

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



EL PROCESO DEL PERDÓN EN LA SEPARACIÓN CONYUGAL: UNA INTERVENCIÓN FUNDAMENTADA EN EL DESARROLLO HUMANO

Tesis que para obtener el grado de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presentan: Sylvia Elena Pozos Chávez
Asesor: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. agosto de 2016.

DEDICATORIA

“...Oye ¿no te parece una gran paradoja? A lo largo de nuestra vida vamos descubriendo poco a poco nuestro verdadero yo; y, a medida que lo descubrimos, perdemos parte de nosotros mismos”.

(Murakami, 2013, p. 180)

A: Karla, quien me enseñó que la culpa además de dolorosa es un círculo vicioso.

A: Silvia, quien me enseñó a aprender a seguir adelante con la cabeza erguida.

A: Ruth, quien me enseñó su apetencia por la vida a pesar de todo.

A: Alma, quien me enseñó a cuestionarme si algunas veces debería verlo del otro lado.

A: Mary, quien me hizo ver que los límites deben de ser firmes pero elásticos

A: Claudia que a pesar de todo siguió creyendo en el amor y a...

La generosa alma que abrió su plantel para poder realizar este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

“Y ella se hincó sobre la arena,
y viendo hacia la luna dijo: que
“gracias” sea mi mantra” SEP.

Principalmente al Universo por haberse confabulado para hacer de este proyecto una realidad. Y a la Vida misma por la oportunidad de correr esta aventura.

En especial a mi esposo Juan Alejandro y a mis hijos Julio y Andrés por su paciencia y comprensión durante este tiempo, ellos son mis grandes maestros en la vida. Gracias por viajar juntos e independientemente.

A mi padre que me enseñó que siempre debería de tener una estrella en mi cielo para alcanzarla y a mi madre que se desveló junto conmigo en mi primera tesis.

Muy sinceramente quiero agradecer a todos los participantes en mi clase de conocimiento personal, debido a su gran calidad humana han hecho este tiempo de estudio un recreo; a Isabel, Joel, Ghasssan, Sandra, Juan Carlos, Israel, Ángeles, Carina, Esvin, Pilar, Daniel, Sor Sara y Celina.

A mi asesor de tesis Mtro. Bernardo Roque y a mi lector de tesis.....

Todos ellos ayudaron a pelar la cebolla.

Gracias.

RESUMEN DE LA INTERVENCIÓN

Introducción

Se efectuó una intervención enfocada al proceso del perdón en el divorcio o la separación. Es un tema muy difícil y doloroso porque hay muchos sentimientos que no se terminan de asimilar, por lo mismo es un proceso que lleva mucho tiempo.

El presente trabajo trata de un tema muy actual, además de ir en incremento debido a las circunstancias por las que está pasando la sociedad. Es una intervención vista desde el punto de vista exclusivo de la mujer. Expone los sentimientos y las emociones que la situación del divorcio o la separación conllevan.

Todas las participantes de esta intervención tenían hijos, siendo parte integral de esta circunstancia. Ellos influyeron importantemente en las emociones y sentimiento de ellas.

Descripción de la intervención

La presente intervención fue llevada a cabo en un preescolar bajo la dirección de religiosas católicas, ubicado en una colonia de extracción popular. Las integrantes fueron mujeres de edades entre 30 y 50 años, todas con hijos cuyas edades fluctúan entre los 6 a los 30 años, algunas llevaban años de separadas en tanto que otras estaban en proceso. La escolaridad oscilaba entre primaria y licenciatura, algunas de ellas eran empresarias y otras empleadas.

Todas obtenían ingresos ya fuese por medio de su trabajo o por ingreso de rentas. La mayoría recibía el apoyo de su familia excepto una de ellas.

El propósito general de la intervención fue: Valorar la posición en la que se encuentra la persona con respecto a su proceso de divorcio en relación al perdón de las experiencias vividas.

La intervención fue de ocho sesiones con un promedio de duración de dos horas con treinta minutos cada sesión.

Durante la intervención se exploró el principio de la relación, las expectativas, las ilusiones con las que se comenzó a formar la relación. Cómo fue desembocando en la ruptura y cuál fue el papel que desempeñaron las integrantes.

Esta parte fue muy enriquecedora pero muy ardua porque generalmente es difícil la auto observación e imparcialidad para con uno mismo, sin embargo estar en grupo ayudó mucho, ellas mismas sirvieron de “espejo” reflejando y haciendo reflexiones sobre algunos puntos. El hecho de ser sólo mujeres está visión fue parcial.

Se hizo un recuento de lo que les gustó de estar con el cónyuge, lo que les disgustaba, que le agradecían, que le reprocharon, las ganancias y los aprendizajes emocionales que tuvieron. Esto ayudó a ver la relación de manera más objetiva objetivamente.

Elaborar estos conceptos fue difícil debido a los sentimientos negativos que se tienen por el dolor causado por este evento y fue tarea ardua ver las partes positivas que hubo dentro de la relación.

Para algunas de las integrantes fue más difícil debido a que su relación todavía no estaba definida. Afortunadamente hubo mucha cohesión en el grupo, esto ayudó a que las participantes se abrieran y pudieran explorar más sus sentimientos.

Se exploró la convivencia con los hijos. Este aspecto fue el menos uniforme; algunos padres todavía mantiene el vínculo padre-hijo/hija, otros son padres ausentes y con otros la relación es muy pobre.

El dolor y la frustración de haber comenzado una relación fue homogéneo, el apoyo del grupo fue de gran alcance porque cuando una de ellas por razones de dolor no querían recordar algo las compañeras ayudaban a aclarar algunas situaciones y las apoyaban.

En algunas de las sesiones no se pudo cumplir con el programa porque se tuvieron que enfrentar situaciones de crisis; el regreso de la pareja después de estar viviendo con otra mujer y el intento de suicidio de la hija de una de ellas

Metodología de análisis

Para el análisis de la presente intervención se utilizaron recursos de la metodología etnográfica, fenomenológica y hermenéutica. La etnografía intenta captar los simbolismos, significados y las reglas dentro de un grupo determinado, debido a que él que lo está analizando también interviene en esta observación, el método no es puro porque se ve modificado por la interpretación del investigador y porque de alguna u otra manera también participa con los integrantes del grupo, en este caso así sucedió.

En lo que se refiere a lo hermenéutico es más bien interpretativo, siempre existe la individualidad no se puede generalizar de manera determinante con respecto a los comportamientos humanos y mucho menos con las emociones.

Con el método fenomenológico se intentó hacer una descripción lo más fiel posible a la experiencia misma. Las participantes expresaron desde su vivencia, sus emociones y reacciones ante los acontecimientos que estaban viviendo, dando un fuerte énfasis en la individualidad, en su esencia peculiar.

Resumen de los alcances

Los alcances fueron importantes. Se hizo un balance de la relación, esto ayudó a ponerlo en perspectiva, así ellas mismas llegaron a darse cuenta de algunos de sus comportamientos que contribuyeron a que la relación no fuera lo que había sido lo esperado.

Visualizaron su rol como esposas y madres se dieron cuenta de que en algunos aspectos eran ellas mismas las que impedían que los esposos ejercieran el rol que les correspondía y algunas veces también afectaban a los hijos.

El sentimiento de culpa, principalmente en el papel de madre fue bastante generalizado. Este taller contribuyó a que varias de ellas enfocaran la culpa de manera diferente, algunas se dieron cuenta que las circunstancias así las obligaron. Esto fue posible gracias a que las integrantes del taller contribuyeron aportando diferentes puntos de vista y ampliando el panorama sobre el cual ellas mismas se juzgaban.

Se aclararon muchas culpas principalmente para con los hijos y algunas de ellas para con la ex pareja.

Palabras clave: Separación/Divorcio/Mujeres/Perdón.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. TALLER DEL PERDON EN EL DIVORCIO	3
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	7
1.1.2 Contexto de la situación	8
1.1.3 Características de las personas	8
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	9
1.2 Propósitos de la intervención	12
1.2.1 Propósito general	13
1.2.2 Propósitos específicos	13
1.3 Plan de acción	13
1.3.1 Lugar y sus condiciones	13
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	13
1.3.3 Programa de la intervención	14
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	20
2.1 Estado actual del conocimiento.....	20
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP: Re significando las experiencias del divorcio.....	26
2.2.1 Enfoque centrado en la persona	26
2.2.2 El proceso del duelo	32
2.2.3 Perdón	37
2.3 El divorcio, aspectos estadísticos y emocionales	39
Capitulo III. NARRACIÓN DE LA INTERVECIÓN	47
3.1 Análisis Reflexivo de la Información.....	47
CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLOGICA.....	65
4.1 Organización de la Información.....	65
4.2 Establecimiento de preguntas de análisis	66
4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los datos.....	67
CAPÍTULO V ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	71
5.1 Sentimientos de Culpabilidad.....	71
5.1.1 Sentimiento de culpabilidad con respecto a los hijos	71
5.1.2 Sentimiento de culpabilidad con respecto al control y límites	75

5.2 Doble rol	88
5.3 Alcances individuales de mayor relevancia	97
Capítulo VI DIÁLOGO CON LOS AUTORES	103
6.1 Culpabilidad por haber dañado a los hijos.....	103
6.2 Límites y la culpabilidad en la separación	105
6.3 Ayuda del grupo.....	107
6.4 Doble rol	111
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	114
BIBLIOGRAFIA	118

INTRODUCCIÓN

“Anda con cuidado cuando expulses tus demonios, no vayas a desechar lo mejor de ti.”

Nietzsche

Comienzo con esta frase porque cuando estaba haciendo el trabajo de campo una de las personas a las que entreviste me dijo: “no quiero perdonar a mi ex porque debido a todo el rencor que le tengo es lo que me ha movido a hacer todo lo que he logrado”. En esta vida casi todo tiene dos lados, al hacer algunas entrevistas me percaté de que también el perdón lo tiene.

El trabajo que se presenta a continuación es sobre el perdón en el divorcio. Es un proceso que está incluido dentro del proceso del divorcio, el cual es un duelo encadenado a una serie de pérdidas.

Estamos sumergidos en una cultura judeo-cristiana que idealiza mucho la acción de perdonar, además lo trata de hacer de manera muy urgente y rápida. Cuando me involucré en este tema me di cuenta de que entre más sea la presión puesta a este acto, ya sea por introyectos u obediencia a las reglas implícitas que nos rigen, no se desahogan los sentimientos de rencor y coraje que se sienten cuando se ha sido herido y ofendido. En general se tratan de esconder y ocultar, de pensar que “ya pasaron”, cuando es por principio de impenetrabilidad que no se puede poner algo más cuando está ocupado ese espacio por otra cosa. Este taller me enseñó la importancia de desahogar los sentimientos, por oscuros que sean, para después permitir que entre la luz.

En el capítulo I se hace una detección de las necesidades basada en algunas entrevistas a diferentes personas tanto mujeres como hombres divorciados, aunque al final la intervención incluye solamente mujeres. Se definen las características de la población, se detectan sus necesidades, se mencionan los propósitos generales y específicos y al final se presenta el plan de acción para este trabajo.

En el capítulo II se encuentra una recopilación de conocimientos, algunas estadísticas sobre el divorcio y cómo ha evolucionado, se revisan todas las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona.

En el capítulo III se presenta una narrativa de cada una de las sesiones, citando las partes más relevantes que fueron dándole las pautas a este trabajo para indagar más sobre algunos temas, se resaltan los cambios observados y los aprendizajes que salieron de estos. En base a lo investigado se relaciona la teoría con la práctica.

El capítulo IV expone la metodología que se utilizó para el análisis de los datos y las preguntas de investigación. En el capítulo V se contestan éstas, se exponen los procesos personales de cada una de las participantes las cuales abonaron en su conjunto para la intervención.

En el capítulo VI se presenta el dialogo con los autores, se citan los alcances de la intervención y se coteja la teoría consultada por algunos de los autores que se estudiaron.

En el capítulo VII se hacen algunas propuestas y conclusiones como el producto final del presente trabajo.

CAPÍTULO I. TALLER DEL PERDON EN EL DIVORCIO

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

El divorcio es una palabra que proviene del latín, está formado del prefijo *di/dis* que significa separación o divergencia en diferentes sentidos, y la raíz del verbo *verto* que significa volver, dar vuelta, girar o hacer girar. El divorcio es la acción de divorciarse, que significa disolver un matrimonio legalmente. Así mismo el matrimonio es la unión entre dos personas con un reconocimiento jurídico, social y cultural, que por lo mismo comprende derechos y obligaciones. El divorcio es por lo tanto la disolución del matrimonio comprendiendo también derechos y obligaciones (Bustamante, 2011).

“El divorcio es tan viejo como el matrimonio. Aunque yo creo que el matrimonio es un par de semanas más antiguo”. Voltaire.

Desde la perspectiva de la historia y de la religión el divorcio es muy antiguo. La ley de Moisés lo permitía, pero era un privilegio solamente de los hombres y esta costumbre tal vez se tomó de los egipcios en cuya sociedad estaba contemplado el divorcio (Bustamante, 2011). Lo mismo sucedía en las culturas griegas y romanas. Antes de la escisión de la Iglesia Católica ocasionada por Martin Lutero si llegaba alguien a pedir el divorcio tenía que ser bajo la explícita autorización de la autoridad eclesiástica anulación del matrimonio (Garcés, 2004).

En base a esta nueva iglesia (Los Protestantes), Enrique VIII decide formar la Iglesia Anglicana, en donde el rey es el jefe de dicha iglesia y aprovechando esta situación decide divorciarse de Catalina de Aragón (1533).

En la Biblia en el Nuevo Testamento se permite el divorcio por adulterio o abandono maliciosos, lo cual es muy subjetivo (Mateos 19:9 y 1 Corintios 7:15).

El Corán sí contempla la posibilidad de divorciarse y lo ve desde la diferencia de caracteres, podría llamarse incompatibilidad de caracteres, lo cual podría ocasionar grandes discordias por esto se estableció el sistema del divorcio, que es muy detestable pero es más detestable no tener paz (Garcés, 2004).

Siendo México un país mayormente católico el divorcio no estaba contemplado sino hasta ciertas fechas recientes. En 1859 Benito Juárez bajo la Ley de Matrimonios contiene un apartado sobre el divorcio en donde se establece como temporal en la cual se permite el divorcio pero los divorciados no pueden volver a contraer nupcias mientras alguno de ellos viva.

Venustiano Carranza en 1874 promulga una ley en donde se permite el divorcio y el que puedan volver a casarse, si el divorcio es de mutuo o libre consentimiento, para que fuera esto posible el matrimonio debía de tener cuando menos tres años de estar vigente. Fue hasta el año de 1917 cuando se modifican los artículos respecto al divorcio y se les permite divorciarse y volver a casarse. Habían algunas cláusulas tales como que el cónyuge culpable del divorcio se le permitía casarse después de dos años de la pronunciación del divorcio y la mujer no podía casarse sino hasta después de trescientos días a partir del divorcio (Bustamante, 2001).

Actualmente se ha documentado un incremento de divorcios y un decremento de matrimonios a nivel mundial (Yarzon-Yaben, 2008).

En un estudio realizado por B. García (2002) señala a la primera transición demográfica que se enfocaba a mejorar la calidad de la convivencia con los hijos y no la cantidad.

Las características principales de esta primera transición demográfica es el incremento en la esperanza de vida y la baja fecundidad (inferior a la tasa de reemplazo): Parte de toda esta transformación se debe al invento de la píldora anticonceptiva, hecha por el químico mexicano Ernesto Miramontes. Es un movimiento altruista que buscaba mejorar la calidad de vida en base a convivir más con los pocos hijos y no a mantener a todos los hijos que se tenían, obviamente hubo roces con las creencias religiosas, especialmente con la Iglesia Católica.

La denominada segunda transición demográfica comenzó en los años sesenta del pasado siglo en Estados Unidos y en Europa noroccidental, el número de matrimonios legales disminuyó mientras que el número de divorcios aumentó, también se destaca que las uniones consensuales forman parte del nuevo estilo de vida de las parejas. En este

estudio resaltan los demógrafos Lesthaeghe y Van de Kaa (1980, 1987), la segunda transición demográfica se agudiza más por los cambios tecnológicos, los cambios culturales y de valores, y los cambios estructurales, tales como los económicos y la expansión de la educación. Todo esto ha ocasionado una disminución en la tasa de uniones legales y un incremento en los divorcios aumentando así los hogares monoparentales (García, 2002).

Es de hacer notar que la primera transición se caracteriza por ser altruista, se orientaba a mejorar la calidad de vida de los hijos disminuyendo la cantidad de hijos que antes se tenían.

La segunda transición se ve caracterizada más por intereses individuales, se busca que las manifestaciones públicas de autonomía personal frenen el control del Estado e institucional y mejorar las relaciones de pareja. Es de subrayar que gran parte de todo este cambio se debe al papel fundamental de la intervención femenina en la política, las transformaciones en materia de escolaridad y la participación económica (Van de Kaa, 1987, y Lesthaeghe, 1995).

Aunque el escenario no es el mismo en Latinoamérica no se puede exentar esta región de los cambios que están surgiendo a nivel mundial y se empiezan a vislumbrar algunas tendencias de este tipo de comportamiento en la región, en otras palabras los parámetros que definen a la segunda transición demográfica aplican para América Latina ya que hay que hacer notar que el contexto cultural, social y económico, caracterizado especialmente por una desigualdad social muy marcada y por el insuficiente crecimiento económico no impide que se vea expuesto a la influencia de otras regiones del mundo como serían Estados Unidos dando como resultado un cambio de la participación de la mujer en la sociedad, en especial su autonomía financiera y una aspiración a tener mayor consumo en general (consumismo).

Por ejemplo la edad de contraer matrimonio en Latinoamérica está en un nivel intermedio de los países desarrollados, también ha disminuido la tasa de fecundidad. Algo a destacar es que los jóvenes latinoamericanos, tanto mujeres como hombres, siguen pensando en contraer matrimonio, aunado a esto los divorcios han ido en

aumento, aunque este dato es un poco más difícil de corroborar porque algunas parejas no lo hacen de manera formal, no hay registro tan estrictamente estadístico (García, 2002)

Es de hacer notar que las uniones consensuales no son tantas como en Estados Unidos ni en Europa pero la disolución del matrimonios es un fenómeno que va a la alza, algunos factores que abonan a esto es que la mayoría de estos países tienen una herencia de matrifocalidad, condiciones de vida difíciles por lo cual hay mucha emigración masculina (García, 2002).

En base a datos estadísticos, las cifras de los países desarrollados y los países del cono sur, o sea Chile, Argentina y Uruguay son muy parecidos, habiendo una brecha más amplia entre los países de América Central y México. Pese a lo escrito anteriormente recientes estudios han arrojado que los niveles de nupcialidad y fecundidad se van uniformando en toda América Latina (García, 2002).

Siendo más puntuales la situación en México no es tan diferente a lo que se contempla a nivel mundial. Con base a un estudio hecho en la Ciudad de México arrojó que el papel de la mujer es crucial en las disoluciones conyugales. Hay que distinguir entre separaciones, abandonos y divorcios (Rodríguez Dorantes, 1997). Las mujeres que tienen mayor poder económico son las que promueven el divorcio, más aún sí tienen alguna experiencia laboral, por lo mismo, su dependencia económica es menor en tanto, las que son abandonadas tienen el mayor número de hijos, son las más discriminadas y sufren mayor violencia, en este sector es en donde hay más consentimiento, por lo mismo se dificulta más tener estadísticas sobre separaciones o divorcios.

Como ya se señaló en párrafos anteriores, México no es una excepción a nivel mundial de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 1993 el divorcio era de 5% a diferencia de que en el 2011 el aumento fue casi de 16%. Siendo más específicos y de acuerdo a los datos de esta institución vemos que los separados o divorciados son de mayor porcentaje entre la población de edades de 30 a 59 años ya que en el periodo de 1990 a 2010 pasó de 3.2% a 7.9%.

En México de acuerdo al último censo (2010) las mujeres se divorcian a más temprana edad que los hombres. Del total de divorcios registrados 63.5% de las mujeres se divorcian entre 15 y 39 años, en tanto en los hombres es solo de 55.4%. Los hombres se divorcian con mayor edad que las mujeres, esto es, las mujeres solicitan mayormente el divorcio antes de los cuarenta años de edad en tanto que los hombres lo solicitan mayormente después de los cuarenta años de edad.

De los que se divorcian, hombres o mujeres, 10% tiene como máximo la primaria terminada, los que dicen tener escolaridad medio superior y superior 45.7% son mujeres y 46% son hombres, en México.

En el caso de la pensión alimenticia 91% de los casos el acreedor son solamente los hijos; la esposa y los hijos constituyen 8.1% y tan sólo 0.9% son el esposo y los hijos.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Me pareció importante tratar el tema del divorcio en mujeres en primer lugar porque soy mujer.

Lo que motivó a hacer esta investigación fueron dos situaciones: la primera tiene obviamente que ver con las relaciones matrimoniales; he estado casada un tiempo considerable, conozco el desafío que esto implica, las dificultades que enfrentamos por diferencias en caracteres, por familias, disputas no resueltas provoca que los rencores se acumulen y si no hay una buena comunicación la relación acaba desgastándose y termina rota. La segunda situación fue que debido a compromisos laborales me he tenido que ausentar del país por algunos periodos de tiempo que van desde dos meses hasta un año, encontrándome sola con mis hijos, enfrentando enfermedades, ciclos escolares y diferentes situaciones en donde no se encuentra la pareja por lo mismo puedo comprender que es estar sola ante este tipo de situaciones y tomar las decisiones y responsabilidades sin tener un apoyo.

Como he trabajado en centros de rehabilitación, he visto que cuando una familia comienza a desintegrarse es difícil asumir cada quien su responsabilidad, y es cuando se comienzan a echar culpas para todos lados, intentando no trabajar con uno mismo. Es bastante aterrador y confrontante, el darse cuenta de que tal vez haya algo de

responsabilidad en uno mismo, y el hecho de no verlo es invalidante tanto para la persona que se siente ofendida como para el ofensor.

En algunos de estos encuentros observé que a veces el “ofensor” ni siquiera estaba enterado de que había cometido tal acción, tanto el punto de vista del “ofensor” como del “ofendido” son radicalmente diferentes, lo que ofende a uno es cotidiano para el otro, como no hay ningún sentimiento igual ni ninguna percepción igual, a veces al exponerlo, al verlo con cierta distancia se reconstruye y toma otra perspectiva, al ser escuchados, que es uno de los pilares del Enfoque Centrado en la Persona, se escucha a él mismo dándose la oportunidad de reconstruir el hecho y tal vez poder sacar algún aprendizaje, algo constructivo de esos incidentes. Al ser escuchado y escucharse ayuda a la persona que está siendo ayudada se dé cuenta donde cometió errores, tal vez por aprendizajes que vienen de su familia de origen o bien porque tiene ciertos condicionamientos que hacen que lo vea de alguna manera, al mismo tiempo se da cuenta que la otra persona también tiene algunos condicionamientos o aprendizajes esto ayuda a tomar otra perspectiva dando así nueva luz sobre los acontecimientos facilitando su comprensión, en consecuencia el perdón. En resumen es por eso que el tema del perdón en el marco del fenómeno del divorcio me interesa.

1.1.2 Contexto de la situación

Recibí la autorización y el apoyo para hacer este estudio de la Directora de este pre-escolar. Este preescolar está situado en una zona rural.

1.1.3 Características de las personas

La población a la cual se le aplicó la intervención estuvo conformado por seis mujeres cuyas edades fueron de entre treinta años y cincuenta. La población fue de mujeres del área rural y popular, algunas de ellas fueron mujeres ya divorciadas y otras en proceso. Su escolaridad fue desde primaria y preparatoria hasta profesionales, algunas de ellas con empresas propias y otras empleadas, también algunas de ellas eran amas de casa.

El taller se aplicó en el pre-escolar del cual ya se habló y la relación con esta institución fue con la Dirección. Las mujeres que conformaron el taller eran el sostén de su casa por lo cual se fijó el horario de las sesiones de acuerdo a ellas.

Al dialogar con algunas de ellas acerca de este evento expresaron haberse enfrentado ante diferentes necesidades y emociones. En este trabajo se trataron las emociones que surgieron de la necesidad de comprender mejor la situación por la cual pasaron, para así comenzar un proceso de perdón tanto al padre de sus hijos como a ellas mismas.

Fue una necesidad muy concreta, puesto que seguía habiendo un lazo entre ellos, como el asistir a diferentes eventos juntos por los hijos, interacciones de índole material; como la pensión alimenticia, entre otros. Debido a estas actividades lo recomendable era que fuese en un ambiente armonioso por eso surge la necesidad de perdonar

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Se llevaron a cabo entrevistas con dos informantes. Ambos con licenciatura en psicología.

El primero además de la licenciatura estaba especializado en terapia familiar. El otro informante era una psicóloga especializada en adicciones, tenía una clínica especializada en maltrato a las mujeres en donde además de dar terapia en algunos casos extremos, daba refugio temporal a algunas de las víctimas de la violencia intrafamiliar.

Dentro de estas pláticas informales me di cuenta de que lo más importante a explorar era:

- ❖ El motivo del divorcio. Aunque el motivo del divorcio se haya firmado por incompatibilidad de caracteres o cualquier otro motivo bien delineado. Los informantes expusieron que a medida que algunas emociones tales como la tristeza, el coraje y el miedo van disminuyendo las personas van esclareciendo, delineando que los motivos del divorcio fueron varios, ya sea una conducta repetitiva que duró una cantidad de tiempo considerable y que a medida que pasó el tiempo se fue haciendo más definitiva o bien una serie de conductas las cuales terminaron provocando esta crisis. Inclusive en algunos casos las personas llegan a admitir que también ellas tuvieron alguna responsabilidad en el divorcio y comienzan a quitarse el peso total ya sea de víctimas o victimarios. Esto ocurre

después de un tiempo, son capaces de ver a distancia la historia que compartieron.

- ❖ La historia que vivieron. Es el punto en donde ellos convivieron algunos años, en los cuales tejieron amistades en conjunto, tales como cenas en pareja, vecinos, matrimonios que se hicieron amigos mutuos, en pareja, algún negocio formado por los dos, algunas enfermedades enfrentadas juntos, de alguno de ellos mismos o de alguno de los hijos, qué fue cuando se brindaron apoyo mutuo. Todos estos recuerdos constituyeron parte de su vida y muchas veces se escucha el “pese a que lo ayude a... no lo tomó en cuenta”. Se puede decir que la historia que tuvieron juntos a veces es una carga llena de rencores o de memorias agradables que hacen que el enfrentarse al nuevo estilo de vida sea más difícil.
- ❖ Su futuro, a lo que posiblemente se enfrenten. En este aspecto hay mucha incertidumbre. Algunas de ellas trabajaban, el aspecto económico era una preocupación enfrentada en conjunto con su pareja y a partir del divorcio tuvieron que enfrentarlo solas, en otros casos era el hombre él que todo lo proveía y ahora se enfrentan solas, algunas veces la ayuda económica se ve muy mermada o bien es nula. También existe la incertidumbre de quien va poder disciplinar a los hijos, hacerse cargo de ellos tanto en la educación como si se presenta un problema ya sea de salud o emocional. Existe un miedo a tener que enfrentar todo lo que viene solas, y también existe el miedo a la soledad.
- ❖ El amor. La mayoría de los seres humanos tienen la necesidad de sentirse amado, además se presupone que al casarse ese sentimiento va a ser imperecedero, de que al unir su proyecto de vida con otra persona será para cuidarse mutuamente, cuando estas expectativas no se cumplen existe el sentimiento de ser traicionado y la sensación de decepción es muy grande. Algunas personas se sienten culpables porque consideran que no cuidaron lo suficiente a su cónyuge y por esto ellos buscaron a otro sin embargo la gran mayoría se siente víctima ya sea del cónyuge, de los parientes o amigos que hicieron que su pareja cambiara o bien de las circunstancias.
- ❖ Los hijos. Antes se tenía la idea de que los hijos eran más de la incumbencia de la madre que del padre pero esta acepción ha cambiado. Los hijos es algo

paradójico porque en algunas ocasiones son el factor que ayuda a que las relaciones entre las partes sean armoniosas pero en otras ocasiones son utilizados para sacar algún provecho o ventaja de ciertas situaciones. En muchas ocasiones son la moneda de cambio para ciertas condiciones. Inclusive algunos cónyuges utilizan a los hijos alienándolos del otro padre como venganza de lo que fueron o piensan que fueron víctimas.

- ❖ La economía. Ésta generalmente se ve menguada porque los ingresos económicos se deben dividir entre dos casas, una en donde habitaban los dos juntos y otra en donde alguno de los cónyuges se tiene que ir a vivir, en las mejores situaciones. En el caso de las mujeres, la mayoría sienten temor ya que dependían en gran medida del ingreso del marido, al disolverse el vínculo matrimonial, en la gran parte de los casos las mujeres son las que se quedan con la custodia de los hijos pero la pensión alimenticia en muchos de los casos no es proporcionada y se ven obligados a cambiar su manera de vivir. En algunas ocasiones los hijos lo resienten ya que hay cambios de escuela, las vacaciones tal vez ya no puedan ser, otras veces hay cambio de casa por otra debido a razones económicas. El poder muchas veces se ejerce a través de la economía y como en muchas ocasiones se utiliza el dinero para disminuir, manipular o menguar al ex cónyuge. .
- ❖ El medio social también se ve afectado. Muchas de las relaciones se tejieron siendo una pareja y al disolverse este vínculo uno de los dos o ambos quedan excluidos de este medio social. Por lo mismo, la pérdida no es solamente de una pareja sino de todo un conjunto de relaciones con las cuales se estaba en contacto .Algunas veces al combinar los negocios con la amistad, la pérdida es doble; material y emocional, se llega a perder un apoyo emocional, así las pérdidas no son exclusivas de una pareja sino de otras relaciones.
- ❖ Trabajo (negocio juntos....) Cuando no solamente se relacionaban como matrimonio sino también como socios del negocio puede ser que alguno de ellos abandone el negocio, esto resulta muchas veces en decremento económico, no sólo afectando a este grupo de personas sino también a los que cooperan en este negocio y a los empleados. Cuando trabajan juntos como compañeros de trabajo

también se ven afectados, en algunos casos es tal la ruptura que alguno de ellos llega a renunciar y esto afecta a todo el núcleo familiar.

- ❖ El perdón: Es un proceso que puede llegar a ser muy largo, muchas veces lleva años y tal vez no se llegue a realizar en la vida. Es un proceso que debido a que la sociedad mexicana está muy imbuida de la filosofía cristiana, muchas veces se precipita el proceso, sin tomar en cuenta los sentimientos o emociones que tiene la parte que se manifiesta como ofendida, por lo que se expresa el perdón pero en realidad sigue el sentimiento de rencor, no se le permite ser expresado o verbalizado, simplemente se toma la careta de que ya se perdonó cuando en realidad no se permitió el desahogo de los sentimientos “negativos”. Es un proceso muy largo en donde no se debe violentar el proceso.

1.2 Propósitos de la intervención

La intervención o taller consiste en hacer una convocatoria con un tema específico para que las personas que lo integren tengan una universalidad en el tema que se va a desarrollar.

Lo más importante dentro de esta dinámica es tener respeto absoluto por lo expuesto por cada uno de los integrantes además de una total confidencialidad. Una vez aceptados estos requisitos se procede a hacer una actividad para que los integrantes se conozcan, así se va aglutinando el grupo.

El tema ha sido desglosado previamente para ir explorándolo etapa por etapa, algunas veces con la ayuda de videos, actividades o discusiones. De esta manera se facilita la introspección que cada integrante pueda hacer desde su experiencia, se insta a que alguno de los participantes comparta sus emociones y pensamientos al respecto con esto se aporta un nuevo punto de vista y cabe la posibilidad de enriquecer a alguien que este teniendo una situación similar. Debido al ambiente de confianza que existe en el grupo además de crearse una especie de hermandad en la que todos se ven enriquecidos se logra desahogar las emociones, siempre haciendo hincapié en que no exista ningún tipo de juicio hacia alguien.

1.2.1 Propósito general

Valorar la posición en la que se encuentra la persona con respecto a su proceso de perdón en relación a su divorcio y de las experiencias vividas.

1.2.2 Propósitos específicos

- ❖ Describir la vivencia de la relación matrimonial y la manera en que se fue generando una ruptura de pareja para culminar en divorcio o separación.
- ❖ Explorar las características de la relación que aún mantiene con el cónyuge en su dimensión afectivo-emocional.
- ❖ Identificar las pérdidas y ganancias emocionales de la relación mantenida con el ex cónyuge.
- ❖ Identificar las posibilidades de perdón y reconciliación de la persona con respecto a su vivencia de divorcio.

1.3 Plan de acción

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El Pre-escolar era una institución católica particular. El pre-escolar ubicado en una colonia popular de Zapopan. Una zona de la periferia de la ciudad. El lugar donde se hizo la intervención fue en un aula de la escuela.

Se nos prestaron sillas plegables para adultos. El salón era aproximadamente 28 metros cuadrados.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Humanos: Las sesiones y toda la organización estuvieron a cargo de la facilitadora.

Materiales: Salón donde se realizarán las sesiones, sillas, mesas, lap top, cables para conexión, marcadores, plumas, hojas blancas, espejo, cartulinas, papeles, tijeras pegamento, cinta, revistas, tapete, pilas, cd.

Para el refrigerio se necesitaron, platos, vasos, servilletas, y cucharas, galletas, frituras, café y agua.

Financieras: Fue de un gasto de \$200 por sesión para el material que se necesite para las dinámicas, y un pequeño refrigerio.

1.3.3 Programa de la intervención

Fueron ocho sesiones de aproximadamente dos horas y media a tres horas cada una, en donde hubo diferentes dinámicas en las cuales cada una de las participantes conectó con los temas expuestos.

SESIÓN	PLANEACIÓN	PROPÓSITOS
SESION I Febrero 21, 2014	Se dio la bienvenida, presentación. Expectativas compromiso. Se hizo una entrevista. Se compartió con el grupo y se hizo el cierre.	Las participantes se conocieron. Entendieron el propósito del taller. Por medio de la entrevista de opción múltiple se detectaron las principales necesidades de las participantes. Expusieron cuál fue su experiencia.
SESIÓN II. Febrero 28.	Se hizo una actividad de relajación. Se hizo una dinámica de verse a los ojos. Se vio un video de una pareja cuando van a una entrevista.	Se situaron en la sesión y dejaron todas sus ocupaciones afuera. Comenzaron a contactar con sus emociones y sentimientos. Comenzaron a explorar que es lo que las impulsó a casarse con

	<p>Se compartió con el grupo y se hizo el cierre.</p>	<p>sus ex cónyuges y qué es lo que les provocó que se divorciaran. Exploraron cuales fueron sus motivos y se retroalimentaron para conocer más lo que provoco el divorcio.</p>
<p>SESIÓN III Marzo 7</p>	<p>Se hizo una actividad de relajación.</p> <p>Se hizo el juego de regalos. Se repartieron regalos, algunos vacíos y otros no.</p> <p>Se hizo una reflexión escrita.</p> <p>Se compartió lo escrito.</p> <p>Se despidieron.</p>	<p>Para relajarse y que terminaran de llegar al salón y situarse totalmente en el trabajo del taller.</p> <p>Obtuvieron de manera simbólica ganancias y experimentaron las pérdidas, ya que algunas cajas estaban vacías.</p> <p>En hojas de papel divididas en tres. En la primera columna escribieron las ganancias de su relación, las pérdidas y en la última los aprendizajes.</p> <p>Nos sentarnos en círculo y compartimos lo escrito.</p> <p>Se hizo un recuento de cómo se fue cada una. Se hizo el cierre.</p>
<p>SESIÓN IV Marzo 14</p>	<p>Se hizo una actividad de relajación.</p> <p>En una cartulina se hizo un collage en un lado de ellos y en el otro de cómo se veían ellas.</p>	<p>Se situaron en el espacio del taller, dejaron afuera todo lo que les pudo estorbar para contactar con sus emociones y sentimientos.</p> <p>Se reflexionó sobre la imagen que se tenía de ellos y de ellas.</p>

	<p>Se compartió lo que sintieron.</p> <p>Nos despedimos.</p>	<p>Por medio de la plática se hizo una introspección de cómo se veían y cómo los veían.</p> <p>Se revisó cómo se fue cada una de las participantes.</p>
<p>SESIÓN V Marzo 21</p>	<p>Se hizo una actividad de relajación.</p> <p>Se contó un cuento breve sobre la relación de un hombre y una mujer que se casaron y terminó en divorcio.</p> <p>En una cartulina se hizo un collage dividido en cuatro: el comienzo del matrimonio, cuando comenzaron los roces, lo que determinó la ruptura y lo que todavía las une.</p> <p>Compartieron sentadas en círculo, cada una platicó sobre lo que plasmó en el collage.</p> <p>Se despidieron.</p>	<p>Se situaron en el aquí y en el ahora, se dedicaron este tiempo a ellas mismas.</p> <p>Se identificaron con alguna parte del cuento y comenzaron a reflexionar sobre su propia historia.</p> <p>Hicieron un recuento de lo que fue su relación de pareja.</p> <p>Contactaron con sus sentimientos y principalmente con su historia, la vieron en perspectiva.</p> <p>Se despidieron para saber cómo se encontraban después de tanta exploración.</p>
	<p>Se hizo una dinámica de relajación.</p> <p>Se le dio la tarea de escribir una carta en donde dijeron que les gustó, que les</p>	<p>Se relajaron para que terminaran de llegar al salón y situarse totalmente en el trabajo del taller.</p> <p>Trataron de ver imparcialmente como y cuál fue su relación. Con</p>

<p>SESIÓN VI Marzo 28</p>	<p>disgusto, que reprocharon, que agradecieron, las ganancias y costos emocionales en la relación que tuvieron.</p> <p>Ordenar algunas monedas, semillas y botones con los ojos vendados y con guantes en las manos.</p> <p>Se sentaron en círculo para compartir lo experimentado.</p> <p>Nos despedimos.</p>	<p>el fin de tener un retrato hablado de lo que fue la relación.</p> <p>Se dieron cuenta de cómo fue su comunicación verbal y se dieron cuenta de cómo escucharon lo que los otros les dijeron.</p> <p>Reflexionaron en cómo y cuándo se comunicaban y cómo lo llevaron al matrimonio, como se comunicaban.</p> <p>Exploraron cómo se fueron y confirmé si necesitaban de algo más.</p>
<p>SESIÓN VII Abril 4</p>	<p>Se hizo una dinámica de relajación.</p> <p>Con la ayuda de un power point se expuso lo que es el perdón.</p> <p>Se escribió una carta a su ex pareja donde le decían que le reprochaban.</p> <p>Se les proporcionó una mochila con papel periódico adentro y se les pide que leyeran en voz alta su carta y compartieran lo que sentían. Cuando contactaron con el sentimiento fueron rompiendo el papel y se metió en la mochila.</p>	<p>Se despojaron de todas las ocupaciones y tuvieron un momento para ellas solas.</p> <p>Se definió que significa el perdón unificando criterios.</p> <p>Se enfrentaron a los resentimientos y rencores que aun sentían.</p> <p>Se escucharon a ellas mismas en voz alta lo que fueron sus reproches y de esta forma contactaron más abiertamente con estos sentimientos.</p>

	Enfrentaron la decisión de perdonar. ¿Se quedaban con su mochila o la dejaban?	La mochila representó el resentimiento y de esta forma tomaron más conscientemente la decisión de perdonar o de no hacerlo.
SESIÓN VIII Mayo 2	Se hizo una actividad de relajación. Se les pasó un video sobre el divorcio y se les contó un pequeño cuento. Se escribieron una carta para poder comprenderse. Nos despedimos.	Se situaron en el taller sin preocupaciones. Observaron cómo una persona permitió que se trasgreda su dignidad. Se dieron cuenta de hasta donde permitieron que se trasgrediera su dignidad y se concientizaron de ver si hubo otra opción. Se abrió la posibilidad del perdón a uno mismo. Con una vela que se fue pasando a cada una cerrar el taller con una palabra.

La recolección de información se llevó a cabo a través de los siguientes instrumentos:

Observación: Se observó en cada sesión el lenguaje no verbal y verbal de los participantes.

Encuesta: se realizó al final del taller para evaluar el taller.

Audio grabación de todas las sesiones. Para llevar un seguimiento de las sesiones y poder realizar la bitácora por sesión se hicieron audio grabaciones.

Material de trabajo. Se recabaron los dibujos, cuentos, fotos, reportes escritos hechas por ellas de cada sesión y cada bitácora hecha de cada sesión.

Fotos de las sesiones. Eventualmente se tomaron fotos de los participantes para tener material de apoyo.

Bitácoras: Se llevó a cabo, al final de cada sesión un registro de los hechos ocurridos de manera lo más objetiva posible.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Este capítulo tiene como objetivo exponer la fundamentación teórica con base en el Enfoque Centrado en la Persona, ya fue la metodología que se utilizó en la intervención. Esta sección está dividida en tres partes. En la primera parte se efectuó un análisis de algunos trabajos de grado elaborados en el Instituto de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y de la Universidad Iberoamericana (UIA). En estos trabajos se encontraron algunas similitudes con la presente intervención. A lo largo del capítulo, se harán algunas menciones que anticipan los resultados que se verán con mayor detalle en el capítulo V.

En la segunda parte se expone a groso modo lo que es la teoría del Enfoque Centrado en la Persona y su concepción dentro del Desarrollo Humano, direccionándolo hacia el tema que nos ocupa.

Dentro de este mismo apartado se explica lo que es el proceso del duelo; se incluye el proceso del perdón. Para este apartado se tomaron algunas partes de las tesis mencionadas con anterioridad y otros recursos como libros y artículos.

En el último apartado se expone lo que es la problemática del divorcio y la separación conyugal desde el punto de vista social actual.

2.1 Estado actual del conocimiento

El divorcio es un proceso el cual incluye muchos duelos que están relacionados unos con otros. Es un proceso muy complicado porque muchas de estas pérdidas se llevan a cabo en un periodo de tiempo muy corto, por lo mismo es muy difícil para la persona que está pasando por este proceso asimilarlas y reconstruirse.

Por lo dicho anteriormente se tomó en cuenta el trabajo de grado de Laura Gómez Compeán titulado “Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidencias durante un taller de autoestima con un grupos de mujeres de la colonia Revolución en Tlaquepaque, Jalisco”, que se publicó en el año 2006 del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO):

En este documento ella menciona que los cambios por positivos que sean siempre vienen acompañados por pérdidas, en este caso un divorcio o una separación obligan a que haya alguna renuncia; un cambio de domicilio, cambio de alguna relación que se tenía. Señala algunos conceptos que ampliaron el conocimiento, tales como el miedo, la tristeza, la inseguridad, la desvalorización,

Sobre el miedo explica que hay una variedad muy extensa de intensidades y depende en qué etapa de la vida se presenten, también está relacionado con la edad. Algunos miedos se desvanecen con la edad; el miedo a saltar la cuerda se desvanece a medida que se va adquiriendo mayor habilidad para esta actividad. El miedo tiene, como casi todo su lado positivo y su lado negativo.

El lado positivo es que nos protege frente a una amenaza, es preventivo y motivador ya que ayuda a evitar lo que nos produce temor. Paradójicamente también nos paraliza y nos quedamos totalmente indefensos frente a lo que nos está amenazando.

En este trabajo también se trató el miedo a la soledad y a quedarse desamparada económicamente. Son miedos aunque intangibles, muy reales, la mayoría de las personas se muestran temerosas ante estas dos situaciones. Este punto concuerda totalmente con el proceso del divorcio, porque se pierde al que se eligió como compañero de vida en algunos casos existe la posibilidad de también perder el apoyo económico.

La tristeza fue un sentimiento muy tocado en la intervención que se está exponiendo. Todas las participantes de este taller en un momento dado expusieron este sentimiento, algunas de manera abierta y franca mientras que otras de manera encubierta con el enojo. La tristeza es “la emoción natural ante la pérdida o la decepción. Un fracaso, un duelo, una mudanza, una situación que produce la sensación de no ser amado. La tristeza tiene varios grados: nostalgia, desaliento, consternación, desesperación” (Filliozat, 1997, p.233). En este trabajo se expone que si no se enfrenta este sentimiento puede llegar a convertirse en depresión y expresarse como trastornos respiratorios (Gómez, 2006).

La tristeza es parte del duelo, que surge de haber perdido una relación y todo lo que eso conllevaba. Como lo dice Worden (2002) es el más común de los sentimientos en el proceso del duelo. Se puede expresar con lágrimas o sin ellas pero cuando es expresado sin ellas puede conducir a un duelo complicado (Worden, 2002).

Otra aportación que tuvo esta tesis para mi trabajo fue el concepto de “desvalorización personal” cita a Virginia Satir quien afirma: “cuando alguien espera lo peor, baja la guardia y permite que lo peor suceda” (Gómez, 2006)

Otro punto tocado fue la soledad. Branden (1995) expone que las personas creadoras son más capaces de aceptarla, no requieren de tanta retroalimentación de su entorno social. A veces no les importa si son totalmente diferentes de los demás. Él dice que aunque nadie es completamente independiente ni totalmente dependiente durante toda su vida, si es mayor la independencia y por mayor tiempo el nivel de autoestima es mayor.

Hay muchas personas que le temen al pensamiento independiente justamente por la ineludible soledad, esta manera de pensar hace que se hagan conscientes del aislamiento que como entidades vivientes experimentamos. Es el estar consciente de la individualidad y unicidad de cada ser humano y por ende asumir la soledad de ser justamente esto; único (Gómez, 2006)

Esta tesis fue muy ilustrativa en definir estos sentimientos que fueron expuestos y vividos en la intervención. Lleva de título “Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidenciadas durante un taller de autoestima con un grupo de mujeres” (Gómez, 2006). Hay varias partes relacionadas, los sentimientos que experimentan las mujeres que han perdido a un ser querido, algunos de estos son los mismos que experimentan las mujeres divorciadas.

En su trabajo se señalan varios tipos de pérdidas; las “tangibles” o “concretas”, generalmente son las materiales y las “simbólicas” son aquellas imperceptibles externamente, son las del tipo psicosocial. En mi tesis sobre el divorcio, se mencionan como pérdidas impalpables.

Hay otro tipo de pérdidas que son las inevitables tal es cómo el hecho de nacer, dejar la escuela primaria para ingresar a la secundaria, pasar de la juventud a la adultez. Son las pérdidas que la vida va imponiendo de manera inevitable. De facto esta vida es una sucesión de pérdidas y ganancias, para obtener algo nuevo como entrar a la secundaria se debe de dejar la escuela primaria, así con muchos sucesos a lo largo del vivir.

Los cambios son constantes, muchas veces vienen acompañados de pérdidas; el cambio de un trabajo por otro, la mudanza de una casa lleva la pérdida de los entornos conocidos, a cada pérdida le corresponde una ganancia, un logro. Todos estos cambios implican una renuncia, dejar algo conocido y tal vez seguro para aceptar nuevos planteamientos y retos para crecer. Son experiencias que sean o no reconocidas como pérdidas son parte de una reacción emocional de privación y duelo.

Dejar algo conocido en donde ya se sabía cómo actuar, qué esperar por algo por conocer, aunque tal vez lo conocido haya resultado incomodo o inclusive peligroso, representa un desafío a la mente para poner en práctica nuevas estrategias para saber adaptarse al nuevo entorno.

Otro trabajo de grado que contribuyó a elaborar el presente fue el de Adriana Garza Arroyo cuyo título es. "El proceso de duelo, un proceso de crecimiento" publicado en el 2011.

El proceso del duelo abarca muchas pérdidas, no sólo se relaciona con el deceso de algún ser querido, puede ser la pérdida de algo material o bien de algún ser. Podría llegar a ser la pérdida de un objeto que se tenga en gran estima, la salud, el trabajo o como lo es en este estudio la pérdida de una relación fundamental en la vida.

Este tipo de rupturas provoca el desequilibrio, la desarmonía y el miedo a enfrentarse a nuevas experiencias. En general hay una tendencia a aislarse de los sentimientos que provoca, el dolor es evidente pero también es amenazante y se teme que se instale permanentemente en la vida de la persona provocando una serie de sentimientos incomodos como son el enojo, la frustración, la impotencia, la culpa la tristeza, el desánimo, la soledad y en general un gran malestar.

Se pone de relieve en este trabajo el abatimiento existente en todo duelo, falta de interés por el mundo exterior, menor capacidad para interesarse o amar a los demás y falta de interés en cualquier actividad. El duelo por un divorcio es de gran impacto, afecta totalmente a la persona; en lo físico, espiritual, emocional, social y económico.

Kübler-Ross(1969) define cinco etapas del duelo las cuales son:

1. Negación y aislamientos: esta etapa es beneficiosa para así poder amortiguar el dolor ante una pérdida importante. Es una defensa provisoria y pronto cambiará hacia la aceptación parcial.

2. Ira: es cuando surgen todos los resentimientos. Es una etapa difícil para el que está sufriendo el duelo y para los que lo rodean ya que su ira abarca todo. Algunas de las emociones son de dolor, culpa o vergüenza.
3. Negociación. ante lo difícil de la situación se intenta llegar a un acuerdo, prometiendo algo a cambio de otra cosa para así poder superar lo traumático de la situación.
4. Depresión: Es un enfrentamiento con la situación, es cuando se da cuenta de que cualquier negación o desconocimiento del hecho es inútil, es el enfrentar la dura realidad, esto lo lleva a una inmensa tristeza, un saber que es en vano cualquier intento por recuperar lo perdido.
5. Aceptación: se comienza a sentir una especie de paz, se ha dejado de hablar tanto de la pena que lo embargaba. Va resurgiendo la vida.

El trabajo de Garza Arroyo (2011) fue muy ilustrativo porque como se dijo al principio las pérdidas son duelos y el divorcio o la separación es una gran pérdida que afecta al individuo en forma total. Este trabajo amplió mucho la visión y los conceptos que se tocaron en la intervención.

De esta tesis recuperé; el contacto de los sentimientos del dolor, aunque algunas de las participantes de esta intervención ya habían pasado el proceso de la separación desde hacía algún tiempo muchas de ellas seguían sin cerrar su duelo, porque el dolor y el resentimiento seguían igual.

Garza Arroyo (2011) dio luz en el sentido de que el duelo se identifica con el sentimiento de tristeza, generalmente éste es muy difícil de enfrentar, es preferible identificarlo con el enojo. También se reconocen otros sentimientos tales como el miedo a verse solas y sin amparo sobretodo en el caso que nos ocupa el desamparo económico, culpa de tal vez no haber hecho lo suficiente y frustración por no haber terminado de cumplir todos sus planes.

Es importante que las personas expresen su dolor y tristeza. Ésta generalmente es disfrazada de enojo, dicha careta no es útil para contactar con el corazón, con el alma, ese contacto puede llegar a cambiar la percepción de este proceso y de la propia vida.

Otro trabajo de grado incluido en este escrito fue el de Félix de Jesús Paláu Lomelín llamado "Las vivencias de personas que han tenido la pérdida por muerte de un

ser querido sin estar conscientes de transitar un proceso de duelo, análisis de entrevistas desde la óptica de Desarrollo Humano” (2013).

Se incluyó este trabajo porque a medida que se fueron revisando los datos arrojados en la intervención que se está exponiendo sobresale que la indecisión que algunas de las participantes tienen es por no haber terminado el duelo del divorcio.

En esta sociedad, como lo documenta Paláu (2013), las emociones son secundarias y muchas veces inclusive negadas, hay falta de empatía y sensibilidad de los seres que rodean a la persona que está pasando por un duelo. Inclusive es intimidante ver a alguien que sufre, muchas veces se apresuran a decirle que pronto las cosas estarán bien para evitar el sufrimiento o tal vez verlo sufrir, esto es comprensible porque de alguna manera es un reflejo de la propia vulnerabilidad, por eso la urgencia de parar este sufrir.

Muchas de las frases y emociones expuestas en este trabajo fueron muy similares a las expuestas en la intervención que nos ocupa. Por simplemente citar alguna; una madre de las participantes al saber que la hija se estaba divorciando le dijo que ese era su problema y que fuera fuerte como lo fue para tomar la decisión de separarse.

El trabajo de Paláu (2013) es muy enriquecedor, destacó el factor de qué por las prisas de hacer lo más urgente se suele olvidar de hacer lo más importante, el atender a la persona como lo que es: una persona, este concepto es lo que define y defiende el Enfoque Centrado en la Persona.

Otro de los trabajos de grado que contribuyó a la elaboración de éste fue el desarrollado por Elsa Margarita González Ávila, (2013), “Descubriendo mi voz interior curso-taller de manejo y expresión de emociones, con un grupo de madres solteras, desde el Enfoque Centrado en la Persona, publicado por esta universidad. Fue altamente relevante porque el proceso del divorcio está inmerso en un mar de emociones que van desde la ira hasta la más profunda tristeza

Las madres solteras viven situaciones y emociones muy similares a las que viven las madres divorciadas, en ambas situaciones se encuentran solas, enfrentando la soledad de la pareja o el compañero que ayude a la crianza y al desarrollo de los hijos, se enfrentan a tomar el papel del proveedor similar a lo encarado por las madres divorciadas. Este fenómeno al igual que el divorcio va en aumento (Reuben, 2013).

En la teoría del Enfoque Centrado en la Persona, Rogers (1985) afirma que la incongruencia existe al haber una diferencia entre el concepto del yo y la experiencia del organismo.

El concepto que se manejó principalmente en este taller sobre cómo ser una madre fue aquella que cuida a sus hijos y les dedica tiempo. Al estar divorciada, con muy poco o nulo apoyo del padre, es una madre cumpliendo el papel de madre y proveedor al mismo tiempo disminuyendo el tiempo y cuidado que les tiene a los hijos, En este trabajo Gonzales (2013) expone que es un trabajo doble ser madre y padre a la vez siendo esto lo mismo que sucede con muchas de las madres divorciadas.

Suele haber rechazo por la sociedad, muchas veces las mujeres divorciadas también son relegadas de algunas actividades en donde se incluye a la pareja madre-padre.

Menciona que algunas de las características de las personas que no se auto-realizan, es porque no escuchan su voz interior y van escuchando los conceptos que tienen las demás personas. Esta demanda de ser la madre idealizada por los principios que marcan el núcleo social en donde se desarrollan van menguando su autoestima (González, 2013).

Cuando no se recibe el amor de manera incondicional por parte de las personas que deban de brindarlo de esta manera se cae en cumplir con las expectativas que los demás tienen para tratar de obtener este afecto y se pone de lado las propias necesidades, la voz interior, porque además de verse obligadas con ser madres siguen cargando con el concepto de haber tenido un “fracaso social”, bien por un divorcio o por ser madres sin estar casadas (González, 2013).

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP: Re significando las experiencias del divorcio

2.2.1 Enfoque centrado en la persona

Todos los seres humanos son seres cambiantes, no existe el estado estático, es decir que permanezca tal y como se encontró en un momento anterior, por lo mismo deben de

estar en contacto constante con ellos mismos para poder conocerse mejor y así amarse y aceptarse tal cual son (Fromm, 1959).

Así se va tejiendo la vida y va tomando forma la persona, sin ser un proceso terminado, para lo cual se necesita vivir constantemente con el propio experiencial, ser consciente de uno mismo, aceptación completa de uno mismo, confiando en lo que se siente, en las propias percepciones (Rogers, 1961).

Una vez que se inicia este proceso, o por lo menos eso es de esperarse, debe ser continuado de por vida. La teoría de Rogers es que todas las personas siempre están en movimiento, en constante evolución y así van creciendo, construyéndose, formándose, esto es siempre y cuando se sientan vivos y en libertad.

En base a esto Rogers afirma que tenemos una “tendencia actualizante” siendo la manera que tiene el ser humano para evolucionar, mejorar y estar en constante desarrollo, esta es la auténtica esencia del ser humano, Rogers afirma que la motivación de los seres humanos es siempre estar buscando, siempre estar listos para emprender algo (Rogers, 1961).

La “tendencia actualizante” natural en todos los seres humanos se ve bloqueada porque desde la infancia se condiciona a que el amor debe de ser otorgado por los méritos hechos, para ganarse este amor. Según Rogers ésta es la principal causa por la que las personas viven disociadas de ellas mismas. Afirma que la relación terapéutica es un camino para generar movimientos y cambios, especialmente para liberarse de ataduras que le han impedido escuchar a su propio ser y experimentar con plena libertad lo que ocurre en su interior y en la convivencia con otras personas (Rogers, 1961).

Para Rogers es básico que la persona se pregunte a sí misma ¿quién es realmente?, ¿cómo puede entrar en contacto con éste sí mismo real que subyace en su conducta superficial? Y ¿cómo puede llegar a ser el mismo? (Rogers, 1961).

Una persona que no reconoce sus propias necesidades, esta disociada de sí misma y por lo mismo no tiene la libertad para desarrollar su “tendencia actualizante” ya que ni siquiera conoce sus potencialidades, Rogers (1961) asocia este proceso con la mala influencia que la sociedad ejerce sobre el individuo ya que al condicionar el amor y la aceptación de éste lo único que hace es privarlo de la libertad de ser él mismo.

Llegar a ser quien realmente es no es fácil ni rápido cuando se ve atado a tantos condicionamientos, implica que el individuo tiene que pasar por un proceso nada fácil puesto que existe la costumbre.

El proceso de transformación implica dejar estas costumbres que tal vez hayan estado arraigadas durante años, y sustituirlas por nuevas formas de expresión y de vida, una experiencia nueva.

Rogers (1961) decía que en este mundo incierto la persona más digna de confianza es aquella que está completamente abierto a los datos provenientes de la experiencia interna y a los datos provenientes de la experiencia del mundo exterior. Rogers define el proceso “organismico” al hecho de estar en contacto ya sea consciente o inconscientemente de lo que va sucediendo en el interior de la persona, por intuición se elige lo mejor para ir de acuerdo con la “tendencia actualizante”.

Cuando la persona ha sido poco aceptada tal como es y poco amada se ve privada de la libertad para ser tal cual es ella misma. Es en base a este impedimento de ser uno mismo que Rogers en su libro “Terapia Personalidad y Relaciones Interpersonales” menciona las seis condiciones necesarias y suficientes para un cambio psicoterapéutico.

Estas condiciones son:

- ❖ Qué haya contacto entre dos personas.
- ❖ Qué una de ellas, el cliente, este en estado de incongruencia, vulnerabilidad, o angustia.
- ❖ Qué la segunda, el facilitador, se encuentre en un estado de congruencia.
- ❖ El facilitador debe de tener una aceptación positiva incondicional hacia el cliente.
- ❖ Mostrar empatía, el facilitador hacia el cliente.
- ❖ El cliente debe percibir la consideración positiva incondicional y la empatía del facilitador.

Qué el cliente esté en estado de vulnerabilidad:

La palabra vulnerabilidad viene del latín: “*vulnus*” que significa herida; la partícula “*abilis*” que equivale a “que puede” y finalmente al sufijo “*dad*” que indica que es una cualidad. Por lo mismo vulnerabilidad se define como que se es susceptible de ser lastimado o herido ya sea física o moralmente.

Si el cliente no se encuentra en un estado vulnerable, de indefensión o de poca claridad ante alguna circunstancia o sensación no buscará quien le ayude a aclarar este evento, pero en caso contrario lo buscará y podrá descargar lo que le está agobiando para poder continuar su camino de vida con más luz.

Cuando un cliente acude con un facilitador cada vez va interiorizándose más en sus propias experiencias y por lo mismo cada vez es más abierto a su experiencia, más congruente y menos defensivo, se aventura a experimentar sus sentimientos, lo que le afecta; en resumen está menos disociado de él mismo.

El facilitador debe ser congruente:

La palabra congruente significa la relación lógica y coherente que se establece entre dos cosas, en este caso sería entre la persona y su comportamiento. Donde también vale la pena definir coherente; que viene del latín “*cum*”; con y de “*haerens*” “que está adherido y cuando se dice que se es coherente significa que se está siendo fiel a todo lo adherido o heredado a lo largo de la vida. Por eso congruente es asumir la integridad entre la forma de pensar y actuar actualmente, independientemente de si ésta coincide o no con lo “heredado” o “adherido”.

Cuando Rogers (1985) se refiere a que el facilitador debe de ser congruente se refiere a que debe de estar en contacto con las sensaciones y ser capaz de percibirlas, para después compartirlas tal cual son, sin disfrazarlas, ni enjuiciarlas. Siendo muchas veces estos juicios producto de los condicionamientos de la sociedad o de la figura de autoridad.

También se asocia la congruencia con el hecho de ser auténtico que se traduce en pensar, hacer y sentir como se lo dicte su propia persona pero al mismo tiempo ser transparente, que comunique sus sentimientos y experiencias explícitamente.

Es un proceso que es constante, ya que debe de estar siempre en contacto consigo mismo.

Otra característica del facilitador es la empatía:

Esta palabra deriva del término griego empátheia, recibe también el nombre de inteligencia interpersonal, término acuñado por Howard Gardner, que es vista desde otra perspectiva, compatible pero diferente. Se refiere a la habilidad cognitiva de una persona para comprender el universo emocional del otro.

Ser empático en palabras comunes significa ponerse en los zapatos del otro, es poner a la propia persona en otra parte y comenzar a escuchar sin juicios propios o prejuicios al otro, estando siempre en el “aquí y en el ahora”.

Al evitar el juicio la otra persona entra en confianza total, sabe que no recibirá una calificación, simplemente será escuchada y recibida tal como se encuentra, sin filtros, sin prejuicios. La empatía según Rogers se desarrolla de acuerdo a la relación que va viviendo el facilitador con el cliente, para el facilitador lo más importante deben de ser los sentimientos y emociones que reporta verbalmente y físicamente, esto es, debe de estar atento tanto a las palabras como al lenguaje corporal o cualquier otra manera que tenga el cliente de expresar alguna sensación.

Para Rogers (1961) la empatía es adentrarnos en el mundo de la otra persona con sus percepciones y sentirse totalmente cómodo con esto. Estar alerta a los significados que percibe el cliente, que pueden ser el miedo, la ternura, la rabia lo que esa persona esté viviendo en ese momento.

Al mismo tiempo el facilitador debe de estar consciente de sus propias sensaciones, qué le sucede a él mismo durante el tiempo de la sesión. Para ser congruente tiene que estar en contacto con sus propios sentimientos y emociones por las que esté pasando.

Aceptación positiva incondicional:

Es el poder recibir a la persona con un interés positivo, independientemente de su estado, o sus creencias. Implica no juzgar, evaluar o criticar lo que se está exponiendo, ni a la persona misma. Requiere dejar las creencias propias a un lado y ver al otro con empatía y simplemente escucharlo sin poner en tela de juicio ni etiquetar lo que se está diciendo.

Este recibimiento sin juicios ni críticas debe de ser percibido por el cliente aunque sea de manera mínima para que se sienta en un ambiente de confianza y pueda descargar todos sus sentimientos y emociones frente a la persona con la que está exponiendo sus sentimientos.

El trabajo del facilitador con un Enfoque Centrado en la Persona, es ver a las personas como seres valiosos, simplemente porque son seres humanos y a partir de esta premisa se acepta y recibe a la persona con más facilidad, permitiéndoles sentir la confianza de que pueden llegar a ser ellos mismos sin tapujos. “Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean”. (Rogers, 1986, p. 28)

Una de la parte esencial de la aceptación positiva incondicional es escuchar. Para Rogers el individuo que está hablando es muy valioso, por lo mismo es valioso ser comprendido; consecuentemente debe expresar lo que le está sucediendo (Rogers, 1986).

Para la relación terapéutica es muy importante la aceptación positiva incondicional, de esta manera la persona puede llegar a contactar con sus propias emociones y expresarlas oralmente, así podrá ella misma comprenderse mejor, tendrá la certeza de que su sentir y su dicho sea como fuere será bien recibido, sin la amenaza de enfrentarse a un juicio.

El cliente debe percibir la consideración positiva incondicional y la empatía del facilitador

Si el cliente no es capaz de percibir estas tres condiciones cuando está siendo facilitado va a tender a refugiarse en una máscara, no va a ser posible que se abra, sentirá que puede ser vulnerado por el facilitador y no habrá confianza, que es la parte más importante en todo tipo de relaciones, pero de manera más sobresaliente en este tipo de relaciones.

La congruencia es importante, es la sensación interna que se tiene cuando lo que se está haciendo o pensado tiene una base en los principios que sostienen el actuar, por lo mismo hay equilibrio, coherencia y sinceridad para con uno mismo. Con esta sensación es fácil darle la bienvenida a las ideas, sensaciones y sentimientos de la otra persona. Una persona congruente, se percibe como una persona auténtica, sin tapujos y esa autenticidad es la que invita a confiar, a abrir el alma, a compartir con la persona que escucha lo que está guardado en ella.

La empatía es una habilidad cognitiva muchas veces se basa en experiencias propias pasadas, esto ayuda a poder comprender lo que la otra persona está sintiendo. Se requiere de mucha paciencia y comprensión, desarrollar la habilidad de estar en contacto con los propios sentimientos y al mismo tiempo con los sentimientos y palabras de la otra persona, para poder alcanzar una auténtica empatía. Cuando se funde la empatía y la compasión por la otra persona se puede lograr una aceptación positiva incondicional,

Esta última es la tercera condición para que el cliente sienta confianza y de esta forma pueda llegar a exponer sin ningún tapujo todos sus sentimientos y pensamientos que le están inquietando. La aceptación positiva incondicional ayuda a que no exista juicio, es recibir a la persona tal y como está y como es, sin que se sienta obligada a ocultar o disfrazar algún sentimiento o situación que le esté inquietando.

Las tres actitudes que se mencionaron anteriormente deben estar presentes cada vez que haya un encuentro y son coexistentes ya que las tres se entretajan y se potencian para darle un sentido y significado a la relación.

2.2.2 El proceso del duelo

Cuando se presentó la idea del Duelo, ésta fue tomando forma. Cada persona dentro de su individualidad concibe las pérdidas de manera muy particular, en este proceso se pasan por diversas etapas. La mayoría de la gente pasa de una a otra, luego se regresa a la que ya había pasado; es un ir y devenir hasta que llega el día cuando al tocar el tema de la pérdida se experimenta una tranquilidad, “paz”, que es parte de la sensación del duelo ya superado.

El divorcio es una pérdida que abarca muchos aspectos, es una cadena de pérdidas, a pesar de que en algunas ocasiones puede sentirse como un alivio.

Neimeyer (2000) afirma que las pérdidas no se eligen, nadie decide si desea en un momento dado ser despedido de algún trabajo que necesita, tener el deceso de un ser querido o bien divorciarse de la persona con la que se deseaba compartir toda su vida, por esto resulta absurdo pensar que la persona que está pasando por el duelo del divorcio eligió la pérdida, se coloca a ésta en el papel de víctima o de victimario en muchas ocasiones las personas que se están separando no deseaban estar en esta situación y por lo mismo es un duelo mayúsculo.

Worden (2002) explica que para poder comprender la magnitud de una pérdida se debe relacionar con el grado de apego que se tenía respecto a la misma. Su estudio se basó principalmente en los estudios hechos por el psiquiatra británico John Bowlby, que expone la “teoría del apego vincular”, es una reacción instintiva y tan trascendental para la supervivencia como la alimentación y la reproducción.

La tendencia del ser humano es establecer lazos emocionales con otros seres humanos. Estas relaciones tienen como objeto cubrir las necesidades de protección y seguridad. Si estas relaciones desaparecen sobrevienen sentimientos de ansiedad y angustia. Es evidente que si no hay apego, no se registra como una pérdida y por lo tanto no es un duelo, es por esto la importancia de la “teoría del apego” en el esquema del duelo.

Como fue expuesto en el primer apartado de este capítulo hay diferentes tipos de pérdidas. Hay unas muy evidentes, hay otras que son las llamadas por Neimeyer (2000) “las pérdidas escondidas”: “El dolor que provoca este tipo de pérdidas puede verse agravado por la incomprensión, el sentimiento de culpa o la simple falta de atención de las personas pertenecientes al entorno social de los afectados” (Neimeyer, 2000, p. 26) Otro de los aspectos que va muy ligado con el duelo es el concepto de la culpa

Muchas veces el divorcio está planteado como una solución y no como una pérdida. Así se lo llegaron a plantear algunas de las participantes del taller aunque después se dieron cuenta de que a pesar de ser planteado así también representó algunas pérdidas.

El simple hecho de perder algo o a alguien tiene implícito un proceso del duelo.

En todas las pérdidas, ya sea de salud, un ser querido, o inclusive un objeto que tenga un significado especial para la persona existen los sentimientos de tristeza y de vacío, dependiendo del tamaño de la pérdida y del apego que se tenga con respecto a esto, entre más valiosa se considere lo que se perdió mayores serán los sentimientos de frustración y tristeza.

En el caso del divorcio, esta pérdida es principalmente de una manera de vivir ya establecida, como sería el vivir en familia, con la pareja con la cual se tenían planes y tal vez se llegó a compartir un proyecto de vida por esto el duelo puede llegar a ser muy grande.

La primera reacción ante una pérdida, en general, es poner distancia a los sentimientos que provoca esta pérdida, es tan grande el impacto que muchas veces las personas se ven incapacitadas para asimilar el impacto que puede llegar a tener en su vida. Es una reacción de autoprotección ante el primer impacto.

Worden menciona que hay un “duelo normal” el cual es diferente al duelo complicado. El término normal se refiere a lo común, entre más común sea una conducta se define como “normal”.

Hay ciertos patrones de conducta con características patonómicas del duelo normal o agudo que son las siguientes (Lindemann, 1944):

1. Algún tipo de malestar somático o corporal.
2. Preocupación por la imagen del fallecido.
3. Culpa relacionada con el fallecido o con las circunstancias de la muerte (o pérdida).
4. Reacciones hostiles.
5. Incapacidad para funcionar como lo hacía antes de la pérdida. (Worden, 2002, p. 28).

Se menciona lo anterior porque en el caso del divorcio se puede observar todas estas características.

El principal sentimiento que se expresa y registra frente a una pérdida es el de la tristeza.

Es un proceso más de occidente que de oriente, en donde la filosofía de vida y el concepto de vida son diferentes al que se está acostumbrado en occidente. Cuando una persona se enfrenta a un duelo, la sociedad tiende a que por un momento se sumerjan

en su dolor, y que se desahoguen pero por costumbres o tal vez porque el dolor del otro enfrenta a las personas con el propio dolor se tiende a darle poco tiempo a este periodo de tristeza y llanto, haciendo que la persona que esté pasando por un duelo se le forcé a hacerlo rápidamente.

En muchas ocasiones hay mucho temor a este sentimiento, algunas personas lo tratan de ahogar con exceso de actividad (Taylor y Rachman, 1991). Debido a esto generalmente el proceso de la pérdida no se sana por completo sino que simplemente se esconde en la vorágine de la vida cotidiana, pero queda latente haciendo daño, y recordando lo que dice Rogers (1985); una persona solamente puede llegar a evolucionar si está constantemente en contacto con sus sentimientos y así llegar a tener la tendencia actualizante a través de su experiencia.

Otros de los sentimientos que surgen durante un proceso de duelo son: el enfado que proviene de la frustración ante la impotencia de haber podido evitar el hecho o bien de haberlo modificado y de una especie de experiencia regresiva, recordar el pasado y solamente las partes que fueron agradables y esto impacta más la sensación de pérdida.

Culpa y auto reproche, estos sentimientos son ampliamente estudiados en el caso del divorcio, éstos emergen con mayor intensidad porque este hecho no es algo tan definitivo o sin alternativas cómo lo es la muerte

Otro sentimiento es la ansiedad debida a la inseguridad y más que eso se presenta frente a la incertidumbre, frente a no saber qué va a pasar y si se está ante un posible peligro, como se ha dicho en la teoría del apego, el objeto de seguridad se alejó. Esta misma teoría señala el sentimiento de soledad, yendo muy ligada al sentimiento de desamparo, dando una sensación de vulnerabilidad frente a lo que depara el futuro (Worden, 2002). En algunas ocasiones se llega a manifestar como impotencia frente a los problemas, que algunas veces son más imaginarios que reales.

Para poder comprender lo que es el duelo se podría dividir en etapas. Algunos psicólogos han llegado a dividir este proceso hasta en doce etapas. Las etapas más conocidas de este proceso son las que menciona la doctora Kübler-Ross (Op, Cit.), el problema con este tipo de secuencia es como se diría fenomenológicamente estas etapas no son las mismas para todas las personas y no llevan siempre la misma secuencia, ya

se puntualizó anteriormente que la persona que está transcurriendo por un duelo salta de una etapa a otra sin orden preestablecido.

Worden estableció las tareas del duelo. La primera tarea sería la de la aceptación. Es afrontar plenamente la realidad de la persona ausente. En el divorcio es un periodo muy difícil porque algunas veces ambos se rehúsan a aceptar el cambio en sus vidas y sus emociones son un vaivén. Hay mucha indecisión, algunos comportamientos de ambos no permiten esclarecer si ya terminó la relación o podría llegar a continuar, es una situación muy ambigua.

La segunda tarea sería experimentar el dolor. Corresponde a afrontar la pérdida, sentir realmente que ya es una realidad, se debe de pasar por ese proceso. El evitar pasar por ese proceso lo único que hace es que no concluya y solamente se disfraza para después salir de manera anacrónica.

La tercera es: adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente. En el divorcio esto es muy drástico porque algunas veces no sólo es la pérdida de la persona que se suponía iba a ser un apoyo incondicional sino muchas veces está involucrado con cosas materiales, (Yarnoz.Yaben, 2012). Esta tarea se divide en tres.

Las adaptaciones externas; el cambio de casa, el cambio de escuela para los hijos, apretura económica porque se perdió un ingreso.

Las adaptaciones internas, que es la manera en la que la visión e imagen de la persona con respecto a la persona ausente. En el divorcio es dejar de ser la pareja de alguien para ser ella sola, la imagen de la persona misma cambia, se ve sola. Esto se ve aumentado por el medio social en el que se desenvuelve.

La adaptación espiritual. Hay una lucha interna, un cuestionamiento en la justicia divina, las creencias religiosas, las suposiciones que se tienen sobre las reglas del universo (Yarnoz.Yaben, 2012).

La cuarta tarea que menciona Worden es la del recolocar emocionalmente al fallecido, en este caso a la ex pareja, y continuar viviendo. Esta tarea muchas veces se dificulta porque el apego continúa a pesar de que ya no esté presente o activo en la vida de la persona. Él lo define como retirar la energía de la pérdida y reinvertirla en otra relación.

En el caso del divorcio es más difícil si existen hijos en común porque continua un lazo que deja este canal de energía abierto y muchas veces las expectativas de formar otra relación la enfocan a formar otra pareja pero si no se han concluido de manera apropiada las tareas del duelo existe el temor de volver a ser lastimado por otra relación amorosa. (Worden, 2002)

2.2.3 Perdón

Las últimas investigaciones arrojan que la adaptación al divorcio o separación exponen que el perdón hacia la ex pareja tiene un lugar predominante en este proceso. La ausencia de perdón, los resentimientos y rencores hacia la ex pareja fomentan el deseo de tratar de minar las relaciones del otro progenitor para con los hijos (Aguilar, 2003). Resignificar la desintegración del vínculo que los unía, perdonar a la ex pareja o perdonarse a sí mismo por no haber mantenido la relación, forma un trabajo más que añadir al ya complicado y doloroso proceso del duelo en el divorcio (Yárnoz Yaben, 2012).

Es un proceso que lleva mucho tiempo, con el pasar de los días, los eventos vividos toman nuevos significados porque se van agregando nuevas experiencias, se adquieren nuevos significados y van cambiando los criterios con los que se juzgan a las otras personas o a uno mismo.

Debe ser un proceso interpersonal en donde existen dos ejes principales: la disminución de los sentimientos negativos, tales como el rencor, resentimientos hacia lo que se piensa que ocasionó el agravio y los sentimientos positivos tales como la compasión y comprensión hacia el mismo. (Yárnoz Yaben 2012)

Durante este proceso la mayoría de las veces ha habido heridas deliberadas o no, pero las cicatrices están ahí y por eso es pertinente tocar este tema.

Es un proceso en el cual tal vez algunas personas lleguen a concluirlo o tal vez no lo logren y haciendo hincapié en que es un proceso se sabe de antemano que lleva tiempo, cada quien marcara el ritmo y el alcance que quiera llegar.

Cómo dijo alguno de los informantes que entrevisté, en algunos casos por apresurar este proceso se hace de manera muy benévola para la otra persona, la persona que está perdonando se olvida de ella misma, de desahogar todos sus sentimientos y

emociones quedando rezagada esa parte para con ella misma, descuidándose o enterrando esos sentimientos que luego llegan a surgir o a somatizarse.

Una vivencia se resignifica cuando se le da un nuevo significado, se le agregan conceptos o ideas que cambian por completo su significación, generando nuevas simbolizaciones. Al observar o exponer una experiencia después de algún tiempo de haberla vivido se ve desde otro punto de vista, se experimenta con otras emociones y es así cuando puede llegar a surgir un aprendizaje con sentido:

“La persona comienza a verse de otra manera. Se acepta a sí misma y acepta a sus sentimientos más plenamente. Siente mayor confianza en sí mismo y se impone sus propias orientaciones. Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser. Sus percepciones se toman más flexibles, menos rígidas”. (Rogers, 1951, p. 247).

Es a través de exponer las vivencias experimentadas, en diferentes tiempos y emociones cómo la persona puede observar lo que vivió, ver desde otro panorama lo experimentado, verse a sí misma sin la emoción del momento la ayuda a conocerse a sí misma (Fromm, 1959).

Así es cómo puede llegar a aceptar la reacción que tuvo ante esa experiencia, sabiendo que hizo lo mejor que pudo haber hecho en ese momento, de acuerdo con los recursos que tenía en esos instantes. Comenzando un proceso de conocimiento que sirva de aprendizaje para la persona, descubrir aspectos de ella misma desconocidos, tal vez, darle nuevos nombres a las emociones que sintió.

Algunas personas llegan a percatarse de culpas existentes y situaciones que podría perdonarse para continuar creciendo cómo persona. Redorta dice: “La culpa es la causa de una parte importante de la ansiedad. Cuando las personas se sienten culpables por cualquier cosa que dicen, hacen o piensan, casi siempre quieren decir: <He hecho lo que no debía y los demás me van a criticar y despreciar por ello > (Redorta, 2006, p.90).

Lo que se expone es que se necesita de la aprobación de los demás cuando en realidad debe buscar primero la aceptación de uno mismo. Al exponerlo muchas veces se encuentra que la aprobación es la aceptación propia.

Esta aceptación propia es cuando comienza a diluirse el sentimiento de culpa desarrollándose una salud interna o espiritual: “La integridad no se logra sin reconciliarse

con las decisiones y experiencias vividas a lo largo de la existencia” (Kail y Cavanaugh, 2004, p. 580).

El perdón es una parte del proceso del duelo, en algunas ocasiones aunque el duelo sea superado el perdón no llega a concluir y es perfectamente válido de acuerdo a cada persona.

2.3 El divorcio, aspectos estadísticos y emocionales

En este apartado se recopilamos algunas estadísticas actuales para poder observar si es un fenómeno más o menos generalizado, también se tomaron varios artículos de revistas especializadas para tener un esquema de este proceso de manera más actualizada e informada.

En un estudio hecho por Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de Aguascalientes el 14 de Febrero del 2013, en el estado de Jalisco se registraron 39,350 matrimonios y se efectuaron 4,392 divorcios en el año del 2011, se traduce en porcentaje del 11.16% de divorcios en relación con los matrimonios. También en este estado las estadísticas indican que el índice de divorcios va a la alza, ya que en el año 2010 se registraron 10.8 divorcios por cada cien matrimonios, mientras que en el año 2011 se registraron 11.2.

Uno de los artículos revisados, fue un estudio llevado a cabo por Yarnóz Yaben (2008), éste arrojó que los datos de divorcios en Europa han ascendido hasta el 40% en el año 2004, como se ve en el párrafo anterior México no se queda atrás en las estadísticas.

Estas cifras señalan que el divorcio es un fenómeno que va creciendo, conllevando con esto un duelo y por lo mismo grandes cambios en la vida que se había tenido antes de que la separación sucediera (Cervantes Pacheco, 2013) En ese mismo artículo y citando a Bouche (2005) afirma que este evento afecta a toda la familia en su funcionamiento, en especial a los hijos

Por lo estudiado y en base a lo recopilado por los informantes ambos resultan afectados en su historia personal, el futuro se ve lastimado sobre todo cuando se tienen

hijos, en algunos casos hay que compartir las actividades de estos, si el rompimiento fue muy hiriente son momentos muy difíciles de llevar.

El porvenir es incierto para los dos, el gasto se tiene que dividir para dos casas, repercutiendo en la economía familiar (Limón Fonseca, 2011).

Para las mujeres sin ingreso económico es más difícil el rompimiento ya que su dependencia no sólo es emocional sino también material, deben de enfrentarse a reclamar la pensión alimenticia que a veces tiene que ser por medio de juicios engorrosos (Limón Fonseca, 2011).

Otro aspecto es las expectativas no cumplidas hablando del amor. Este es un punto de plena vulnerabilidad, afectando futuras relaciones.

Adaptarse a la nueva vida en el medio social es más difícil para el hombre que para la mujer. La mujer es más proclive a compartir sus sentimientos con sus amistades, el hombre es más reservado en esos aspectos, Yárnóz Yaben (2008).

Las mujeres divorciadas sufren sobre todo antes del divorcio una serie de emociones encontradas; en un principio lo ven como una salida y un alivio pero una vez que han tomado la decisión se llenan de temor ante su probable nueva realidad, su vulnerabilidad aumenta ya que no saben si podrán con la nueva vida a la que se enfrentan.

Limón Fonseca (2011) expone que de acuerdo a Westman y Cline (1973) el divorcio además de ser una acción definitiva que toman los cónyuges altera la manera de vivir de las personas involucradas, la consecuencia es sufrimiento y cambios en la rutina diaria, surgen grandes tensiones en todos los integrantes. Cervantes Pacheco (2013) señala que el enojo va en dos direcciones: hacia el ex cónyuge y hacia sí mismos. Como se carece de los elementos para tener un adecuado manejo de los sentimientos como el miedo a enfrentarse a la nueva situación, la desesperación, la desilusión, si no existe el apoyo del cónyuge para educar a los hijos brota la impotencia y la frustración, siendo el enojo uno de los más difíciles de manejar generalmente es canalizado hacia los hijos.

Las causas del divorcio son importantes ya que pueden señalar a un miembro del matrimonio como culpable del mismo, y esto en algunos casos puede ser una mera percepción, pero deja totalmente lastimados a los involucrados en este proceso (Limón

Fonseca, 2011). Esto repercute en la crianza de los hijos porque podrían aislarlos de uno de sus padres (Aguilar, 2006).

En un estudio hecho por Yárnoz-Yaben (2012), se investigó que la adaptación al divorcio o simplemente a la separación pone en evidencia que el perdón hacia el ex cónyuge es de una importancia mayor. Este estudio fue enfocado únicamente hacia el hecho de perdonar a la ex pareja, algunos de los resultados fueron que los hijos presentan índices más bajos de problemas de conducta cuando sus padres reflejan una actitud de perdón contrariamente cuando los rencores y las recriminaciones son la pauta en esta relación

Aunque se podría establecer un paralelismo entre la pérdida por viudez, hay indicios donde se encuentra más difícil perdonar y adaptarse a la separación por el hecho de ser más arduo justificar a una persona con quien todavía se tienen relaciones, tal vez éstas sigan siendo dañinas o hirientes para alguna o para ambas partes. En cambio la muerte muchas veces permite la idealización de la persona fallecida, en el caso de un divorcio no existe esta posibilidad, (Yarzón Yaben 2012).

Hay emociones que se evitan o se encubren, como la culpa y la vergüenza, pero se ven manifiestas en el discurso de los participantes por lo cual se debe de hacer un trabajo importante hacia el perdón de sí mismos y hacia el otro para así enfrentar emociones como la desilusión, el miedo, la culpa, la rabia y el enojo tal como lo propone Worden (2002) (Cervantes Pacheco, 2013).

Para lograr el equilibrio se deben de pasar por las diferentes tareas de la sanación, siendo estas; aceptar la pérdida, enfrentar el dolor de la pérdida y las emociones que provienen de esta pérdida, y adaptarse a las actuales condiciones de vida (Worden, 2002).

Además es revalorar y reacomodar al cónyuge en la nueva perspectiva de vida. Afirma que cuando el duelo ha terminado es cuando la persona se refiere a el otro sin dolor ni rencores, se vuelve a retomar las riendas de la vida propia. Se supone que el promedio de tiempo para una duelo es de aproximadamente dos años.

Otro investigador, Villaseñor (2010) señala la importancia de los recursos psicológicos frente al divorcio, viéndolo desde la resiliencia descubrió que los principales recursos que ayudan a superar este tipo de crisis son los recursos cognitivos, sociales,

familiares, materiales, instrumentales y afectivo. Asimismo afirma que la confianza, el apoyo social, la espiritualidad, las creencias protectoras, la reconciliación y el perdón son las que más abonan a salir de esta crisis. (Cervantes Pacheco 2013).

Los de índole familiar; son los que toman en cuenta la capacidad de la familia para tener convivencias y apoyo mutuo, es en donde aprendieron a expresar sus emociones, a la adaptación de los cambios afectivos, la mayoría de las participantes en la intervención contaban con una gran red de recursos familiares.

Los recursos materiales están comprendidos por el dinero, los objetos y los bienes con los que se cuenta para poder alcanzar algunas de las metas fijadas, obviamente de índole material, en este grupo eran escasos, solo una de ellas se puede decir que contaba con una situación más desahogada.

Los recursos sociales están formados por las redes de apoyo, podrían ser desde la familia, los compañeros del trabajo, la pareja, instituciones de ayuda, grupos sociales, amigos y vecinos. Todas por fortuna tenían una gran red en este renglón.

Los recursos instrumentales son los elementos con los que cuenta la persona para vincularse y establecer relaciones de mutuo apoyo y poder así establecer un vínculo. Los recursos cognitivos son las creencias y percepciones aprendidos para así resolver los problemas que se presenten, una de las participantes en una sesión manifestó que a partir de su crisis se había acercado a la iglesia y encontraba un gran apoyo en estas prácticas.

Por último están los recursos afectivos, estos son la manera aprendida de manejar y expresar las emociones, para poder restablecer el equilibrio ante las vicisitudes que se presenten. (Cervantes Pacheco, 2013). Este último recurso fue el más estudiado y en donde se vieron grandes carencias al igual que grandes avances durante la intervención.

Se supone que entre mayores recursos menores serán las dificultades para enfrentar los problemas.

Limón Fonseca (2011) en estudios recientes expuso que el alcoholismo es más frecuente en las parejas divorciadas, los miembros de estas parejas son más proclives al suicidio y a la depresión, al igual que a la ansiedad. Cuando se cuenta con mayores recursos como los mencionados por Cervantes Pacheco (2013) es menor el grado de estas conductas en los sujetos. En la intervención una de las participantes compartió

haber intentado el suicidio, también tomó pastillas ansiolíticas y en las últimas sesiones volvió a tener que recurrir a ellas.

Las consecuencias detectadas es la baja en la productividad laboral. En un estudio Coleman y Hammer (1992) sostienen el hecho de que un individuo que pase por un proceso de divorcio le produce sentimientos de fracaso en uno de los proyectos más importantes de su vida; formar una familia, dando como consecuencia baja productividad en su trabajo. Aumentando por este motivo presión económica.

El hecho de que la mujer se involucre en el ámbito laboral influye en el alza de la tasa de divorcios, poniendo en segundo lugar el bienestar emocional de su matrimonio y buscando al mismo tiempo que el hombre se involucre más en los papeles que han sido clasificados como exclusivamente femeninos. Es un factor positivo por un lado, pero por el otro lado la probabilidad de disolver el vínculo es mayor (Ojeda y Gonzales, 2006).

Otro factor preponderante en México es la redefinición de los roles en la familia, a diferencia de otros países, donde el hecho de que la esposa tenga un buen trabajo es muy importante al grado tal que han dejado el rol de “esposa de” para poner como principal rol en su vida el de su trabajo y su propia realización, (Barbagli, 1990). En México, algunos estudios arrojan que los conflictos en los matrimonios son mayores sobre todo cuando la esposa trabaja y asume su nuevo rol, hay dos códigos culturales en conflicto que pueden desembocar en la disolución del matrimonio (Esteinou, 1996). Varias de las participantes arguyeron que los papeles estaban invertidos con respecto a los roles de género tradicionales; ellas eran las que proveían y disciplinaban mientras que el padre era quien consentía y se divertía con los hijos sin dar para su manutención. (Limón Fonseca, 2012).

Este mismo estudio señaló las cuatro causales más frecuentes que propician el divorcio, las cuales son: falta de comunicación, violencia, problemas económicos e infidelidad, (Limón Fonseca, 2011).

La comunicación tiene dos funciones importantes en la relación: dar un parámetro de cómo se encuentra la relación; solucionando problemas, buscando alternativas, y la segunda sería una retroalimentación de la primera, es decir motivacional; señalando los campos que son satisfactorios, tanto emocional como afectivas.

De los factores externos que influyen en la comunicación figuran las circunstancias de vivir en diferentes lugares por razones de trabajo, entonces la comunicación diaria se ve afectada.

Cervantes Pacheco (2013) observa que el estilo de enfrentamiento, que es parte de la comunicación, entre hombres y mujeres es diferente. Campos y García (2012) realizaron una investigación en Michoacán para ver la relación de género y su manera de reaccionar frente a esta crisis. Ambas investigaciones coinciden en que los hombres tienen un estilo evitativo-negativo, sus mejores recursos son los económicos y sociales. Las féminas usan un estilo directo-revalorativo, sus mejores recursos son los cognitivos, sociales y familiares. Las mujeres son más extensas cuando se trata de quejarse y los hombres tienden a retirarse o evitar las discusiones, (Limón Fonseca, 2011). Parece ser que la diferencia de género que histórica y socialmente se ha impuesto influye en la comunicación, mientras que la mujer es más subjetiva, y ambigua muestra más flexibilidad en sus opciones y es más intuitiva, el hombre es más dicotómico, literal y objetivo (García, 1998).

En un estudio Matud (2004) encontró que las mujeres usan estrategias aquí calificadas como menos eficaces, más centradas en las emociones mientras que los hombres emplean estrategias más enfocadas a la solución. Esto lo hace el hombre más que nada para evitar lidiar con sus sentimientos. Ambos géneros tienen dificultades en el manejo de las emociones y se les dificulta reconocer sus recursos, (Campos y García, 2012).

Otra es la infidelidad. Generalmente se piensa en infidelidad de manera puramente sexual, pero la infidelidad también puede ser porque el cónyuge busque otra cosa que no vea satisfecha en el matrimonio, puede ser de índole emocional, intelectual o físico (Garza et al, 2006).

En la sociedad mexicana hay la creencia de que los hombres son mujeriegos, fuertes y que sus éxitos son más enfocados hacia afuera del hogar, justificando y solapando más la infidelidad masculina (Garza et al, 2006). Durante la intervención la mayoría expusieron que sus parejas les fueron infieles y en algunos casos fue lo que determinó el divorcio.

La violencia es un factor importante dentro de las razones por las que se divorcian los mexicanos. Los reportes de los terapeutas mexicanos de acuerdo al estudio de Limón Fonseca (2011) obtuvieron un promedio del 40% al 60% de las parejas en terapia han sufrido violencia en el matrimonio, mientras que sólo del 6% al 10% de estos pacientes lo consideran un problema. En general se clasifica en dos tipos: la violencia física y la violencia psicológica, (Garza et al, 2006). Este factor fue experimentado por todas las participantes; violencia física, en la mayoría, y también psicológica.

El último de los factores abordados en este estudio fue el problema económico. En general a nivel mundial es un problema grave, pero en México por las variaciones tan grandes que tenemos se vuelve un tema más complejo y más profundo. Los dineros representan problemas de poder, control y autoridad que pueden desencadenar insatisfacción y resentimientos (Wolcott, 1999). Por lo mismo la pensión alimenticia no la recibía ninguna de las participantes en la intervención.

Además lo más común es que la pareja no establezca acuerdos antes, durante o después del divorcio, por lo cual generalmente un cónyuge es el que termina teniendo toda la responsabilidad de los hijos, tanto material como afectiva. Así es cómo sólo uno de los cónyuges es el que ejerce el doble rol en el sistema familiar, quién es el que tiene la carga emocional, económica y física lo que además de complicado tendrá que hacer acopio de todos sus recursos internos y externos que posee (Cervantes Pacheco, 2013), Este estrés del trabajo, el exceso de responsabilidades tanto en el área productiva como reproductiva y el consiguiente aislamiento social que conlleva, contribuyen a la inestabilidad emocional y se unen con la urgencia de la necesidad de desarrollar estrategias de autorrealización (Jociles, 2011).

Algunos investigadores piensan que no hay diferencia de género en el nivel de bienestar psicológico y físico posterior al divorcio (Wang y Amato, 2000). Tanto el hombre como la mujer cuentan con factores que les ayudan a salir de esta crisis que son; las creencias religiosas, la búsqueda de equilibrio y la flexibilidad al cambio, sin embargo ya que el estilo de enfrentamiento de los hombres es evitativo-negativo el reto para modificar los patrones que tienen establecidos es mayor creándoles confusión (Cervantes, 2006).

Al referirse a la edad para la adaptación al estado de divorcio las investigaciones son contradictorias unas dicen que entre más edad tengan las personas mayor será la

dificultad para adaptarse al cambio (Wallerstein, 1986; Williams y Umerson, 2004), en tanto que otros estudios demuestran lo contrario (Govey Shin, 1998)

En cuestión del nivel de estudios también hay contradicciones ya que algunos autores piensan que a mayor educación es más fácil la adaptación (Blackwell y Bynner 2002) pero al igual que con respecto a la edad hay contradicciones en los resultados (Amato, 2000).

Los autores de este estudio (Yarnóz Yaben, 2008) exploraron la relación entre diferentes variables sociodemográficas y la adaptación al divorcio:

- ❖ Hipótesis 1: Existirá una asociación entre determinadas variables demográficas y la adaptación al divorcio: la edad y el número de años que hayan estado casados dificultarán la adaptación al divorcio (Wallerstein, 1986; Williams y Umerson, 2004); otra variable que se trata es que el género no está relacionado con el nivel de adaptación (Wang y Amato, 2000) y por último el nivel de educación de los integrantes puede ser un facilitador de la separación (Blackwell y Bynner 2002).
- ❖ Hipótesis 2: La dependencia interpersonal dificultará la adaptación al divorcio (Kalmijm y Poortman, 2002) al estar asociada con la preocupación por la ex pareja (Kitson, 1982)
- ❖ Hipótesis 3: Un mejor ajuste al divorcio estará relacionado con haber tomado la iniciativa con actitudes favorables al mismo, y de forma negativa con actitudes desfavorables al divorcio (Wang y Amato 2000).

En general se puede decir que 45% cree que las parejas se divorcian con demasiada facilidad hoy en día, mientras que un 55% piensa lo contrario.

Del estudio el 87.5% está de acuerdo en que la felicidad de un individuo es más importante que mantener un matrimonio que no funciona, mientras que un 12.5% muestra no estar de acuerdo con esta afirmación.

En resumen se puede decir que las tres hipótesis planteadas fueron corroboradas.

Capítulo III. NARRACIÓN DE LA INTERVECIÓN

3.1 Análisis Reflexivo de la Información

Las sesiones siempre se efectuaron en el mismo recinto: fue en un salón de kínder en donde hubieron cuatro mesas y varias sillas pequeñas. El lugar debe medía aproximadamente 28 metros cuadrados.

En todas las sesiones se hicieron dos actividades antes de comenzar a realizar el trabajo. La primera se denominó “dinámica del despojo”; se pasó una canasta en donde se depositaban principalmente celulares, esto obviamente se hizo de manera voluntaria, ya sea imaginariamente o realmente se depositaron algunas cosas que las estaban reteniendo afuera, pudieron ser sus bolsos o sus sweaters, o algo que las estuviese reteniendo afuera como pudo haber sido una preocupación. También se hacía una dinámica de relajación que consistía principalmente en música con sonidos de la Naturaleza, esto fue con el fin de situarse totalmente en las actividades.

El propósito general era: valorar la posición en la que se encontraba la persona con respecto a su proceso de divorcio en relación al perdón de las experiencias vividas. Para que esto fuese posible se dividió el temario de la intervención en propósitos específicos que se fueron desarrollando y exponiendo en cada una de las sesiones.

En la primera sesión asistieron diez mujeres, después de veinte minutos de haber compartido se les repartió una entrevista de opciones múltiples en donde al contestar resultó que tres de las participantes quienes habían llegado al taller creyendo que era simplemente del perdón, pero cómo no estaban divorciadas o separadas se retiraron y se reconfirmó el grupo con siete participantes. De esta entrevista se extrajo la siguiente información en donde se exploró un poco algunos aspectos.

Concepto				
Casa	Refugio 3	Tranquilidad 3	Mudarme 1	
Hijos	Motivación 4	Responsabilidad	Alegría 2	
Cuentan con apoyo de	Mamá 3	Hermana 2	Amiga 2	
Principal preocupación	Economía 3	Formación de los hijos 4		

Estado de ánimo	Tranquila 1	Irritable 3	Triste 2	Alegre 1
Se visualizan	Cansada y débil 1	Fuerte, optimista y estresada 4	Fuerte y deprimida 1	
Socialmente	Asiladas 5	Igual que antes 1	Libre y feliz	
Extraño de la relación	Nada 2	Muchas 3	Algunas 1	
Extraño de mi ex.	Algunas 2	Muchas 2	Nada 2	
Mi futuro lo visualizo	Incierto 2	No lo visualizo 1	Brillante 3	
Las emociones son	Necesarias 5	Difíciles 1		
Mi vida es	Un subí y baja 3	Cambiarla 2	Lo que yo requería.	

Primera Sesión

En la primera sesión el principal propósito fue conocer a las integrantes y explorar un poco sus emociones. La mayoría extrañan algunas cosas de su matrimonio y de su ex pareja, solamente dos manifestaron no extrañar nada de ninguno de los dos aspectos, Alma y Mari.

Segunda Sesión

Durante la segunda sesión faltaron dos de las asistentes y solamente asistieron cuatro: Silvia, Karla, Carmen y Mari. En la sesión anterior el ejercicio de relajación fue con música y sonidos de la Naturaleza, con el propósito de que entraran en contacto con ellas mismas y relajar el ambiente en el grupo. Esta vez se les invitó que en parejas se sentaran frente a ellas y se viesan a los ojos primero saludándose, después con los ojos contasen algo agradable que les haya pasado en la semana, algo desagradable o triste por último una cualidad propia, esto fue para conocerse más íntimamente y se fueran amalgamando como grupo y el taller tuviese algo de movimiento. Los resultados obtenidos fueron que platicaron de algunas experiencias de su vida más íntimamente. Mari por ejemplo dijo que a ella le cuesta mucho trabajo ver a los ojos, regularmente no ve a los ojos a diferencia de Carmen quien compartió que siempre debe de ver a los ojos. El grupo se fue formando y uniendo en sus semejanzas y en sus diferencias.

En esta sesión el propósito específico fue: Describir la vivencia de la relación matrimonial y la manera en que se fue generando una ruptura de pareja para culminar en divorcio o separación. Para cumplir este propósito se exhibió un video de duración

solamente de 1:58 minutos. Primero en silencio para que se fijaran en el lenguaje corporal y después ya con audio. También se puso un video de un matrimonio en el que la esposa se veía molesta y discutía, implicando a las familias, tanto a la de ella como a la de su esposo, hubo un poco de discusión y de juego.

El fin perseguido fue que comenzaran a explorar lo que las impulsó a casarse con sus ex cónyuges y lo que provocó que se divorcieran, fue comenzar a ver qué mantuvo al matrimonio junto y que fue lo que terminó separándolos.

Platicaron de sus vivencias, como en un principio fue el matrimonio. Algunos de los descubrimientos que surgieron fueron: Mari comentó que para atraer a su ex cónyuge se llegó a ser la víctima (“hasta yo le quise dar lástima”). Esto de llegar a hacerse la víctima fue relevante para el grupo. De alguna u otra manera el comportamiento de víctima y victimario es una dinámica muy común jugado por algunas parejas. Compartió como fue el rompimiento con su marido: “yo acepté muchas cosas: verlo con las fulanas, regresaba a la casa no había ni un reclamo, no había nada porque yo decía bueno... pero yo vivía en un infierno porque yo pensaba es que él es así y así y así hasta que, como les digo de todas las ayudas que yo tuve pues me di cuenta de que uno vive lo que uno quiere vivir y me di cuenta de que yo también estaba enganchada...”. Nos compartió que hasta ahora había estado muy deprimida, su auto estima subió pero ya no le interesaba tanto su marido. Inclusive hizo una introspección de que a ella ya se le había quitado la obsesión que tenía sobre su ex cónyuge, esta obsesión consistía en hablarle por teléfono todo el tiempo y de alguna u otra manera saber qué es lo que estaba haciendo.

Algunos de los cambios observados fueron: Carmen en un principio dijo que todo sería diferente si su ex esposo cambiará y después reflexionó que no puede cambiar a nadie, inclusive Mari le dijo que lo aceptaba tal como era o no lo aceptaba y al parecer ella comenzó a asimilar la inmovilidad de la realidad pasada, concluyó que no se puede cambiar a otra persona. También comentó que en un principio su ex esposo, cuando ella salía con sus amigos su ex esposo le decía que él pasaba por ella. Al principio ella se sentía alagada y sentía que él se preocupaba por ella, luego se dio cuenta de que en realidad era control.

Carmen con dos hijos, ambos varones. En esos momentos se sentía como si estuviera dividida, a pesar de haber efectuado el divorcio todavía quería a su ex esposo pero le disgustaba que tratara de controlarla y ejercer dominio sobre ella, no podía confiarle nada ya que cuando lo hacía él utilizaba lo dicho por ella para echárselo en cara o bien para sacar algún provecho. La pensión alimenticia que recibía, hasta que terminó la intervención, era de simplemente mil pesos al mes por lo mismo ni siquiera la reclamaba ya que tardaría más e invertiría más tiempo en pelearla. Se encontraba muy tambaleante en su relación y por lo mismo no lograba identificar bien sus sentimientos.

Karla, una mujer divorciada de su primer marido con quien tuvo tres hijos; dos mujeres y un hombre, el cual se encontraba en ese momento en un centro de rehabilitación en drogadicción, su ex esposo no le ayudaba a mantenerlo ahí y tampoco aprobó que lo ingresaran, por considerarlo injustificado, por lo mismo Karla le guardaba un gran rencor a su ex esposo y no comprendía porqué él no veía la necesidad de ayudar a su hijo, aunque era necesario que se encontrara en dicho centro para que se aliviara. De su segundo marido estaba separada en las primeras sesiones de la intervención, fue concientizando que la razón de esta separación se debía al primer divorcio. Ella misma expresó estar vengándose de todo lo sucedido durante su primer matrimonio a través del segundo marido, se dio cuenta que en veces pelea de manera exagerada porque él deja alguna cosa fuera de su lugar o por cualquier otra sin relevancia, reflexionó que había cosas que no valían tanto la pena pero ella buscaba una riña. Varias veces durante la sesión se le quebró la voz, tuvo mucho contacto con sus sentimientos y emociones.

Tercera Sesión

A esta sesión asistieron tres de las participantes: Claudia, Karla y Silvia.

Claudia, una mujer con tres hijos, el primero no era de su ex cónyuge, se lo dijo a su hijo hace poco a raíz del divorcio. Asistió la primera sesión en donde expuso que había sido víctima de violencia intrafamiliar y compartió que su hija no estaba viviendo con ella, su ex esposo se la llevó a vivir a casa de sus hermanas en donde también él habitaba, lo cual la entristecía enormemente. Esta última sesión sí asistió, nos compartió el regreso

de su hija, muy cambiada porque hasta ese momento del relato platicó que la hija se acomodía a hacer las labores del hogar.

En la primera sesión expuso sentirse muy orgullosa de ella misma; ha tenido muchos triunfos: logró hablarle con mucha paciencia a sus hijos, tenía un negocio propio, compró una camioneta.

En esta última sesión compartió algunos de los aprendizajes que había logrado: su templanza en el hablar, era más asertiva. En palabras de ella: “Antes cuando mi ex no nos daba la pensión alimenticia y venía a ver a sus hijos yo le decía; es que tú ya no tienes hijos. Si tienes un perro y lo dejas de alimentar una semana si el perro sobrevive yo te dejo ver a tus hijos pero si no sobrevive no te los dejo ver. Y no se los dejaba ver pero últimamente ya no soy así ahora cuando él viene a ver a sus hijos le digo: ¿ah sí? Pásate aquí están. Ya pienso más lo que voy a decir”. Inclusive comentó que en la noche cuando le llamó su ex esposo hasta le contestó con cariño.

En esta sesión la dinámica fue de los regalos engañosos. Un juego donde se envuelven cajas para regalos de manera muy vistosa, se ponen en el centro del grupo todos los regalos. Con una moneda la primera participante dice en voz alta lo que desea obtener de la moneda (cruz o cara) y si la moneda sale como ella lo había predicho entonces puede tomar el regalo que más le llame la atención y así se va jugando hasta que ya no quedan más regalos en el centro.

Cuando esto sucede es cuando se comienza el juego con el robo. Se sigue tirando la moneda, y si sale lo dicho puede llegar a “robar” el regalo que le atraiga de la persona quien lo tenga. El juego se continuó por otras cinco rondas más, luego se abrieron los regalos, algunos estaban vacíos, otros tenían dulces.

En este juego hubo ganancias y pérdidas. El regalo más vistoso estaba vacío, algunas de las participantes perdieron sus regalos porque se los “robo” otra compañera. El objetivo de este juego y en consecuencia de la sesión es valorar las pérdidas y ganancias, con la consciencia de que hay algunas expectativas.

En una hoja de papel la dividieran en tres partes. En la primera columna escribieron lo que habían ganado con su relación, en la segunda columna escribieron las pérdidas y en la última lo aprendido. Karla en ganancias comentó que fue su vida misma la que ganó, la violencia de la cual fue víctima era muy fuerte:

Facilitadora- Pero dijiste que la violencia era muy grande.

Karla- tengo tantas partes médicas que puedo formar un altero, pero si no me hubiera salido de ahí tal vez yo no estaría aquí.

Facilitadora- ¿A qué te refieres de que no estarías aquí?

Karla- que me hubiera matado. Muchas veces estuve en el hospital.

Silvia compartió que se enteró que su esposo la estaba traicionando. Una mujer con tres hijos, los tres son varones. Cuando comenzó a compartir dijo que en realidad tenía cuatro hijos ya que su esposo se comportaba como un hijo más de ella. Ella es la que le decía que debería de hacer y la que en realidad llevaba el mando de la casa. Las dos anteriores sesiones casi no compartió pero en ésta expuso que ha dejado de ser tan orgullosa y que se ha vuelto más tolerante. Inclusive se sintió compadecida de que la mujer con quien andaba su marido abortó y expresó que antes no hubiera albergado esos sentimientos.

Dijo que a partir de que corrió a su marido de la casa les pidió a sus hijos que la ayudaran en los trabajos de la casa, antes ni siquiera les pedía que recogieran su plato de la mesa. Se dio cuenta de que su marido se comportaba como un hijo más porque ella era la que todo le hacía, se dio cuenta de que estaba educando a sus hijos de la misma manera. También compartió en esta sesión que sacó de trabajar a uno de sus hijos que tiene diez años porque se percató de que estaba perdiendo mucho tiempo en el trabajo y no se estaba dedicando al estudio. Durante el tiempo que su marido no estuvo en la casa se percató de cómo estaba educando a sus hijos. Esas fueron algunos aprendizajes que tuvo Silvia.

Otra actividad que se hizo en esta sesión fue la de visualizar el coraje. Karla lo dibujo rojo y dijo que tenía la cara de su ex esposo. Silvia reflexionó y se dio cuenta de

que no solamente sentía coraje contra su esposo sino también contra ella misma, dibujo una casa representado a ambos. Claudia afirmó no sentir coraje contra nadie.

Cuarta Sesión

La cuarta sesión no se pudo llevar el plan de acción que se tenía. Este era revisar las ganancias, pérdidas y aprendizajes en el matrimonio y en el proceso del divorcio cubriendo así el propósito específico de: describir la vivencia de la relación matrimonial y la manera en que se fue generando una ruptura de pareja para culminar en divorcio o separación. Y además hacer un collage en donde se reflejaran como se veían ellas y como veían a sus ex cónyuges.

No se pudo llevar a cabo el plan de trabajo porque Silvia llegó muy confundida ya que su esposo regresó a vivir a la casa y le pidió un plazo para recuperar el matrimonio. Realmente la sesión se enfocó a atender la necesidad de aclarar un poco los sentimientos y emociones por los que estaba pasando en esos momentos ella. Tampoco se pudo cubrir el programa porque Mari compartió que no se presentó la vez pasada porque su hija se intentó suicidar y se encuentra hospitalizada, también a ella la estaban medicando y dándole antidepresivos. Fue una sesión muy rica en experiencias y aprendizajes, asistieron todas excepto Claudia, pero debido a esta asistencia la sesión resulto muy enriquecedora en especial para Silvia

En un cierto dialogo admitió que no había puesto límites a su pareja y más adelante dentro de la exploración comentó que no los había puesto pero que ahora tal vez ya no era tiempo, fue como si estuviera totalmente desorientada. En alguna parte de la exploración dijo que su cuñado le prestaba dinero a su marido y que ya le habían dicho que no le prestará porque es como si fuera su hijo, por el otro lado dijo que ella había tratado a su marido como su hijo pero que ya le aclaró que no era su mamá. Tomó consciencia de que no supo poner límite en el comportamiento ni en las finanzas.

Quinta Sesión

En esta sesión se les contó un cuento breve en el que resumiendo se contó el noviazgo o encuentro de una pareja, el principio de la vida en pareja, cuando por lo

general todo fue alegría y felicidad, con el tiempo vinieron algunos conflictos y roces, como las cosas fueron cambiando y desembocaron en el divorcio. Se les entregó una flor y un chocolate significando el principio de la relación en donde todo en general es agradable, después se les entregó una bolsa con un poco de tierra y hierbas verdes dando a entender que las cosas dejaban de ser tan dulces y agradables, al final se les entregó una piedra significando lo que realmente provocó la ruptura. Al contactar con estos elementos fue más fácil que entraran en contacto con su propia historia y se les pidió que hicieran un collage en donde ejemplificaran cada una de las etapas vividas durante su relación, al final se les dio un pequeño lazo para que en el collage expusieran cual es el lazo que aún mantienen con sus ex parejas. Con estos ejercicios se cubrieron dos propósitos: el de describir la vivencia de la relación matrimonial y la manera en que se fue generando una ruptura de pareja para culminar en divorcio o separación y el de explorar las características de la relación que aún mantiene con el cónyuge en su dimensión afectivo-emocional.

Asistieron a esta sesión Silvia, Carmen, Mari y reapareció Alma, quien asistió la primera sesión, después no volvió a presentarse. Ella siempre dijo que su vida fue maravillosa y que todo estaba muy bien, que ella era feliz, por lo mismo pensó en no volver pero después de reflexionar un tiempo decidió que tal vez no era tanto y que tal vez pudiese descubrir si en realidad era muy feliz. El grupo la aceptó muy bien, por su carácter, la recordaban de la primera sesión además de que ella fue muy cálida con las demás integrantes del grupo.

Esta vez, Alma, logró contactar con lo que fueron sus primeros días de divorcio, en la primera parte se explayó mucho diciendo todo lo maravilloso que fue su matrimonio, de hecho es el segundo matrimonio.

Cuando tuvo que contactar con las partes amargas del matrimonio le costó trabajo, ahí se pudo apreciar la coherencia del grupo porque Carmen y Silvia empezaron a preguntarle algunas de las razones por las que había terminado en ruptura su matrimonio, hubo cierta introspección de su parte, terminó diciendo: “supongo que no estoy tan bien sino no vería la necesidad de asistir a este tipo de talleres”.

La que más trabajó en esta sesión fue Carmen quien expuso como había sido su relación con su ex esposo. El resultado obtenido fue: la piedra para ella es la soledad. Comenzó su plática diciendo como en un principio hacían todo juntos y eran felices hasta que con el tiempo él comenzó a irse con unos primos pero le decía a ella que no era conveniente que fuera porque no iban mujeres y que no quería que le faltaran al respeto.

Resultó que un día en una fiesta de quince años una tía de él le preguntó porque nunca lo acompañaba a bailar que si sí era cierto que no le gustaba bailar y fue cuando comenzó a deteriorarse la relación. Comentó que es horrible cuando los niños no están con ella porque lo único que hace es ir por algo del jamón y pan para hacerse un sándwich. Se preguntó si sería depresión o no y Alma le compartió que al principio de su separación, ella se sintió igual que es un proceso el cual debería de vivirlo. Alma compartió que algo que le ayudó mucho fue buscarse un hobby, para ella la natación.

Cuando siguió compartiendo, Carmen dijo que hasta para ir al gimnasio necesitaba ir con alguien. Comentó que necesitaba a alguien que la corretee para hacer las cosas, esto no le sucedía en lo referente a su trabajo sólo a los pasatiempos. Poco a poco a medida que hablaba dedujo que tanto ella como su hermano habían sido los más pequeños de la familia y que su mamá siempre los cuidó mucho, nunca los dejaba solos, inclusive cuando su madre tenía clase de corte la llevaba a sus clases y le decía que se sentase por ahí a jugar. A ella le pareció que su deseo de estar siempre con alguien proviene de que su madre nunca los dejó estar solos, tanto a ella como a su hermano.

En esta sesión Mari, a pesar de estar muy medicada, participó y recordó melancólicamente, por darle un adjetivo, “sus años felices”.

Silvia, por estar tan liada en su situación llegó bastante tarde. Fue muy significativo que asistiera ya que en realidad fue a buscar apoyo de parte del grupo. Una vez más, a medida que fue avanzando el taller, se puso en evidencia como fue que el grupo estaba tomando forma y entre las participantes se sentían apoyadas y con compañerismo. Estuvo un rato platicando sobre su situación, todo el grupo se tomó el tiempo para escucharla y darle un apoyo emocional. Al final de esta sesión se les puso la tarea de escribir una carta tocando los siguientes puntos:

- 1) Qué le agradezco a....
- 2) Qué le reprochó a...
- 3) Qué me gustaba de estar con....
- 4) Qué no me gustaba de estar con....
- 5) Qué ganancia emocionales (sentimientos positivos) me dejó la relación con....
- 6) Qué costos emocionales me dejó la relación con....

Sexta Sesión

En la sexta sesión solamente se presentaron Silvia y Alma. El propósito de esta sesión fue ver imparcialmente su relación, dentro de los límites que esta afirmación conlleva, tratar de ver lo positivo y lo negativo de lo ya vivido. También de observar cómo fue su comunicación. Se les preguntó sobre la tarea que se pidió en la última sesión. Silvia olvidó su tarea, pero la hizo en la clase.

La primera pregunta era que le agradecía a su ex esposo, Silvia dijo que solamente los hijos, a medida que comenzó a explorar, lo primero que salió fue la casa en donde vivían, descubrió que había varias cosas que agradecerle como las idas al rancho con su suegra. En los reproches fue principalmente sus mentiras, su traición. Los acontecimientos están muy cercanos en el tiempo como para ponerlo en perspectiva y ver que tal vez haya algo más tanto en lo positivo como en lo negativo.

Cuando llegó la pregunta de que qué le gustaba de él, lo primero que dijo fue nada, a lo que Alma le contestó que debería de haber algo que le gustara de él, que si no por qué se puso a vivir con él y fue cuando Silvia empezó a abrirse y comenzó a explorar que partes de él le gustaban tales como que fuera bromista, y jugará con ella. Lo que a Silvia le disgustaba de su esposo es que tomara la vida como viene porque dijo que la tomaba con mucha facilidad, la manera en que hablaba, no pensaba lo que decía que por lo mismo a veces hería con sus comentarios.

Alma, quien en la primera sesión dijo y proclamo con mucha enjundia que ya estaba curada, para ella la vida era hermosísima, y era una persona feliz. Al hacer la carta además de recordar cosas que había olvidado, también se dio cuenta de que había cosas que todavía no estaban resueltas. Ella dijo que tal vez había cosas por las que todavía estaba sufriendo, posiblemente por eso no estaba del todo curada.

Otra actividad que se realizó en esta sesión fue la de clasificar y separar algunas cosas. Se ordenó en una de las mesas monedas de diferentes denominaciones y semillas, pañuelos para taparse los ojos y no poder ver, guantes para que el tacto no sea tan fino, y bolsas de diferentes colores. Una de ellas era la que dirigía el trabajo dando instrucciones orales para que la otra persona que tiene los ojos tapados vaya haciendo la tarea en base a estas instrucciones.

Lo mejor fue hacerlo en varios equipos para que se establezca una competencia y pueda agregarse un poco de presión. El objetivo era saber cómo se comunicaban y como hacían equipo.

Solamente asistieron dos personas a esta sesión, por lo mismo no se pudo hacer toda la dinámica como debería de ser pero ya estaba establecida la actividad y se hizo dicha actividad.

Ya que se terminó la dinámica se les pidió que contestaran las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cómo me sentí?
- 2) ¿Cómo sentí que me comunique?
- 3) ¿Cómo me dice mi compañera que me comunique con ella?
- 4) ¿Siento que cooperé con ella?
- 5) ¿Siento que cooperó conmigo?
- 6) ¿Quién de las dos tomó el mando, la dirección?
- 7) ¿Qué me dice eso de mí?

Todas estas preguntas trasladadas a su relación matrimonial.

Se exploró como se habían comunicado, como se habían sentido recibiendo ordenes, lo más destacable fue que las dos se sintieron incomodas al recibir las instrucciones ya que no les agradó recibir instrucciones y más cuando ya sabían qué hacer. Fue una dinámica en donde descubrieron que la comunicación no fue buena en su relación matrimonial. Tal vez de ahí se fueron acumulando problemas que terminaron en crisis de rompimiento. Por el otro lado Silvia se dio cuenta que a partir de la traición de su marido paradójicamente había logrado comunicarse mejor con él.

Séptima Sesión

El propósito específico de esta sesión fue: Identificar las posibilidades de perdón y reconciliación de la persona con respecto a su vivencia de divorcio.

Ya que en la sexta sesión no vino casi nadie, la parte donde se preguntaba cómo se encontraban y como les había ido en la semana se prolongó un poco más. Carmen fue intervenida por lo que no asistió la vez pasada al taller, fue notable su interés ya que la trajeron directamente del doctor después de que le quitaron un drene, por lo mismo llegó un poco tarde.

La señora Karla regresó con su segundo esposo y fue al doctor, tampoco asistió la sesión pasada porque se enfermó muy fuerte de colitis y le diagnosticaron una ligera depresión. Además como ya regresó con su esposo, él mismo la cuestionó sobre el objetivo de seguir yendo al taller si ya había cumplido con regresar al matrimonio.

Mari seguía tomando medicamentos a pesar de esto hizo el esfuerzo por continuar asistiendo.

En esta sesión se expuso un power point en relación con el tema del perdón. En esta actividad se explicó un poco como se puede llegar a la decisión de perdonar a la ex pareja o bien también tomar la decisión de no perdonar.

Se les proporcionó pluma y papel para que escribieran una carta a la ex pareja. En dicha carta se trató de decir lo que sentían, hacer las recriminaciones que sentían que

todavía no habían sanado, en fin, fue una carta en donde se podían llegar a explayar, decirle a la ex pareja todo lo que deseaban. Todos los resentimientos que tenían.

Una vez que terminaron de leer la carta se les dio una mochila con periódico en el interior y se pidió que leyeran la carta en voz alta y que rompieran el periódico y lo pusieran dentro de la mochila, al final se les preguntó si se quedaban con la mochila o la daban, la mochila simbolizaba el perdón. Todas se quedaron con la mochila, cada una por sus propias razones.

Octava Sesión

En esta sesión se exploró el perdón a uno mismo. Fue un ejercicio difícil por que como comentó Karla “nos convertimos en nuestros peores jueces”. Para realizar este ejercicio se les pidió que se colocaran frente al espejo, que escribieran una carta como si fuera para otra persona pero sabiendo que esa otra persona eran ellas mismas.

Silvia reflexionó que muchas veces se hizo la fuerte, eso le hizo mucho daño porque no terminó de desahogar todo lo que pasó durante este periodo de vida en donde su esposo fue y vino, no sólo en la casa sino también en la relación. La carta de Alma también fue muy emotiva, lloró cuando se pidió perdón y se dio cuenta de que por exigirse tanto se descuidó a ella misma.

Resumen

Al terminar esta actividad de las “mochilas del perdón”, se hizo un recuento de lo vivido a través de estas sesiones en donde se expuso que desde la primera sesión se observó que en general estaban conscientes de sus emociones y hasta cierto punto en contacto con sus sentimientos. La mayoría de las participantes recordaron haber manifestado sentirse irritables y algunas tristes. Todas expresaron que sus hijos eran la principal razón para vivir. En algunas de ellas existía el miedo hacia el ex esposo debido a que había habido violencia intrafamiliar.

La economía fue una de las principales preocupaciones y dos de ellas manifestaron abiertamente “los papeles se invirtieron, yo soy la proveedora y él es el que los consiente y es él quien se los lleva al parque a divertirse con ellos” (Claudia y Carmen).

A medida que fueron avanzando en las sesiones fueron identificando más claramente las causas del divorcio, en algunas de ellas sus propias limitaciones. Karla se dio cuenta de que se estaba vengando de toda la vivencia del primer matrimonio en el segundo matrimonio, se calificó como una mujer controladora e impositiva. Por lo mismo habló con su segundo esposo y hasta el momento de terminar la intervención había reanudado la relación.

Aunque el tema nunca fue los límites tomó importancia desde la segunda sesión cuando, Carmen dijo: “Siento como que yo no puedo poner todavía límites con él” y en la cuarta sesión cuando Silvia llegó tarde también se abrió el tema de los límites, fue interesante ver que de alguna manera se abrió este renglón, en cierto modo han logrado hacer consciencia de este tema y comenzar a trabajarlo, en especial Silvia con su marido aunque también Alma lo visualizo pero sentía que no lo podía trabajar con sus hijas. Carmen comenzó a poner límites con su ex esposo aunque la soledad todavía era importante para ella.

Cuando se hicieron algunas actividades, el juego de los regalos, haciendo las tres columnas de ganancias, pérdidas y aprendizajes, la carta a la pareja en donde se vieron diferentes puntos: lo que les agradaba, lo que les desagradaba, lo que le agradecían, lo que le reprochaban. Hubo mucha introspección de parte de todo el grupo. Lo que más se logró es no verse solamente como víctimas sino también como actores dentro de su matrimonio para no tomar un papel pasivo sino también participativo. Por ejemplo en la tercera sesión cuando Silvia compartió, le ayudó escucharse a ella misma para así reflexionar sobre el coraje, que en un principio lo puso solamente en su cónyuge pero después de qué conversó se dio cuenta de que también sentía coraje contra ella misma, no era sólo el coraje en sí lo que se quería resaltar sino que hubiese consciencia de las relaciones que se hicieron en pareja y en pareja se hizo el divorcio, hablando en general.

Hubo mucha aceptación en este grupo, afortunadamente el tema que se trató era mismo para todas: las infidelidades, los maltratos, el divorcio, el descuido de los ex esposos para con ellas y en algunas ocasiones para con los hijos, por lo mismo no hubo juicio, simplemente existió la aceptación, tal vez algunas veces se dieron consejos pero en general hubo aceptación. Alma, una mujer que se reincorporó tarde en las sesiones

pero demostró mucho compañerismo. En la quinta sesión cuando Carmen comentó que se sentía sola y que eso es lo que más le molestaba, le compartió que a ella al principio del divorcio le pasó lo mismo que fue un proceso, también en la sexta sesión cuando Silvia dijo que no le gustaba nada de su esposo, intervino diciendo que algo debió de haber le gustado para ponerse a vivir con él. Fue muy satisfactorio ver como se conformó un grupo; con amistad, aglutinamiento y apoyo entre ellas.

En la quinta sesión cuando se narró un cuento muy corto en donde se vieron representadas, después la entrega de la flor, el chocolate, la bolsa con tierra y hierbas, la piedra y el lazo fueron elementos que ayudaron mucho a que contactaran con la historia de su relación. Fue una de las sesiones más productivas. Ayudó mucho tanto el relato de la relación en pareja como los elementos traídos a la sesión (flores, chocolates, tierra, hierbas, piedras y lazos).

Fue una sesión en donde además se notó la cohesión del grupo porque entre ellas platicaban a medida que iban desarrollando el collage, se prestaron revistas y entre ellas decían algo que tal vez pudiese encajar con la historia de la otra: "Mire Alma aquí está la figura de un tinte, como cuando su ex le compraba su tinte" dijo Carmen.

En la parte donde más se sintió la empatía de parte de todas fue cuando estaban haciendo el collage y al principio para recordar algo bueno de su matrimonio les costó trabajo y después poco a poco fueron fluyendo y compartiendo entre ellas momentos de felicidad en su relación. Hasta hubo risas.

La aceptación fue total de parte de todas. El breve cuento logró hacer que ellas contactaran con su propia historia, todas aceptaron partes de su vida, sin juicios y lo compartieron cuando mostraban su collage.

Cuando solamente asistieron a la sesión Alma y Silvia, la sexta, contribuyó a que Alma se abriera en lo que realmente fue su matrimonio. No solamente nos contó que si él la adoraba sino también compartió el alcoholismo tanto de él como de ella, los momentos en donde hubo violencia, como había descuidado él a sus hijas económicamente y físicamente. Ayudó que hubiese solamente dos participantes para que de alguna manera trabajara todo lo que no había hecho en las sesiones a las que faltó.

Cuando Alma leyó su carta (que le agradezco, que le reprocho, etc.) se dio cuenta de que había muchas cosas no resueltas, fue un gran avance ya que comenzó a descubrir su necesidad de realmente cerrar el proceso del perdón y de asimilación de su divorcio.

Al parecer la que más mostró su vulnerabilidad esa vez fue Alma, aunque cada vez que se tocaba un tema, ella esquivaba sus sentimientos riéndose, cuando se trataba de que contactará se salió por la tangente, cuando ella platicaba de que él la amaba, la quería y que la veía como una reina que no quería que ni sus pies tocaran el piso pero luego decía, con cierta tristeza, que eso duró muy poco porque luego cambió mucho y que hasta llegó a pegarle, su gloria duró dos años y su infierno duró trece, en palabras de ella, cada vez que hablaba de como la trataba se reía. Fue cómo eludiendo su sufrimiento, aunque esa vez por una ocasión, en lo que duró el taller, admitió que tal vez ella todavía no había resuelto su situación.

En la séptima sesión cuando se trató el tema del perdón ninguna de las participantes quiso entregar su mochila. Todas escribieron una carta reprochando y reclamando todo lo que cada una quería, al leerla en voz alta iban rompiendo el papel periódico y metiéndolo en la mochila simbolizando los rencores y reproches. Cuando se les pregunto si querían dar la mochila como símbolo de perdón todas desearon quedarse con ella y fue un gesto muy sincero de parte de todas ya que el proceso del perdón es justamente eso: un proceso y no siempre se está listo para pasar por eso.

La octava sesión que fue el perdón propio fue confrontante porque como dijo Karla “somos nuestros peores jueces”. El hecho de escribir una carta para uno mismo teniendo un espejo enfrente, fue como hablar con otra persona pero al mismo tiempo sabiendo que esa persona era uno mismo. Este elemento sirvió mucho para lograr abrir la compasión y comprensión para ellas mismas.

Cuando comencé este taller mis expectativas fueron de simplemente escuchar a las personas y aplicar los conocimientos que fui adquiriendo a través de los estudios en la maestría, que agradable sorpresa fue descubrir que tengo un gran camino por recorrer como facilitadora, ya que al escuchar y transcribir las sesiones me convertí en mi propia

crítica, algunas veces, tengo que admitirlo, me convertí en una crítica destructiva pero otras veces me conforté tratando de que en cada sesión fuese mejorando mi proceso de crecimiento como facilitadora.

También me di cuenta de que en algunas ocasiones pude haber explorado algunas frases un poco más pero las deje pasar, tomé consciencia de mí misma como facilitadora y me di cuenta de que aunque aprendí más habilidades como escuchante dejé pasar comentarios importantes que pudieron ayudar a la otra persona para poder explorarse, esto mismo se convirtió en un aprendizaje para mí misma.

Fue un taller muy enriquecedor ya que las experiencias de todas estas mujeres hicieron que cambiara mi manera de pensar en los matrimonios y en los divorcios, al igual que en el perdón. Siempre pensé que el perdón era como algo que debería de suceder en cualquier pleito pero a través de este trabajo y platicando con otras mujeres me he dado cuenta de que a veces las personas se superan en base a no perdonar al que ellas consideran el ofensor. Fue un privilegio que estas mujeres me permitieran compartir sus emociones y sentimientos.

La tendencia actualizante se vio en cada una de las mujeres que participaron en el taller. Karla tomó consciencia de que estaba vengándose de su primer esposo en su segundo esposo, no sólo tomó consciencia de esto sino que afortunadamente pudo regresar con su actual esposo y como ella misma dijo pudo hacer que su hijo viviera con su padre.

Carmen estaba muy indecisa en un principio. A pesar de ser una mujer que concluyó el divorcio todavía estaba muy ambigua en su decisión de regresar o no con su ex esposo pero terminó sintiéndose más segura de no volver con él, reanudar su vida independientemente de él.

Silvia progresó mucho. Sobre todo porque relegó ciertas obligaciones de la educación de los hijos en su esposo, también puso límites en ciertas obligaciones para con sus hijos. Al concluir el taller no sabía qué hacer respecto a la traición de su esposo pero terminó más serena.

Alma tuvo mucha introspección y contactó mucho con su propia historia y con sus sentimientos.

Mari, comenzó con una inexistente auto estima, pero una vez que asistió al taller nos compartió que cuando llegó de éste y su ex esposo le reclamó por la cena ella respondió: “yo no me llevé la comida” y se fue a su cuarto con su flor. Cuando nos compartió esto lo hizo con tal orgullo que tal vez sea el principio de una auto estima.

Claudia solamente asistió a dos sesiones parece ser que regresó con su marido.

En conclusión fue un taller de mucho aprendizaje para todas nosotras.

CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLOGICA

Cuando se realizó el análisis de la información que ofreció la intervención, el primer paso consistió en organizar, estructurar, clasificar y clarificar los datos recabados con el fin de ordenar los datos para su análisis con una metodología adecuada a la intervención.

4.1 Organización de la Información

Se efectuó una intervención enfocado al proceso del perdón en el divorcio o la separación. La población fue exclusivamente de mujeres cuyas edades fluctuaron entre los 30 y casi 50 años.

Todas ellas habían o estaban pasando por un proceso de divorcio o de separación, es decir algunas de ellas habían concluido su separación y otras estaban en ese proceso. Todas tenían hijos, tres de ellas con niños pequeños en etapa escolar y las otras con hijos adultos. Se menciona esto porque fue uno de los temas que más se trató en la intervención.

Con el fin de guardar la verdadera identidad de las participantes y también así darles mayor confianza y libertad al expresarse se utilizaron seudónimos para cada una de ellas.

La fuente principal de donde se tomó el material para el estudio fueron las transcripciones y las grabaciones, estas últimas por sus tonos de voz y sus silencios reflejan mucho las emociones y sentimientos que compartieron. Otra fuente principal que se tomó en cuenta fueron las bitácoras, de ahí se extrajo, principalmente, mi reacción inmediata a lo expuesto en la sesión.

Fueron ocho sesiones, las cuales duraron un promedio de dos horas con treinta minutos. En estas sesiones se efectuaron actividades tales como escribir cartas, ver videos y discutirlos entre otras. Todas ellas con la finalidad de explorar como estaban en su proceso personal. De ahí se extrajo material para luego poder analizarlo. Lo extraído se resume en la siguiente tabla:

FUENTE	CANTIDAD Y DESCRIPCIÓN	CLAVE
Bitácora	8 bitácoras – completas, electrónicas, listas de asistencia, croquis de ubicación, datos de la sesión,	B1-B8

	propósito, contenido, narración de la sesión, elementos del ECP.	
Audio-grabaciones	8 de cada sesión	AG1- AG8
Entrevista por escrito	5 – Uno por cada una de las integrantes.	En. (nombre)
Cartas y/o escritos.	22 – en total por cartas y escritos. Solo una de ellas tuvo una asiduidad completa y es la que tiene 6 escritos en total. .	Es. (nombre)
Collages	6 –La mayoría se llevaron sus trabajos y la evidencia que tengo son fotografías.	FC1-FC6
Transcripciones	8 – Transcripción textual de la sesión 2 y 8.	TR1- TR8

4.2 Establecimiento de preguntas de análisis

Una vez que se tuvieron los datos, se buscó una pregunta de análisis que contribuyese a comprender cuales fueron los avances, o al menos algunos cambios promovidos en las participantes, se vieron y se estudiaron desde el punto de vista de ellas, o por lo menos eso es lo que se intentó para así ver los alcances que tuvo la intervención. Algunos de estos datos fueron irrelevantes para el informe, en tanto que otros fueron fundamentales, de estos últimos se extrajeron las preguntas que guiaron este estudio.

“Comprenderá mejor las fuentes cuando pueda identificar sus principales afirmaciones y la evidencia que las sustenta. Se da a sí mismo instrucciones para investigar cuando crea afirmaciones sustantivas con temas y conceptos explícitos” (Booth, 1989, p. 119).

De acuerdo a lo anterior la pregunta principal que guió este trabajo es la siguiente:

¿Cuáles son las características que desde una intervención fundamentada en el ECP son posibles de observar en el proceso del divorcio o de la separación de las participantes de la intervención?

Con base a esta pregunta se identificaron tres grandes temas a explorar que son las siguientes:

- ❖ ¿Qué aspectos de la culpabilidad es la que más les inquietaba y molestaba a las participantes?
- ❖ ¿Cómo expresan y viven la responsabilidad que tienen como madres divorciadas?
- ❖ ¿Qué cambios expresaron haber tenido a partir de su participación en la intervención con respecto a la decisión de haberse divorciado?

4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los datos

Para estudiar los resultados que la intervención ofreció fue necesario sistematizar la información. Partiendo de los datos y con base en la pregunta de análisis y las preguntas secundarias que de ella se desprendieron se organizó y ordenó la información. Se concluyó que se haría una investigación cualitativa, se consideró que dicho método es muy poderoso para valorar las singularidades (Coffey, 2002). La metodología más adecuada en esta intervención para su estudio fueron los métodos fenomenológico, hermenéutico y etnográfico.

Según Martínez Miguelez:

“las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico” (Martínez, 1989, p. 167).

Con este método se intentó captar en su esencia la realidad, que las participantes expresaran desde su vivencia, sus emociones y reacciones ante los acontecimientos que estaban viviendo, dando un fuerte énfasis en la individualidad, en su esencia peculiar. De acuerdo a este autor el método fenomenológico se compone de tres etapas: previa, que es la planeación e investigación sobre el tema de la intervención.

Segunda etapa, es la etapa descriptiva:

“El objetivo de esta etapa, que se realiza en tres pasos, es lograr una descripción del fenómeno en estudio que resulte lo más completa y no prejuiciada posible, y

al mismo tiempo, refleje la realidad vivida por cada sujeto, su mundo y su situación, en la forma más auténtica”. (Martínez, 1989, p. 172)

Esta etapa es la cual se muestra en el siguiente capítulo con base en las grabaciones, transcripciones y bitácoras dentro de otras fuentes dadas por las participantes.

De esta segunda etapa es cuando se organizaron las codificaciones, cuya finalidad es lograr el rescate de los segmentos que contienen datos importantes y así categorizarlos en códigos, considerando la incidencia de los mismos. (Coffey, 2002). Se podría decir que algunos autores se refieren a ellas como categorizaciones y otros como argumentos.

La última etapa a la que hace referencia es la etapa estructural, dice Martínez (1989) que ya que la mente humana no lleva una secuencia estricta en su actividad cognoscitiva, salta hacia atrás o hacia adelante para así poder entender lo que está estudiando pero, para darle una formación a esta mente conviene estipular prioridades, para ponerle énfasis a las actividades que son de mayor importancia. (Martínez, 1989). En esta etapa es cuando surgen las preguntas de análisis. Estas preguntas surgen de analizar y escuchar los argumentos que se dieron durante la intervención.

“Si comprende que las fuentes construyen sus argumentos, podrá leerlas de una manera más crítica y tomar notas de un modo más certero. Si comprende bien debe construir su argumentación, podrá planear un primer borrador más eficazmente y poner a prueba sus descubrimientos de una manera más fiable” (Booth, 1998, p.116)

Teniendo en cuenta todos los insumos que se estudiaron durante las sesiones se pudo llegar a calificar y clarificar los datos de mayor relieve. Se observó y escuchó de las sesiones y transcripciones que una gran preocupación de las participantes era el de la culpabilidad sobre todo en lo que se refiere a no haberles dejado a los hijos vivir en una familia formada, también en no haber puesto límites a los hijos y a los cónyuges y paradójicamente a tener excesivo control sobre todo.

La categoría de responsabilidad maternal tiene que ver con que algunas de ellas se sintieron desempeñando el papel del papá, no el de la mamá tradicional. Se veían demasiado presionadas por tener que estar al frente de la economía y también por tener que imponer la disciplina, era el esposo el que consentía, el que en muchas ocasiones

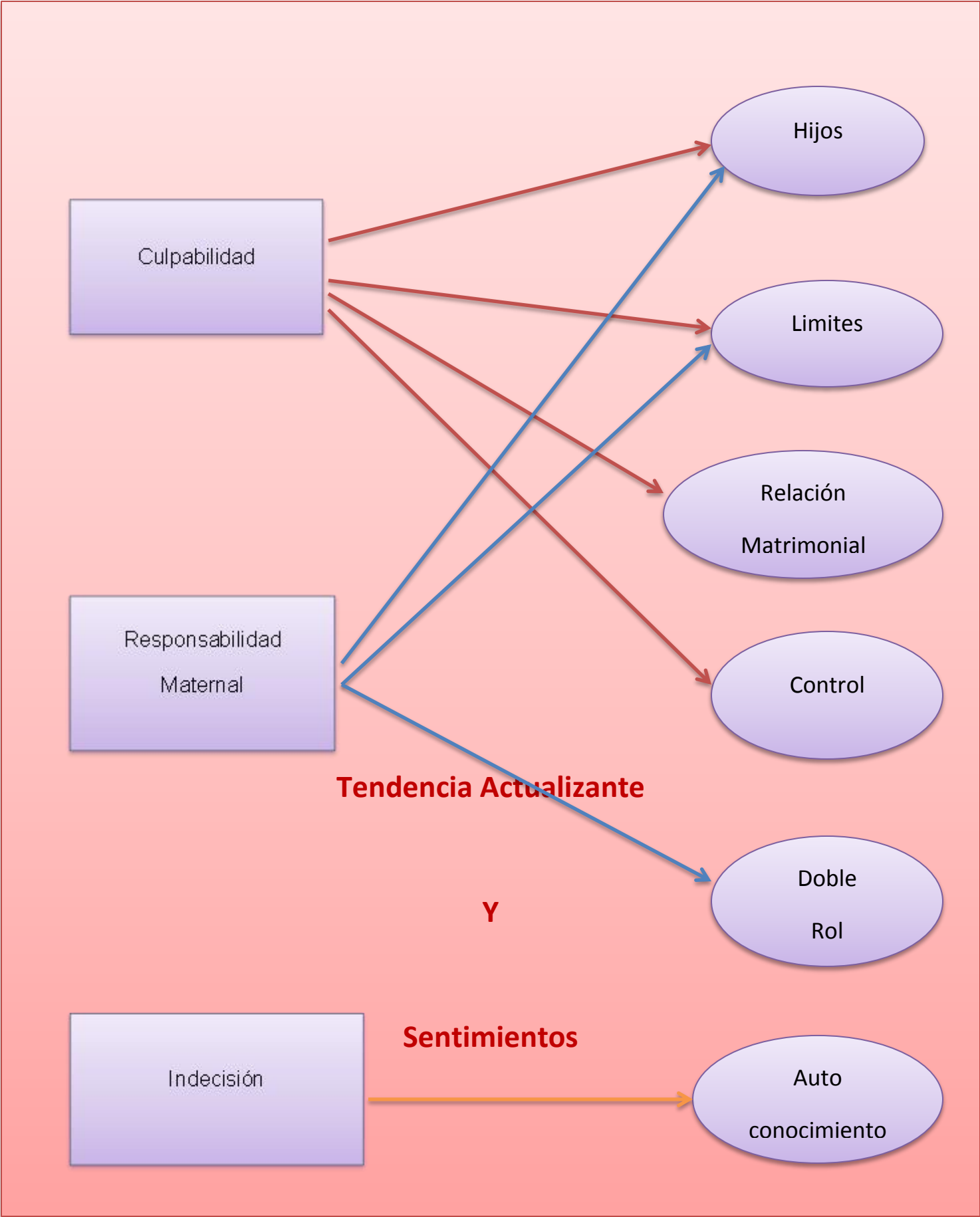
se convertía en el confidente y cómplice, él era el de los paseos, el que se divertía con ellos.

El nodo analítico de la indecisión está relacionado con que a pesar de que algunas ya habían concluido el divorcio todavía titubeaban de regresar o no con el ex esposo por seguir manteniendo una familia tradicional.

Todo esto se vio enmarcado y modificado en la tendencia actualizante en la que algunas veces se vio claramente que hubo cambios drásticos, en otras solamente se pudo vislumbrar el principio de este proceso.

También se pudo ver que estaban involucrados sentimientos y emociones, las cuales marcaron muchas diferencias en las sesiones. Se pudo observar que el grupo tuvo una universalidad, (Rogers, 1970), en algunas ocasiones con respecto a todo este proceso.

Estos se exponen en el siguiente esquema:



CAPÍTULO V ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

El propósito de este capítulo es mostrar los avances y cambios que se fueron detectando en las integrantes durante la intervención y mostrar las evidencias que los fundamentan. Se tomaron en cuenta los testimonios de todas las participantes, para generar un análisis de la temática del divorcio desde la perspectiva del Desarrollo Humano. Se presenta de manera extensa el análisis categorial que fue descrito en la estructura general que ha sido mencionada en el capítulo IV. A continuación se presenta el análisis.

5.1 Sentimientos de Culpabilidad

Las mujeres que integraron este taller se expresaron inquietas respecto al sentimiento de la culpa. Los aspectos que fueron coloreados por la culpabilidad fueron principalmente:

- ❖ Hijos
- ❖ Control
- ❖ Límites

5.1.1 Sentimiento de culpabilidad con respecto a los hijos

En el aspecto de los hijos las participantes se sintieron culpables en algunos aspectos, tales como el no dedicarles suficiente tiempo debido a que después del divorcio deben de comenzar a trabajar, absorbiendo esta actividad la mayor parte de su tiempo. Por lo mismo no pueden estar como lo hacían antes con sus hijos. Así es como solamente son ellas las que ejercen el doble rol en el sistema familiar ´por lo mismo la carga emocional, económica y física es muy complicada para estos cónyuges y tienen que hacer acopio de todos sus recursos internos y externos que tenga (Cervantes Pacheco, 2013),

Expusieron que perdieron el sentido de que la maternidad era más para recrearse con los hijos y no tanto ser la figura de autoridad. Sentían que deberían de ser ellas quienes tendrían que estar con lo hijos a la hora de la comida, revisar las tareas y sobretodo jugar con ellos. Es algo de lo que perdieron por estar absorbidas en el trabajo laboral.

En el libro “El tratamiento del duelo” por William Worden señala que tanto la culpa como el autoreproche son experiencias comunes después de alguna pérdida. En caso del divorcio no sólo es una pérdida sino que son varias pérdidas a la vez: pérdida de un estatus social, ser el cónyuge o la pareja de..., la economía, en lugar de mantener una casa ahora los ingresos se reparten en dos o bien uno solo de los cónyuges es el que se queda con toda la carga económica, algunas veces es la pérdida de un domicilio, en fin es una serie de pérdidas encadenadas a un acontecimiento.

Generalmente la culpa se manifiesta por algo que ya ocurrió, algo que no se le puso la debida atención, algunas veces la culpa es real otra es más ampliada por el imaginario.

A continuación se presenta un testimonio de una de las participantes quien se sentía culpable porque tuvo que, se podría decir huir, de la casa en donde vivía con su ex pareja, que era la casa de la madre de éste.

Karla: Si, porque yo me siento culpable porque digo: si yo no hubiera dejado a su papá mis hijos estuvieran unidos, pero también digo, yo no iba a aguantar allá golpes, engaños no, pero golpes, humillaciones, como les dije la otra semana, capaz que yo ya no estuviera viva. Entonces me siento culpable por haber dejado a su papá y ahí me llevé a mis tres hijos, entonces digo, la culpa y no, pero si yo no me salía de ese hoyo nunca iba a salir.

F: A ver, si se puede hacer una historia, si yo no hubiera dejado a su papá, mis hijos hubieran seguido teniendo a su papá y a su mamá juntos.

Karla: A su papá y a su mamá juntos, sí.

F: Pero usted también dijo, igual yo ya no estaría ahí. Entonces ¿seguirían teniendo a su mamá y a su papá?

Karla: No, pues es que yo iba a morir.

Claudia: ¿Entonces cuál sería lo más peor? ¿Realmente estarían ellos muchos mejor si te hubieras quedado tú ahí?

Karla: No.

Claudia: no estarías tú, entonces no nomás se te hubiera descarriado uno, sino los tres, porque ya no ibas a estar tú.

Karla: Para mí esa es mi culpa.

F: ¿Pero esa es la culpa, realmente sería la culpa?

Karla: Pues no, ya viéndolo de esta forma no, pero uno si se siente culpable y yo si me sentía muy culpable, pero digo, si no hubiera salido de ahí (TT: 2 C: 18).

Karla.- como dejé a mis hijos creo que todo hubiera sido muy diferente si yo hubiera seguido viviendo con ellos.

Facilitadora- Pero dijiste que la violencia era muy grande.

Karla- tengo tantas partes médicas que puedo formar un altero, pero si no me hubiera salido de ahí tal vez yo no estaría aquí.

Facilitadora- ¿A qué te refieres de que no estarías aquí?

Karla- que me hubiera matado. Muchas veces estuve en el hospital.

Facilitadora- Entonces tus hijos no hubieran tenido a su madre y según has expuesto anteriormente que es bueno que te tengan a ti porque gracias a eso has sido capaz de meter a tu hijo a un centro de rehabilitación.

Karla- Sí afortunadamente lo he podido meter aunque fue en contra de su voluntad.

Facilitadora- Entonces, ¿qué piensas de que te hayas salido de la casa de tu suegra?

Karla- Pues que por eso sigo viva.

Facilitadora- Y si te hubieras quedado en tu casa quien estaría a cargo de tus hijos.

Karla- No pues nadie.

Facilitadora- ¿Entonces? ¿La culpa?

Karla- No, pues creo que no me debo de sentir culpable. (B: 3:4)

Karla se sentía culpable porque tuvo que abandonar la casa donde vivía, lo que pasaba es que su vida corría peligro. Karla, una mujer cuya culpa nacía principalmente del concepto que algunas personas tienen de ser madre; se debe de aguantar y dar todo por los hijos. Algunos estudios sobre el divorcio señalan que en la mayoría de las parejas divorciadas la que se queda con los hijos generalmente es la madre (Limón Fonseca 2011) y en su caso fue diferente.

Su primera pareja era muy violenta, muchas veces estuvo hospitalizada debido a ello. Hasta el día de esa sesión su hijo se encontraba en un centro de rehabilitación al que ella misma lo ingresó con el fin de ayudarlo con sus adicciones. La culpa era muy grande porque pensaba que si tal vez no hubiese abandonado la casa matrimonial y hubiese permanecido casada con el padre de su hijo, éste no estaría sumido en esta enfermedad.

“La esencia de la culpa, tanto si es mayor como menor, es el autoreproche moral. Yo hice algo mal cuando podía haber hecho otra cosa. La culpa siempre implica la elección y la responsabilidad, tanto sí somos conscientes de ella como si no. Por esta razón es esencial que tengamos claro lo que está o no en nuestras manos, lo que es y lo que no es una quiebra de la integridad. En caso contrario corremos el riesgo de aceptar la culpa de forma inadecuada”. (Branden, 1995, p.168).

El hecho de que ella se seguía culpando por algo lo que hizo para salvar su vida en ese momento pudiera, interpretarse como una culpa vana. Gracias a esto sus hijos contaron con una persona en quien apoyarse. De hecho vivían con ella porque su ex pareja era adicta y muy violenta. Cómo ella seguía viva los hijos contaban con una red de apoyo mayor (Lazarus y Folkman, 1984).

A Karla le ayudó mucho exponer su sentimiento de culpa. El grupo ayudó a que lo viese desde otro punto, de alguna manera se llevó una perspectiva totalmente diferente

a la que tenía, con más alivio y menos culpa. La mayoría de las integrantes la ayudaron a ver que la violencia que estaba sufriendo era muy grave, al pasar el tiempo sus hijos ya crecidos podrán llegar a comprender las razones que tuvo para huir.

El grupo es un buen lugar para compartir este tipo de problemas todas aportan diferentes visiones, hay mucha comprensión se siente como “un lugar seguro”. Se podría decir que a veces el proceso del grupo es doloroso pero lleva a una crecimiento; “todo crecimiento es turbulento y problemático pero también es satisfactorio” (Rogers, 1970, p. 70).

Se notó el apoyo del grupo, la universalidad del tema ayudó como factor terapéutico a que Karla tuviese otra perspectiva de lo que ella pensaba respecto a su caso, cómo todas estaban unidas por las mismas circunstancias, todas aportaron sus puntos de vista ampliando la visión de la que estaba exponiendo. (Ovejero Bernal, 1998).

5.1.2 Sentimiento de culpabilidad con respecto al control y límites

La culpabilidad respecto al control van en sentidos yuxtapuestos; por un lado cedieron todo el control a su pareja o a sus hijos quedándose sin ningún poder autónomo y con las consecuencias de no poder decidir sobre su propia vida y en el sentido contrario ejercer demasiado control hacía el marido o los hijos y aunque es paradójico perdiéndolo de esta manera.

Sobre este rubro, refiriéndose al esposo se expone lo siguiente:

F: Ahorita que hicimos el ejercicio de la soledad me quedé pensando en la piedra, lo que más sientes al final no es tanto rencor a tu marido, sino es soledad ¿no?

Carmen: Si, porque yo le he dicho a él, que yo no sé por qué con él me dejé doblegar tanto o porque me dejé hasta cierta parte humillar, porque a lo mejor otra gente si siento que me está haciendo daño mejor me retiro y le dejo de hablar, me alejo yo y ya, no pasa nada. Así una amistad cuando de repente te defrauda o algo, se acabó y ya, ya no le hablo, y me dicen que soy muy orgullosa, y con él no pude ser así. (TT: 5)

Pareció que Carmen se sentía culpable con ella misma, como una culpa muy fuerte y difícil de concientizar. Rogers (1961) afirma que la “tendencia actualizante”

natural en todos los seres humanos se ve bloqueada porque desde la infancia se condiciona a que el amor debe de ser otorgado por los méritos hechos para ganarse este amor, según él ésta es la principal causa por la que las personas viven dissociadas de ellas mismas. Tomando en cuenta lo que menciona el autor, da la impresión de que la persona fue criada con alto respeto a sus padres, cuando está dentro de casa actúa como fue “educada” pero fuera de ella sabe que puede llegar a poner límites y darse a respetar. También podría llegar a ser parte del rol masculino/femenino que le fue enseñado en su casa. En algunas de las sesiones posteriores llegó a comentar que su madre siempre ha tenido mayor consideración y respeto por los hijos varones y que de hecho a ella le han llegado a pedir ayuda para sus hermanos cuando como ella misma lo ha dicho “si son tan hombrecitos deberían de ser más independientes económicamente”.

Aquí además de parecer que se sentía culpable con ella misma también se podría observar que le era muy difícil poner límites con su ex esposo, porque según expresó con las demás personas no.

En otra sesión Mari nos compartió respecto a sus hijos:

Mari: pero si yo les daba lo cinco minutos que dice ella, les daba de ir a las juntas a la escuela, estaba presente en sus mejores, en los festivales, en todo, y yo pensé, yo pensé que estaba bien en eso, pero me van diciendo que no.

Claudia: Les hizo falta más amor.

Mari: Si pero sí les di amor aunque tal vez ya no (TT: 1).

Se estuvo hablando del papel emocional y material que los hijos tienen para las madres y cómo a veces el tener la convivencia diaria ayuda a crear lazos de unión, como las madres antes iban a la escuela y estaban con los hijos. Una de ellas comentó que eso era una madre amorosa pero con este comentario Mari expresó que siempre estuvo, pero pareciese como que su hija, desafortunadamente, nunca se sintió querida y comprendida por ella. Al parecer, Mari sintió que por estar tanto tiempo en el trabajo para darles una vida holgada no pudo estar el tiempo suficiente para sembrar el amor en su hija. Tal vez tenga que ver con la manera en que creció Mari. Su madre siempre estuvo

al cuidado de los hijos y no trabajo fuera de casa, dedicó todo su tiempo a ser madre, en cambio Mari se dedicó a trabajar y aunque sí asistía a las juntas de la escuela y trataba de convivir con sus hijos no pudo hacer lo mismo que su madre; podría clasificarse como un introyecto que tenía, que no lo había asimilado.

Cuando Mari contestó: “pero si yo les daba los cinco minutos que dice ella, les daba de ir a las juntas a la escuela, estaba presente en sus mejores, en los festivales, en todo, y yo pensé, yo, pensé que estaba bien en eso, pero me van diciendo que no”. Parecía que estaba tratando de justificarse, tal vez se sentía culpable y amenazada por el juicio que ella misma estaba haciendo de ella misma. Tal vez podría una defensa ante la amenaza de ser juzgada como mala madre y la función de dicha defensa era la de protegerla, Rogers escribió que la defensa es la reacción comportamental del organismo frente a una amenaza y su objetivo es mantener la estructura habitual del yo (Rogers, 1985).

Esta misma participante expuso más tarde que su hija le había gritado enfrente de todos los médicos:

Mari: Porque tú me regañaste, tú me corriste, tú me corriste, ahí delante de todos los médicos ahí diciéndome, que yo la había corrido.

Karla: Hay pues mejor salte y vete: hay hija ¿sabes qué? Discúlpame, como le digo a mi hija: te quiero mucho pero también no me chingues, o sea, soy tu madre y tengo errores, pero también no soy, ni eres la perfecta ni yo soy la perfecta, tú también como hija has fallado. (BB. 4)

La hija de Mari intentó suicidarse cortándose las venas y en todo este torbellino de acontecimientos en una de las sesiones que tuvieron con los médicos su hija le reclamó diciéndole que como ella nunca le había dado todo lo que ella necesitaba deseaba mejor morir.

Su hija tenía un noviazgo con un muchacho, no tenían límites de estar hasta determinada hora en la casa ni de salidas, como Mary trabajaba no se daba cuenta de todo esto. Una vez que se dio cuenta de esta situación, le dijo a su hija que debería de

tener más orden, la hija se sintió ofendida y se fue de la casa pero tuvo que regresar porque no pudo quedarse con el novio, fue cuando intentó suicidarse.

Karla fue la que le expuso cómo es que ella fijaba los límites diciéndole a cada quien que función ocupa dentro de su relación y estableciendo que las dos partes cometen errores.

Mari: Y es que también dice: es que tú no sabes cómo me siento porque yo ya no vivo contigo, y le digo: bueno, pues tu novio sí. Es porque tú no me quieres, tienes tu casa, tienes, y dice: es que yo ya no tengo nada y le digo, ¡hay no! (TT: 4, C: 64).

El grupo opinó que su hija debería de seguir una terapia para poder curarse, Mary comentó que siempre llevaba la contraria. Mary se sentía culpable por no haber podido darle todo a su hija, pero también por no haberle podido hacer ver que hay un orden y que el orden también implica límites.

Mari: ¡Ay! Yo ya no le voy a decir nada, yo ya no le digo nada, que haga lo que quiera.

Karla: Pero estás preocupada por ella de todas maneras.

Mari: ¡Ay! Sí, y más que me dijeron que no le diera dinero, que no la ayudara, que no la apoyara, que ella tiene que sentar cabeza.

F: Que es lo que estábamos hablando, ¿cómo se llama eso? No darle dinero, no apoyarla, ¿cómo se llama eso?

Mari: ¿Ponerle límites?

F: ¿Y para qué ponemos límites?

Mari: No sé.

Karla: Para qué los niños crezcan y se hagan responsables de sus actos. (TT: 4, C: 68).

Del párrafo anterior se puede ver que Mari estaba confundida. Por un lado pensaba soltar el control o el cuidado que tenía para con su hija: “yo ya no le digo nada, que haga lo que quiera”. Pero más tarde dijo: “me dijeron que no le diera dinero, que no la apoyara...”y ella se cuestionaba si es para poner límites. “Su propia apertura y la de otros profesores motivaron el dialogo y la discusión” (Rogers, 1970, p. 81). En este caso el grupo fue de gran ayuda; Karla le respondió que era “para que se hagan responsables de sus actos”. Más tarde Mary comentó que su hija le reclamaba que nunca estuvo con ella, que siempre trabajó. La respuesta del grupo y de ella fue:

Karla: Pero era para darles de comer, o sea ¿si no quién?

Mary: Y ahora que no le alcanza su dinero le digo: hija, por eso mamá tenía que estar todo el día en la calle, para solventar todas tus necesidades, tanto médicas como... (TT: 4, C: 70).

Lo que se buscó con los testimonios anteriores fue enfatizar la culpa que surgió de haberse divorciado. Las razones pudieron ser por violencia intrafamiliar, como fue en el caso de Karla, o por no poner límites como con Mari.

De acuerdo a lo que se investigó sobre el tema: la violencia es un factor importante dentro de las razones por las que se divorcian los mexicanos. Los reportes de los terapeutas mexicanos, de acuerdo al estudio de Limón Fonseca (2011), han reportado que un promedio del 40% al 60% de las parejas en terapia han sufrido de violencia en el matrimonio mientras que tan sólo del 6% al 10% de estos pacientes consideran que la violencia en sus matrimonios constituye un problema (Yarzón-Yaben, 2010). En general se clasifica a la violencia en dos tipos. La violencia física y la violencia psicológica, (Garza et al 2006). Ambas son dañinas y perjudican la autoestima.

Una dificultad a la que se enfrentan los progenitores divorciados es el poner límites. Si es sólo una sola persona la que está principalmente a cargo de la educación y crianza de los hijos y también está la exigencia económica, es mucha la presión (Cervantes Pacheco, 2013). Se podría hacer un paralelismo con el grupo y la pareja. En el grupo de intervención ha habido mucha ayuda y muchos puntos de vista que algunas veces han enriquecido y otras veces han hecho que haya cambio de opinión. Cuando

solamente existe una persona que esté educando y no hay nadie más para opinar no existe la retroalimentación y el enriquecimiento de opiniones y visiones.

Se podría llegar a pensar que Mari era una persona que le costaba mucho trabajo poner límites y tal vez la mayoría de las veces ella trató de comprar amor con bienes materiales.

Otro testimonio en donde se entrelazaron los conceptos de límites y culpabilidad fue cuando Silvia se sintió mal porque un día no le pudo lavar la ropa a su marido, quien regresó después de haber estado viviendo un tiempo con otra mujer.

Silvia- Es que yo antes también hacía que el dinero ajustara pero ahora ya no por eso esta semana ya no le lave su ropa.

Facilitadora- ¿No es también poner un poquito de límites? Si das mil ajusta para mil. Porque hablando del orgullo, el orgullo también conlleva algo de límites.

Silvia- No yo nunca los puse. (B: 4)

Durante esta sesión se habló de cómo Silvia había llevado la relación con su ex esposo. El grupo la retroalimentó diciéndole:

Carmen: Lo siento, me diste mil pesos, hasta aquí, ¿qué quieres que haga? Oye ¿por qué no me has lavado la ropa? Esconde el jabón, pues no hay jabón, ¿de dónde quieres que saque? La ropa está ahí. Puede ser una.

Karla: Pues es que eso es lo que estás haciendo Silvia, ya es como dice Sylvia, ya ponte tu límite, ¿sabes qué? Pues ni me des dinero, ya vete.

Carmen: O aquí o allá. Se acabó pero decídete

En un grupo se está dispuesto a recibir, a aprender y a ser nutrido por los individuos más diversos de los que está compuesto el grupo (Rogers, 1970). Se vio cuando Karla intervino con Mary, cuando se estaba hablando de la hija de ésta y Karla dijo: “soy tu madre y tengo errores, pero también no soy, ni eres la perfecta ni yo soy la perfecta, tú también como hija has fallado” fue una gran aportación para poder liberar la

culpa de la mayoría. Karla tuvo mucha participación en el proceso de Mary siendo de gran ayuda para todas, cambió muchos conceptos existentes. Como se vio, la visión de cada una de las participantes es muy diversa, esto hace que se enriquezca la retroalimentación. El apoyo fue muy grande, se vio en esta y muchas otras sesiones como el grupo se apoyaba y se guiaban mutuamente. Las palabras de decir “cómo dice...” se escucharon varias veces. “Este es mi modo de decir que yo he visto “la sabiduría del organismo” exteriorizada en todos los niveles de las células del grupo” (Rogers, 1970, p. 45).

La pareja de Silvia la estaba engañando con otra mujer. Hubo veces en que él no llegó a la casa a dormir, expuso en sesiones anteriores que su esposo no tenía límites, ella misma expresó que tomó el papel de la madre y no el papel la esposa. Se podría interpretar que ese también es un límite.

Se percibió que el poner límites en este grupo fue muy difícil y desafiante ya que ellas suponían que si ponían límites era también limitar el amor. Por lo que se expuso en las sesiones, muchas veces se dijo: “dar hasta que duela”, éste es un introyecto muy común en nuestra cultura, si es así entonces no deben de existir los límites puesto que se debe de dar todo cuando realmente se ama.

A medida que avanzó la intervención Silvia tomó ciertas medidas para implantar límites en su casa, tanto con el padre de sus hijos como también para con sus hijos. Les empezó a pedir que la ayudaran en los quehaceres de la casa poniendo su plato a lavar y dándoles horario a los niños para jugar. Alguna vez tuvo que decirle al padre de sus hijos que le ayudará:

Silvia: Si, el papá, y le dije: dije que no, no tiene permiso de salir, ellos ya saben que cuando yo no estoy nadie tiene permiso de salir. Dice: No, pero es que déjalo, y le dije: ¡ah! Bueno, que se vaya, pero es tu responsabilidad, porque está en su casa y no le pasa nada, y anda en la calle y todo le pasa, y le dice: ¡ah! No, no, entonces no te vayas, y ya, se fue y me dejó con el berrinche del niño a mí. (TT: 4 C: 45).

Parece que la intervención fue útil para Silvia porque comenzó a establecer límites y a aprender que es mejor tener límites. Esto también conllevó a repartir las responsabilidades, como que el miedo a poner límites comenzó a desvanecerse.

En general hay muchas dudas y miedos al comenzar a poner límites. Cuando ellas en el grupo lograron compartir estos miedos y dudas se ayudaron, dándose cuenta de lo mucho que tenían en común y que además entre ellas mismas se retroalimentaron viendo que deberían de ser un poco más firmes como mujeres y madres.

Un ejemplo de cómo se retroalimentaron en el grupo con respecto al tema de los límites fue cuando Karla y Carmen le contestaron a Silvia:

Karla: Pues es que eso es lo que estás haciendo Silvia, ya es como dice Sylvia, ya ponte tu límite, ¿sabes qué? Pues ni me des dinero, ya vete.

Carmen: O aquí o allá. Se acabó pero decídete. (TT: 4, C: 31).

Hubo mucha cohesión y compañerismo dentro de este grupo, podría decirse que hubo comprensión y empatía, al mismo tiempo fueron claras para hacer ver a Silvia que podría ser más firme en su carácter.

Respecto a los límites, como madre Silvia compartió que una tarde cuando les estaba mandando a sus hijos:

“Y ahora no, ahora me vas a poner el plato en la tina, no te pido que me lo lleves al lavadero ni que me lo friegues, te pido que me lo pongas en una tina para yo en la tarde ya fregar los trastes. Y ya, ya lo están haciendo” (TT: 4, C: 24).

Silvia comenzó a ejercer una autoridad que antes no ejercía, a partir de la separación se dio cuenta de que la que llevaba toda la carga del trabajo doméstico era ella y además ayudaba económicamente a la manutención de la casa.

Silvia fue una de las que más fuertemente trabajó en poner límites y lo hizo de una manera firme pero asertiva. Otro ejemplo de ella misma fue cuando en dialogo con el padre de sus hijos comentó:

Silvia: Si, el papá, y le dije: dije que no, no tiene permiso de salir, ellos ya saben que cuando yo no estoy nadie tiene permiso de salir. Dice: No, pero es que déjalo, y le dije: ah bueno, que se vaya, pero es tu responsabilidad, porque está en su casa y no le pasa nada, y anda en la calle y todo le pasa, y le dice: ah no no, entonces no te vayas, y ya, se fue y me dejó con el berrinche del niño (nombre) a mí.

F: ¿Y qué pasó después de que hiciera berrinche y rabieta? No pasó nada.

Silvia: No pasó nada, pero lo que pasa es que el niño se está empezando como a volar, así como: aquí está mi papá, mi papá es el que me defiende, mi papá esto, mi papá todo.

F: Pero usted ahí si puso un límite. Ahí si yo siento, usted le dijo: si le pasa, si esto, si el otro, la responsabilidad es tuya, le dio una responsabilidad de adulto al señor, y el señor reaccionó como adulto. (TT: 4, C: 45).

Aquí se podría ver como: un límite de pareja en la crianza de los hijos, que es otro punto de vista de los límites.

Silvia compartió todo lo que estuvo cambiando en su casa, buscando dos cosas un oído atento sin temor a que fuese reprobada y un apoyo, una guía, sentía como si preguntase: ¿lo estoy haciendo bien? ¿Sigo adelante?, Esto es completamente mi interpretación tomada de cuando elaboré la bitácora 4.

Otra de las integrantes del grupo también compartió:

F: ¿Cuando estaba tomado era cuando él asumía su papel de papá?

Alma: Si, y les gritaba y yo nunca permití que les gritara, por qué, yo soy la que estoy con ellas, después yo pensé que a lo mejor si hice mal en eso, pues se supone que éramos dos.

En otra sesión la que compartió fue Carmen:

F: O sea, no lo dejó ejercer su autoridad de padre, que aquí tú sí.

Carmen: Pues sí, pero si me los quería regañar, era bien curioso, yo me metía, entonces me dice: tú si le puedes gritar y ofender, tú sí y yo no, y a mí eso si me molesta, que él les diga algo a mis hijos no, al grande pues, es que le digo que se los diga con amor. (T: 5).

De los párrafos anteriores tanto Silvia, Alma y Carmen expusieron que no les permitieron a los padres de los hijos ejercer su papel como padres, al parecer fue por qué no los consideraban capaces de ello, como es el caso de Silvia o en el caso de Alma porque cuando lo hacía; lo hacía en estado inconveniente. Se vio que faltaba coordinación entre los padres, que podría interpretar como guerra de poder por la separación o bien ganar a un hijo en la guerra de dominio (Aguilar, 2003).

Hubo una buena reflexión cuando Alma dijo. “yo pensé a lo mejor sí hice mal en eso, pues se supone que éramos dos”. Al parecer hubo incongruencia en su actuar, se podría relacionar con límites, y control. De alguna manera el coto de poder que estas tres mujeres expresaron es la crianza de los hijos, pero no permiten que los hombres entren en este territorio, terminan quejándose de que los padres no supieron ser padres pero tampoco les permitieron serlo. La que reflexionó sobre este aspecto fue Alma y tal vez podría decirse que sintió algo de culpa al respecto.

Otro aspecto donde se relaciona la culpa con el control es cuando una persona busca tener mucho control de cualquier situación o persona, es alguien con muchos miedos e inseguridades (Ovejero, 1998).

Karla: Pues tal vez egoísmo para el más pequeño, por qué pudiéndomela llevar bien con él, porque no es mala persona, por qué lo estoy apartando de su padre, por qué otra vez volví a hacer lo mismo o por qué me está pasando otra vez lo mismo, por no quererte dejar o por ahora tú querer dominar.

En este pasaje Karla habló de cómo había llevado su segundo matrimonio que hasta esa sesión (la segunda) vivía separada de él.

A medida que fue exponiendo sus emociones y sentimientos, compartió que se volvió muy dominante y controladora por todo lo vivido durante su primer matrimonio y

como ella misma expuso “no quería que me volviera a pasar lo que me pasó en el primer matrimonio”. Según contó empezó a tratar de dominar y mandar a su segunda pareja, a enojarse por cualquier detalle que él hiciese.

Debido a la intervención reconoció que su conducta era de control y esto se veía reflejado en lo dicho. El comenzar a estar en contacto con la experiencia es también estar más en contacto con su organismo y comenzar a hablar desde su sentir, que también lo va relacionando con su cuerpo (Moreno López, 2009): “pero si Karla no es tan enojona, porque siempre tenía cara de enojona, de amargada”.

Se llegó a hablar de las sensaciones y a mencionar las emociones relacionándolas con lo que se siente en el cuerpo, pero más bien lo relacionaron como algo de afuera que hace reacción en el cuerpo.

En palabras de Rogers: “Significa simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado” (Rogers, 1951, p. 27):

Silvia: Si, se quiso ir, pues órale, me daba un coraje que viniera a la casa, no venía conmigo, pero venía a ver a los niños y en la noche ya se iba, pues ¿qué pensaba? ¿Qué mí no me daba coraje ver que se iba ya con la otra? Y si le dije, y me dijo: no, pues es que vengo a ver a los niños y de ahí no lo sacaba.

F: Y a usted eso le da coraje.

Silvia: Me daba coraje.

F: O sea, el coraje lo expresa, ¿desde dónde nace ese coraje, del estómago o del corazón?

Silvia: Del estómago, porque me duele la panza. (TT: 3, C: 6,7)

Silvia expresó sus emociones: coraje, frustración, sentirse abandonada. Sentía el coraje en el estómago. También el cuerpo tiene su lenguaje para comunicarse. Lo que podría ser denominado como expiriencing (Moreno López, 2009). .

Carmen: Porque es lo mismo, porque tú quieres dominar, mangonearme.

F: ¿Y él qué contesta?

Carmen: Nada más se queda callado, porque ya se enoja y empieza a gritar, entonces Carmen se tiene que quedar callada para que no se haga el problema grande, pero ya a veces me saca de quicio y le contesto y me empieza a insultar y ya delante de los niños y el grande se queda viendo, y digo ¿qué necesidad? Porque él (el esposo) es muy explosivo, dice cosas que al otro día ni se acuerda, ya se le hizo fácil, antes era un “tonta”, al rato era un “pendeja” y al rato un “chinga tu madre” y digo hay no, yo no quisiera que mis hijos crecieran así, y menos que mi hijo el grande (nombre) que ya es más grandecito que vea y que piense que eso es normal, que al rato él trate así a sus amigas o a su novia, pues no. Yo cuando se ponía así le decía: cállate porque están los niños, y él: a mí no me calles, no importa quién esté, y eso me daba mucho sentimiento.

Aquí Carmen se escuchó y se vio por su lenguaje corporal frustrada, se dio cuenta de que aunque el mensaje que ella emitió fue claro, su ex esposo no lo entendió o bien no lo vio como ella lo vio.

Ella le explicó que se divorció porque él la quería mangonear, por el otro lado ella fue la que puso un límite pero el límite no fue respetado por él ya que comenzó a insultar y subió el tono de los insultos.

En el estudio de Limón Fonseca (2011) expone que el tema que más literatura ha dado en relación con los patrones de comunicación es el de las diferencias de género. La evidencia demuestra que los hombres tienden a retirarse o evitar la discusión mientras que las mujeres son más tendentes a expresar el afecto negativo y las quejas durante una discusión. Este patrón diferencial de comunicación para hombres y mujeres parece ser más consistente en los matrimonios con conflicto (Montes-Berges, 2009) La comunicación de la pareja se ve afectada por la depresión y por las señales de socorro dentro del matrimonio. Según estudios de Heene, Buysse y Oost (2005) la presencia del estrés en uno de sus miembros tiende a una comunicación conflictiva disfuncional a

mantener una conducta negativa respecto a la solución de sus problemas haciendo de la comunicación aún más negativa y corrompida (Garza et al 2006).

Con base en estos estudios se deduciría que Carmen estaba bajo mucho estrés, ella le compró la compañía a su esposo porque él le dijo que no le iba a dar nada si se divorciaban y ella pidió prestado y pudo comprar la empresa, entonces él decidió no darle nada y ella tenía toda la carga de los hijos. Carmen dijo que se sentía estresada, cansada, se consideró como la única que lleva la carga de toda la casa y de la empresa (Yarnóz.Yaben, 2010)

Otro de los aspectos explorados durante la intervención fue la manera en la que expresaban y vivían su responsabilidad como madres divorciadas.

Este aspecto es muy importante ya que afecta prácticamente todos los aspectos de su vida. Les afecta principalmente con los hijos, todas asumieron la responsabilidad total de los hijos.

Generalmente un cónyuge es el que termina teniendo toda la responsabilidad de los hijos, tanto materiales como afectivos. Así solamente uno es el que ejerce el doble rol en el sistema familiar ´por lo mismo la carga emocional, económica y física es muy complicada para uno de estos cónyuges y tendrá que hacer acopio de todos sus recursos internos y externos que tenga (Cervantes Pacheco, 2013),

Se observó en la intervención que los principales aspectos circunscritos fueron: imponer la disciplina como la figura de autoridad, seguir manteniendo una cierta relación con el ex cónyuge, ser mayoritariamente la responsable de los hijos (la madre es la que provee y la que disciplina, no es la que se queda en la casa para ayudar afectivamente a los hijos). Cuando hay un divorcio ya sea el hombre o la mujer quienes asumen la responsabilidad de los hijos se imprime una responsabilidad muy grande ya que él solo es el que ejerce el doble rol en el sistema familiar, por lo que hay un incremento de la carga física, emocional y económica; es un desafío que implica hacer acopio de todos sus recursos; sociales, psicológicos, económicos para poder enfrentar los nuevos retos. (Cervantes Pacheco, 2013)

5.2 Doble rol

En la cuarta sesión Silvia explicó que su marido quien se fue a vivir con otra mujer regresó a su casa pero no por completo, pues iba y venía, por esa razón la ayuda económica disminuyó bastante. Silvia habló con su marido para que él definiera la situación:

Silvia: Porque pues ya ve que le platicué que el papá de mis hijos volvió a la casa, está en la casa.

F: Está en la casa de regreso, me dijo.

Silvia: Pero de todas maneras se sigue yendo pa' allá, llega de trabajar y se va. Pues quiero y no quiero y pues si me duele. (TT: 4, C: 1).

Cuando se le preguntó cómo le había ido con esa discusión ella contestó:

Silvia: Porque no era, no es lo que yo esperaba, porque él me decía que iba a haber un cambio total y yo veo las cosas igual, igual, igual, igual.

F: ¿Igual o peor?

Silvia: Pos igual porque va y viene, va y viene. (T: 4, C: 41)

Las emociones expresadas por Silvia fueron de tristeza y sobretodo frustración.

El grupo, que manifestó mucha cohesión, comenzó a alentar a Silvia a que le dijera a su esposo que se fuera definitivamente con esa mujer, a lo que Silvia contestó:

Silvia: Yo creo que diría: ah, pues está bien, vete.

Carmen: Ajá, ya estamos contestadas. Retiro lo dicho, es mi casa.

Silvia: A él le daría mucho coraje que le dijera: ¿sabes qué? Yo me voy de la casa, te dejo a tus hijos.

F: ¿Eso sí?

Silvia: Pero a mis hijos no los puedo dejar, como le dije a él: el día que yo me vaya, van primero mis hijos por delante. (T: 4, C: 43).

La casa donde vivía Silvia era una casa que le dejó la suegra de ella a su esposo, Silvia tenía incertidumbre económica, sería un gasto más y bastante considerable tener

que pagar una renta, además de seguir con toda la carga de sus tres hijos. Se puso algo de contexto de la casa para que hacer comprensible el comentario de Carmen (TT: 2). Un concepto importante dentro de este rubro es la forma que son manejadas las finanzas en los matrimonios puesto que representan problemas de poder, control y autoridad que pueden desencadenar insatisfacción y resentimientos (Wolcott, 1999).

La primera parte de la respuesta de Silvia fue con un impulso de enojo e impotencia, principalmente por el aspecto económico, su marido descuidó mucho la manutención de la casa. Mas cuando le preguntaron a Silvia si dejaría a los hijos al cuidado del esposo su respuesta fue contundente: se los llevaría con ella.

En la sesión el grupo comentó que sería bueno que dejará a los niños con el esposo porque así la otra mujer se alejaría por su propia voluntad pero cuando se le preguntó con seriedad y si realmente lo pensará fue cuando se vio que la responsabilidad maternal es algo inherente a ella. Podría ser una buena pregunta si es un constructo muy arraigado no sólo en la cultura mexicano.

Campos y García (2012) investigaron la relación que existe entre el género y la forma en la que el cónyuge que se queda con la responsabilidad de los hijos. En este estudio se plantea el desafío del doble rol, estar a cargo de las funciones familiares y obtener el ingreso económico. Esta investigación arrojó que la manera de enfrentamiento que los hombres utilizan es del estilo evitativo-negativo, los recursos que más desarrollan son los económicos y los sociales. Las mujeres tienen un estilo de enfrentamiento directo-revalorativo sus recursos fuertes son los cognitivos, sociales y familiares. Villaseñor (2010) estudió la importancia de los recursos psicológicos ante el divorcio visto desde un punto de vista resiliente y encontró que los recursos que más ayudan a superar la crisis del divorcio son los del tipo cognitivos y sociales, propios de la mujer en general.

Los cuales se sostienen a partir de las categorías de espiritualidad, apoyo social, confianza, reconciliación, creencias protectoras y perdón (Cervantes Pacheco, 2013).

Otra de las dinámicas que se efectuaron fue que en su casa hicieran una carta a la pareja en donde especificaran: que le agradecían, qué le reprochaban, que les gustó

de estar con él, que les disgustó, que ganancia emocional les dejó y los costos emocionales.

Alma: Bueno, ¿qué le agradezco? Pues en primer lugar las hijas, porque ellas son mi motor, nada más eso le había puesto, pero luego me acordé que también cuando me alivié, desde que me empezaron los dolores él habló al trabajo y ya (TT: 6 C: 7)

Se presenta este testimonio a manera de ejemplo. Cabe señalar que todas las participantes agradecieron los hijos que tuvieron con la pareja.

Sin embargo en la quinta sesión cuando comenzaron a describir las vivencias que habían tenido en la relación matrimonial y la manera en la que se fue generando una ruptura hasta que culminó en divorcio,

F: Su liga, su lazo.

Alma: Y aquí pues, no encontré dos niñas, (para recortarlas y poder ponerlas en el collage) pero siempre andábamos así también los cuatro, con las niñas, y pues ya; ahorita lo que me mantiene son ellas, pero la piedra es la economía, me angustia, por más que digo: “Dios proveerá”, pero de todos modos me angustio.

Alma: Pues bueno, porque él mío no fue a nada de eso, ni a los XV años de su hija fue (el padre de su hija, su ex cónyuge).

Alma describió lo que había sido su matrimonio, que los primeros años fueron llenos de felicidad pero después descubrió que su marido la engañaba y su vida se volvió una pesadilla, de hecho fue tan grande su depresión que tuvo que estar hospitalizada por un periodo muy largo.

Alma: ¡Ay! No, yo me morí, yo me morí yo creo, yo me puse muy mal, sentía que me estaba destrozando por dentro cuando me dijo eso...” (TT: 6, C: 7)

“La ansiedad proviene normalmente de dos fuentes. La primera es que los supervivientes temen que no podrán cuidar de sí mismo solos y con frecuencia hacen comentarios cómo <No podré vivir sin él>” (Worden, 2002, p. 30)

Así es como estaba Alma al principio de la separación, con el tiempo se fue fortaleciendo, la presión económica continuó, sus dos hijas estudiaban y ella era el único ingreso.

Silvia: Y aparte ya se había ido.

Karla: Y ahora que a gusto, te doy mil, a mí el tiempo que se fue mi marido ni dinero me daba ¿por qué? Porque él sabía que yo tenía, ah pues que a gusto ¿no? Karla tiene dinero, y yo pago mis “brincas” acá al cabo Karla tiene, entonces dices: no, pero tienes un hijo y tienes tu responsabilidad y así no estés con Karla es tu dinero y tu responsabilidad, porque aquí hay que pagar.

Carmen: Porque tu hijo sigue comiendo, vistiendo, calzando estés o no estés. (TT: 4 C: 36).

En este pasaje se habló del dinero que deberían de dar los padres a los hijos y como se puede leer todas no tenían el apoyo económico que legalmente deberían de tener para con los hijos

F: A ver, una llamada la hubiera salvado de muchas cosas y ahorita ya no le quiere contestar, ¿cómo qué es eso?

Alma. Como que siento que ya no me hacen falta sus llamadas, yo ahorita lo que yo quisiera y lo que me da, ni siquiera coraje, yo no sé qué es lo que me da, que no se ocupe de sus hijas, porque yo para mí no le pido ni abuela, pero para ellas tendría la obligación (TT: 6, C: 15)

Otra vez el problema económico. En donde solamente se hace cargo uno solo de los cónyuges.

En el artículo de Limón Fonseca (2011) los problemas económicos aumentan la baja estima de sí mismo, la depresión, el estrés emocional y, el aislamiento que generan actitudes negativas en las relaciones matrimoniales (Wolcott, 1999). Las tensiones financieras tienen un impacto negativo en las relaciones y la vida de familia (Wolcott,

1999). La finanzas representan problemas de fondo, de poder y autoridad en una relación que puede contribuir a una insatisfacción en general (Wolcott, 1999).

Otro de los grandes conflictos es tener que imponer la disciplina un solo cónyuge y tener que estar ausente debido a las presiones económicas. Es lo que Cervantes Pacheco (2013) denominó “doble rol”. El siguiente testimonio sirve de ejemplo:

Silvia: Si, porque ahora pasó un problema, que mi niño el más chiquito no fue a la escuela porque iban a salir bien temprano y dije: no, que no vaya, y se salió a la calle como si ya se mandara solo. (TT: 4 C: 45).

El hijo de Silvia se quedó solo porque Silvia tuvo que salir a trabajar y su hijo se sintió con la libertad de poder hacer lo que él quisiera. Por la presión económica que había en su casa ella tuvo que trabajar, como su red de apoyo es escasa se vio obligada a dejarlos solos y por esta razón la disciplina se relajó. La figura de autoridad se tuvo que ausentar.

Otro testimonio en donde se ejemplifica que ellas son las únicas que deben imponer la disciplina y los valores es el que Karla compartió:

Karla: Responsabilidad si, como yo digo, como le digo a mi hijo, que tomes a tu edad no es válido, tienes 17 años, o sea no, porque en primera no trabajas, cuando vas a tomarte las tienes que comprar, son muchísimas cosas, entonces como dice Silvia, si tú tomando, no, ya tienes 18 pues, ya trabajas, ya te compras tu copa, pero hasta ahí, pero hay límites. Y los tengo que poner yo porque no hay de otra.

La carga que reportaron las integrantes no fue solamente la económica sino también la de tener que fijar la responsabilidad de los hijos, ser autoridades ellas solas sin ningún apoyo. Cómo Karla dijo: “Y los tengo que poner yo porque no hay de otra”.

Se percibió como un sentimiento muy profundo de soledad, de ser la única que lleva toda responsabilidad de un hogar.

Worden en Stroebe (1996) menciona que hay dos clases de soledad: la soledad emocional y la soledad social. La soledad social suele servirse del apoyo social pero esto

no mitiga la soledad emocional que provoca la ruptura de una relación. En este aspecto aunque la mayoría de ellas tienen el apoyo de su familia y de las amistades, de todos modos siguen sintiendo soledad porque es hacerse cargo de todo lo que implica el funcionamiento de un hogar.

La relación matrimonial aunque ya no existe, continua habiendo una cierta relación, ya sea que se vean obligados por tener una relación como socios en la paternidad o bien por alguna dependencia emocional, esta relación puede ser con el ex cónyuge o bien post-separación. En un estudio hecho por Yarnóz Yaben (2010) afirma que la dependencia interpersonal dificulta la adaptación al divorcio (Kalmijm y Poortman, 2002) al estar asociada con la preocupación por la ex pareja (Kitson, 1982).

Parece ser que el mejor ejemplo de esto fue en la primera sesión cuando se habló del proceso del divorcio:

Carmen: Siento como que de repente me tambaleo, ya un objetivo era a lo mejor separarme porque no era la mejor vida, porque los niños vieron problemas, yo decía: yo no quiero eso porque si yo no lo vi ¿por qué darles eso a ellos? Pero de repente me tambaleo, o sea, cuando los veo a ellos tristes por el papá o cosas así, y yo así de híjole, no sé, y como él tiene el tiempo del mundo, pues se los lleva al parque, él si convive, y yo soy la de tareas, duérmete, ya mañana esto, y entonces y todo el día en el trabajo, entonces como que ahorita en ese sentido no sé ni qué. (TT: 1, C: 9).

Carmen: Si y a veces nomás le llamo para joderlo, cuando me sulfuro, cuando a veces que llego a la casa y que veo las cosas y que pienso que yo quisiera estar con mis hijos y a veces llego cansadísima, y le hablo para joderlo: le digo y tú, no sé qué y bla bla bla.

F: ¿Cómo desquite?

Carmen: Si.

F: Yo estoy cansada, no pude ver a mis hijos, ahora yo te...

Carmen: Si, como que no sé por qué estoy retrocediendo, o sea, yo tengo cuatro años separada, tres años de divorciada y cuando me pasé empecé mi proceso, fui a terapias y yo. Si, si, si, o sea sabía dónde estaba mi objetivo, entonces yo seguí ese camino, si me costó muchísimo, pero ahora no sé, siento que estoy retrocediendo, y ahora él de repente que sale con amigos y mi hijo el más chico le marca, y dice: vamos a marcarle a mi papá, y yo así de ¡ay! Para mis hijos, bueno el más chico, el más grande ya no, pero para mi hijo chico su papá es el más trabajador del mundo porque dice: vamos a McDonalds y le digo es que está trabajando, hay que decirle que se venga a quedar, y le digo: está trabajando, entonces es el hombre más trabajador del mundo, día y noche. . (TT: 1, C: 9).

Como se pudo leer en el dialogo parecería que la dependencia no solo es por el apoyo sino también como una especie de venganza. Si uno de los miembros es el único que está cargando con toda la responsabilidad conscientemente o inconscientemente trata de sacar esta frustración y cansancio haciendo que el otro se sienta incomodo o inclusive enojado.

Otro aspecto que se pudo observar fue lo que Cervantes Pacheco denominó “Doble rol”, también se puede definir como “Mujeres como jefas de familia”.

Tradicionalmente los padres eran los proveedores, en su artículo “Orígenes del matrimonio y de la familia moderna” Roswitha Hipp T. (2006) menciona que el modelo de la familia y el concepto matrimonial se basa en un modelo monógamo y patriarcal. En ese modelo algunas veces las mujeres estaban en la casa y ayudaban a hacer las tareas y jugaban con los hijos. Como aún está presente ese modelo, algunas veces las mujeres desearían seguir teniendo ese rol, por lo menos parcialmente pero en el caso de las mujeres divorciadas como ya se dijo tienen que llevar la carga económica y la carga de la disciplina, resultando muchas veces frustrante para ellas.

Carmen: Si, hay que poner reglas en la casa, el que ya es hora de dormir, no vas a salir, cosas así, entonces ahí es como: ¡ay! Es que mi mamá es la estricta, es la que ya no me deja jugar, y con el papá se van los fines de semana y se los lleva al parque, entonces eso me da mucha tristeza porque digo: yo ahorita a lo mejor

el convivir con mis hijos no, el irme al parque, sentarme con el chiquito y escucharlo, y a veces no.

F: Como que estás perdiendo esa etapa de la vida de tus hijos, pero porque tienes obligación de que tienes que ser el sustento y también de disciplina de tus hijos.

Carmen: Si, entonces como que a veces los veo y ¡ay! O sea, digo no sé si estoy haciendo bien o estoy haciendo mal, creo que voy bien, pero a veces los veo y que el tiempo está pasando y que ya lo estoy viendo con el de 13 años que ya ahorita los viernes es de que: oye mamá es que vamos a ir a una plaza unos amiguitos ¿me dejas ir? Y digo, al otro chiquito le va a llegar esa edad y ni siquiera los aproveché.

Mari: Ahora yo quiero que ellos estén conmigo y ya cada uno tiene su vida y yo ¿pero por qué? Y yo misma me contesto: bueno, el trabajo, ahora yo ya tengo el tiempo de estar en la casa, ahora ya me pongo a decir ¿qué les gusta de comer? Ni eso sé, no sé nada de ellos, entonces digo: bueno, les invento algo y los invito a comer y es la forma que estoy encontrando de ver y tratando de conocer, porque nomás tengo dos, pero mi hija se casó y para mi uf, un año duré en el manicomio y por lo menos ya lo estoy superando, ya con que vaya a comer ya. Y si, como dices tú, me diste lo material, me diste todo, no me hizo falta nada, pero me hiciste falta tú, ¿pero cómo yo?

Carmen: Siento que soy buen proveedor pero no lo es todo. (TT: 1, C: 14)

La frase que al parecer que ilustra todo fue esta última en donde, Carmen lo dijo con mucha tristeza y como si estuviese derrotada por las circunstancias que estaba viviendo.

Otro componente que influye en el alza de la tasa de divorcios es que la mujer se ha involucrado en el ámbito laboral, poniendo en segundo lugar el bienestar emocional de su matrimonio y buscando al mismo tiempo que el hombre se involucre más en los papeles que han sido clasificados como exclusivamente femeninos. Esto tiene por un

lado una relación positiva pero por el otro lado la probabilidad de disolver el vínculo es mayor (Ojeda y Gonzales, 2006)

Otra causa observable destacadamente en México es; la redefinición de los roles en la familia, a diferencia de otros países en donde el hecho de que la esposa tenga un buen trabajo es muy importante al grado que han dejado el rol de “esposa de” para poner como principal rol en su vida el de su trabajo, (Barbagli, 1990). En México, algunos estudios arrojan que los conflictos en los matrimonios son mayores, sobre todo cuando la esposa trabaja y asume su nuevo rol, hay dos códigos culturales en conflicto que pueden desembocar en la disolución del matrimonio (Esteinou, 1996).

Fuera de la sesión alguien dijo: “Es que las mujeres salimos de la casa para trabajar pero los hombres nunca entraron a la casa para ayudar”.

Lo que dice Mari: “Y si, como dices tú, me diste lo material, me diste todo, no me hizo falta nada, pero me hiciste falta tú, ¿pero cómo yo?”

Para ella parecería que fue tan grande el impacto que no pudo asimilarlo. Mari con dos hijos, un hijo y una hija. Debido a su trabajo tuvo que dejar a sus hijos solos o con vecinos porque ella no contaba con el apoyo familiar. Respecto a este mismo punto Carmen también compartió:

Carmen: No o sea si soy cariñosa con ellos, pero no soy la mamá que a lo mejor viene al kínder, de que los saca y cómo estás, no, o sea a veces me los traigo pero no siempre, lo tengo en el karate y no soy una mamá que lo lleva y al salir lo recoge y está ahí la mamá esperándolo, no, pero lo tengo en actividades y tengo quien me lo lleve y quien me lo recoja y a veces, y a veces es mi coraje con el papá de mis hijos, porque le digo: es que yo me siento en el papel del hombre y tú el papel de la mujer de vámonos al parque, y bien a gusto, y yo soy la que trabajo, la que proveo, la que pago colegiaturas, esto, esto y esto y él así como que , y yo si le digo: es que yo me siento como si yo fuera el hombre.(TT: 1 C: 16).

Es tan conflictivo este cambio de roles que fue parte muy importante de la primera sesión que se trató por un largo rato. Se escuchaban con tristeza y con frustración,

además del cansancio físico. México es una sociedad muy tradicional en donde no tiene mucho en que la mujer trabaja de manera oficial y las circunstancias para que los hijos tengan una ocupación al cuidado de un adulto todavía no están impuestas, (Esteinou, 1996). Inclusive Mari termino dándoles un consejo:

Mari: A mí me dijeron en una de mis terapias. Ponte a leer el libro de la codependencia, te lo voy a prestar para que lo leas y ahí te dice tantas cosas, que dices tú: la verdad estoy ahogándome en un vaso de agua, porque él está haciendo su vida, él se está perdiendo a lo mejor la manutención de tus hijos, porque al final a la que los hijos.... los reproches de los hijos cuando están grandes. (TT: 1, C: 18).

5.3 Alcances individuales de mayor relevancia

Sería banal decir que no crecimos, aquí me doy la libertad de hablar en la primera persona del plural porque también yo fui un de las integrantes de esta intervención.

Uno de los sentimientos mayormente presente en la intervención fue el miedo; a no poder con la carga económica, a tener la responsabilidad moral de la formación de los hijos, a la soledad, por nombrar los más sobresalientes.

F: ¿Cómo qué le daría miedo?

Alma: porque antes cuando yo todavía deseaba que me hablara, me llamaba nada más cuando estaba tomado.

F: ¿Y era para reconciliarse o cómo?

Alma: No, para decirme que me quería, pero a mí me lastimaba, porque nada más me lo decía tomado, y luego ya duraba mucho sin hablarme, entonces me lastimaba mucho. Para mí los 10 de mayo, el día del amor y la amistad, la navidad, eran unas torturas de veras, unas torturas, porque esos días yo siempre soñaba que viniera, que me llamara, aunque sea una llamada me hubiera salvado de tanto sufrimiento, y ahora que me llama ya no le quiero contestar. (TT: 6, C: 14)

Alma estaba contactando con sus sentimientos. Sintió como él le decía que la quería, volvió a remover todos sus sentimientos respecto a lo que ella sentía y lo que él le decía cuando todavía estaban juntos.

En esta intervención el mayor aprendizaje que se podría rescatar es que así como el duelo es un proceso, también lo es el perdón, el establecer límites, el visualizar la culpa y deslindarse de lo que es la propia responsabilidad y la que es externa, todo lo mencionado arriba son procesos y los procesos llevan tiempo.

Generalmente no hay procesos instantáneos que se puedan arreglar en una sola sesión o con una palabra de aliento, ayudan y van construyendo lo que será. Se van aprendiendo nuevas maneras de ver las cosas y desaprendiendo cosas que pueden llegar a ser introyectos o constructos o hábitos mentales y físicos.

Al terminar algunas dudas se desaparecieron, Karla expresó sobre su sentimiento de culpabilidad:

Karla: A mí me duele porque dije, bueno, el dejarlo a él implicó también dejar a mis hijos, pero si no los dejaba, nunca iba a salir de ahí, nunca, nunca, nunca, entonces sí es cierto, soy injusta conmigo misma porque digo ¿y por qué no los dejé? Pero aun así yo luché mucho por mis hijos, muchísimo, muchísimo, muchísimo, (TT: 8, C: 19)

Cuando Karla dijo: “soy injusta conmigo misma...” fue el principio de un proceso de comprensión, de compasión hacia ella misma. La empatía y la comprensión son hijas de la compasión, (Weiss, 2000):

Hay emociones como la culpa y la vergüenza que algunas veces no se expresaban abiertamente pero estuvieron presentes en los discurso de las participantes. El proceso del perdón ya sea para uno mismo o para el otro es un factor muy importante para poder enfrentar la culpa que acarrea el divorcio. (Cervantes Pacheco, 2013).

Durante la intervención hubo cambios en manera de ver las cosas y pensar. Silvia llegó a decir que su esposo era para ella como un cuarto hijo y que no actuaba como un adulto. En la última sesión comentó:

Silvia: Yo, y él no tenía voz de mando, y ahí si no puedo decir que él tiene la culpa porque la culpa la tuve yo, porque no le di la responsabilidad de papá a él.

F: Ya lo hizo antes, ha corregido.

Silvia: Si, ahorita ya ha tratado, ayer se estaban peleando él les dio una nalgadas a todos porque se estaban peleando. (TT: 8, C: 1)

Parece fácil lo expuesto arriba pero fue un ejercicio de auto observación, el cual es uno de los más difíciles de hacer y la humildad para reconocer que en una relación se involucra el comportamiento de dos o más partes.

Los autores de este estudio (Yarnóz Yaben, 2008) exploraron la relación entre diferentes variables sociodemográficas y la adaptación al divorcio:

Hipótesis 2: La dependencia interpersonal dificultará la adaptación al divorcio (Kalmijm y Poortman, 2002) al estar asociada con la preocupación por la ex pareja (Kitson, 1982)

Carmen: Siento como que de repente me tambaleo, ya un objetivo era a lo mejor separarme porque no era la mejor vida, porque los niños vieron problemas, yo decía: yo no quiero eso porque si yo no lo vi ¿por qué darles eso a ellos? Pero de repente me tambaleo, o sea, cuando los veo a ellos tristes por el papá o cosas así, y yo así de hójole, no sé, y como él tiene el tiempo del mundo, pues se los lleva al parque, él si convive, y yo soy la de tareas, duérmete, ya mañana esto, y entonces y todo el día en el trabajo, entonces como que ahorita en ese sentido no sé ni qué.

Carmen: Yo creo que para eso me tengo que preparar, porque yo ya tengo 4 años separada y él no va a estar solo toda la vida, y ambos no hemos tenido ninguna pareja ni novios, pretendiente a lo mejor, pero novios no, y yo creo que a lo mejor eso es lo que me faltaría, que lo viera a él como para ya cortar, porque la verdad no me tienen así como a fuerza, y es lo que a lo mejor él también, porque me dice: no, imagínate si el día que tú me veas con alguien, en la vida me hablas; entonces yo siento como que ya viéndolo, ya. Ahorita si... de repente, y a veces llega y me ayuda con los niños y se los lleva cuando tengo que trabajar de noche. (TT: 1)

Hubo mucha indecisión en Carmen, que es parte del proceso del verdadero divorcio, el dejar de pensar en la pareja como parte de ella misma. A medida que transcurrieron las sesiones y con la ayuda del grupo Carmen expresó:

Carmen: No, ya ni siquiera me pregunta o a veces la verdad ya ni salgo para no verlo e inquietarme, ya no salgo, salen los niños y ya se van.

F: Bueno, no está sola, sola, está con usted.

Alma: Exactamente, ya cuando te encuentras a ti misma, ya no puedes decir que estás sola. Yo digo que me trajo tantos beneficios el que me haya dejado, de veras, porque yo antes no era capaz de leer un libro, ahorita me devoro los libros, y eso también te lleva a otros mundos. (TT: 5, C: 13 y22)

“Para convertirse en persona se requiere vivir en contacto con el propio flujo experiencial, vivir conscientemente, aceptar y confiar en los propios sentimientos y precepciones”. (Rogers 1961, p. 117).

Alma fue una integrante que desde la primera sesión proclamaba que ella estaba muy bien y que no necesitaba nada, por lo que se ve a continuación se ve cómo fue evolucionando:

Alma: Si, y no supe dejarle, no supe dejarle sus responsabilidades a él, y nunca me gustó tener toda esa carga.

F: Pero no supo dejarle sus responsabilidades.

Alma: No supe, yo sé que no supe, y él tampoco hizo mucho para quitarme todo eso, y no había visto eso fíjese, no lo había visto hasta ahorita.

F; Mire, que bueno que está descubriendo cosas aquí; porque usted decía: ya lo tengo todo resuelto. (TT: 6, C: 33).

Fue algo bueno para Alma porque se dio cuenta de que de alguna manera es controladora, podría ser porque tiene miedo de que las cosas no salgan como deben de

salir o porque le gustan que salgan como a ella le parece que están bien. Esa fue una tarea para ella porque también se dio cuenta de que lo hace con las hijas.

“Uno de los sentimientos que mayor satisfacción me producen -y además una de las experiencias que en mayor grado estimulan el crecimiento de otra persona- emana de apreciar al individuo, de la misma forma en que aprecio una puesta de sol. Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean. En realidad, puede que la razón por la que apreciamos verdaderamente una puesta de sol, es porque no podemos controlarla. Cuando admiro una puesta de sol, como lo hacía el otro día, no se me ocurre decir: “Un poco menos naranja en el rincón de la derecha, más violeta en la base y mayor intensidad en el rosado de la nube”. No lo hago. No intento controlar al fenómeno. Lo observo con admiración cuando se manifiesta. ...Creo que esta actitud tiene algo de oriental”. (Rogers, 1986, p.28).

Mari fue una mujer con una autoestima muy pobre y sin auto defensa (Matud, 2004), para con ella sin embargo en la penúltima sesión expresó:

Mari: Pues.... porque la otra vez cuando nos fuimos muy tarde me fue como en feria con todos, no nomás con él, que cómo me atrevía, que no había cenado y azotó la puerta y se fue, mi hijo también, que tuvo que ir por la ropa no sé a dónde, que alguien tuvo que suspender una fiesta, y yo me sentí culpable, dije chin.

F: ¿Culpable? ¿Por haber venido a un taller que es para beneficio de usted?

Mari: Y ya la segunda vez que me dijo: es que no haces nada, le dije: oye, la comida estaba ahí, no me la llevé, estaba ahí, solo era calentarla, y ya, me di la media vuelta, me fui al baño, seguí platicando con mi sobrina, emocionada con mi flor, la puse y vio que no le hice caso y se fue. (TT: 7, C: 21)

Para muchas personas parecería que esta respuesta es común pero para Mary que estaba acostumbrada a llegar y obedecer sin expresar sus emociones esta respuesta fue un gran paso (Matud, 2004).

En donde yo siento que tuve una gran falla fue con Claudia. Una mujer que expresó sentirse muy orgullosa de ella misma, que había hecho muchas cosas por ella misma y sin embargo también expresó:

Claudia: Fíjate que hay veces, yo de cierta manera a veces estoy como Carmen, yo viví 10 años de violencia intrafamiliar, entonces a veces estoy como Carmen en el decir, ¿y si regreso? Para tener a mis hijos juntos, pero a veces digo: no, ya diste un paso enorme ¿cómo te vas a regresar? O sea no. Pero a veces me agarra la necesidad de sentirme unida a mis hijos, y si me lo hace pensar a veces.

Me siento mal porque a partir de la tercera sesión Claudia no regresó y al parecer volvió con su pareja. Tal vez fue algo que fallo en la intervención, hacerla más dinámica o tener una escucha más activa.

En la octava sesión, que fue la última. Una de las participantes expresó:

Karla: Somos muy injustas, muy duras, queremos mucha perfección. (TT: 8, C: 2)

Fue una sesión en donde se tocó el tema del perdón a uno mismo y creo que fue una buena conclusión para terminar la intervención.

Capítulo VI DIÁLOGO CON LOS AUTORES

En este capítulo se hacen enlaces entre los hallazgos del taller de intervención y lo expuesto en el Marco Teórico y algunas otras lecturas y fuentes relacionadas con el tema. Los autores en los que me basé para elaborar el Marco Teórico y algunos de los más relevantes hallazgos los pongo a dialogar. Cabe mencionar que parte de estos resultados son el hecho de que se exploraron las preguntas originales mencionadas en el capítulo III.

Algunos de las expresiones más relevantes que encontré los menciono a continuación.

6.1 Culpabilidad por haber dañado a los hijos

Una de los aspectos más relevantes dentro del proceso de separación/divorcio fue que las integrantes del taller se sentían culpables porque al haberse divorciado ellas pensaban que de alguna u otra forma dañaron a sus hijos.

Una de las participantes nos comentó que en su primer matrimonio había sufrido tal violencia que si no hubiese salido de la casa del marido hubiera terminado muerta, muchas veces estuvo hospitalizada, pero el día en que decidió salir se vio obligada a dejar a sus hijos, en el momento de la intervención uno de ellos estaba en un centro de rehabilitación y ella expresó que tal vez si no los hubiese abandonado él no hubiera caído enfermo.

En el grupo se le ayudó a ver que tal vez estaría ahora muerta, que gracias a que había huido ahora su hijo contaba con ella para poder curarse.

Branden (1995) relaciona el auto-reproche moral con la culpa. La culpa está relacionada con las elecciones y con la responsabilidad aunque no estemos conscientes de cómo hicimos estas elecciones, debemos de tomar en cuenta lo que sí está en nuestras manos para no ir en contra de nuestra integridad, y no tomar toda la responsabilidad de las acciones cometidas. (Branden, 1995)

Generalmente la culpa se manifiesta por algo que ya ocurrió, algo que no se le puso la debida atención, algunas veces la culpa es real otra es más ampliada por el

imaginario. (Worden, 2002). Por haber quitado las comodidades económicas o el apoyo del padre. El imaginario de Karla que si su hijo hubiese estado a su lado tal vez no hubiera caído en drogas.

Worden (2010) señala que tanto la culpa como el auto-reproche son experiencias comunes después de alguna pérdida. En caso del divorcio no sólo es pérdida sino que son varias pérdidas a la vez.

Por ejemplo la pérdida de un estatus social, antes se presentaban como la esposa de alguien o la pareja, también la economía se ve afectada y esto es un golpe muy grande, se tiene que dividir el ingreso entre dos en el mejor de los casos porque algunas veces los divorcios son tan caóticos que pueden terminar siendo un acto de venganza y uno de ellos termina teniendo que buscar donde vivir, como mantenerse o también mantener a los hijos.

Algunas veces es cambio de domicilio y en caso de que se vayan a vivir con algún familiar es también la pérdida de la independencia que ya se había logrado, otras veces ese cambio de domicilio implica pérdida de amistades y de una red de apoyo con el cual ya se contaba, y aunque no exista el cambio de domicilio existe la posibilidad de la pérdida de amistades que se hicieron como pareja, en fin es una serie de pérdidas encadenadas a un acontecimiento. (Worden, 2010).

Muchas veces el juicio, la falta de comprensión de los demás o el no ser atendidas por los seres queridos aumenta el dolor que se siente en este tipo de pérdidas. (Neimeyer, 2002). También el sentimiento de incompreensión y juicio por lo que dicen, sienten, piensan o hacen incrementa la ansiedad y provoca un juicio auto-reprobatorio. (Redorta, 2006).

El haber compartido todos estos aspectos y visualizarlos entre todas las participantes ayudó a que ellas visualizaran sus responsabilidades y las limitaciones que tenían para poder actuar y así poder analizar en donde ellas se podían considerar responsables de los impactos que tuvo la decisión de haberse divorciado/separado.

“El pensamiento, además, explica el dolor, lo pone en perspectiva, hace que tenga sentido justificándolo o racionalizándolo, y ayuda a encontrar un remedio” (Greenberg, 2014, p.50)

6.2 Límites y la culpabilidad en la separación

Se observó durante la intervención cómo se entrelazaron los conceptos de límites y culpabilidad.

Uno de los hallazgos que observé fue el miedo a poner límites. Las señoras temían poner límites a las ex parejas por miedo a ejercer el poder, por el otro lado temían poner límites a los hijos porque pensaban que si ponían límites a los hijos sería como limitar el amor a ellos. “Los apegos menos saludables conducen a sentimientos de ira, y de culpa” (Winnicott, 1957, en Worden p.65).

En una sesión una de las participantes comentó que su hija se había ido a vivir con el novio porque ella la había reprimido porque se la pasaba con el novio en la casa y ella, era la primera vez que le ponía límites y se sentía culpable, ya que por este hecho ella se había ido, fue como si no la amara lo suficiente para tolerar más de lo que ya había tolerado.

“La esencia de la culpa, tanto si es mayor como menor, es el auto-reproche moral. Yo hice algo mal cuando podía haber hecho otra cosa. La culpa siempre implica la elección y la responsabilidad, tanto sí somos conscientes de ella como si no. Por esta razón es esencial que tengamos claro lo que está o no en nuestras manos, lo que es y lo que no es una quiebra de la integridad. En caso contrario corremos el riesgo de aceptar la culpa de forma inadecuada”. (Branden, 1995, p.168).

La hija de Mary era una persona con propia voluntad, tenía más de veinte años, lo que hiciera no estaba en manos de Mary poder evitarlo, de esto no se había concientizado ella, afortunadamente lo expuso en el grupo y esto ayudó a que lo visualizase de otra manera.

Existe el introyecto que las madres tienen un amor incondicional y que poner límites a los hijos es condicionar este amor, este introyecto salió algunas veces en las sesiones. El temor de poner límites fuertes para con los hijos es para evitar que ellos también las abandonen, sus parejas ya lo hicieron no podrían soportar otra pérdida; “El miedo es muy desagradable y nos proporciona una señal imperiosa, orientada a la supervivencia, para escapar del peligro”. (Greenberg, 2014, p. 68).

Algunas de ellas expresaron que como la Madre Teresa de Calcuta decía “dar hasta que duela”, respecto a esta idea podría mencionarse a Rogers (1981) quien afirmó que la relación terapéutica ayuda a generar movimientos y cambios, en especial para deshacer ataduras que han impedido escuchar a su propio ser y experimentar con plena libertad lo que ocurre en su interior en la interacción con otras personas.

Muchas de ellas no pusieron límites ya fuera a la pareja o a los hijos por cubrir su necesidad de ser amadas. Sentían que si ponían límites era una acción agresiva para la otra parte y preferían traspasar sus límites ellas mismas y recibir la agresión. Aunque de esto no estaban conscientes y por lo mismo se desasociaron de ellas, (Matud, 2015).

En este sentido para Rogers es básico que la persona se pregunte a sí misma ¿Quién es realmente?, ¿Cómo puede entrar en contacto con éste sí mismo real que subyace en su conducta superficial? Y ¿Cómo puede llegar a ser el mismo? (Rogers, 1981).

Una persona que no reconoce sus propias necesidades, esta disociada de sí misma y por lo mismo no tiene la libertad para desarrollar su “tendencia actualizante” ya que ni siquiera conoce sus potencialidades. Rogers asocia este proceso con la mala influencia que la sociedad ejerce sobre el individuo ya que al condicionar el amor y la aceptación de éste lo único que hace es privarlo de la libertad de ser él mismo.

Uno de los conceptos más generalizados que existen respecto al amor es que debe aceptarlo todo y aguantarlo todo, por esto las madres y algunas esposas aguantan y soportan todo, hasta los malos tratos, debido a estos conceptos muchas de las integrantes de la intervención terminaron su matrimonio hasta que ya era insoportable paradójicamente están repitiendo esta conducta con los hijos. Se toma el sacrificio propio

como un acto de amor y no importa si quien se va a sacrificar es uno mismo. Se ve al amor como algo tan sublime, que se debe de dar todo hasta el mismo ser en aras de este sentimiento. Algunas de las características de las personas que no se auto-realizan, es porque no escuchan su voz interior y van escuchando los conceptos que tienen las demás personas. Esta demanda de ser la madre idealizada, por los principios que marcan el núcleo social en donde se desarrollan, van menguando su autoestima (González, 2013).

También tiene algo que ver con la victimización. Generalmente se piensa que las víctimas son mártires y esto le da un halo de santidad, de beatitud a la persona que está en esta situación y por sentirse o pensarse “bueno” las personas son capaces de olvidarse de ellas mismas con tal de tener la etiqueta de buenas.

En el grupo se habló de poner límites y de no verlo como un limitante del amor sino más bien como parte misma del amor y de una convivencia madura. Parece ser que esta manera de visualizar los límites es todo un sistema de creencias. El proceso de transformación implica dejar estas costumbres que tal vez hayan estado arraigadas durante años, y sustituirlas por nuevas formas de expresión y de vida, una experiencia nueva (Rogers 1985).

6.3 Ayuda del grupo

Otra observación fue la ayuda que se dio en el grupo y el crecimiento que esto produjo. Citando otra vez a Rogers (1970) cuando se ingresa a un grupo existe la disposición de recibir, aprender y ser nutrido por los individuos más diversos de los que está compuesto dicho grupo.

Algo que es relevante del trabajo del grado, es el taller en sí mismo. Todas compartían el mismo tema, había universalidad y por lo mismo cuando una de ellas exponía un tema todas tenían algo que aportar, algo que compartir, esto ayudó mucho al grupo ampliando su visión y nutriendo su fuerza entre ellas (Rogers, 1970).

Otro aspecto que quiero subrayar es el hecho de que algunas de las participantes no les permitieron a sus esposos ejercer su papel de padres. Algunas de ellas tomaban la corrección que los padres hacían hacia los hijos como una agresión, aunque no se hiciera

de forma violenta y otras consideraban incapaces a los padres de corregirlos. La manera en la que actuamos está determinada por la serie de esperanzas y creencias, de las que no somos conscientes y nos dictan como debe de ser “la pareja perfecta” y cómo deben de repartirse los roles y responsabilidades en la familia (Neimeyer, 2000).

Este aspecto lo relaciono con dos aspectos: vulnerabilidad y baja autoestima. El no haber permitido al padre intervenir en la educación de los hijos les permitía a ellas tener un coto de poder exclusivo (Aguilar, 2003).

Hicieran o dijeran lo que fuera no podía existir el reclamo del otro cónyuge porque ese era su territorio en exclusiva, como no podía pasar por la aprobación del otro se evitaban el juicio y sentirse vulnerables. Cuando la autoestima es baja existe mucha vulnerabilidad, (Matud, 2015).

Branden (1995), menciona que para poder construir la autoestima no sólo se deben de eliminar los aspectos negativos sino también apreciar los aspectos positivos. Hay que tener mayor consciencia de como funcionamos en general, responsabilizándonos de nosotros mismos, respetando nuestra integridad. Se debe de afrontar la realidad, afrontando los conflictos y superando los miedos. No nos podemos permitir el retirarnos o evitar el conflicto.

En el estudio de Cervantes-Pacheco (2013) se afirma que los recursos instrumentales son los elementos con los que cuenta la persona para vincularse y establecer relaciones de mutuo apoyo y poder así establecer un vínculo. A medida que los esposos se van alejando entre sí, la mujer tiende a acercarse a los hijos ya que es una relación menos peligrosa y de mayor contacto, al igual que en este mismo estudio se expone que los recursos cognitivos son las creencias y percepciones que se han aprendido para así resolver los problemas que se presenten, y uno de estos aprendizajes es que los hijos son el amor más grande que existe y por lo mismo lo cuidan con más celo y tratan de que el otro no se los quite (Cervantes Pacheco, 2013)

Con el fin de no sentirse solas, o sin alguien a quien dedicar sus esfuerzos todo lo enfocaron y dedicaron a sus hijos, todas expresaron que sus hijos eran lo más hermoso que tenían. Obteniendo de esta relación su motor para así ellas mismas salir adelante,

apoyándose en esto, dándose fuerzas. Uno de los objetivos de su vida, que era tener una pareja estable y una relación con la pareja, se derrumbó.

Hay ansiedad debida a la inseguridad, como se ha dicho en la teoría del apego, el objeto de seguridad se alejó. Esta misma teoría señala el sentimiento de soledad, estando muy ligada al sentimiento de desamparo, dando una sensación de vulnerabilidad frente a lo que depara el futuro (Worden, 2002). En algunas ocasiones se llega a manifestar como impotencia frente a los problemas, que algunas veces son más imaginarios que reales.

Uno de los aspectos relevantes fue las diferencias de género.

En una de las peleas que sostuvo una de las participantes con su ex esposo comentó que ella se queda callada porque él es el que empieza a gritar y a decir malas palabras. Cuando ya la sacaba de quicio empezaba a gritar y a echarle en cara todo lo hecho y no hecho.

Algunos de los elementos que influyeron en la comunicación con algunas de las participantes se gestaron desde el comienzo de la relación, en otros casos se debieron a algún problema que detonó el divorcio y por esto la comunicación diaria se vio afectada.

Cervantes Pacheco (2013) observa que el estilo de afrontamiento entre hombres y mujeres es diferente; los hombres tienen un estilo evitativo-negativo en tanto que las féminas usan un estilo directo-revalorativo. Las mujeres son más extensas cuando se trata de quejarse y los hombres tienden a retirarse o evitar las discusiones (Limón-Fonseca, 2012).

Una de las participantes, viendo que su pareja no entendía ni veía el mal que hacía, decidió huir de la casa en donde ellos vivían viendo que era imposible comunicarse con alguien que evita la comunicación, posteriormente de este incidente y muchos años después ella sigue contando con detalles las peleas que sostenía con su ex pareja.

En la intervención, cuando se trataba de que pensarán en el motivo de la separación eran muy poco concretas pero muy extensas. Cuando se les pidió que hicieran una carta expresando lo que les agradaba de ellos o qué les desagradaba, en lugar de emplear un adjetivo ponían varios ejemplos que eran sobre la misma cuestión. Hubo veces en que se unían a disentir si de lo que estaban hablando les agradaba o les desagradaba. Como se vio en el estudio de García (1998) las mujeres son más

subjetivas, para lo que en momentos calificaron la actitud de la pareja como protectora en otros momentos lo consideraban impositivo.

Una de ellas llegó a comentar que cuando eran novios se sentía protegida y después de casada se sentía controlada. La misma actitud cambió con el tiempo y por las acciones y mal entendidos que se fueron acumulando a través de la convivencia o bien se fue desgastando la relación por lo dicho anteriormente. Las discusiones entre parejas pueden ser por variadas razones la manera de solucionarlas cambia de acuerdo a cada una de ellas; algunas de ellas es evitar hablar del problema, otra es por sometimiento. por el miedo que ejerza uno de los cónyuges y la última es la generadora de relaciones armoniosas que es hablar del problema llegando a un acuerdo. En este caso es obvio que se tomó la primera forma, evitando el conflicto pero no solucionándolo. (Flores 2005).

Una de las participantes compartió que ya no le contaba nada de lo que sucedía con su familia de origen porque cuando surgía una discusión él usaba la información para sobajarla. Según estudios de Heene, Buysse y Oost (2005) la presencia del estrés en uno de sus miembros tiende a una comunicación conflictiva disfuncional a mantener una conducta negativa respecto a la solución de sus problemas haciendo de la comunicación aún más negativa y corrompida (Garza et al 2006).

Cuando a ella se le cuestionó si había intentado dialogar al respecto para mejorar la comunicación ella contestó que no y que por lo mismo ella también comenzó a decirle cosas sobre su familia de origen, como contraatacando. Como se expuso en el estudio de Limón Fonseca (2012), la comunicación de la pareja se ve afectada por la depresión y por las señales de socorro dentro del matrimonio.

Una de las participantes cuyo esposo estaba viviendo con otra mujer era muy directa al decirle a su pareja que se decidiera en cual casa quería quedarse, en cambio él le contestaba qué si volvía a esa casa era porque la quería y quería estar con los hijos pero cuando le preguntaba por qué seguía con la otra sus respuestas eran “no sé” a lo cual ella le decía que el cerebro tenía que funcionar, un “no sé” no era una respuesta. Al respecto Campos y García (2012) realizaron una investigación en Michoacán para ver la relación del género y la manera de reaccionar ante el divorcio. Se documentó que las

mujeres para enfrentarse son más directas y revalorativas y que sus mejores recursos son los cognitivos, sociales y familiares, en tanto que los hombres reaccionan más evadiéndose y negativamente. Los recursos que son mejores en ellos son los económicos y sociales, a ellos les es más difícil el manejo de la tristeza. Pero ambos géneros tienen dificultades en el manejo de las emociones y se les dificulta reconocer sus recursos

6.4 Doble rol

Uno de los aspectos que es muy relevante es el doble rol.

La mayoría de las participantes expresaron ejercer el papel de proveedor y de ejercer la disciplina. Ellas son las que están en el trabajo y luego regresan a casa ya cansadas. Se recriminan no jugar el papel de las madres tradicionales y algunas de ellas lamentan que sean los padres los que juegan con los hijos.

Tradicionalmente los padres eran los proveedores, en su artículo “Orígenes del matrimonio y de la familia moderna” Roswitha (2006) menciona que el modelo de la familia y el concepto matrimonial se basan en un modelo monógamo y patriarcal. En ese modelo algunas veces las mujeres estaban en la casa y ayudaban a hacer las tareas y jugaban con los hijos. Como aún está presente ese modelo algunas veces las mujeres desearían seguir teniendo ese rol, por lo menos parcialmente pero en el caso de las mujeres divorciadas tienen que llevar la carga económica y la carga de la disciplina, resultando muchas veces frustrante para ellas.

En México, algunos estudios arrojan que los conflictos en los matrimonios son mayores sobre todo cuando la esposa trabaja y asume su nuevo rol, hay dos códigos culturales en conflicto que pueden desembocar en la disolución del matrimonio (Esteinou, 1996). Varias de las participantes arguyeron que los papeles estaban invertidos; ellas eran las que proveían y disciplinaban mientras que el padre era el que consentía y se divertía con los hijos sin dar para su manutención. (Limón Fonseca, 2012).

Generalmente un cónyuge es el que termina teniendo toda la responsabilidad de los hijos, tanto materiales como afectivos. Así es solamente uno el que ejerce el doble rol en el sistema familiar (García, 1998).

Este doble rol lleva a un agotamiento físico porque es trabajar tiempo completo para poder mantener una casa y también seguir desempeñando el papel de ama de casa, dejando para el final el papel al que todas las mujeres de la intervención afirmaron ser lo que más les importaba; sus hijos.

Esto produce frustración "...el cliente está a punto de expresar un sentimiento que, sin lugar a dudas, es real, pero que contradice radicalmente la imagen que tiene de sí mismo. Cuando el cliente descubre ese estado de incongruencia, se siente angustiado." (C. Rogers 1981).

Las participantes expresaron que su principal prioridad eran sus hijos "su motor" pero debido a presiones económicas no invierten el tiempo que desearían para estar con ellos; desafortunadamente tienen que poner más atención a otras tareas y descuidar lo que más les interesa, lo que más aman. La carga emocional, económica y física es muy complicada para estos cónyuges y tienen que hacer acopio de todos sus recursos internos y externos (Cervantes Pacheco, 2013). Esto les produce coraje y frustración y no les permite estar en armonía.

Muchas de ellas expresaron mucha tristeza porque cuando los hijos estaban pequeños no pudieron asistir a ciertos eventos de la escuela por tener que estar trabajando para poder pagar la escuela. Una de ellas comentó que le daba mucha tristeza decirle a uno de sus hijos que si quería ir a jugar con ella cuando, ella tenía algo de tiempo libre, su hijo le decía que no, él prefería jugar con su madre (la abuela) que era la encargada de cuidarlos cuando ella salía a trabajar. La tristeza es la emoción que se experimenta ante una decepción o una frustración, (Filliozat, 1997).

Esta misma participante comentó que una vez que llegó del trabajo su madre comenzó a decirle todo lo que había sucedido con los dos hijos de ella durante el día y ella le contestó que primero la dejará comer y luego le diera todas las quejas. Comentó entre lágrimas y risas que se sintió como el esposo que llegaba del trabajo para corregir a los hijos.

Es tal la presión económica para una madre separada o divorciada por darle las cosas materiales que exige la vida, que la mayoría de las veces se pierde el placer de disfrutar de la maternidad y de acompañar al hijo en su crecimiento. Muchas veces los valores éticos que tienen los hijos son los de las personas encargadas de cuidarlas.

Fue un intervención muy rica en experiencias, de mucha enseñanza, aprendí que todo es un proceso y como tal lleva su tiempo. Cómo todo lo que lleva tiempo tiene que tener una gran dosis de paciencia. Muchas veces al tratar de apurar este proceso se termina teniendo una mala conclusión y simplemente se guardan los fantasmas en los “cajones de la mente” pero cuando los fantasmas se liberan muchas veces dañan otras relaciones, tal fue el caso de una de las participantes que por no haber concluido su primer divorcio terminó llevando los fantasmas de la anterior a la actual pero afortunadamente pudo reflexionar sobre este punto durante la intervención y logró esclarecer algunos aspectos para así poder sanar un poco.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En esta última sección se exponen las conclusiones y propuestas más relevantes que surgieron de esta intervención. Muchas de estas conclusiones y propuestas están basadas en la compilación hecha en el Marco Teórico, en los resultados de la intervención y en otras fuentes. En especial reconocer que el Enfoque Centrado en la Persona está basado en que todos los seres humanos tendemos de manera innata hacia el crecimiento. Las seis condiciones necesarias y suficientes para un cambio psicoterapéutico ayudaron en esta intervención a descubrir las respuestas a las dificultades a las que nos enfrentamos como grupo; y gracias al ambiente creado logramos crecer de manera positiva, promoviendo el bienestar entre las participantes.

Una de las conclusiones relevantes es que el proceso del divorcio es un proceso de duelo que incluye varios sub-duelos y varios métodos. Debido a esto es difícil para las personas que están pasando por este proceso identificar lo que más les molesta o que acción desearían tomar, no cuál es la más pertinente, sino cuáles son sus deseos en esos momentos. Aquí ayudó mucho centrarse en la tendencia actualizante que es inherente en todos nosotros y la retroalimentación que se recibió del grupo fue decisiva.

El divorcio es un duelo aún más doloroso que el de la muerte (Yarnóz-Yaben, 2012) porque la persona con la que terminaron la relación continua viviendo y puede existir la esperanza de la reconciliación o una continuación del conflicto. Una escucha activa y reflejar algunos de los argumentos que se expresaron contribuyeron a esclarecer los motivos de la separación.

Las personas que participaron en la intervención visualizaron el divorcio como una solución en donde las querellas y las ofensas dejarían de existir pero con ninguna de ellas resultado de este modo. De hecho en algunos de los casos los pleitos aumentaron y el deseo de tener una revancha se fue incrementando. El tener que pelear por la pensión alimenticia, poner límites para que los hijos convivan con nuevas relaciones, la convivencia con nuevas relaciones fueron incrementando los resentimientos y los conflictos en lugar de resolverlos.

Algunos de los problemas que continuaron fueron la manutención de los hijos, los días en que pueden llegar a verlos, los valores inculcados de un lado o del otro y se pueden sumar más conflictos que no aminoran los sentimientos de rencor o de venganza.

Se puede concluir que las personas pasan por dos tipos de pérdidas; las pérdidas materiales y las sentimentales con respecto al divorcio.

Las materiales son la pérdida de un ingreso extra o del único ingreso en esta familia, la pérdida de una casa, vacaciones, entre otras más que inciden de manera importante en los duelos sentimentales.

Las sentimentales son los que más menguan la energía de las personas que pasan por estos procesos. El que fue más relevante en esta intervención fue el sentimiento de culpa, en especial culpa orientada a la formación de los hijos, asociado al duelo del divorcio. Siendo esta una de las conclusiones más importantes que rescaté de este trabajo.

Es un factor que preocupa de manera importante a las mujeres que pasan por un divorcio y tiene hijos porque siempre existe el fantasma de que si algún comportamiento que tengan los hijos que no sea considerado apropiado se deba a que los hijos viven en un hogar “roto” o que los cónyuges no hicieron la decisión apropiada al formar la pareja o inclusive ya separados sigan viendo los pleitos entre los padres.

De este sentimiento de culpabilidad es en donde interviene el proceso del perdón, principalmente hacia uno mismo ya que sigue la interrogante de si la decisión de haberse divorciado fue la correcta o influyó de manera inapropiada en la formación de los hijos, inclusive intentan pasar rápidamente por el proceso del duelo porque piensan que sus hijos deben de verlas como mujeres alegres y sin preocupaciones.

Todos estos pensamientos las han llevado a esconder sus sentimientos y a tratar de actuar como mujeres realizadas, lo cual no es más que una máscara y en el taller de intervención fue de mucha ayuda porque entre ellas mismas se fueron “confesando” y descubriendo sus sentimientos.

Por lo dicho anteriormente una de mis propuestas sería que además de ir a terapia para lograr superar el divorcio también sería de utilidad formar grupos en donde todos los integrantes pudieran compartir sus emociones y sentimiento para así poder lograr una ayuda grupal.

La intervención fue hecha con mujeres exclusivamente, todas ellas dijeron que su “motor en la vida” eran sus hijos paradójicamente todas expresaron descuidar a los hijos por las exigencias económicas y sentirse frustradas por no tener tiempo para disfrutar de lo que consideraban que había sido su principal función: la de la maternidad.

La conclusión es que la idea de “poco tiempo pero de calidad” resulto muy cuestionable. Todas se sintieron tristes al no poder estar el tiempo que ellas consideraban suficiente con sus hijos. Y lo más relevante fue la frustración de que si se visualizaron como madres no lo estaban cumpliendo porque no intervenían en la vida diaria con sus hijos.

Otro aspecto a concluir fue que algunas de ellas expresaron haberse “endurecido” y haberse vuelto más prácticas, no como las otras mujeres que son más sentimentales y menos prácticas. También se expresó el sentimiento asociado al rol de género; el deseo de ser protegidas y cuidadas. El doble rol del cual habla (Cervantes-Pacheco, 2013) hace que las mujeres que participaron en la intervención manifiesten esa necesidad de estar más en contacto con su parte femenina.

Yo propondría que si repitiera este taller se hagan una o dos sesiones donde se trate y se profundice el tema del rol de género, una o dos sesiones enfocadas a tocar la parte femenina de ellas.

El rol de género tiende a pasar a segundo lugar porque se ven sin el apoyo de un hombre y tratan ellas mismas de ser madre y padre al mismo tiempo, algunas piensan que llorar o expresar algún sentimiento de debilidad las coloca en un lugar inferior y de vulnerabilidad, por esta razón esconden esa parte femenina para verse fuertes

Otra idea es que este tipo de intervenciones considere también la voz y la postura masculina con respecto al divorcio.

Algunos de los hombres divorciados que entreviste para hacer el trabajo de campo (la investigación etnográfica) expresaron con mucha tristeza y coraje que la mayoría de las veces las madres de sus hijos utilizaban a éstos para obtener alguna ventaja, dos de ellos expresaron con tristeza y rabia que no los dejaban ver a sus hijos (Aguilar, 2003). Escuchando también la parte masculina contribuiría para que las mujeres no continuaran pensando que los hombres son los que sostienen el estandarte del victimario y así mostrar un poco más de comprensión para las personas que están separadas sin privilegiar a ningún sexo.

BIBLIOGRAFIA

Aguilar, J. (2003). *Síndrome de Alienación Parental*. Córdoba: Almuzara.

Barceló, T. (2007). *Cuerpos que escuchan. El acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal*. Recuperado el 20 de septiembre de 2014, www.institutohumanista.com.br/CUERPOSQUEESCUCHAN.pdf

Booth, W. Coloma, G. y Williams, J. (2001) *Cómo convertirse en un hábil investigador*. Barcelona: Gedisa.

Branden, N. (1995). *Los siete pilares de la autoestima*. México: Paidós.

Bustamante, A. (2011). *Breve análisis de la fracción XII del artículo 156 del código de familia para el estado de Sonora*. (Tesis de Maestría). Universidad de Sonora, Hermosillo, Sonora, México. Recuperada 4 de mayo 2015 de tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/21886/Capitulo1.pdf
tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/21895/Capitulo2.pdf

Cárcamo, H. (2005). *Hermenéutica y Análisis Cualitativo*. Recuperado 13 de agosto de 2014. www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/23/carcamo.htm

Cervantes Pacheco, E., Villaseñor, A. (2013). *¿Cómo enfrentan el proceso de divorcio las Parejas? Estudio Cualitativo desde los recursos psicológicos*. Recuperado el 14 de marzo de 2014, de Facultad de Psicología de la universidad Michoacana de San Nicolás. www.revistauaricha.umich.mx/.../uaricha_1021_028-043.pdf

Coffey, A. (2003). *Encontrar el sentido de los datos cualitativos*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquía.

Escuela Nacional de la Judicatura (2008). *El divorcio en la historia. Revista Impar*. Recuperado el 4 de mayo de 2015. www.nadieseacuerdadenosotras.org/.../El_divorcio_en_la_historia.pdf

Filliozat, I. (1997). *El corazón tiene sus razones: conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.

Flores, M., Díaz, R. y Rivera, S. (2005). *Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio*. Recuperado 23 de Noviembre de 2014, de Enseñanza e investigación en psicología. www.redalyc.org/pdf/292/29210209.pdf

Fromm, E. (1959). *El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor*. (1997). México: Paidós.

Garcés Aramburú, A. (2004). *Antecedentes del divorcio*. (Tesis Maestría). Recuperado 3 de Marzo de 2014, Universidad de las Américas, Puebla, México. catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/.../ledi/garces.../capitulo_1.html

García, B. y Rojas, O. (2002). Cambio en la formación y disoluciones de las uniones en América Latina. *Gaceta Laboral*, 8 (32), 391-410.

García, B. y De Oliveira, O. (2004). Trabajo extradoméstico femenino y relaciones de género: una nueva mirada. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 55, 145-180.

Garza, A. (2011). *El proceso del duelo, un proceso de crecimiento*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Gómez, L. (2006). *Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidenciadas durante un taller de autoestima con un grupo de mujeres de la colonia revolución, en Tlaquepaque Jalisco*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

González, M. (2013). *Descubriendo mi voz interior. Curso-taller de manejo y expresión de emociones, con un grupo de madres solteras, desde el enfoque centrado en la persona*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Greenberg, L. (2014). *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Bilbao: Serendipity.

Jociles-Rubio, M., Rivas-Rivas, A. y Poveda-Bicknell, D. (2014). Monoparentalidad por elección y revelación de los orígenes a los hijos nacidos por donación de gametos. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, 21 (65), 65-91.

Kübler Ross, E. (1969) *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga: Barcelona.

Limón Fonseca, A. (2012). *Cuatro factores que motivan el divorcio en las parejas mexicanas*. Recuperado 30 de Enero de 2014.

<https://www.estudilloestrada.wordpress.com/.../motivos-provocan-divorcio>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2011). *Matrimonios y divorcios en México*. . Recuperado 12 de marzo de 2014 de www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/.../matrimonios0.pdf Aguascalientes.

Martínez, M. (1989) *Comportamiento Humano*. México.: Trillas.

Matud, P. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. *Avances de Psicología en Latinoamérica*, 22,129-140.

Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. México: Tagit.

Murakami, H. (2013). *Los años de peregrinación del chico sin color*. (2014). Barcelona: Maxi Tusquetes.

Neimeyer R. (2000) *.Aprendiendo de la pérdida*. (2007).Barcelona: Planeta.

Ovejero, B. (1998).*Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Paláu, F. (2013). *Las vivencias de personas que han tenido la pérdida por muerte de un ser querido sin estar consciente de transitar un proceso de duelo*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Reuben, S., Fernández, A. y Castillo, J. (2013). La duración media del matrimonio terminado en divorcio. *Reflexiones*, 92(2), 91-107.

Rogers, C. (1978) *Terapia, Personalidad y relaciones interpersonales*. (1998). Buenos Aires, Argentina. Nueva Visión.

Rogers, C. (1961) *El proceso de convertirse en persona*. (1981, 1983,1992). Buenos Aires, Argentina. Paidós.

Rogers, C. (1986) *El camino del ser*. (1993). España. Kairos.

Rogers, C. (1951) *Psicoterapia centrada en el cliente*. (1972,1998). Buenos Aires, Argentina. Paidós.

Rogers, C. (1970). *Grupos de Encuentro*. (1973).Buenos Aires, Argentina. Amorrourtu.

Roswitha Hipp, T. (2006). Orígenes del matrimonio y de la familia modernos. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 11, 59-78.

Tovar, O. (2004). *El duelo silente*. (Tesis de Maestría). Universidad Iberoamericana, México D.F., México.

Sánchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la Pareja. Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19 (2), 257-277.

Valdés, A. Basulto, G. y Choz, E. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (1), 23-35.

Yárnoz Yaben S., Guerra, J. y Comino, P. (2008). Características Demográficas actitudes y dependencia en la adaptación al divorcio. *Psicothema*, 22 (1), 157-162.

Yárnoz Yaben S. y Comino, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito dl divorcio y la separación. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12 (1), 49-58.

Yárnoz Yaben S. (2010). Bienestar Psicológico en Progenitores Divorciados: Estilo de Apego, Soledad Percibida y Preocupación por la Ex Pareja. *Clínica y Salud*, 21 (1), 77-91.

Worden, William J. (2002) *El tratamiento del duelo*. (2010). España: Paidós.

ANEXOS

Anexo 1. Investigación de los informantes

En base a la entrevista que sostuve con dos psicólogos, una mujer y el otro hombre me dieron las tablas de necesidades que tenían las personas en proceso de divorcio.

Detección de necesidades:

- ❖ El motivo del divorcio. Aunque el motivo del divorcio se haya firmado por incompatibilidad de caracteres o cualquier otro motivo bien delineado. Los informantes expusieron que a medida que algunas emociones tales como la tristeza, el coraje y el miedo se van disminuyendo las personas van escaleciendo, delineando que los motivos del divorcio fueron varios, ya sea una conducta repetitiva que duro una cantidad de tiempo considerable y que a medida que pasó el tiempo se fue haciendo más definitiva o bien una serie de conductas las cuales terminaron provocando esta crisis.
- ❖ La historia que vivieron. En este punto es que la mayoría de ellos convivieron algunos años, en los cuales tejieron amistades en conjunto, tales como cenas en pareja, vecinos como matrimonios que se hicieron amigos, algún negocio formado por los dos, algunas enfermedades enfrentadas juntos y todos estos recuerdos constituyen parte de su vida y muchas veces se escucha el “pese a que lo ayude a... no lo tomó en cuenta”. Se puede decir que la historia que tuvieron juntos a veces es una carga llena de rencores o de memorias agradables que hacen que el enfrentarse a el nuevo estilo de vida sea más difícil.
- ❖ Su futuro, a lo que posiblemente se enfrenten. En este aspecto hay mucha incertidumbre. Algunas de ellas hacía tiempo que no trabajaban, el aspecto económico era una preocupación o bien enfrentada en conjunto con su pareja o bien era el hombre él que todo lo proveía y ahora se enfrentan solas y también existe la incertidumbre de quien va poder disciplinar a los hijos. Existe un miedo a tener que enfrentar todo lo que viene solas, y también existe el miedo a la soledad.

- ❖ El amor (no me amo lo suficiente como para...)
- ❖ Los hijos.
- ❖ La economía (escuelas, viajes.)
- ❖ El medio social (parientes, amigos...)
- ❖ Trabajo (negocio juntos....)
- ❖ El motivo del divorcio.
- ❖ Los eventos que tendrán que compartir juntos (graduaciones, eventos religiosos, reuniones familiares).
- ❖ El deseo o no de perdonar lo vivido.

APÉNDICES

Apéndice 1. Entrevista

1-Me describo como una persona_____

2.-Mi infancia fue_____

3.- Si pudiera cambiar algo en mi vida sería_____

4.- Mi vida en general ha sido_____

5.- Mi familia comparada con otras familias es_____

6.-Siento que soy una madre_____

7.- La última vez que sentí gozo fue_____

8.- Uno de los principales problemas después del divorcio es_____

9.- Para mí la soledad es_____

10.- Mis relaciones interpersonales son_____

Apéndice 2. Ejemplo de bitácora

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

TALLER DE INTEGRACIÓN II

Profesor: Bernardo Roque

SESION No. 5

1.- Datos generales

Título de la Intervención: Identificar la posición en la que se encuentran respecto a su proceso de divorcio en relación al perdón.

Nombre de la facilitadora: Sylvia Elena Pozos.

Quinta Sesión.

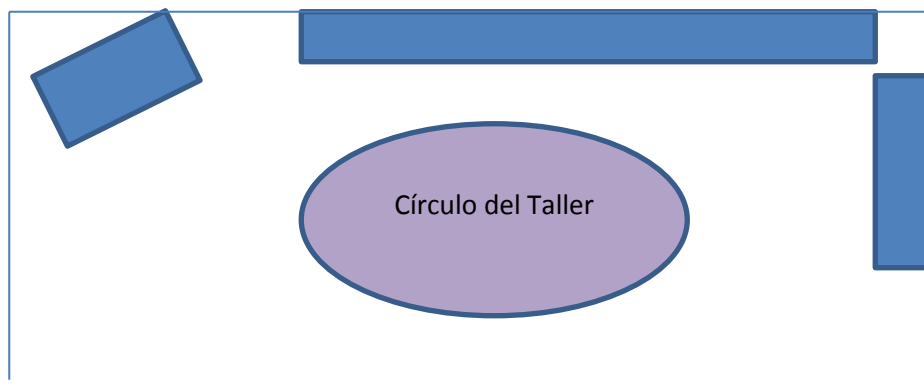
Fecha: 21 de Marzo de 2014

Hora de inicio: 7:10 PM

Hora de terminación: 10:00 PM

Lugar de la intervención y Espacio Físico: En un salón de kínder en donde hay cuatro mesas y varias sillas pequeñas, hay tres pizarrones en uno de los cuales se anuncia que Febrero es el mes del amor y la amistad y además hay una bandera de México, en el otro pizarrón están con cartulina los números arábigos y por último un pizarrón blanco en donde se escriben los conceptos. Hay otro en donde están las fotos de los niños para pasar lista. Se nos prestaron sillas plegables para adultos. El lugar debe de tener aproximadamente 28 metros cuadrados.

Croquis de ubicación:

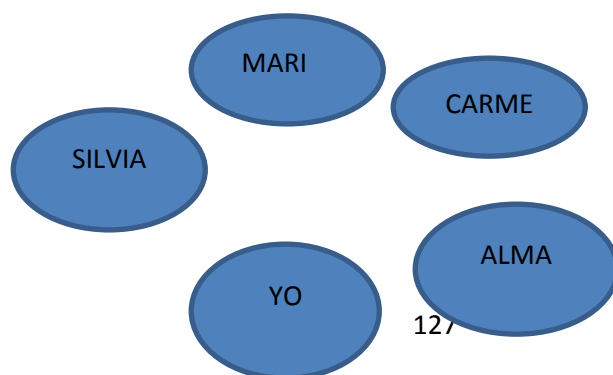


La ubicación siguió siendo la misma que la vez pasada, pusieron todas las mesas y sillas de los niños alrededor del salón, la verdad lo sentí mejor y con más amplitud para nuestro círculo, estoy consciente de que no somos tantas pero de todos modos me sentí mejor.

Lista de asistencia:

Número	Seudónimo	Asistencia
1	Mari	A
2	Silvia	A
3	Carmen	A
4	Karla	F
5	Claudia	F
6	Alma	A

Croquis de distribución de las asistentes:



2. Propósito de la sesión:

Durante esta sesión se comienzan entrelazar dos de los propósitos específicos:

- Describir la vivencia de la relación matrimonial y la manera en que se fue generando una ruptura de pareja para culminar en divorcio o separación.
- Explorar las características de la relación que aún mantiene con el cónyuge en su dimensión afectivo-emocional.

El programa que se presentó para esta sesión fue el siguiente:

- ❖ Ejercicio de relajación. (15 minutos).
- ❖ Lectura de un cuento breve.
- ❖ Hacer un collage en base a el cuento y en base a lo que se les fue entregando (una flor y un chocolate, una bolsa pequeña con tierra y plantas y una piedra).
- ❖ Compartir y explorar lo que se trabajó en esta actividad (30 a 45 minutos).
- ❖ Despedida (10 minutos) saber cómo se van.

3. Trabajo realizado.

❖ Dinámica de relajación:

Es una dinámica para terminar de llegar a este recinto. En esta dinámica que generalmente lleva quince minutos se toca música de la naturaleza. La dinámica se adapta al tema que se está escuchando.

❖ Saludos y revisar cómo les fue en esta semana.

La señora Mari se encuentra un poco más optimista en relación a la semana pasada, sigue medicada.

La señora Carmen se encuentra bien aunque se ha marcado más la distancia entre ella y su ex esposo.

La señora Silvia llegó bastante tarde pero su situación no ha cambiado.

La señora Alma se reincorporó al grupo.

❖ Cuento breve y collage.

Se leyó un cuento en donde una mujer conocía a un hombre y al principio se querían y se trataban muy bien y ella le decía que cuando hacía cosas agradables por él era como si le diera chocolates y que cuando él hacía cosas bonitas por ella él le decía que eran las flores que él le daba a ella. Con el tiempo, entre los problemas con las familias políticas, el cuidado que ella debería de darle a los hijos y cuando los amigos de él lo sonsacaban y se lo llevaban de parranda terminó siendo una relación ya no de flores sino de hierbas y no de chocolates sino de tierra hasta que poco a poco terminó en divorcio dicha relación, para simbolizar esta ruptura se les entregó una piedra.

Como habían tenido hijos siempre habrá una liga entre ellos y como símbolo de esta liga se les entregó un pedazo de cuerda.

Se le dio una cartulina que dividieron en cuatro representando cada una de las etapas mencionadas arriba y revistas para que hicieran un collage. En cada etapa se les iba entregando la flor y el chocolate, la bolsa con tierra y hierbas, la piedra y al final un lazo.

Quien principalmente compartió fue Carmen e hizo un muy buen trabajo. También la señora Mari.

Revise que algo se hubiera aclarado de lo que se expuso.

❖ Despedida.

Para la despedida Silvia que no había participado en el trabajo por llegar muy tarde nos puso al tanto de como está ahora su proceso de separación.

4. Dar cuenta de la ampliación de conciencia, los aprendizajes y los cambios observados y narrados por parte de las personas con las que se interviene, con datos conductuales concretos, así como con citas textuales de los mismos participantes. Los aspectos a observar son los procesos individuales, los temas abordados y la dinámica del grupo.

La que más trabajó fue Carmen quien expuso como había sido su relación con su ex esposo. Lo que resultó fue que la piedra para ella es la soledad. Comenzó su plática

como hacían en un principio todo juntos y eran felices hasta que con el tiempo él se fue con los primos pero le decía que ella no fuera porque no iban mujeres y que no quería que le faltaran al respeto. Un día en una fiesta de quince años una tía de él le preguntó que porque nunca lo acompañaba a bailar que si sí era cierto que no le gustaba bailar y fue cuando comenzó a deteriorarse la relación. No le guarda rencor pero para ella su piedra es la soledad.

Alma, es una señora que vino la primera sesión pero después no volvió a venir. Siempre dice que su vida fue maravillosa y que todo está muy bien que ella es feliz, muy feliz pero esta vez logró contactar con lo que fueron sus primeros días de divorcio o separación como ella le llama ya que no estuvo casada.

También Mari a pesar de que se encuentra medicada logró contactar con sus primeros años de casada y comentó que fueron años felices.

5. Dar cuenta de la relación del trabajo realizado en la intervención con las actitudes y condiciones propias del Enfoque Centrado en la Persona y de los aprendizajes y recursos personales movilizados para facilitar la intervención.

En cuestión de reconocer la vulnerabilidad de las participantes, esta vez creo que la que estuvo más vulnerable fue Carmen ya que contactó con lo que más le afecta que es sentirse sola y sobre todo los fines de semana cuando le tocan los niños a su ex esposo.

La empatía estuvo de manifiesto de mi parte cuando Carmen se expresó que se sentía sola y Alma le dijo que a ella le paso lo mismo al principio que inclusive no supo nada de ella por un tiempo ya que fue tan profunda su depresión que estuvo hospitalizada.

En una parte donde creo hubo empatía de parte de todas fue cuando estaban haciendo el collage y al principio para que recordaran algo bueno de su matrimonio les costó trabajo y después poco a poco fueron fluyendo y se compartieron entre ellas momentos de felicidad en su relación. Hasta escuche risas.

La aceptación esta vez fue total de parte de todas. Cómo de alguna u otra manera el breve cuento logró hacer que ellas contactaran con su propia historia entonces todas

aceptaron partes de su vida y aceptaron sin juicios lo que compartieron cuando mostraban su collage.

La autenticidad y la congruencia de mi parte fue total ya que al igual que ellas y debido a que he estado casada debo de admitir que cuando contaban ciertas anécdotas además de sentir empatía también las recibí sin juicio.

6. Dar cuenta de la vivencia personal en la sesión y cómo es que algunos de sus aspectos personales (valores, creencias, actitudes, etc.) pudieran estar facilitando o dificultando la interacción con las personas.

Facilitar a Carmen, quien fue la que más trabajo esta vez me fue muy fácil. Es una mujer que es fácil para mí facilitar ya que sus valores y sus ideas no representan ningún conflicto con los míos. Aunque Silvia se presentó tarde comenzó ya a tener más aceptación y más apertura para con su situación. Esto me ayuda a tener mayor empatía hacia su caso, además de crecer a nivel humano que para eso precisamente estudio Desarrollo Humano.

8. Escribir cómo se van logrando los propósitos que orientan la intervención.

Esta sesión fue una en donde se trabajó mucho para los propósitos del taller.

El narrar un cuento muy corto en donde se vieron representadas, después la entrega de la flor, el chocolate, la bolsa con tierra y hierbas, la piedra y el lazo fueron elementos que ayudaron mucho a que contactaran con la historia de su relación.

Se logró lo que era el propósito de la sesión; contactar en todos los aspectos de su historia, aspectos alegres y tristes, buenos y malos. Reconocer en donde es donde está la piedra en relación a su vivencia durante su matrimonio.

9. Narración de la sesión.

Al igual que las veces anteriores les llame por teléfono para recordarles de su sesión. Me inquieté un poco ya que no logré contactar con Silvia ni con Carmen.

Al llegar a la institución no contestó nadie, es como si no hubiera nadie en el edificio, me sentí algo nerviosa y me recriminé ya que no contacté con la persona que me dio el permiso para efectuar el taller. Le llamé por teléfono y me dijo que todas estaban a la vuelta. Afortunadamente llegó la señora Alma y le pude encargar todas mis cosas. Comentó este incidente porque realmente me inquietó ya que por un momento pensé en donde debería de hacer mi sesión pero afortunadamente todo salió bien.

Se leyó un cuento en donde una mujer conocía a un hombre y al principio se querían y se trataban muy bien y ella le decía que cuando hacía cosas agradables por él era como si le diera chocolates y que cuando él hacía cosas bonitas por ella él le decía que eran las flores que él le daba a ella. Con el tiempo, entre los problemas con las familias políticas, el cuidado que ella debería de darle a los hijos y cuando los amigos de él lo sonsacaban y se lo llevaban de parranda terminó siendo una relación ya no de flores sino de hierbas y no de chocolates sino de tierra hasta que poco a poco terminó en divorcio dicha relación, para simbolizar esta ruptura se les entregó una piedra.

Como todas han tenido hijos de sus ex siempre habrá una liga entre ellos y como símbolo de esta liga se les entregó un pedazo de cuerda.

Se le dio una cartulina que dividieron en cuatro representando cada una de las etapas mencionadas arriba y revistas para que hicieran un collage. En cada etapa se les iba entregando la flor y el chocolate, la bolsa con tierra y hierbas, la piedra y al final un lazo.

Mientras hacían el collage la señora Alma al principio decía que no había nada bueno de su relación y poco a poco escuchando lo que comentaba Carmen mientras cortaba algo de alguna revista fue contactando y recordando cosas bellas que llegó a vivir con su ex esposo. Me gustó esto porque percibo a esta señora como muy alejada de sus sentimientos.

Me dio mucho gusto verlas trabajar, esta vez se logró una armonía entre todas y además compartiendo sus anécdotas y se les escuchaba reír y platicar. Pienso que se logró hacer por completo el primer propósito de mi taller que era hacer una construcción de la relación que llevaron con sus ex esposos.

Después de haberles leído el cuento les entregue la cartulina y les pedí que la dividieran en cuatro y en un principio les dije que en un cuadrante recordaran lo bello de su relación y les entregue una flor y un chocolate, cuando vi que ya habían agotado el tema les entregue una bolsa con tierra y hierbas y les pedí que recordaran cuando y como es que se fue deteriorando su relación. Cuando lo considere pertinente les entregue una piedra y les pedí que contactaran con lo que no han logrado liberar de su relación, algún rencor, algo que todavía les pese en relación a su matrimonio.

Cuando Carmen nos compartió su collage y nos platicó que últimamente se siente mal porque su ex ya casi no le habla, que solamente le habla para cosas de los niños. En la primera sesión recuerdo que en la describí como una señora que se encontraba en una encrucijada y ahora que trabajo más nos comentó que ya lleva un poco de tiempo, como dos semanas, en donde su ex no la busca y que lo que más le molesta de esta actitud es sentirse sola.

Nos comentó que es horrible cuando los niños no están con ella porque lo único que hace es ir por algo del jamón y pan para hacerse un sándwich. Se preguntó si sería depresión o no y Alma le compartió que al principio de su separación que ella se sintió igual que es un proceso el cual debería de vivirlo. Alma nos compartió que algo que le ayudó mucho fue buscarse un hobby el cual es la natación.

Cuando seguimos platicando con Carmen no dijo que hasta para ir al gimnasio necesita ir con alguien. Que necesita a alguien que la corree para hacer las cosas, esto no le sucede en lo referente a su trabajo sólo a los pasatiempos. Poco a poco a medida que hablaba fue deduciendo que tanto ella como su hermano habían sido los más pequeños de la familia y que su mamá siempre los cuida mucho y que nunca los dejaba solos, inclusive que cuando tenía clase de corte la llevaba a sus clases y le decía que se sentara por ahí y que jugara. De alguna u otra forma parece ser que su deseo de estar siempre con alguien proviene de que su madre siempre los acompañó a todas partes, tanto a ella como a su hermano.

Comento que tal vez se anime a ir a tomar un café ella sola, que se ha fijado que muchas personas lo hacen. Que ir a cenar o comer sola en un buen restaurante todavía no se

anima, ahí di una opinión y le dije que poco a poco que no se metiera luego luego a las grandes ligas.

Me gustó mucho esta parte porque inclusive dijo que estaba haciendo lo mismo que su mamá con sus hijos que cuando ve que el hijo más grande (de trece años) lo ve que está en la computadora le dice que vaya a ver qué hace su hermano pequeño (de cinco años) y sé dio cuenta de que de alguna forma está repitiendo esquemas.

Apéndice 3. Ejemplo de transcripción

ANÁLISIS DE LA PRIMERA TRANSCRIPCIÓN.

Hablando sobre la familia:

Alma: Pues para mí la familia es como el motor que lo impulsa a uno a salir adelante después de algunas caídas que tenemos; para mí mis hijas fueron lo que me ayudó a sobrevivir después de un problema muy fuerte que yo tuve, si no hubieran sido mis hijas yo no sé, yo creo que yo estaría muerta y mis hijas son mi familias, y para mí eso es la familia, que cuando está la familia unida es algo tan bonito, tan satisfactorio, se siente uno tan satisfecho de sentir que tu hijo, tu hija te tienen confianza, que te toman en cuenta para todo.

Karla: Pues también lo mismo, mi familia ha sido mi apoyo, mis hijos tal vez no porque no están tan grandes, pero mi madre y mis hermanas sí, ellas me han ayudado siempre a salir adelante en mi primer fracaso, un problema que tuve con mis hijos y ahora nuevamente; entonces para mí yo siempre lo he dicho, que mi familia es todo

y es como dice Alma, es tu fortaleza, ellos no te van a juzgar, no te van a criticar, simplemente te van a ayudar porque es tu familia.

Claudia: Pues yo igual que mi compañera Karla, para mí mi familia es igual, son mi apoyo, mi fortaleza, mis confidentes, porque son a los que les platico mis proyectos, también mis fracasos, mis tristezas y mis alegrías, son los que en cualquier situación siempre han estado conmigo, tanto como mis padres y mis hermanos, he contado con ellos prácticamente desde siempre. Mis hijos, como dice ella, son pequeños, el más grande tiene nueve años, pero son unos buenos niños, que ellos desde que se levantan ¿en qué te ayudo?, ¿en qué esto?, mira vamos a hacer esto, me ven enferma, me consideran: tú acuéstate y yo hago, yo limpio.

LOGROS:

Karla: Yo sí he tenido muchos logros, gracias a Dios profesionalmente, tanto así obtuve, a pesar de todo lo que pasó, he logrado lo que quería, porque hay veces en que decía:

es que ya estoy grande y no he hecho nada, no tengo una casa, no tengo nada, y ahorita pues sí ya, gracias a Dios si ya, entonces digo que todavía me faltan otros logros, pero creo que los que anhelé alguna vez ya los tengo y si he logrado, trabajando duro, si he logrado. Mis hijos ya están grandes pero ya logré que ellos vieran muchas cosas antes de que, la separación de los padres ahora ya la identifiqué y el por qué, tal vez ya logré lo que alguna vez quise, que ellos entendieran o que ellos vieran cómo son las cosas. Dijo mi mamá alguna vez: ellos van a crecer algún día y van a entender, y ahora digo: si, si es cierto, ya lo logré por esa parte.

Karla: Si, y ahora ellos ya hasta pueden juzgarlo, o decir: si o no, o estuvo bien o estuvo mal, pero ya ahora ellos ya lo entienden, no son unos niños tan chiquitos que los pueden manipular.

F: Ya tienen su criterio.

Karla: Ajá, y ese fue uno de mis logros, con el tiempo, pero si, si se logró.

Karla: Si, me falta uno, pero otros dos ya.

Claudia: Yo sola, sola, trabajando, con esfuerzo logré comprarme mi camioneta, yo sola y con esfuerzo y con la ayuda de mi papá y de mi familia tengo un terreno donde vivo con mis hijos, que eran mis mayores grandes proyectos y metas, y que las cumplí.

HIJOS:

Carmen: Yo siento que mis hijos son el motor de mi vida, después de que me separé si me he enfocado mucho en el trabajo porque yo me tengo que hacer cargo al cien por ciento; ahorita me siento triste conmigo misma porque a lo mejor es el tiempo que está ahorita ellos chicos, yo tengo un niño de 13 y uno de 5, que yo siento que es a lo mejor el tiempo en el que tengo que estar con ellos porque van a crecer y ya después cuando quiera estar con ellos ya no van a estar, porque el trabajo me absorbe mucho tiempo y casi no los veo, mi mamá creo que es el pilar en mi casa, la que me ayuda con el chiquito, las tareas, todo; pero son el motor de mi vida, yo a veces cuando los veo digo: no les puedo fallar, trabajo, trato de tenerlos bien, pero no sé, a veces me siento triste porque al grande y al chiquito después de la separación los veo así como muy tristes, porque

ven al papá y el grande quisiera que regresara, y ven al papá y lo quieren mucho y todo y cuando ya él se va o cuando están conmigo como que hay ya, y me siento triste conmigo misma porque a lo mejor digo: tenemos oportunidad, pero a veces digo bueno, vamos a traer esto, pero digo no, no es lo que quiero yo.

Carmen: Siento como que de repente me tambaleo, ya un objetivo era a lo mejor separarme porque no era la mejor vida, porque los niños vieron problemas, yo decía: yo no quiero eso porque si yo no lo vi ¿por qué darles eso a ellos?, pero de repente me tambaleo, o sea, cuando los veo a ellos tristes por el papá o cosas así, y yo así de hijole, no sé, y como él tiene el tiempo del mundo, pues se los lleva al parque, él si convive, y yo soy la de tareas, duérmete, ya mañana esto, y entonces y todo el día en el trabajo, entonces como que ahorita en ese sentido no sé ni qué.

Claudia: Dicen que cuando tenga un tiempo, si no tienes tiempo para los hijos, que el poco tiempo que les demos que sea de calidad hacia ellos, o sea, si tengo un espacio chiquito ya me puse a jugar o ya me puse a hacer cualquier cosa y ya disfruté ese pequeño momento con él, ya después vámonos a acostar o vámonos a dormir.

Alma: También yo más o menos pasé por una situación como la que tú estás platicando, y también ahora me doy cuenta de que es bien importante que hable uno con ellos y les platique uno la situación, por ejemplo, si se siente uno bien presionado porque uno es el que tiene que salir a trabajar y tiene que estar al pendiente de que si la casa, de todo, entonces anda uno bien así, entonces el poquito rato que está uno con los hijos anda uno hasta de malas, pero si es importante explicarles y decirles: mira hijo, a lo mejor yo te parezco un poco exigente, pero alguien tiene que poner reglas en la casa, yo me voy a trabajar por ustedes, para que ustedes tengan ropa, zapatos, juguetes, tengan comida, explicarles todas esas cosas, y ellos poco a poco lo van entendiendo, porque no es nada más sentarse y chiquearlos, no, hay que explicarles todas esas cosas; yo no lo entendía en esos momentos, pero ahora ya lo veo más claro y sé que eso es bien importante, porque yo al principio también así me sentía; es más, una de mis hijas una vez que vio a su papá también le dijo que ella no quería vivir conmigo que porque yo era mala y que no quería estar conmigo, que se quería ir a vivir con él, ella tendría unos 13 o 14 años yo creo, y él pues claro, ¿cómo se va a llevar a su hija a vivir con él?, les estorban, y él le

dijo que no, que tenía que quererme a mí porque yo estaba haciendo todo por ellas, hasta eso que no le habló mal de mí, le dijo que yo estaba trabajando por ellas y que todo lo hacía por su bien de ellas y me costó mucho trabajo, las niñas se me descarriaron, en la escuela puras malas calificaciones, ustedes se han de imaginar todo lo que les afectó a ellas, porque ellas ya estaban en la secundaria cuando él se fue.

Mari: Ahora yo quiero que ellos estén conmigo y ya cada uno tiene su vida y yo ¿pero por qué? Y yo misma me contesto: bueno, el trabajo, ahora yo ya tengo el tiempo de estar en la casa, ahora ya me pongo a decir ¿qué les gusta de comer?, ni eso sé, no sé nada de ellos, entonces digo: bueno, les invento algo y los invito a comer y es la forma que estoy encontrando de ver y tratando de conocer, porque nomás tengo dos, pero mi hija se casó y para mi uf, un año duré en el manicomio y por lo menos ya lo estoy superando, ya con que vaya a comer ya. Y si, como dices tú, me diste lo material, me diste todo, no me hizo falta nada, pero me hiciste falta tú, ¿pero cómo yo?

Carmen: Siento que soy buen proveedor pero no lo es todo.

Mari: pero si yo les daba lo cinco minutos que dice ella, les daba de ir a las juntas a la escuela, estaba presente en sus mejores, en los festivales, en todo, y yo pensé, yo, pensé que estaba bien en eso, pero me van diciendo que no.

Claudia: Les hizo falta más amor.

Carmen: No o sea si soy cariñosa con ellos, pero no soy la mamá que a lo mejor viene al kínder, de que los saca y cómo estás, no, o sea a veces me los traigo pero no siempre, lo tengo en el karate y no soy una mamá que lo lleva y al salir lo recoge y está ahí la mamá esperándolo, no, pero lo tengo en actividades y tengo quien me lo lleve y quien me lo recoja y a veces, y a veces es mi coraje con el papá de mis hijos, porque le digo: es que yo me siento en el papel del hombre y tú el papel de la mujer de vámonos al parque, y bien a gusto, y yo soy la que trabajo, la que proveo, la que pago colegiaturas, esto, esto y esto y él así como que , y yo si le digo: es que yo me siento como si yo fuera el hombre.

F: ¿Y qué piensas de lo que te dijo Claudia?

Carmen: ¿De estar con los niños?, si, si estoy, el chiquito, los dos son súper cariñosos, pero la verdad yo creo que al chico mi mamá es la que lo ha visto, el de tareas.

Mari: A mí me dijeron en una de mis terapias. Ponte a leer el libro de la codependencia, te lo voy a prestar para que lo leas y ahí te dice tantas cosas, que dices tú: la verdad estoy ahogándome en un vaso de agua, porque él está haciendo su vida, él se está perdiendo a lo mejor la manutención de tus hijos, porque al final a la que los hijos los reproches de los hijos cuando están grandes.

Karla: Pero si quiere uno a su pareja.

Carmen: Ah claro, y te voy a decir una cosa, es el papá de mis hijos y si le pasa algo claro que me duele, a pesar de cómo se ha comportado conmigo, y es por el dinero, porque de repente tengo mucho trabajo y él va por los niños y me dice: tú descansa, eso sí, porque yo creo que todavía hay mucho cariño, pero a veces es el carácter de él que me quiere dominar y yo digo no, ya no me voy a dejar, entonces cuando ve que ya no me dejo me empieza como a insultar y yo le digo: eso ya no quiero, de eso venía huyendo y todavía contigo, y si lo quiero mucho, o sea como que ahí se sigue dilema, o ya es un ya, un cortón rotundo de ya no saber nada, o digo, bueno por mis hijos otra oportunidad, porque ... me dice ¿si me das otra oportunidad?, y digo, regresar ya no. me dice: es que no me quieres; y le digo: es que si te quiero mucho pero tú en tu casa y yo en la mía. Llega un momento en que digo: qué triste, es triste y más por los niños.

HABLANDO DEL ESTADO DE ANIMO EN QUE GENERALMENTE SE ENCUENTRAN:

Mari: y es cuando ya chocamos el psiquiatra y yo y ya deje de ir, dejé de tomar todas las pastillas que me dio, me he sentido bien, pero si con eso, con ese vacío. Porque dijera yo: mis hijos son unos drogadictos, y no, mi hijo es lo más maravilloso que he tenido, no toma, no tiene vicios, él tiene su novia, una vida normal, un muchacho que estudia. Mi hija aunque caprichosa o lo que sea se casó y está haciendo... de salir adelante, pero yo digo, no sé. Hay muchas cosas por ejemplo, ¿cómo cerrar el círculo de tu familia?, porque para mí yo nunca tuve familia tampoco, ni quien me apoyara, ni quien me ayudara, ni quien dijera, ni una mamá quien me abrazara, al contrario, yo fui la que le di el..., pero ni unos hermanos a quien decirles me preocupa esto, pero eso sí, todos sobre mí.

F: a ver la número 7, a partir del divorcio socialmente me siento: más libre, más libre y feliz, mi vida social es más estrecha, no ha cambiado, me he aislado mucho, casi no hablo con nadie.

Carmen: Más libre y feliz.

Alma: Más libre y feliz, he logrado muchas cosas después de que me curé, porque yo cuando mi esposo se fue yo me puse tan mal que fui a parar a un psiquiátrico, muy muy mal, un año de mi vida no lo recuerdo, no lo recuerdo simplemente, no sé ni dónde estuvieron mis hijas, bueno si sé, porque ya me lo han platicado, pero yo todo un año no recuerdo nada, y varios años, ya ni sé ni cuántos, estuve en la depre, hace menos de un año que digo: ya soy libre, libre, libre, entonces me siento libre y feliz y he logrado tantas cosas. Una de las cosas que me hace sentirme así bien orgullosa y que mis hijas me han dicho que también se sienten orgullosas por eso, yo tenía pavor al agua, a meterme al agua, tengo dos años y medio yendo a nadar y ya sé nadar y me encanta, pero tardé como un año para saber flotar porque me daba pavor, pero no lo dejé y ya es un logro.

F: ¿Y la otra es?

Karla: ¿Hay algunas cosas que extraño de mi matrimonio? Muchas, muchas. Algunas.

F: ¿Tú Silvia?

Silvia: Muchas.

COSAS QUE EXTRAÑEN DEL EX:

Silvia: Yo ... (inaudible)

COMO VISUALIZO MI FUTURO.

Silvia: Yo todavía no lo visualizo.

MI VIDA HA SIDO:

Carmen: Lo que yo necesitaba o quería vivir.

DESPEDIDA, COMO SE VAN.

Carmen: siento que me voy a analizar, siento que ando así y que si me mueve mucho y voy a tomar una decisión ya.

Claudia: Si, la niña. Y yo le pregunté el por qué no quieres estar conmigo, y dice: es que tú me.... es lo que yo le decía a Carmen, ya me siento yo como el hombre, yo trabajo, yo regaño y yo esto y lo otro, ¿y quién es el que chiquea y consiente? Siento que mis hijos vieron muchos años de golpes y humillaciones, y digo: cómo después de ver todo el daño que él me hacía, cómo tenerlo como un dios.

Karla: Te va a pasar lo que yo después, todo tiene un tiempo, pero duele, en el momento duele, pasan los años.

Alma: "Pus" si yo que mis hijas ya están grandes, cuando van con su papá yo siento feo.

Claudia: Pues yo a partir de ahí me puse un lema, y mi lema es: tiempo al tiempo.

Karla: Y algún día todo va a cambiar, si duele y duele muchísimo, yo ya pasé todo eso.

Claudia: Fíjate que hay veces, yo de cierta manera a veces estoy como Carmen, yo viví 10 años de violencia intrafamiliar, entonces a veces estoy como Carmen en el decir, ¿y si regreso? Para tener a mis hijos juntos, pero a veces digo: no, ya diste un paso enorme ¿cómo te vas a regresar?, o sea no. Pero a veces me agarra la necesidad de sentirme unida a mis hijos, y si me lo hace pensar a veces. CULPA

Claudia: Fíjate, una de las grandes cosas que he aprendido es de que uno les da mil oportunidades y no cambian, y siempre y siempre ..., yo lo viví 10 años y él: hay si, perdóname, no lo vuelvo a hacer. Otra vez volvía a pasar, llegaba tomado o como sea y me golpeaba otra vez y: no lo vuelvo a hacer. Una vez cuando mi mamá me llevó una hojita que decía, las últimas veces.

Carmen: ¿Y la otra persona no dice nada?, ¿te encerró y no hizo nada?

Claudia: Pura tortura psicológica, y los niños oyendo.

Carmen: Yo creo que para eso me tengo que preparar, porque yo ya tengo 4 años separada y él no va a estar solo toda la vida, y ambos nos hemos tenido ninguna pareja

ni novios, pretendiente a lo mejor, pero novios no, y yo creo que a lo mejor eso es lo que me faltaría, que lo viera a él como para ya cortar, porque la verdad no me tienen así como a fuerza, y es lo que a lo mejor él también, porque me dice: no, imagínate si el día que tú me veas con alguien, en la vida me hablas; entonces yo siento como que ya viéndolo, ya. Ahorita si ... de repente, y a veces llega y me ayuda con los niños y se los lleva cuando tengo que trabajar de noche.

Apéndice 4. Contrato de conformidad

Alma



DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090.
Teléfono: +52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Grupo de encuentro para valorar la posición en la que se encuentra la persona con respecto a su proceso de divorcio en relación al perdón de las experiencias vividas para la materia de Taller de Integración II.

Profesor a cargo: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar.

Alumna: Ing. Sylvia Elena Pozos.

Al aceptar yo: Ma. Luisa Vargas Hordas mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad académica.
3. Que las sesiones de grupos de encuentro donde participe serán video y audio-grabadas con fines académicos, de supervisión e investigación por parte de los profesores del Departamento de Salud, Psicología y Comunidad.
4. Que las sesiones serán conducidas por la Ing. Sylvia Elena Pozos alumna avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión del profesor encargado.

Apéndice 5. Ejemplo de ejercicio de introspección

Agrado

- Cariñoso
- Atento
- Su apariencia de persona Educada.
-

Desagrado

- Mentiroso
- Deshonesto
- Irresponsable
- Poca Ambición
- Desleal

Acomodo

- Hogareños
- Trabajadores
-

Desacomodo

- Convivir con su familia
- Sus Amistades
-

Carmen

