

Revisaba con X una sesión suya, en la que aparecía un juicio sobre **el proceso** y estaba identificado con una valoración sobre él.

-Acabo de darme cuenta...me impresiona mucho

-Sientes esa impresión...entiendo

-Sí, me da como mareo, ¿sabes?...Aunque es un mareo que tiene también como... algo alegre, agradecido

-Ah, te das cuenta que está el mareo y que además fíjate, hay algo agradecido

-Sí, ahora que siento esta alegría... me doy cuenta de que muchas veces me pasa con mi pareja y mis amigos. Como que actúo así de forma inconsciente, tiendo a hacer siempre lo mismo. Alguien me dice que le ha molestado algo y yo le quito importancia al segundo. No puedo estar ni triste, ni alegre ni nada...ahora lo estoy

-Entiendo, es como que ahora puedes verlo, la diferencia entre no poder sentir, y sentir esto

-¡Exacto! ahora lo veo (llora)... Es que ya no tiene que estar siempre todo bien ¿sabes?, no hay que estar bien con todos siempre, ya está, ya no tengo que hacerlo más...(llora)

(...)