, pa cuidarla y pa' todo. Entonces fue súper bueno ese tiempo igual, pero igual seguía buscando pega. Hasta que encontré en la que estaba hora, que, que estaba súper bien, hasta ahora hace poco. (Risa suave) Y empecé, porque yo dependo de la gerencia de calidad y tengo otra compañera que está a la par conmigo. Bueno y llegaron unos niños venezolanos también a trabajar y como que hicimos un grupo súper bonito, pero de un tiempo a esta parte... eh, he sentido que, que me hicieron como a un lado, me he sentido a parte. Yo les reclamé, pero no ha pasado nada. Y el otro día así como fue como, mi compañera salió de... eh, con licencia y mi jefa en vez de hablarlo conmigo, me mandó un correo diciendo que yo la tenía que reemplazar. Y me sentí mal po, me hicieron sentir muy mal, porque ya no pertenecía. Así como que ellos eran la elite y yo era parte del pueblo. (Risa suave) Eh, y lo conversé con la

gerencia igual, porque estaba muy afectada, eso me afectó mucho. Eh... porque ahí todavía tengo el problema que me decía el psiquiatra, que, que tengo mucho con el tema del apego, que eso tengo que manejarlo, pero me cuesta harto todavía.

Entrevistadora: ¿A qué se refiere él con eso, con el tema del apego?

Entrevistada: A como que siempre como que necesito estar con... como entregar cariño, que me entreguen cariño, estar como muy cercana a la gente.

Entrevistadora: ¿Eso es lo que siente usted también?

Entrevistada: Sí, sí. Entonces de repente me veo sola de nuevo. Así como, "Chuta, ya." Pero a pesar que sí me afectó mucho las, las semanas antes, hace como dos semanas, ahora como que ya lo estoy retomando. Ayer quería hablar con ella, pero andaba enferma así que no hablé con ella, pero sé que tengo que hablar igual po.

Entrevistadora: ¿Con la jefa?

Entrevistada: Sí. Como pa' entender un poquito porque a lo mejor... puede ser... eh, que yo estoy pensando eso o quizás puede ser que ella tiene algunos problemas, no lo sé, pero en las percepciones creo que no me he equivocado, eh, pero hay que dar oportunidades.

Entrevistadora: Sí. (Risas) o sea que podría relacionar la situación de diciembre con la falta de trabajo.

Entrevistada: Claro. Como que después de haber estado... así como todo ese tiempo tranquila, volver a trabajar y como que me viene todo el bajón.

Entrevistadora: El bajón. O sea ahí no es el tener que volver a trabajar, sino el que haber estado sin trabajo.

Entrevistada: Claro, claro. Es como que viene con Entrevistadora: Retardo.

Entrevistada: Retardo, sí. (Risa suave) Es como siempre así, sí.

Entrevistadora: Así siente que ha reaccionado con la (no se entiende)

Entrevistada: Sí, sí, sí, así siento que reaccioné. Claro, lo mismo pasa con el tema de mi jefatura. Si bien, eh, yo me enojé ese día, tenía mucha

rabia, estaba muy enojada con ella y con todos que... que... pero, claro, no empecé al tiro con el dolor, sino que a la semana siguiente ya

Entrevistadora: Empezó a hacer crisis de dolor. Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Y las últimas crisis, como han sido, muy grandes?

Entrevistada: Eh, con harto dolor en los brazos. Siempre es en los brazos. Y ahora último me está afectando como una pierna, pero es como el tirón de la, de la espalda. Aquí hacia abajo. Es como aquí hacia abajo y acá arriba el hombro, espalda, cuello y brazo. Como lados contrarios. Sí.

Entrevistadora: Y después de la infiltración, la última, en diciembre, ¿me dice que estuvo un mes sin dolor, sin nada de dolor?

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Ah, logra, ha logrado estar esos periodos sin nada de dolor? Entrevistada:
Sí, sí po. La vez anterior estuve casi el año y medio.

Entrevistadora: ¿Sin nada de dolor?

Entrevistada: Sin nada de dolor. O sea tenía, pero muy poquito. Entonces tampoco era necesario de tomar remedios para el dolor.

Entrevistadora: Ya ¿Había entonces un poco de dolor, pero (no se entiende)?

Entrevistada: Manejable, claro, claro. No con esa intensidad que, que me tiraba a la cama así, no.

Entrevistadora: ¿Y en el último tiempo entonces, había habido más producto de esta situaciones laborales que tenía?

Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: En... en esto que usted me cuenta del trabajo que hizo con la psicóloga, con el psiquiatra, con el mindfulness, ¿siente que ha habido cambios en la relación con su cuerpo?

Entrevistada: Sí, sí. O sea igual... es como que de repente como que ya no le tomo mucho asunto y como que se pasa. Y si no se pasa, empiezo a

hacerme friegas con las cremas y todo y ahí como que igual se clama un poco. Es como, es como darme espacios de descanso. Es como esa parte, dar espacios de descanso, que nunca lo hacía en realidad.

Entrevistadora: ¿Hoy día lo hace más?

Entrevistada: Sí. O sea, por ejemplo ayer estaba aburrída porque no quería trabajar. (Risas) así que me pasee muchas veces por la planta, iba para el laboratorio a ver a la gente, andaba por las líneas y así po.

Entrevistadora: ¿Esos son los momentos de descanso que se da?

Entrevistada: Sí. O simplemente me pongo a escuchar música... y no hago nada. Entrevistadora:
¿Antes no existía eso?

Entrevistada: No, era un trabajo... cuando estuve en Carozzi era una trabajo constante, o sea no paraba. Yo paraba... me sentaba el rato que iba al baño... así de intenso. No, yo no paraba. Entonces, porque ni siquiera me tomaba el tiempo de colación ni nada. Era como súper trabajólica. Yo creo que todo lo que tenía, que venía arrastrando lo, lo ponía en el trabajo, hasta que me vi con mucho tiempo.

Entrevistadora: (Risas) (no se entiende) Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Pero actualmente me dice que sí se da tiempos, ¿y esos tiempos cómo son para usted? ¿Cómo es la vivencia, la experiencia de esos tiempos?

Entrevistada: Eh, porque ahí logro, como que logro, logro desconectarme. Eh, como que de repente, no sé po, empiezo a hablar con amigos igual y me rio y es como andar más alegre, menos estresada. No sé po, si estoy en la casa, me pongo a jugar con la perrita, ahí a jugar con ella. "Ya, vamos" y ella es súper amorosa, entonces, porque ella se sube, hay que tomarla en brazos y todo el

rato así. Y espacios por ejemplo con mi hijo también, que “Ya, mamá vamos al cine.” “Ya, vamos al cine.” Y vamos al cine, hemos salido a comer. Claro, ahora ya perdí con las comidas, pero podemos salir igual.

Entrevistadora: (Risas) A comer ensalada, comer ensalada.

Entrevistada: Así que, no igual bien po. Así que hoy día me había invitado pa’ su departamento, pero no creo que alcance, así que después se va pa’ la casa igual, pero eso ha sido así. Así como, como que son gratificante los ratos en que, en que puedo hacer otras cosas, no estar puro pendiente del trabajo.

O por ejemplo siempre estar preocupada de mis papás, que no les fuera a pasar nada,

Entrevistadora: ¿Antes era así?

Entrevistada: Sí, de llamarlos todo el día. Eh, no sé po, por lo menos unas dos veces al día los llamaba. Y ahora no po, o sea estoy ocupada no sé, en la pega y digo, “Bueno, si hay algo, si algo pasa, me van a llamar po.” Entonces es como eso.

Entrevistadora: Y los momentos son gratificantes, entonces las pausas, de más autocuidado.

Entrevistada: Sí. Entrevistadora: Ya, detención.

Entrevistada: Sí, de como de regalnearme un poco.

Entrevistadora: Regalnearse, claro. Y a partir de todo lo que hemos conversado hasta ahora, de, bueno que partieron lo síntomas hace harto tiempo producto de ese, eh, estrés laboral también. La, recorrido un poco con los médicos y lo que está actualmente también, eh, ¿distingue usted momentos como importantes en el proceso de aprender a lidiar con esta enfermedad?

Entrevistada: (Teléfono suena) Deme un segundo. Es mi hijo, espéreme un segundito.

Entrevistadora: Ya.

Entrevistada: (Habla por teléfono)

Entrevistadora: Le vuelvo a hacer la pregunta para, para situarnos en... en el contexto. Que a partir de todo lo que hemos hablado, del recorrido que ha tenido con... con los tratamientos, de todos los... los momentos que han existido, ¿ve usted o distingue usted algún momento importante, clave en este proceso de ir aprendiendo a lidiar con la enfermedad?

Entrevistada: Eh, o sea el, el trabajar con el equipo de la unidad del dolor fue como súper bueno, o sea... porque igual, eh, me empecé a sentir apoyada, me empecé a sentir que ellos sí me escuchaban y me daban, eh, ideas para hacer otras cosas y me enseñaban que tenía que vivir con el dolor, pero que no tenía que deprimirme con eso. Si no que ellos me fueron como sacando también un poco del tema de, de estar con, con el dolor metido en la cabeza todo el día.

Entonces siento que eso fue súper importante dentro de, de, de todo lo que ha sido la, del tema del dolor con, conmigo.

Entrevistadora: Okay. Y en esto de no vivir con el dolor en la cabeza metido todo el día, ¿cómo ocurrió eso? ¿Hubo algo en específico?

Entrevistada: Uhm... Yo creo que, que han sido las conversaciones que he tenido con ellos en el que tenía que dejar de estar como en ese círculo vicioso. Y aprender, aprender que si mi cuerpo estaba con dolor, había que aprender a escucharlo po. O sea no, no hacerme la loca y seguir. O sea tenía que, que hacer esas pausas, porque yo nunca antes hice pausas. O que los médicos, los traumatólogos igual me decían que tenía que hacer pausas, el kinesiólogo igual, pero yo no las hacía. Pero sí siento que con, con la unidad del dolor empecé a avanzar a, a estar, a estar y sentirme mejor.

Entrevistadora: Ya, a hacer esas pausas. Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Y ese proceso de aprender que tenía que hacer pausas y lo importante que ha sido para

Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: ¿Cómo ocurrió, cómo ocurrió ese proceso de, de entender?

Entrevistada: Igual fue súper difícil, pero... pero siento que el primer año fue clave porque ahí estuvieron como súper pendientes y, y con controles bien seguidos. Con, con Paulita estábamos cada 15 días más menos en terapia. Y con el psiquiatra una vez al mes me parece que estábamos.

Entrevistadora: ¿Y hubo algo, algo concreto en lo que dijeron, hicieron o lo que haya sido, que la ayudó como a darse cuenta de eso?

Entrevistada: O sea es que por ejemplo con P., ella me decía que yo era muy perceptiva y que sí me daba cuenta de las cosas que estaban pasando alrededor y que tenía que hacerle caso a, a lo que estaba

pasando y que, o sea que en verdad, sí, sí pasaban. O sea no tenía que hacerme la loca. Eh... y bueno el psiquiatra igual fue lo mismo con él. O sea era de hablar mucho, me decía que yo, no, no, me dijo, "tú no estai loca ni nada." Sino que hay partes en que sí necesitaba más apoyo y que pa' eso ellos estaban ahí. Y que también fue un apoyo de mi hijo po y, y de, de que mis papas también se dieran cuenta que esto no era un invento. Que en un principio era como así como súper fome igual, porque yo iba, "Ay, pa que vai tanto a terapia, si es como nada, no sé."

Eh, igual estuve yendo a unos talleres de, con terapeutas ocupacionales, pero sentí que la gente que estaba en los talleres, estaba muy pegada todavía con el tema del dolor y yo no quería verme así. Porque ellos llevaban, no sé po, yo estuve cuatro meses con licencia y ellos llevaban años con licencia. Entonces yo no quería eso. Había gente de mi edad, había otra gente que era más joven y la intensidad de sus dolores era tan alta, y yo dije, "no, yo no quiero eso para mí." Entonces como que eso también fue como... como que gatilló para darme cuenta de que... eh, lo que estaba haciendo estaba bien y que tenía que seguir avanzando, no quedarme pegada en el dolor.

Entrevistadora: Y esto que estaba haciendo tiene que ver con lo que estaba trabajando en la Unidad del dolor.

Entrevistada: En la Unidad del dolor, sí.

Entrevistadora: O sea que este ir a, me dijo, ¿terapia ocupacional era, sí? Entrevistada: Sí.

Entrevistadora: Le ayudo a ver algo ahí.

Entrevistada: Sí. O sea a darme cuenta que... como que yo no quería vivir pegada en la enfermedad. O sea mi intención era como... no tener, nunca más sentir dolor. Eh, igual leía mucho entonces, eh, yo veía que habían casos de gente que sí había dejado de tener dolor.

Entonces yo dije, “pucha, a lo mejor también va a pasar conmigo en algún momento,” pero no pasó. (Risas) Y lo que sí y me empezó a molestar también, fue porque cuando tenía estas subidas de medicamentos cuando me veía así como media depre, eran mis subidas de peso también. Entonces yo dije, “ya, no,” bueno, que fue a principio del año, no, a fines del año pasado. Yo dije, “Ya.

Yo no quiero estar más así tampoco. No quiero tomar más medicamentos. No quiero... vivir dependiente de todos los medicamentos que tomaba.”

Entrevistadora: Ese no querer vivir así, ¿nace a raíz de algo en particular? Como esa reflexión, esa... ¿o es de varios momentos acumulados?

Entrevistada: Eh, yo, yo siento que en verdad aprendí a quererme un poquito más. O sea darme cuenta de que sí, de todo lo valiosa que era yo. Entonces como que ese fue el despertar y decir, “No po, o sea por qué tengo que seguir así.” También había, justo en ese tiempo había peleado con mi pareja, habíamos terminado. Entonces yo dije, “No, yo no quiero. O sea no quiero estar más así. No quiero que me vean gorda, no quiero que me vean fea.”

Entrevistadora: ¿Eso fue a finales del año pasado?

Entrevistada: Sí. Entonces no, y eso también gatilló que tuviera más dolores y en que fuera el tema de la infiltración, pero de ahí en adelante, claro, empecé a pensar más en mí y en sacar como todo lo malo que tenía, como todas esas penas acumuladas, empezar a sacarlas. Y ahí la P. fue como super... importante también, porque me decía, me dijo, “Yo sé po, pero... eres tú la que tiene que hablar. Eres tú la que tiene que sacar todo eso que tenís ahí, porque nosotros igual nos damos cuenta,” pero, pero es parte de, de, de la persona la que tiene que entregar lo que está produciendo tanto dolor.

Entrevistadora: ¿O sea que está en ese proceso?

Entrevistada: Sí. Y ahora a pesar, o sea ahora la P. quiere empezar a trabajar el tema del nido vacío. Igual es como que ya, pasó una tormenta (no se entiende) un ratito y viene otra más grande, (risas) pero... na' po, hay que hacerlo si, si, si tampoco puedo pensar en... y ser egoísta con mi hijo po. Si él es grande ya. Y sé que nunca me va a dejar tampoco, si ya lo hemos hablado, pero si igual duele po, el saber que no va a llegar o que no lo voy a tener al lado, es como... importante. Entonces ahora con P. vamos a empezar a trabajar eso... el tema del nido vacío, que también ella me lo decía, me dijo, “no es que tú seas... porque tu nomás vas a sentir dolor. Todo el mundo siente dolor en esa etapa,” me dijo, “solo que hay que trabajarlo.” Y eso es lo que vamos a hacer ahora... ya de esta, de esta sesión.

Entrevistadora: ¿De las que vienen?

Entrevistada: Sí, de las que vienen. Sí, porque yo la dejé en la, en la etapa de que ella sabía que yo me iba a operar y que me habían dado todos los pases, psicológico, psiquiátrico, todo, pero, pero fue como eso.

Entrevistadora: Ya, ahora no.

Entrevistada: Ahora no me voy a operar, pero... bueno, dicen y yo siento que es así que también las cosas pasan por algo.

Entrevistadora: Porque si puede con... bueno, tiene la posibilidad con la nutricionista.

Entrevistada: Sí, porque por ejemplo ese día cuando, cuando me enfermé del estómago, yo me fui, o sea yo me iba a una clínica nomas po. Y, y mi mamá llamó a mi hijo y él habló donde trabaja y... le dijeron que, que se, que me fuera para allá. Entonces el me hizo al tiro un escáner para descartar y si había algo más, me ingresarán al tiro a la clínica po, pero afortunadamente no, no era nada, era el tema de la gastritis.

Entrevistadora: Por el medicamento.

Entrevistada: Sí, sí. Y mi médico que es como el médico de cabecera, también él me dijo como hartas cosas como pa' poder salir po, pa' poder seguir adelante. Me dijo, "Yo," me dijo, "eh, te digo ahora que no te operes." Me dijo, "Yo no quiero que te operes," me dijo. "¿Para qué? Si yo también te puedo ayudar," me dijo, "a la bajada de peso y podemos manejarlo y todo." entonces el también ha sido súper importante en este tiempo, como que, como que he encontrado esa parte también en otras personas.

Entrevistadora: ¿Eso como apoyo, dice?

Entrevistada: Como apoyo, sí. . Como que están preocupados y... por ejemplo el psiquiatra, a él tampoco le pareció que yo me operara. Me dijo, "¿Por qué te vai a operar, si tú no eres mórbida. Si tú tienes que dejar de comer." Ah, que pesado, pero a él lo siento también como súper amoroso y... y el también me dice, me dio un montón de literaturas también y papers pa' que leyerá, eh, y pa' que entendiera también el tema de la fibromialgia, pa' que saliera más rápido adelante.

Entrevistadora: ¿Le ayudo todo esos papers?

Entrevistada: Sí, sí, sí. Si de hecho por eso encontré el mindfulness po. Primero lo encontré en una aplicación y lo empecé a practicar sola porque te van diciendo, van conversando. Y bueno, después lo encontré

Entrevistadora: Con el Tinder

Entrevistada: Con el Tinder (Risitas), pero el psicólogo también es súper amoroso así que... no y como, porque yo dije, "ya, voy a dejarlo, si total no quiero más." me dijo, "Cómo se te ocurre que vas a dejar, si tienes que estar bien. Ya," me dijo. Y él también me dijo por ejemplo, tuve sesión con el el jueves y me dijo que el también me veía, me, me veía que habíamos avanzado bastante en este tiempo y que notaba que, que me reía más, que estaba más alegre.

Entrevistadora: ¿Y usted lo nota también? Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora ¿Cómo lo nota, en qué lo nota?

Entrevistada: En que de repente, no sé po, hay cosas en el trabajo que me molestan, pero, "ah, ya, chao, me voy." O sea como que ya no quiero, no quiero sentir, porque antes era como, "Chuta, ¿será culpa mía lo que está pasando?" No sé, era como todo cuestionarse en la pega, pero sé que no, sé que soy una excelente profesional y que no pasa por eso, tiene que pasar por los demás. Entonces ahí es como, como que me he ido, también creciendo, porque, eh, tampoco me veía, me sentía súper insegura, así como que en cualquier momento, ya, chao. Pero no po, o sea sé que me

tengo que defender. Sé que me puedo, tengo las herramientas pa' defenderme, entonces sé que no va a ser así.

Entrevistadora: Ya, hay (no se entiende) Entrevistada: Sí, sí, harto cambio.

Entrevistadora: ¿Cómo se siente ahora, hasta el momento? Entrevistada: Eh, más tranquila igual.

Entrevistadora: ¿Más tranquila?

Entrevistada: Sí, sí, sí. Hay cosas que igual me dan pena, pero, pero ya no es esa angustia de llorar, llorar, llorar y llorar.

Entrevistadora: Es emoción nomás.

Entrevistada: Son emociones solamente, sí. Porque antes era, porque antes era como esa mucha angustia. O sea, yo hablaba y era un llanto que ya no paraba. Entonces ahora ya es como más, más, más tranquilidad.

Entrevistadora: Qué bueno. Entonces ahora vamos a pasar a una segunda parte, porque tiene relación con todo lo que hemos hablado. Esta es una parte más gráfica. No se asuste, acá no hacemos evaluaciones de dibujo, ni nada. Aquí le voy a dejar para que elija cuál le acomoda más. Y le voy a explicar de qué se trata al tiro. Hay lápices de mina, scripto, colores y estos pasteles. Entonces ahora a, le propongo que a partir de todo lo que hemos hablado, dibuje una trayectoria, un camino de su enfermedad, de lo que ha sido la enfermedad, distinguiendo estos momentos, por lo menos ha habido algunos momentos bien importantes, ¿no es cierto? Si necesita tomarse un momento para pensar un poquito. La idea es como mirarlo un poquito de lejos, ver cómo ha sido la trayectoria de su enfermedad y poder plasmarlo acá en este dibujo, que puede ser una especie como, como de, de... trayectoria, de camino o como quiera en realidad. Hay dos opciones, lo podemos dejar abierto, como usted decida, una cosa más creativa de usted o yo le puedo ir indicando que elija un color, lo dibuja en el papel con ese color dónde está el inicio de esa enfermedad. Y de ahí otro, que ha sido una marca bien específico. Y después con otro color indica dónde se encuentra actualmente en su proceso de enfermedad, del síndrome. Y de ahí vamos viendo cómo ha sido el camino entre medio.

Entrevistada: Así como un gráfico, ¿algo así? Entrevistadora: Puede ser un gráfico, puede ser Entrevistada: O puede ser una curva.

Entrevistadora: Como usted desee. Entonces por eso es como ya, dónde está el comienzo de la enfermedad, que cual de todos lápices que tiene ahí, cual es, le hace más sentido y qué parte de la hoja quisiera poner esa parte de la enfermedad, el comienzo.

Entrevistada: ¿Y colocar los años y todo?

Entrevistadora: Si quiere. No es necesario tan específico, pero si lo desea, puede ser.

Entrevistada: Ya, porque yo tengo como súper marcado los puntos de partida, así que.

Entrevistadora: Ya como usted desee.

Entrevistada: ¿Mi, como lo más, lo más triste tiene que ser con colores más oscuros?

Entrevistadora: Si quiere. Eso es abierto a cada persona... Como usted desee... Entrevistada:

Pucha, que mal, no me gusta hacer dibujos. Es como extraño. Entrevistadora: Sí, los adultos no estamos muy acostumbrados.

Entrevistada: No es que yo es como la típica flor, el arbolito cuando juego con mis sobrinas. No se po la mariposa y eso.

Entrevistadora: Pero esto piénselo que es para poder tener una referencia un poco más visual de lo que ha sido su camino, su trayecto de la enfermedad y poder distinguir estos momentos claves y de ahí, porque nosotros ahí vamos a, con C., conversar y ver qué momentos podría, y junto con usted obviamente, cuál podría ser interesante de profundizar también. Entonces necesitamos ahí una... de repente nos da un poco de distancia el poder dibujarlo.

Entrevistada: Ya. O sea es que no sé po. Yo siento que el 2012 fue como eh, el, la primera parte, la que yo, eh, me logré dar cuenta de cómo estaba.

Entrevistadora: Dibújelo ahí. ¿Dónde quisiera colocar eso? Entrevistada: Pero no sé si es ascendente o descendente. Entrevistadora: Si quiere mírelo un poco más. Eh, tómese el tiempo...

Entrevistada: Es que yo creo que igual ha sido ascendente, eh, eh, es decir he ido creciendo en el tiempo y he ido sacando las cosas... Va a quedar como la boa del principito. (Risas)... Voy a poner 2012 con lo que... (no se entiende)... yo siento que ahí fue como la crisis, una de las crisis emocionales grandes.

Entrevistadora: ¿Esa fue la época del trabajo?

Entrevistada: Sí, siento que ahí yo me quería ir de, de, de C., no quería seguir ahí. Ya había educado a mi hijo, así que ya me daba lo mismo si me echaban o no. Es como eso... y después... mhm... 2015... que es donde llegué ya... a... a la unidad del dolor... como que aquí igual hubieron cosas que... que si iban esa curva ascendente de estar mejor, como que igual habían esas caídas... de no estar bien, como que volvían esas crisis. Eran como... fue el 2016...

Entrevistadora: ¿Ahí cuando se enfermó su mamá?

Entrevistada: Sí. 2016...Y... y de ahí volví a salir... seguí con la unidad del dolor y el 2017 fue de nuevo otra baja así grande.

Entrevistadora: El año pasado.

Entrevistada: Eh, sí. Y ahí fue el término con mi pareja. Eh... y como mucho, mucha intensidad de dolor por descubrir otras cosas también que estaban pasando. Y que después de, como de 40 años, recién me vine a acordar de lo que me había pasado cuando era chica, así que... son, son... parece que la hice muy larga. Y como que ahora, 2017... Y... como que hubo una baja al inicio del año del 2018, pero ahora está un poco más ya... esto se ha ido estabilizando ahora con el tiempo, que esto es el 2018... como que aquí ya está alumbrando el sol... como que por aquí voy. (Risas)... sí, es como eso lo que ha sido esta enfermedad. Ha sido muy, muy fome... Afortunadamente, han estado las personas indicadas en mi camino, así que eso ha sido súper bueno, pero aquí fue como el inicio del 2018 también que fue como un bajón, y que fue la infiltración. Y de ahí en adelante iba ahí como todo bien. O sea que si tengo más bajones pero, pero son muy cortos también en el tiempo.

Entrevistadora: Y está alumbrando el sol. Entrevistada: Sí, sí.

Entrevistadora: Si le pudiésemos colocar un nombre a cada momento, ¿qué nombre le pondría a cada uno? Porque aquí me dijo... ¿cómo se llamaría ese momento?

Entrevistada: La nube negra. Entrevistadora: La nube negra.

Entrevistada: Sí, sí. ... aquí lo había guardado, por eso no estaba. Entrevistadora: No importa.

Entrevistada: Eso fue como la nube, nube negra. Como la nube negra. Eh, después acá... yo haría como unas florcitas igual porque aquí encontré la unidad del dolor... Como y esto sería como un nuevo comienzo... Nuevo comienzo, sí. Y en el 2016, otra nube negra... o nube gris, quizás... o, sí nube gris, porque no fue tan negra esta vez... y el 2017... siento que fue como... como que nube negra de nuevo o no sé, no... como mucha ansiedad, puede ser.

Entrevistadora: ¿Le pondría ese nombre? Mucha ansiedad.

Entrevistada: Sí, yo creo que sí... porque había mucha ansiedad de parte de todos, de todos lados po. Ansiedad de estar bien. Ansiedad de que mi mamá estuviera bien, de que... de cómo se llama, de yo seguir adelante. Encontrar nuevos desafíos, como eso... como al final (no se entiende)...

Entrevistadora: ¿Eso sería todo el 2018 o en la curvita ahí?

Entrevistada: Eh... aquí, como que aquí, porque aquí como que guateó un poquito, pero empecé a salir de nuevo... Y aquí ya simplemente... es como una, como el nacimiento de otra vida, como una nueva vida... Sí, siento que eso es así.

Entrevistadora: ¿Esta nueva vida tiene que ver con el trabajo que ha estado haciendo el último tiempo o con qué?

Entrevistada: Eh, sí. O sea en conjunto con la unidad del dolor, mas este yo seguir aprendiendo, hacerle caso al psiquiatra de que me dijo que hiciera esas tareas y las empecé a hacer. Y, y el tema también del mindfulness también me ha ayudado bastante. Si porque en el inicio del 2018 sí estaba muy contenta con mi trabajo porque también logré doblarle la mano a uno de los gerentes, porque me producía miedo él, me producía temor. Entonces yo sentía que en cualquier momento me iba a, me iba a sacar de ahí. Entonces, eh, también ahí hubo cambios en el que yo dije, "no po, yo sé mi trabajo." Y empecé a responderle y empecé a perderle el miedo a él. Entonces ahora sí, me enfrento con él y no, muy buena onda, así como eso. (Risas) Entonces también eso ha sido una tranquilidad, pero surgió esto otro con mi jefatura directa. Entonces no sé, no sé cómo, cómo enfrentarlo. Como que eso ahí me tiene igual expectante, pero tampoco me va a... O sea yo siento que ella tiene problemas personales que de repente no... no logra dejarlo fuera.

También ha sido difícil pa' ella este último tiempo, entonces como comprenderla un poco.

Entrevistadora: Darle otra oportunidad como me dijo. (Risas) Entrevistada: Sí, sí, es verdad.

Entrevistadora: Ahora para terminar, me gustaría saber ¿cómo se sintió con la entrevista. Hay algo que quiera compartir, agregar, alguna duda?

Entrevistada: No, no, dudas no. Bien con la entrevista, tranquila. Entrevistadora: ¿Fue tranquilo?

Entrevistada: Sí, me hubiera visto antes, hubiese sido el caos. (Risas), pero no, bien, bien, tranquila. Me sentí con agrado contigo, así que no... hay esa empatía entonces que siento que fue bueno, muy bueno.

Entrevistadora: Ya, que bueno.

Entrevistada: Y siento que tampoco al, al ir recordando todo esto que he pasado, siento que ya no es tan, no es tanto dolor. Ya no existe ese dolor, esa angustia que tenía siempre cuando hablaba, sino que es, es, es emoción solamente. Siento que... y siento que ahí he avanzado mucho po, así que ha sido súper bueno. Me falta harto todavía camino por recorrer. (Risas)

Entrevistadora: Pero es una nueva vida.

Entrevistada: Sí, sí. Es otra vida pa', pa' empezar, empezar bien.

Entrevistadora: Me alegro mucho. Muchas, muchas gracias por todo, por esta primera sesión y...

[Fin de Audio]