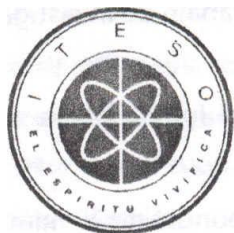


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**ESTUDIO CUALITATIVO DE UNA CAPACITACIÓN DESDE EL
ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, A MUJERES
RECEPTORAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, PARA
ACOMPañAR A OTRAS MUJERES DE SU COMUNIDAD**

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
PRESENTA**

LIC. MARÍA SARA CARDONA MUÑOZ

**ASESORA:
MTRA. LAURA ESTELA RENTERÍA ANZALDÚA**

**LECTOR:
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 8 DE JULIO DE 2013



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

■ ITESO, Universidad Jesuita
de Guadalajara
Periférico Sur Manuel Gómez Morín
8585 Col. ITESO
Tlaquepaque, Jalisco, México
CP 45604
TEL +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
DOMICILIO POSTAL AP 31-175
Guadalajara, Jalisco, México
CP 45051
iteso.mx

■ UIA Ciudad de México
uia.mx
■ Universidad Loyola del Pacífico
loyola.edu.mx
■ CEA-UIIA: Centro de Estudios
Ayuuk-
Universidad Indígena Intercultural
Ayuuk
cea_uia@yahoo.com.mx
■ UIA León
leon.uia.mx
■ UIA Puebla
iberopuebla.edu.mx
■ UIA Tijuana
www.tij.uia.mx
■ UIA Torreón
sitio.lag.uia.mx

AUSJAL



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 10 de Julio de 2013

Lic. María Sara Cardona Muñoz

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"ESTUDIO CUALITATIVO DE UNA CAPACITACIÓN DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, A MUJERES RECEPTORAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, PARA ACOMPAÑAR A OTRAS MUJERES DE SU COMUNIDAD"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día Miércoles 14 de Agosto de 2013 de 12:00 a 14:00 horas en la Sala A del Edificio Central.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Secretario: Mtra. Laura Estela Rentería Alzaldúa

Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca

Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez

Atentamente,

Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano

Tel. (33) 36 69 3455

Buzón electrónico: lorenz@iteso.mx



A mis dos tesoros, a mis amados hijos:

Sara Georgina Herrera Cardona

Porfirio Herrera Cardona

A quienes me regalaron la vida:

Esther Muñoz Castellanos, mi madre

Ismael Cardona Luna, mi padre

AGRADECIMIENTOS

A Pedro Solís Cámara, quien fue la guía que el universo me regaló en momentos de confusión y obscuridad en mi vida. Porque siempre me recordó que debía terminar mi proceso en la maestría.

A Gabriela Sierra, porque cuando decidí hacer este trabajo, su recibimiento fue muy estimulante, en ese momento supe que iniciaría y no dejaría hasta terminar.

A Laura Rentería, por haberme recibido una y otra vez en estos últimos diez años, confiando siempre en mi determinación de hacer este trabajo. Por haber sido mi asesora, por su orientación, paciencia, aceptación y respeto durante el camino recorrido.

A Antonio Aguilera, por su aceptación, respeto y reconocimiento a este trabajo, asimismo a su orientación brindada en los últimos pasos.

Resumen

Este trabajo presenta los resultados de un análisis cualitativo de la experiencia de capacitar en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) a un grupo de mujeres egresadas de un programa de terapia grupal para codependientes que deseaban acompañar a otras mujeres, de la zona Oblatos, de Guadalajara. Se utilizaron los procedimientos metodológicos de la Teoría Fundamentada, es decir, se hizo una codificación abierta y axial; seleccionadas las categorías se procedió al análisis fenomenológico de los discursos en la búsqueda de sentidos, significados, resignificaciones, valores y representaciones. Este enfoque permitió un acercamiento al mundo interno de mujeres que luchan contra la violencia intrafamiliar, encontrándose procesos personales muy diferenciados en relación a sus esfuerzos por hallarse con un sí mismo auténtico y en sus formas de relación libres de codependencia. Asimismo se observaron las características de su manera de facilitar y el paso hacia un acompañamiento centrado en la persona. Las conclusiones finales subrayan la importancia de la experiencia grupal desde el ECP para la recuperación de un sí mismo auténtico y con ello la liberación de relaciones de violencia, así como la pertinencia de esta condición en una relación que aspire el desarrollo personal del otro.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I “TALLER DE CAPACITACIÓN EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA A MUJERES RECEPTORAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, PARA QUE ACOMPAÑEN A OTRAS MUJERES DE SU COMUNIDAD”	7
1.1 PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN.....	7
1.1.1 IMPLICACIÓN PERSONAL CON LA INTERVENCIÓN.....	10
1.1.2 CONTEXTO DE LA SITUACIÓN.....	12
1.1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN	14
1.1.4 PROCESO DE DETECCIÓN DE NECESIDADES DE DESARROLLO.....	17
1.2 PROPÓSITOS DE LA INTERVENCIÓN.....	20
1.3 PLAN DE ACCIÓN	20
1.3.1 LUGAR Y SUS CONDICIONES	22
1.3.2 RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.....	22
1.3.3 PROGRAMA DE LA INTERVENCIÓN	23
1.3.4 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	25
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	27
2.1 ESTADO ACTUAL DEL CONOCIMIENTO	27
2.1.1 POLÍTICA PÚBLICA Y DESARROLLO HUMANO.....	27
2.1.2 EL CAMINO ANDADO	33
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INTERVENCIÓN	36
2.2.1 LA PSICOLOGÍA HUMANISTA Y EL ECP	37
2.2.2 EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA: UN ENFOQUE PARA TODOS	39
2.2.3 EL FACILITADOR Y LA RELACIÓN DE AYUDA	42
2.2.4 CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EN PROCESO DE CAMBIO	43
2.2.5 ACTITUDES DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA: COHERENCIA, EMPATÍA Y ACEPTACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL.....	44
2.2.6 EL ECP, UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.....	47
2.3 PROBLEMÁTICA ABORDADA EN LA INTERVENCIÓN	50
2.3.1 CONTEXTO HISTÓRICO SOCIAL	50
2.3.2 VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.....	54
2.3.3 CODEPENDENCIA	56

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	59
3.1 PRIMERA SESIÓN. PRESENTACIÓN	59
3.2 SEGUNDA SESIÓN. LA RELACIÓN DE AYUDA	60
3.3 TERCERA SESIÓN. CONGRUENCIA	60
3.4 CUARTA SESIÓN. ACEPTACIÓN	61
3.5 QUINTA SESIÓN. EMPATÍA	63
3.6 SEXTA SESIÓN. EL CAMBIO DE ESTRATEGIA	64
3.7 SÉPTIMA SESIÓN. GRUPO DE ENCUENTRO	65
3.8 OCTAVA SESIÓN. GRUPO DE ENCUENTRO	65
3.9 NOVENA SESIÓN. GRUPO DE ENCUENTRO	67
3.10 DÉCIMA SESIÓN. GRUPO DE ENCUENTRO	68
3.11 ONCEAVA SESIÓN. GRUPO DE ENCUENTRO	69
3.12 DOCEAVA SESIÓN. GRUPO DE ENCUENTRO Y CONCLUSIÓN DE LA CAPACITACIÓN.....	70
CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	73
4.1 ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	73
4.1.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS	73
4.1.2 PARTICIPANTES	74
4.1.3 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN DE INFORMACIÓN	74
4.1.4 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS UTILIZADOS	74
4.2 PREGUNTAS DE ANÁLISIS	75
4.3 PROCESO DE ESTRUCTURACIÓN DE LOS DATOS.....	76
4.3.1 CRITERIOS DE VALIDACIÓN	77
4.3.2 LA EXPOSICIÓN DE LOS HALLAZGOS.....	77
CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	81
5.1 PROCESOS PERSONALES	82
5.1.1. ACERCAMIENTOS AL SÍ MISMO	82
5.1.2 AUTOCONOCIMIENTO.....	88
5.1.3 DARSE CUENTA.....	92
5.2 LA FACILITACIÓN ENTRE LAS MUJERES	93
5.2.1 EL SANADOR HERIDO.....	93
5.2.2 LA EMPATÍA ENTRE LAS MUJERES	105
5.2.3 LA ACEPTACIÓN	108
5.2.4 LA CONGRUENCIA EN LAS MUJERES	112

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES	117
6.1 PROCESOS PERSONALES	117
6.1.1 ENTRE EL SER Y EL DEBER SER.....	117
6.1.2 DE LA DEPENDENCIA A LA AUTO DEPENDENCIA	119
6.1.3 AUTOCONOCIMIENTO Y DESEOS DE CAMBIO	121
6.1.4 SER PROCESO	121
6.1.5 AUTORECONOCIMIENTO DEL CRECIMIENTO PERSONAL	122
6.2 LA FACILITACIÓN ENTRE LAS MUJERES	123
6.2.1 EL SANADOR HERIDO.....	123
6.2.2 EMPATÍA, ACEPTACIÓN INCONDICIONAL POSITIVA Y CONGRUENCIA.....	126
CONCLUSIONES	131
PROPUESTAS PARA FUTURAS INVESTIGACIONES	135
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	137
APÉNDICES	141
APÉNDICE 1. ANÁLISIS DE DATOS POR CATEGORÍA.....	141
APÉNDICE 2. DETECCIÓN DE NECESIDADES	241
APÉNDICE 3 PLAN DE ACCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	243
APÉNDICE 4. RESULTADOS DE LA CODIFICACIÓN ABIERTA	248
APÉNDICE 5. CUADRO No. 3. CATEGORÍA, SUBCATEGORÍAS Y TEMAS.....	251
APÉNDICE 6. FORMAS DOS, TRES Y CUATRO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	255

INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta los hallazgos derivados de un estudio que tuvo como propósito identificar los procesos de crecimiento personal y las formas en que un grupo de mujeres se facilitaban entre sí en el transcurso de una capacitación para el desarrollo de las actitudes básicas propuestas por el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Dicho grupo estuvo conformado por mujeres provenientes, en su mayoría, de la zona Oblatos de Guadalajara, que vivían violencia intrafamiliar, se autodefinían codependientes, y tenían el interés de ayudar a otras mujeres de su comunidad. La capacitación se hizo en un contexto institucional, esto es, que fue parte de un programa de atención a la violencia intrafamiliar de la Procuraduría Social de la Familia de Guadalajara.

Así, al inicio del presente trabajo se puede encontrar una descripción de la intervención. Se reconoce y se plantea el problema subyacente, es decir, que se trataba de mujeres flageladas por la violencia intrafamiliar y que deseaban incidir en ese problema creando grupos de autoayuda en sus colonias. El propósito general fue capacitarlas desde el ECP para que acompañen a otras mujeres de su comunidad a través de grupos de autoayuda. Como propósito específico se esperaba propiciar el reconocimiento y desarrollo de las actitudes básicas del enfoque centrado en la persona (Capacidad de Escucha, Empatía, Congruencia y Aceptación incondicional).

El marco referencial muestra diferentes aspectos de la realidad intervenida. En primera instancia se aborda desde diversas ópticas la viabilidad y pertinencia de hacer coincidir la perspectiva de Desarrollo Humano en políticas públicas que intenten la integralidad en sus líneas de acción. Se muestran algunas experiencias de grupos de encuentro con mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar y la creación de redes de apoyo con grupos facilitados con mujeres egresadas de los mismos. Como eje teórico central, se expone la teoría del Enfoque Centrado en la Persona haciendo hincapié en el concepto del sí mismo, lo que significa centrado en la persona, la relación facilitadora, la persona del facilitador, las actitudes básicas, las características de una

persona en proceso de crecimiento, y la concepción del aprendizaje significativo. Enseguida se sitúa la intervención en nuestro contexto histórico. Se termina con algunos planteamientos de lo que es la violencia intrafamiliar y la codependencia.

En la narración de la intervención se presentan los aspectos relevantes de cada una de las sesiones; además, se da cuenta del cambio de estrategia a partir de la sesión seis, en el que se abandona el plan de acción original y se decide que la experiencia de capacitación continúe a través de un grupo de encuentro.

En la estructura metodológica se plantean los objetivos de este estudio, se describe la metodología cualitativa inspirada en los procedimientos propuestos por la Teoría Fundamentada, mediante la cual se logró la categorización, organización y selección de categorías, así como el análisis fenomenológico de los discursos. Se identifica también que las categorías generales a analizar son dos: Procesos personales y La facilitación.

En el capítulo referente a “Los alcances de la intervención” se exponen los hallazgos en relación a los procesos personales, en particular, los acercamientos al sí mismo, procesos de autoconocimiento y de darse cuenta. Del mismo modo, se indica la facilitación entre ellas, haciendo hincapié en la recurrente forma de acompañar compartiendo sus historias personales o sus experiencias.

Finalmente, se muestra el diálogo con los autores. Se coincide con Kai Cacho (2007), Casique (2010), Llaguno (2001), Diez (1994) y Campos (1982) en el tema del empoderamiento; con Moreira (2001) en su tesis de que en un grupo de encuentro las mujeres traen el material que las puede liberar de la violencia; con Rogers y Kinget (1971), al encontrarse que las mujeres que evidenciaron un proceso de crecimiento significativo son las que en sus discursos reflejaron una comprensión cabal del enfoque y las actitudes, y las que de manera intencionada intentaron facilitar desde las actitudes.

CAPÍTULO I “TALLER DE CAPACITACIÓN EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA A MUJERES RECEPTORAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, PARA QUE ACOMPAÑEN A OTRAS MUJERES DE SU COMUNIDAD”

1.1 Planteamiento y justificación

...Me di cuenta que cuando me ahogaba sólo bastaba sacar la mano, cuando saqué la mano hubo muchas manos que me apoyaron... es por eso que yo estoy comprometida a ayudar a otras mujeres (Marcia, entrevista para la detección de necesidades, 23 de mayo del 2006).

En marzo del 2006 llegaron tres mujeres egresadas de la primera generación del programa “CODEPENDIENTES”¹ a las oficinas de la Procuraduría Social de la Familia (PSF) a buscar el apoyo institucional para formar grupos de mujeres en sus respectivas colonias. En concreto solicitaban, además de asesoría en el acompañamiento y manejo del grupo, el respaldo para que esta iniciativa fuera un programa más de la Procuraduría, y contar, así, con el apoyo de la misma. La procuraduría aceptó la propuesta, por lo que abrió una convocatoria reuniendo un grupo de 14 mujeres y un hombre.

La intervención realizada respondió a la necesidad institucional de la Procuraduría Social de la Familia del Sistema DIF Guadalajara, de dar respuesta a la creciente violencia que se vive en el seno de las familias de escasos recursos, y al interés personal de este grupo de 14 mujeres y un hombre, de acompañar a otras mujeres de su comunidad en la búsqueda de una vida libre de violencia.²

¹ El programa CODEPENDIENTES, era un servicio que ofrecía la Procuraduría Social de la familia a mujeres receptoras de violencia intrafamiliar, incluía terapia grupal y personal con enfoque centrado en la persona y Gestalt.

² Humberto fue el único hombre que participó en la capacitación, pero sólo asistió en tres ocasiones. Su ingreso fue posterior al comienzo, por lo que no se tiene registro de su motivación.

Dado el auténtico interés por acompañar a otras mujeres de su colonia, la PSF solicitó apoyo a la coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO para la realización de esta misión. La respuesta fue inmediata, se envió a Yolaina Salmerón, psicóloga, estudiante de la maestría, quien hizo equipo con Sara Cardona Muñoz, egresada de Desarrollo Humano y empleada de la Procuraduría.

El programa de capacitación giró en torno al interés mostrado por estas mujeres de “ayudar a otras mujeres” y al convencimiento de las facilitadoras, encargadas de la capacitación, de que el Enfoque Centrado en la Persona aportaría las directrices teóricas y prácticas en el entrenamiento para que ellas, durante la capacitación, o posteriormente, pudieran establecer una relación interpersonal de ayuda.

Tres motivos movieron esta intervención

Primero, el auténtico interés de las mujeres en capacitarse para “ayudar” a otras mujeres de su comunidad.

Segundo, mi interés personal de acompañarlas, para que descubrieran en sí mismas otra manera de relación, que, al mismo tiempo, les permitiera acompañar de manera grupal o individual a otras mujeres de sus colonias. Este interés nació porque consideré muy valiosa la iniciativa de estas mujeres, tanto por el impacto en su desarrollo personal como social, y porque sabía que, como egresada de Desarrollo Humano, contaba con las herramientas para emprender la capacitación desde el ECP.

Tercero, desde el ámbito social, esta intervención se justifica por la amplia presencia de relaciones de violencia en el interior de las familias, acentuadas, además de por las pautas de comunicación y de conducta aprendidas o desarrolladas en el seno de la familia de origen, por factores sociales que las favorecen: pobreza, desempleo, hacinamiento, abandono, difícil acceso a sus derechos sociales, y fácil acceso al mundo de las drogas.

Si bien, la violencia en las familias siempre ha existido, en los últimos años las manifestaciones públicas de casos extremos de violencia han salido a la luz, poniendo

al descubierto que la violencia y maltrato son parte de la cotidianidad de un gran número de familias en nuestra ciudad.

En 1991 el programa Interinstitucional de Estudios de Genero (PIEGE) DEL Instituto de Estudios Económicos y Regionales de la Universidad de Guadalajara, realizó una encuesta en la zona metropolitana de Guadalajara entre 600 mujeres, obtuvo como resultados que el 57% de las 600, ha sido o son víctimas de violencia familiar, en el 43 % de los casos el agresor fue la pareja, el 33% sufrió violencia doméstica en el último año (Fregoso, 1999).

En el año 2002, Ana Luisa Martínez Velasco, presidenta de la Comisión de equidad y género declaró que en Jalisco, se reportaron 36 mil 270 casos de violencia doméstica, más del doble que los registrados en 1995. De esta cifra los principales agresores fueron el cónyuge con un 70.2%, las madres y padres en un 12 %; agregó que el 57% de las mujeres de la zona urbana ha sido receptora de violencia familiar y el 44% en las zonas rurales (González, 2003).

Estudios recientes elaborados en la Procuraduría Social de la Familia, confirman también, la tendencia en aumento de los índices de violencia familiar.

Cuadro 1.

Índices de violencia intrafamiliar en el municipio de Guadalajara

	mujeres	hombres	niños	total
2004	105	17	136	258
2005	213	39	146	398
2006	251	53	162	466
2007	264	44	221	529

Los datos presentados, en el cuadro anterior, corresponden a la población atendida en la PSF en el periodo del 1 de enero al 31 de mayo de los respectivos años.

El 50% de las mujeres que se reportan en esta estadística acudieron a la Procuraduría por ser receptoras de violencia física, combinada con violencia psicológica y económica, el 30% por vivir violencia psicológica y el 20 % por no contar con el apoyo económico por parte del marido. Nótese que del 2004 al 2005 hay un aumento en la demanda femenina del servicio de un 100%.

Como conclusión se observa que la mitad de las mujeres en Jalisco es víctima de maltrato. Hay una tendencia al aumento de la violencia intrafamiliar, en particular violencia en la pareja, donde el agresor es el cónyuge. Y en donde el tipo de violencia predominante es la física combinada con emocional y económica.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Por razones de historia personal siempre he tenido interés en lo social y en el ser humano en particular.

Crecí en el seno de una familia tradicional, en una colonia periférica donde la pobreza era el rasgo distintivo. Mis hermanos y yo vivimos en nuestra infancia una mezcla de tensiones familiares y carencias materiales, lo cual dejó su huella en cada uno de nosotros. Me parece que la conciencia de la desigualdad social me llegó temprano, cuando unas muchachas ricas llegaron a la colonia en sus carros nuevos, ropas diferentes, pelos brillantes...eran diferentes a mí y a los de mi colonia, ellas sí tenían y nosotros no. Esta experiencia me marcó, y me pregunté, por un largo tiempo, por qué las cosas eran así. Motivada por esta inquietud, en la adolescencia me interesé en participar en asociaciones cuyo objeto fuera la reivindicación del pobre: grupo de jóvenes que cuestionábamos lo que se vivía en la colonia, grupo de mujeres que trabajaba con otras mujeres en la formación de nueva conciencia social... por supuesto, no me fue difícil elegir mi profesión, yo tenía que ser socióloga.

Como la vida es un largo movimiento, a los 19 años me uní con el hombre del cual me enamoré, fundando una familia. Muy pronto, mi relación de pareja se tornó conflictiva, agresiones verbales, abandono físico y emocional, violencia económica, psicológica y física. En los primeros años busqué una explicación en las teorías feministas clásicas y lo que encontré fue más distanciamiento con respecto a mi pareja,

agudización del conflicto; en los años siguientes me empecé a sentir sin energía, incapaz, anulada y dependiente emocional, pero, también había un ruido interno que todo el tiempo me decía que tenía que moverme de ahí.

Con el afán de tener más armas para enfrentarme a la vida una vez que hiciera ese necesario movimiento, y considerando que mis hijos ya eran adolescentes y que no necesitaban mucho de mí, pensé que debía estudiar una maestría. “casualmente” me encontré con Desarrollo Humano en Internet y una voz poderosa en mi interior me dijo que no importaba que fuera en el ITESO, yo estudiaría esa maestría; y así fue.

La Maestría significó el encuentro conmigo misma de donde emergió la energía para fundar un nuevo hogar con mis dos hijos y, en esta nueva situación, empecé a vivir el encuentro con mis propios demonios, proceso que no acaba. Sin embargo, experimento una energía y seguridad personal que me abrió la puerta de la “casa de mis hijos” y la puerta de un trabajo en la institución pública que me ha dado grandes satisfacciones por mi auto reconocimiento y reconocimiento social de mi capacidad creadora en el área de proyectos sociales vinculados a la problemática de la violencia familiar.

En el DIF Guadalajara, trabajé en la coordinación de la promoción y difusión de los derechos del niño, este puesto me permitió tener contacto con la población tapatía de Guadalajara Oriente, se visitaron escuelas y dábamos talleres de reflexión sobre los derechos del niño, los cuales eran de tres sesiones, de dos horas cada uno. Fue aquí donde observé dos cosas: los talleres terminaban siendo espacios donde las mujeres hablaban del maltrato en su infancia y ahora por el marido, de su dolor, de sus preocupaciones en relación a sus hijos, lo cual me interpelaba sobre la gran necesidad de espacios donde estas mujeres pudieran hablar y ser escuchadas; lo otro es que la violencia es el pan de cada día en 9 de cada 10 familias en esta zona de la ciudad.

En una entrevista con el director general del Sistema DIF Guadalajara, le planteé estas necesidades y le propuse la creación de una Red de Grupos de Encuentro en coordinación con la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO. En un primer momento se aceptó la idea, pero se dificultó la puesta en marcha dado a que otros altos funcionarios cuestionaron la metodología del enfoque centrado en la persona presentada por estudiantes de la maestría en uno de los salones de las oficinas

centrales del DIF. Otro factor determinante es que el proyecto, si bien yo lo presenté, la dirección del mismo estuvo en manos de otra persona que no conocía la problemática que había motivado su creación, ni conocía el concepto de grupo de encuentro.

Fue la Procuraduría Social de la Familia quien abrazó la posibilidad de que estudiantes de la maestría colaboraran en el proceso terapéutico que se les ofrecía a mujeres receptoras de violencia; viendo esto, solicité mi cambio a este programa prometiendo que impulsaría la formación de Grupos de Encuentro en los Centros de Desarrollo Comunitario ubicados en Guadalajara Oriente. Finalmente, no fue posible porque el Procurador me encomendó fundar el Departamento de Rectoría y Procesos de los derechos del niño.

Mi oportunidad llegó cuando se presentó un pequeño grupo de mujeres egresadas de la primera generación del programa de mujeres receptoras de violencia en el año 2004, a solicitar apoyo para que se les capacitara en el acompañamiento a otras mujeres de la comunidad de Oblatos.

1.1.2 Contexto de la situación

El reconocimiento de la presencia, en aumento, de la violencia intrafamiliar por el Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Guadalajara propició la creación del Programa de Menores Socialmente Agredidos (PROMESA) donde se atendió a mujeres y niños víctimas de violencia familiar; posteriormente se llamó Instituto Para la Atención de la Violencia Intrafamiliar (IPAVIF), al igual que en PROMESA, se ofrecieron servicios jurídicos, de trabajo social y psicológicos.

En mayo del 2004 se crea la Procuraduría Social de la Familia, en donde, por iniciativa del Procurador José Guadalupe Atilano, se fortaleció el programa de atención creándose áreas internas especializadas en Maltrato y Violencia, un Centro de Atención Psicológica especializado en Violencia Familiar y Un Departamento Jurídico, éstos dos últimos auxilian al departamento de Maltrato y Violencia, ya que éstas dos áreas reciben los reportes y realizan las averiguaciones para confirmar que efectivamente se vivan estas problemáticas, y si es necesario, enseguida canalizar a la “víctima”, y en su

caso al “victimario”, a los grupos psicoterapéuticos o al departamento jurídico, según se requiera.

Por Iniciativa de Martha Delgadillo, el Centro de Atención Psicológico Especializado en Violencia Familiar implementó un programa innovador en el acompañamiento de mujeres víctimas de la violencia. Por primera vez se abrió en el Sistema DIF de Guadalajara grupos psicoterapéuticos para aquellas mujeres que, en el proceso de atención que recibían inicialmente en la Procuraduría, se reconocían a sí mismas como “Codependientes”, esto es, como parte de una relación de violencia con la pareja, de la cual no podían salir.

En este proceso psicoterapéutico algunas mujeres pudieron resolver sus problemas maritales asumiendo otra actitud en su relación de pareja, mientras otras se convencían que la estrategia a seguir era la disolución de la relación: “Cabe señalar que las denuncias formuladas por las mujeres son remitidas inmediatamente y con la mayor brevedad posible al área jurídica de la Procuraduría Social de la Familia, ya que se dan cuenta y empiezan a tomar conciencia del daño emocional, que han recibido de su pareja, y con claridad, identifican el ciclo de la violencia y sus consecuencias, por lo que deciden hacer cambios encaminados a un mejor estilo de vida”.³

También pronto se abrió un grupo psicoterapéutico para personas que generan violencia a su pareja, fundándose así grupos para “Codependientes” y grupos para “Generadores de violencia”.

El tratamiento del grupo de Codependientes dura 12 meses y está dividido en tres etapas:

1. Violencia y codependencia emocional. El objetivo es lograr que identifiquen la violencia como tal y que recuperen su autoestima.
2. Sanando las heridas de la infancia. Se trabaja con las historias de maltrato o abuso sexual para sanar dichas heridas.
3. Proyecto de vida. Se espera que las mujeres logren un cambio de vida.

³ Comentario de Martha Delgadillo coordinadora del Centro de Atención Psicológica Especializado en Violencia Familiar.

Es importante señalar que el personal especializado con el que cuenta el DIF Guadalajara es limitado, dada la demanda del servicio y la creación de nuevos grupos, se acudió a la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO y a la Maestría de Terapia Familiar de la UNIVA para solicitar facilitadores y terapeutas interesados en apoyar este programa, obteniendo muy buena respuesta de ambas instituciones. De hecho, la primera generación, que es la que nos ocupa aquí, estuvo acompañada por una psicoterapeuta que maneja el enfoque Gestalt y por una facilitadora de Desarrollo Humano, desde el Enfoque Centrado en la Persona.

La primera generación del grupo de “Codependientes” salió en noviembre del 2005, egresaron 15 mujeres; algunas mujeres de este grupo reportaron cambios en su forma de vida, lo que se reflejaba en sus relaciones con sus hijos, amigas, y esposos; contentas con esos logros personales les surgió la inquietud de transmitir su experiencia a otras mujeres de su comunidad, ya que según ellas, hay muchas mujeres que necesitan tener la misma experiencia.

1.1.3 Características de la población

Los participantes fueron 14 mujeres y un hombre que conformaron el grupo que recibió la capacitación: ocho mujeres egresadas del programa para codependientes y seis mujeres y un hombre de la generación que en ese momento estaba en la mitad del proceso. Es importante señalar que el hombre sólo asistió en tres ocasiones.

A excepción de dos mujeres que viven en el Colli y en Tabachines municipio de Zapopan, el resto de las mujeres y el hombre provienen de las colonias circunvecinas a la Colonia San Vicente, ubicadas en la zona de Oblatos, Huentitan, San Andrés y Analco; zonas que, socio económicamente, se caracterizan por su nivel de vida que va de pobreza a pobreza extrema, zonas que cuentan con todos los servicios públicos, y donde abundan las vecindades, es común el consumo de drogas. La zona Oblatos y

Huentitán concentran el 40 % de los casos de violencia familiar del municipio de Guadalajara.⁴

Cuadro 2.

Características de la población intervenida

Nombre	Asistencia	Edad	Estudios	Estado civil	trabajo	motivación ⁵
Hana	10 sesiones	44	2do primaria	casada	hogar	Se dio cuenta de que es responsable de sus actos. Es consciente de que no hay ayuda para muchas mujeres. Desea crear un medio de ayuda.
Carmina	8	38	técnico	soltera	estilista	
Coco	8	34	Técnico	casada	hogar	
Chita	9	55	6to prim.	separada	hogar	Conciencia de que la violencia es mucha y de la necesidad de hacer algo
Elsa	5	30	preparatoria	casada	hogar	
Lida*	5			casada	hogar	“Deseos de ayudar a otras mujeres” “y hacer grupos”
Humberto	3		primaria			

⁴ Zonificación de la violencia familiar, información no publicada que pertenece a la Procuraduría social de la Familia.

⁵ La información observada en esta columna fue tomada del registro etnográfico que se tiene de la primera sesión, particularmente, del momento de la presentación de cada uno de los miembros del grupo.

Nina*	8	44	secundaria	casada	comercio	Siente que le falta crecer y poder tener armas para ayudar.
Mari	8	44	6to prim.	casada	hogar	Piensa que lo que ha aprendido, le puede servir a otras mujeres.
Marcela*	10	31	secundaria	casada	comercio	Sabe que ella ha crecido. “Ayudar para que dejen de vivir lo que muchas hemos vivido” Llevar los grupos a donde viven las mujeres.
Marcia	6	54	Lic. enfermera	Divorciada	Promotora voluntaria	Reconoce que ha trascendido una historia de violencia. Acompañar a otra persona la enriquece. Generarles apoyos económicos
Mirris	10	37	preparatoria	casada	hogar	Tener un grupo de mujeres maltratadas.
Rocío*	9	¿?	3ro secundaria	casada	comercio	Crecer como persona, ayudar

						amigas con adicción.
Rosi *	5	54	Lic.		hogar	Ilusión de ayudar a personas codependientes
Tina* ⁶	7	59	6to prim.	casada	hogar	Crece para ayudar a más mujeres que estén en la misma situación que ella estaba.(maltrato)

Como se observa en este cuadro, el grupo se caracterizó por su heterogeneidad en las edades: oscilan de los 30 a los 59 años. En su grado escolar cuatro mujeres y un hombre alcanzaron a terminar sus estudios de primaria, cuatro mujeres estudiaron hasta la secundaria, dos finalizaron estudios de carreras técnicas; mientras que otras dos obtuvieron su licenciatura y una con preparatoria.

La principal ocupación de las mujeres era ser ama de casa, tres estaban desempeñándose como empleadas, mientras que otras tres eran comerciantes y una se dedicaba a actividades de voluntariado en una asociación civil.

Este grupo tuvo en común el género⁷, una historia de violencia, haber o estar viviendo un proceso terapéutico grupal y sobre todo el interés de ayudar a otras mujeres de su comunidad que también viven violencia intrafamiliar.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

La Procuraduría Social de la Familia al recibir la inquietud y la demanda de asesoría por parte de éstas mujeres, les propuso una capacitación en la facilitación de grupos,

⁶ Los nombres con asterisco corresponden a las personas que aún asistían a terapia grupal para codependientes, el resto son las personas que habían egresado de la primera generación.

⁷ Si bien hay la presencia de un hombre, este sólo asistió a tres sesiones: la segunda la tercera y la cuarta. Después se retiró.

propuesta que fue bien recibida; ahí mismo se determinó que se abriría la capacitación a las demás mujeres de su misma generación.

Se pensó en capacitarlas para que formaran grupos de autoayuda⁸, porque en una entrevista inicial, que estas mujeres tuvieron con el Procurador, afirmaron que una de las experiencias más significativas en su proceso grupal fue cuando se les otorgaba el espacio para hablar y compartir lo que en ese momento traían... “sentirse escuchadas “...”Tú lo que quieres es que te escuchen”.⁹

La misión de capacitarlas, como ya se dijo, fue asignada a Yolaina Salmerón Belli, y a Sara Cardona Muñoz, quienes para conocer las expectativas y necesidades de estas mujeres, organizaron dos encuentros. En el primero asistieron cuatro mujeres, donde se les formuló la siguiente pregunta ¿Qué es lo que ustedes quieren?, ellas respondieron que veían necesario cambiar la mentalidad de las personas, cambiar la cultura para terminar con la violencia. Afirmaron no querer que las demás mujeres ni sus hijas vivan lo que ellas vivieron. Consideran que se debe dar apoyo para que las mujeres vean la realidad y mejoren su vida; escucharlas y platicar con ellas, que descubran que muchos de sus problemas vienen de ellas mismas. Se deben quitar etiquetas, mejorar la comunicación y aprender a llegar a acuerdos.

Las limitantes que ellas ven son que las mujeres de su comunidad las minimicen, es decir, que no confíen en ellas. Otra, es no saber escuchar y no dejarlas expresarse.

Se les pidió opinión respecto a que la capacitación fuera de dos horas, un día por semana, y todas con alegría en sus rostros dijeron que sí y que se sentían emocionadas por la experiencia.

Posteriormente en un segundo encuentro que se realizó el día 23 de mayo del año 2006, en la cual asistieron las mismas cuatro mujeres y otra más, manifestaron que las experiencias más significativas en su proceso terapéutico fue sentirse escuchadas y acompañadas, haber aprendido el desapego, a hacerse responsables de

⁸ El grupo de autoayuda es un foro en donde los individuos que comparten un problema o situación similar ventilan emociones y sentimientos, intercambian experiencias y se brindan apoyo mutuo. Se sostiene que cualquier persona interesado en fundar un grupo lo puede hacer (Mendoza, 1999).

⁹ Primera entrevista realizada el día 11 de mayo del 2006, a las mujeres que egresaron de la primera generación de grupos para “Codependientes”.

sí mismas y no ser víctimas, saber lo que es la codependencia y darse cuenta que se es. Sentirse acompañadas en el grupo, aprender a confiar en sí mismas y cuidarse.¹⁰

Estas palabras reflejan, además de una valoración positiva de su estar en un grupo terapéutico para mujeres que viven maltrato, la vivencia de un encuentro con ellas mismas y el deseo de que otras mujeres tengan la misma experiencia, esto, con la intención de transformar las relaciones de violencia en su comunidad.

Ayudar a otras mujeres y hacer algo por su comunidad, es un deseo explícito muy claro, de igual forma la necesidad de capacitarse para saber acompañar y ser confiables.

Considerando estas necesidades, se decide, en un primer momento, que capacitarlas en la facilitación de grupos de autoayuda¹¹ desde el ECP, es lo más adecuado, siempre y cuando tengan un acompañamiento en su caminar como facilitadoras por los terapeutas de la Procuraduría, quienes estarían de apoyo permanente. Asimismo, el acuerdo que se estableció con las interesadas en esta experiencia es que cuando detectaran mujeres con marcada codependencia o serios problemas emocionales las canalizaran a la Procuraduría para ser atendidas por el programa, de tal manera que sus grupos se conformaran con mujeres “normales” (que no tuvieran serios trastornos emocionales).

Como ya se dijo, durante el proceso de capacitación se identificó una necesidad fundamental en las mujeres: compartir y ser escuchadas. La evidencia de esta necesidad se dejó ver de inmediato en la manera de facilitarse entre ellas, pues una forma recurrente de acompañar fue compartiendo sus historias en donde, en algunas de ellas, se dejaba ver una vida, aún marcada por un vínculo de violencia con sus cónyuges, lo que no les permitía respetar el espacio de la mujer que en ese momento compartía, se enganchaban fácilmente y se perdían en la otra.

¹⁰ Ver la transcripción textual de la Detección de necesidades en el apéndice No.2 de este trabajo.

¹¹ Se pensó en el Grupo de autoayuda porque éstos funcionan como espacios de escucha y acompañamiento recíproco y en donde las mujeres capacitadas aportarían nuevas formas de estar con la otra o el otro necesitado de escucha. Además este tipo de experiencia grupal no necesitan de dirección por un experto, se parte, también de que el mismo grupo se auto dirige.

Por lo anterior se decidió abandonar el programa planificado y hacer de la experiencia un grupo de encuentro¹² en donde, tanto las facilitadoras como las mujeres, intervenían en el acompañamiento, y dejando al final de la sesión un espacio para retroalimentar las formas de facilitar.

1.2 Propósitos de la intervención

Propósito General

Capacitar desde el ECP a un grupo de mujeres que vivieron violencia intrafamiliar y que culminaron un proceso terapéutico, para que acompañen a otras mujeres de su comunidad a través de grupos de autoayuda.

Propósitos Específicos

- Propiciar el reconocimiento de las actitudes básicas del enfoque centrado en la persona (Capacidad de Escucha, Empatía, Congruencia y Aceptación incondicional) en las mujeres participantes del taller.
- Desarrollar las actitudes básicas del enfoque centrado en la persona (Capacidad de Escucha, Empatía, Congruencia y Aceptación incondicional) en las mujeres participantes del taller.

1.3 Plan de acción

El diseño del programa de capacitación se hizo a partir de un supuesto fundamental de la propuesta teórica y terapéutica del ECP: el cambio en los individuos se presenta sólo cuando se crea un ambiente propicio para que la persona acompañada se sienta segura y pueda manifestarse congruente con su sabiduría orgánica.

¹² Los grupos de encuentro son experiencias grupales intensivas hacen “hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia” (Rogers, 2008, p. 12).

Por tanto, un rasgo distintivo del plan de acción, fue el convencimiento de que las actitudes a desarrollar no son rasgos externos que se deben aprender sino que son parte de la persona, que se van desarrollando en la medida que se vive un proceso de encuentro con un sí mismo auténtico.

El reconocimiento de estos supuestos, exigió una metodología en la capacitación en donde las actitudes facilitadoras de las capacitadoras eran fundamentales para propiciar el encuentro de las mujeres consigo mismas.

A sabiendas, de que este grupo de mujeres vivió un proceso terapéutico con enfoque gestáltico y centrado en la persona, en la misma Procuraduría, se pensó que el plan debería tener como propósito general capacitarlas en el ECP, y como propósitos específicos que las mujeres conocieran, reconocieran y vivenciaran las actitudes básicas propuestas por el enfoque: coherencia, aceptación y empatía, y que además las desarrollaran, para que pudieran, así, crear un clima de seguridad y confianza que permitiera lograr una comunicación más profunda con las mujeres, ya fuera en grupos de autoayuda o individual.

Para el logro de esto, el diseño del programa incluyó material teórico, ejercicios y reflexiones grupales.

Los temas programados fueron:

- La relación de ayuda
- Congruencia
- Aceptación
- Empatía
- El reflejo, la confrontación, concretar
- La escucha
- La emociones
- La fuerza interior

Y se trabajarían dichos temas desde 2 ámbitos:

- Que las mujeres, a través de ejercicios, vivieran las actitudes y que a partir de una toma de conciencia de las mismas se diera el aprendizaje, es decir un aprendizaje que nace de la experiencia¹³
- Y un elemento cognitivo a través de lecturas y reflexiones sobre el tema.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

La capacitación se realizó en el salón de juntas de la Procuraduría, porque era el espacio disponible; es un salón de aproximadamente 24 metros cuadrados, con abundante luz natural y bien ventilado, en el centro había una mesa, la cual se movía a una orilla para colocar las sillas en forma de círculo. Se estableció sesionar 2 horas todos los miércoles de 9 a 11 de la mañana.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

En relación al recurso humano, se compuso de dos facilitadoras profesionales en desarrollo humano para que acompañaran todo el proceso de capacitación. Por otro lado, se utilizaron diversos elementos de papelería entre los cuales destacan el permanente uso de rotafolio, marcadores, cintas adhesivas, grabadoras y música instrumental, hojas de papel, lápices, papel bond, y casetes.

Al ser un programa auspiciado por la procuraduría social de la familia, dicha institución aportó el financiamiento de los materiales de trabajo para las sesiones de los talleres, además del mobiliario y espacio.

¹³ Al argumento teórico de este supuesto se encuentra en el tema *el ECP un aprendizaje significativo*, en el Capítulo II Fundamentación teórica de la intervención de este trabajo.

1.3.3 Programa de la intervención¹⁴

No. de sesión	Fecha	Tema	Objetivo
1	16 de agosto 2006	Presentación	Establecer las normas del taller y propiciar la creación de un ambiente de cohesión
2	23 agosto 2006	La relación de ayuda	Proporcionar un marco teórico sobre la relación de ayuda
3	30 de agosto 2006	Congruencia	Identificar algunos obstáculos internos y externos que impiden ser congruente
4	6 de septiembre 2006	Aceptación	Reconocer la importancia de no ser juzgado y ser aceptado en una relación de ayuda
5	13 de septiembre 2006	Empatía	Reconocer en la escucha empática una herramienta para generar

¹⁴ El programa de acción detallado se puede encontrar en el apéndice No. 3. También es importante señalar que aquí se presenta el programa original de la intervención. En la décima sesión, a petición del grupo, se prolongó a dos sesiones más con la experiencia de grupo de encuentro.

			confianza y fortalecer la relación
6	20 de septiembre 2006	Herramientas	Brindar un marco teórico sobre las habilidades del facilitador (reflejar, confrontar, concretar)
7	27 de septiembre 2006	Escucha	Identificar algunos obstáculos que impiden escuchar
8	4 de octubre 2006	Las emociones	Redescubrir nuestra habilidad para identificar emociones
9	11 de octubre 2006	Las emociones	Comprender el rol de las emociones en la relación de ayuda
10	18 de octubre 2006	La fuerza interior	Reconocer la importancia de la fuerza interior o tendencia actualizante en la relación de ayuda.
11	15 de noviembre	Grupo de encuentro	Retroalimentar las formas de facilitación entre las mujeres.
12	22 de enero	Grupo de encuentro	Retroalimentar las formas de

			facilitación entre las mujeres.
--	--	--	---------------------------------

1.3.4 Recolección de información

La recolección de datos se realizó a través de cuatro métodos: (1) la audio-grabación de las sesiones de capacitación (2) entrevistas individuales con algunas participantes del grupo, (3) Versiones de sentido de las facilitadoras y (4) diario de campo.¹⁵

¹⁵ En el apéndice 6 muestro las formas dos, tres y cuatro en que se recolectó la información.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

2.1.1 Política pública y Desarrollo Humano

La confluencia entre gobierno y ciudadanos es cosa rara en nuestros días, de hecho, en el imaginario social domina la idea de un alejamiento de nuestras autoridades con respecto a los intereses y necesidades del pueblo. Sin embargo, nuestra intervención rompe con esta creencia al evidenciar la unión de sinergias de un grupo de ciudadanas y una institución pública, en donde el punto de convergencia fue el interés de unas y la misión del otro de cambiar las relaciones humanas de violencia a relaciones humanas que promuevan la intimidad, la comunicación, la unión y el crecimiento personal en las familias de Guadalajara.

En la búsqueda de literatura que sustente esta intervención, encontré algunos estudios (Diez, 1994; Kai, 2007; Zambrano, 2001; Gómez del Campo y Zacus citados por Kai Cacho, 2007) que me hicieron recordar un descubrimiento personal que hice cuando era estudiante de la maestría: el ECP es una herramienta efectiva para el cambio social, recuerdo que en la medida que leía la teoría del enfoque me convencía del impacto social que este generaría, en algunas ocasiones lo documenté en mis trabajos. Ahora me doy cuenta que no soy la única en descubrirlo, además de que C. Rogers (2006,2008) ya lo anunciaba, en la actualidad hay varios estudiosos que han trabajado en esto.

a) Políticas públicas

Según Gisela Zeremberg (2007), en las últimas dos décadas, en América latina, hay una tendencia de las políticas públicas por atender los problemas de las personas y sus necesidades, dejando de lado el principio económico de que el libre juego del mercado se encargará del equilibrio social. Para la autora, el fracaso de las políticas tendientes a

la reducción de la pobreza y su acentuación, han generado que la acción social sea prioritaria para estos gobiernos, en este contexto, menciona, que el Estado juega un papel importante en tres campos.

1. Articulación de los factores del proceso económico;
2. Garante de la integración de la sociedad;
3. El mejoramiento y sofisticación de los programas orientados a la extrema pobreza que contienen una oferta integral y se mejora su diseño y gestión.

En este sentido, afirma, que para este siglo “es posible definir un nuevo modelo de políticas sociales el cual reconozca la contribución de las familias y la comunidad al bienestar de las personas” (Ibíd, p.37), esto es, una participación más activa del ciudadano en las transformaciones sociales.

Entiéndase por política pública el conjunto de actividades de las instituciones de gobierno actuando directamente o a través de agentes, y que van dirigidas a tener una influencia determinada sobre la vida de los ciudadanos, es decir, los programas implementados por el gobierno están en función de un problema o situación determinada. Desde esta concepción, y como bien lo señala Zeremberg (2007), los altos índices de violencia intrafamiliar y su impacto personal, familiar y social, hacen obligatorio este tema en la agenda pública, esto explica la presencia de instituciones especializadas en su prevención y atención que se distinguen por la integralidad de sus servicios. En México, todos los municipios cuentan con las llamadas Procuradurías Sociales o Institutos para la atención de la violencia intrafamiliar (IPAVIF), que, además responden a una legislación internacional y local que previene, atiende y protege a las víctimas.¹

b) Violencia intrafamiliar y Desarrollo Humano

La violencia intrafamiliar ha sido estudiada desde diferentes perspectivas: estudios de género que focalizan su atención en los factores sociales como el origen (Casique, 2010; Lamas, 2012); desde la óptica de salud pública por los índices elevados de

¹ Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer “Convención de Belém do Pará” 1995; en la república mexicana la Ley de acceso de las mujeres a una vida sin violencia, 2006, y en Jalisco, la ley para la erradicación de la violencia contra la mujer.

muerter, las enfermedades que se generan, su impacto al tejido social y familiar (Loredo, 2001); y la visión psicológica, particularmente la teoría de la codependencia, que centra su atención en la estructura y causas de origen psíquico (Llaguno, 2001; Beattie, 2004).

Si bien todos estudian el problema desde diferentes ángulos, la visión de género y psicológica se encuentran y complementan, pues la cultura patriarcal con toda su normatividad y valores se fusiona con una historia personal marcada por una tendencia profundamente interiorizada de la negación de la persona² que en términos de Desarrollo Humano, es la anulación y negación de un sí mismo congruente con el organismo. Así, las mujeres llegan a la relación de pareja sin una identidad propia, ajenas de sí mismas, con una gran dificultad para reconocer sus propias necesidades, pues hace mucho que dejaron de estar en contacto con su sabiduría organísmica; estas mujeres son presa fácil, son dóciles a los mandatos sociales de género, pero sobre todo, a establecer relaciones de pareja con una marcada dependencia emocional que, a la postre, deviene en violencia.

Ante esta problemática el Desarrollo Humano, definido como “un proceso continuo de concientización-acción, mediante el cual es posible convertir el propio potencial, personal y comunitario, en un acto intencional congruente con la tendencia actualizante de las personas” (clerigo, 2006, p.8), resulta una alternativa real para las personas involucradas en relaciones de violencia intrafamiliar, como lo dice Ana Estela Kai Cacho (2007), es un excelente instrumento de empoderamiento personal, pues acaso convertirse en persona ¿No es guiarse por la valoración interna que emerge de la sabiduría organísmica?, lo cual significa guiar las conductas por lo que el organismo dicta, dicho de otro modo, para una mujer que vive inmersa en una relación de violencia, el Desarrollo Humano es poder escuchar sus auténticas emociones y actuar en congruencia, es darse cuenta de sus auténticas necesidades y luchar por atenderlas, es vivir el poder personal.³

² La codependencia se puede entender como una conducta emocional psicológica y/ o conductual que se desarrolla como resultado de una exposición prolongada del individuo a la práctica de mandatos como: no sientas nada, no hables acerca de los sentimientos, no pienses, no te identifiques, ni hables de soluciones o problemas (Fuentes, 2009).

³“Cambia su auto percepción y se torna más realista en su modo de conceptuarse a sí misma. Comienza a parecerse a la persona que querría ser y se valora más se tiene más confianza y adquiere mayor

c) Empoderamiento y Desarrollo Humano

El grupo de mujeres que acudió a la Procuraduría Social de la Familia a solicitar capacitación para ofrecer acompañamiento a las mujeres de su comunidad, manifiestan, en la decisión de ayudar a las mujeres de la colonia, un cierto nivel de empoderamiento que se puede comprender por el proceso terapéutico vivido en la misma institución pública, sin duda, esta petición habla ya por sí misma del impacto del programa institucional, pero sobre todo, del impacto de un programa terapéutico facilitado por personas entrenadas en enfoques humanistas: ECP y Gestalt.

Irene Casique (2010) define empoderamiento como “el proceso mediante el cual aquellos a quienes se les ha negado la capacidad de tomar decisiones estratégicas para su vida adquieren tal capacidad(...) el empoderamiento debe proporcionar acceso y control de los recursos necesarios de tal manera que las mujeres puedan tomar decisiones informadas y adquirir control sobre sus propias vidas” (Ibíd, P.37), agrega, que el empoderamiento es un frente de lucha fundamental contra la violencia y que se puede adquirir mediante diversas experiencias, entre ellas, un proceso educativo.

En la literatura Rogeriana (2007; 2006) abundan las evidencias del proceso mediante el cual la persona se recupera a sí misma, en este sentido Alfredo Campos (1982) cita a Rogers para afirmar que el cambio que se produce en el sí mismo es uno de los aspectos más importantes y significativos que se producen en una experiencia terapéutica, ya sea individual o grupal.

En términos de la teoría del empoderamiento, Desarrollo Humano sería un medio por el cual se adquiriría de nuevo la capacidad de tomar decisiones estratégicas para sí misma y, en este sentido, se comprende que sea un instrumento que empodera, por lo tanto poderosa herramienta contra la violencia.

En un contexto de violencia familiar las actitudes de poder personal pueden desequilibrar la relación y generar otro conflicto. Quiero subrayar aquí una observación que Casique (2010) hace al respecto, señala que el incremento en el poder de decisión de las mujeres es un elemento que en un momento dado puede aumentar la

capacidad para adoptar sus propias decisiones, se comprende a sí mismo y llega a ser más abierto a la experiencia” (Rogers, 2007, p.43).

vulnerabilidad de la mujer a la violencia, cito: “El empoderamiento de las mujeres en un contexto patriarcal introduciría situaciones de inconsistencia entre la nueva relación de poder hombre-mujer, en la pareja y las normas sociales prevalentes, lo que podría llevar a situaciones conflictivas y al uso de la violencia por parte del hombre como medio de preservar el control” (Ibíd, p. 42) , sin duda, un cambio en la personalidad de las mujeres llevaría a un ajuste en la relación de pareja, es posible, incluso, que se vivan más vulnerables a ser sujeto de violencia física y/o psíquica por parte del esposo, esto se traduciría en una crisis tanto a un nivel personal como a un nivel de pareja⁴.

d) Participación comunitaria desde Desarrollo Humano: una fuerza política

En este apartado recupero algunas ideas sobre la participación ciudadana y su vínculo con Desarrollo Humano, pues considero que nos acerca a una comprensión teórica de la experiencia y motivación de las mujeres.

Por participación comunitaria White Zacus, citado por Kai Cacho (2007), lo define como el proceso mediante el cual los individuos se transforman de acuerdo con sus propias necesidades y las de su comunidad, adquiriendo sentido de responsabilidad con respecto a su propio bienestar y el de la colectividad, así como la capacidad de contribuir consciente y constructivamente en el proceso de desarrollo social. A esta visión se suma María Zambrano (2001) quien observa que el orden social no es algo ya dado, sobre el cual no hay nada que hacer, y enfatiza la idea de que es susceptible de modificarse continuamente gracias a la acción de los ciudadanos ya sea bajo esquemas institucionales o en la cotidianidad. Sobre la participación en la vida cotidiana, señala que “refleja y reconstruye paulatinamente el orden social (...) es uno de los ámbitos privilegiados para modificar y construir relaciones que transformen el conjunto social” (Zambrano, 2001, p. 18).

Cuando las personas han vivido procesos personales significativos en donde experimentan su poder personal, difícilmente se resistirán al cambio, pues se

⁴ En la Procuraduría Social de la familia pudimos corroborar que en cuanto las mujeres introducían un cambio como la decisión de ir a terapia, se vivían más amenazadas y muchas desertaban por miedo, las que continuaban lo hacían a escondidas o solicitaban protección. No fueron pocas las mujeres que al terminar su terapia decidían divorciarse.

reconocen como elementos capaces de hacer aportaciones significativas. La apertura a la experiencia y la ampliación de consciencia individual y social, sería la nota, las aportaciones no sólo se traducirían en acciones programadas para la comunidad (desarrollo de la solidaridad) sino en cambios en el ámbito cotidiano, es decir, que la ampliación de consciencia del sí mismo necesariamente induce a la persona a cuestionar su entorno inmediato posibilitando la resignificación de los valores y normas sociales imperantes (Kai, 2007; Diez, 1994; Gómez del Campo citado por Kai Cacho, 2007).

Cito a Nemesio Diez (1994) quien identifica algunos elementos que facilitan el desarrollo de la solidaridad:

1. La apertura a la experiencia y al desarrollo de la conciencia social;
2. La apertura de la experiencia como capacidad para hacer contacto con lo que le está sucediendo a la persona en su interior, le permite confiar en su sabiduría orgánica y en su propia capacidad para crecer y trascender, dándose cuenta de sus realidades internas y exteriores;
3. La apertura a la experiencia libera y abre camino a la solidaridad ya que permite observar la situación en la que se encuentran los demás, convirtiéndose en agentes de cambio.

Si bien la teoría política del ECP, desde mi punto de vista, no se consolidó como tal, si hay diferentes momentos en que Rogers (2006) hace afirmaciones de tal trascendencia. En la teoría sociológica se habla de cómo en el entramado de las relaciones sociales se van generando nuevos constructos sociales, para ello, como hemos visto, se hace necesaria la apertura a la experiencia, condición indispensable.

¿Una persona ajena a sí misma puede ser actor de cambios sociales? No. Las personas que no adquieren conciencia de sí mismas, difícilmente son libres, no pueden responsabilizarse de lo que desconocen.

2.1.2 El camino andado

a) Crecimiento personal y desarrollo de actitudes facilitadoras

“Todos por la dignidad” Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes del DIF Guadalajara, fue una Tesis que presentó Yolaina Salmerón Belli (2008), este estudio tiene un vínculo directo con el presente Trabajo de Grado, pues ambos provienen de la misma experiencia de intervención: capacitar desde el ECP a un grupo de mujeres codependientes para que facilitaran grupos de ayuda mutua en sus comunidades.

El trabajo de Salmerón centra su análisis en dar respuesta a la pregunta de cómo fue el proceso de crecimiento de dos mujeres del grupo: Esperanza y Aurora⁵, esto, con la finalidad de explorar por qué Esperanza afirmó al final de la capacitación que sí estaba lista para acompañar a otras mujeres, en cambio, Aurora dijo que ella no estaba en condiciones todavía. Para Salmerón fue importante explorar los procesos personales de estas mujeres y comprender por qué la oposición de esas dos posturas en relación a la posibilidad de facilitar grupos de ayuda mutua.

El análisis de Salmerón arroja una valoración positiva del ECP, para generar procesos de crecimiento personal, demostró que ambas mujeres estaban en movimiento, sin embargo Esperanza, a diferencia de Aurora, evidenció un encuentro consigo misma más avanzado, para realizar esta valoración, la autora considera la propuesta de Rogers sobre las etapas por las que pasa un individuo en proceso de convertirse en persona (2008, pp. 27-31). En el caso de Esperanza, su estudio expuso la correlación existente entre crecimiento personal y el desarrollo de las actitudes facilitadoras propuestas por Rogers. Cito:

Al inicio del taller daba (Esperanza) muchos consejos...luego cambia su estilo de comunicarse en el grupo, se mantiene callada y atenta la mayor parte del tiempo. En las últimas sesiones se comunica a través de los sentimientos y empatía. Finalmente, menciona que sigue cuestionando su forma de relacionarse, lo cual

⁵ Esperanza y Aurora en mi trabajo aparecen con el pseudónimo de Marcela y Hana.

indica que ella continúa en su proceso de crecimiento en la quinta etapa (Salmerón, 2008, p. 91).

b) Comunidades de apoyo y comprensión

APIS (1981) Fundación para la equidad, A.C. y CAFEMINA (1988) son organismos de la sociedad civil que ofrecen grupos de autoayuda a mujeres que viven violencia y, como parte de una estrategia de lucha contra la violencia intrafamiliar, capacitan a las mismas para que, luego, sean facilitadoras de otros grupos.

Las dos organizaciones tienen como premisa que la sociedad, en este caso las mujeres, cuentan con los recursos para cambiar su situación de violencia; hay un convencimiento de que el grupo de autoayuda es el espacio que aporta las condiciones para que se den cuenta de su situación y tomen decisiones. Un segundo momento en ambas organizaciones es la “devolución de los aprendido”, para ello se capacita a las mujeres “sobrevivientes de la violencia”, que ya vivieron la experiencia de grupo de autoayuda, para dotarlas de herramientas en la facilitación de grupos; en el curso las mujeres descubren sus capacidades para apoyar a mujeres maltratadas, identifican las actitudes y fortalecen las mismas.

En estas organizaciones el grupo de autoayuda, es un espacio de encuentro donde las mujeres comparten sus historias, sus estados de ánimo, generando reflexión para fortalecer la responsabilidad de tomar sus propias decisiones y de generar una mejora en sus vidas y sus familias.

Los beneficios que reportan son:

- Desarrollo de lazos de solidaridad en la comunidad frente a problemas comunes
- Reconocimiento y fortalecimiento de las capacidades individuales para entender sus problemas y saber que de cada uno depende la solución
- Intercambio de experiencia para saber qué hacer cuando se viva la misma situación
- Estimulación del poder de las personas para ayudarse a sí mismas y para ayudar a otras personas

- Compartir sentimientos y experiencias similares.
- Saber que no son los únicos hace desaparecer el sentimiento de soledad y desamparo.
- Brindar la propia experiencia a otros es una excelente manera de seguir avanzando y reconocer el camino andado para valorarlo

c) Una nueva experiencia: Moreira

En Relación a estas experiencias, en particular al convencimiento de que las mujeres maltratadas cuentan con los recursos para cambiar su situación de violencia, me parece que Virginia Moreira (2001), a partir de un análisis de una experiencia de grupos de encuentro con mujeres maltratadas⁶, logra aportar ideas fundamentales que sustentan estas prácticas:

1. La naturaleza del grupo de encuentro. Lo define como una de las modalidades de grupo vivencial que tiene como característica fundamental el que el facilitador no tiene programa a priori, es un espacio que por su propia naturaleza propicia el encuentro de las mujeres con su propia realidad existencial: el maltrato. Este “material emergente” facilita el encuentro con ellas mismas y con el otro, lo que las lleva a un estado de independencia, innovación, y cambios en sus formas de relacionarse con los otros (Ibíd, pp. 135-137).
2. Lo anterior es posible por la presencia de la Tendencia formativa, concepto que Moreira rescata de la teoría del ECP para explicar la tendencia actualizante en un grupo, es decir, el grupo señala de manera espontánea el camino (Ibíd, p. 136).
3. La idea central que presenta en este trabajo es que: “Las integrantes de la comunidad son las que tienen los recursos para superar su situación de maltrato” (Ibíd, p. 139), el argumento que aporta es que en un grupo de mujeres maltratadas los diálogos y discusiones girarán en torno a la violencia que han venido viviendo y a sus estrategias de superación, agrega, que en estos grupos

⁶ Moreira, en el capítulo 6 del libro “Más allá de la persona” describe y analiza una experiencia de grupo de encuentro con mujeres maltratadas desarrollado en el consultorio externo de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

se abordan, de manera natural, todos los temas y tópicos sobre el maltrato que viven, “...se intercambian las emociones propias del maltrato utilizando al grupo como un espacio seguro para la profundización de contenidos dolorosos y avergonzantes con el fin de detener definitivamente el maltrato” (Ibíd, p. 139).

4. Considera muy importante que en el grupo se respete la autonomía de las mujeres, considera que este elemento es esencial en su lucha contra el maltrato, es decir se debe facilitar para que ellas asuman su situación y busquen nuevas formas de relación.
5. Por último, en relación al facilitador afirma que este debe ser una persona “especializada en psicología, esto es fundamental porque genera confianza en las participantes para entregarse al proceso” (Ibíd, p. 139). Respecto a la participación facilitadora de las mujeres, Moreira cita a Rogers quien afirmaba que éste es un elemento natural de los grupos de encuentro. En particular, para ella la acción facilitadora de las mujeres “tiene mucho peso” ya que lo que comparten es fruto de sus experiencias vivenciadas genuinamente; contenido medular del proceso (Ibíd, p. 139).

En conclusión me parece que Moreira aporta a este trabajo el fundamento de la eficacia de los grupos de encuentro para la atención a las víctimas de violencia intrafamiliar, pero sobre todo valida el aporte curativo que las mujeres, al contar sus experiencias de maltrato, pueden generar, de manera natural, en su lucha contra la violencia.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención

El primer elemento que sugería a las responsables de la capacitación⁷ la perspectiva de Desarrollo Humano, fue la propuesta teórica del Enfoque Centrado en la Persona, si bien representa una propuesta para los terapeutas sobre las condiciones relacionales que favorecen el proceso terapéutico y con ello el cambio en la persona (Rogers, 2007,

⁷ Las tres premisas que aquí se presentan son de las capacitadoras, formulados por conocimientos previos.

p. 40); también el ECP es una propuesta que orienta y enriquece las relaciones humanas entre dos personas, sean o no terapeutas.

Un segundo supuesto es que si estas mujeres ya habían tenido un proceso terapéutico desde enfoques humanistas, en esta capacitación se pretendería el reconocimiento y desarrollo de cada una de las actitudes básicas a través de aprendizajes significativos, que se adquirirían mediante la experiencia consciente al ser facilitadas en sus procesos personales.

Y una tercera premisa, fue que sí podían ser ellas fundadoras de grupos de ayuda mutua para mujeres de su comunidad, ya que al ser ellas portadoras de una experiencia de vida de violencia, y haber vivido un proceso terapéutico en el cual tomaron conciencia de la situación de maltrato, de la dinámica de ésta y de su contribución personal con miras de posesionarse de sí mismas, las hacía mujeres con un potencial adecuado para lograr su interés.

2.2.1 La Psicología humanista y el ECP

El ECP se enmarca en una corriente psicológica llamada “La tercera fuerza” (Quitmann, 1989, p. 29), después de la psicoanalista y conductista. Se distingue porque rescata las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar en las otras corrientes. Se trata, pues, de una visión positiva del ser humano, como lo dejan ver sus principios:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas-sociales por naturaleza
3. El hombre vive de forma consciente, base para la comprensión de la experiencia humana
4. El ser humano puede elegir y decidir, mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital
5. El ser humano vive orientado hacia una meta; la persona vive orientada hacia unos valores (Quitmann, 1989).

En este contexto la propuesta de Carl R. Rogers llamada Enfoque Centrado en la Persona (ECP) recoge los principios arriba señalados y los traduce en conceptos que dan cuenta de una nueva visión de la persona, que a la postre, se convirtieron en el fundamento teórico de un enfoque, es decir, en una propuesta existencial de una forma de ser y de estar en la vida que pone el acento en la relación humana (Sánchez, 2005).

La teoría del ECP se constituye por conceptos claves como el sí mismo, tendencia actualizante y teoría de la personalidad; además ofrece herramientas para el abordaje terapéutico como la no directividad y un marco actitudinal tendiente a crear un contexto propicio para el crecimiento de la persona: aceptación incondicional, congruencia y comprensión empática (Sánchez, 2005, p. 55).

El sí mismo se define como “la auto imagen consciente que se tiene de uno mismo integrada por características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos del sí mismo” (Campos, 1982, p. 70), en otras palabras es la auto imagen aceptada conscientemente por la persona. En términos filosóficos sería el campo fenoménico que abarca toda la experiencia valorada o aceptada por la persona.

En la teoría de la personalidad que Rogers presenta, cuando el niño nace su sí mismo es totalmente congruente con su experiencia organísmica que ayudado por su tendencia actualizante⁸ el niño es capaz de valorar como negativo o positivo, y conducirse en consecuencia.

Desde nuestro enfoque hay una necesidad determinante para la formación del sí mismo: sentirse amado. De tal manera que en la medida que el niño va creciendo, si se desarrolla en una ambiente donde el amor no se condiciona, se acepta y respeta en su unicidad, el sí mismo se desarrolla de manera sana, esto es, congruente con la experiencia y por tanto asertivo en su caminar por la vida.

Es común que muy tempranamente la persona se forme un sí mismo distorsionado a lo que realmente se es. Las exigencias de los padres preocupados en educar a su hijos, junto a otros factores que los vuelve indiferentes y violentos, aunado a la presión de las normas sociales, se conjuga e inciden en la formación de la personalidad, en particular de un sí mismo extraño a la persona. Esto explica por qué

⁸ La tendencia actualizante es la capacidad del organismo humano para darse cuenta de una experiencia, valorarla como positiva o negativa y actuar en consecuencia.

para Rogers el cambio más substancial en un contexto terapéutico es el del sí mismo (Campos, 1982). La reintegración de la personalidad implica la unidad entre la imagen del sí mismo y la propia experiencia (Ibíd, 1982), en contraposición a un sí mismo que respondía a las valoraciones externas.

Un sí mismo abierto a las experiencias tanto internas como externas, según Alfredo Campos, es un sí mismo flexible regido por la comunicación que emerge de su organismo, cito: " La persona que posee un sí mismo rígido, niega de manera constante a su conciencia experiencias que contradicen las normas impuestas mientras que el individuo sano, con un concepto de sí mismo flexible, está abierto a nuevas experiencias, tanto internas como externas, confía en su propio organismo que lo conducirá a su realización" (Campos, 1982, p. 70) y agrega que las valoraciones provenientes del exterior separan al sí mismo de la experiencia organísmica (Campos, 1982).

2.2.2 El enfoque centrado en la persona: un enfoque para todos

¿Es posible que estas mujeres se nutran del ECP para acompañar a otras mujeres de su comunidad, sin ser psicólogas o psicoterapeutas?

Cuando Rogers habla de la relación terapéutica, es común encontrar un discurso dirigido al "terapeuta" o psicólogo; me parece que un libro donde aborda más ampliamente la opción de que personas sin una capacitación académica, sin entrenamiento en psicoterapia puedan ser facilitadores capaces de generar procesos de crecimiento, es en su libro "El poder de la persona"⁹. Iniciando con el capítulo 1, en donde explica la metamorfosis del constructo "Centrado en el Cliente" a "Centrado en la persona" (Rogers, 2006).

Sin duda un constructo central en la teoría de Rogers, que tiene que ver con su concepto "Centrado en la Persona" es "La tendencia actualizante", se trata de una concepción positiva del hombre el cual presenta a éste dotado de una fuerza interna, también conocida como sabiduría organísmica, que tiende, si hay condiciones, a

⁹ Este libro describe hogares, escuelas, industrias y encuentros entre razas y culturas que han sido cambiados por persona que confía en su propio poder.

impulsar al hombre hacia su crecimiento. De esta manera, el papel del facilitador es propiciar el clima psicológico necesario para que la persona pueda tener contacto con esa sabiduría, misma, que lo guiará hacia un estado de acuerdo interno entre su sí mismo y el yo externo. Para Rogers el papel del terapeuta debe ser el propiciar un encuentro de la persona con su necesidad real que emerja de su sabiduría interna, pero sólo eso: propiciar. El único que sabe qué, cuándo, cómo y hacia dónde, es el cliente. Es en este sentido que se genera el concepto “Enfoque Centrado en el Cliente”.

Me parece importante, a efecto de dar respuesta a la pregunta planteada arriba, rescatar la transformación del concepto “Centrado en el Cliente” a “Centrado En la Persona” y para ello cito a Carl Rogers cuando habla de la Política en la relaciones humanas:

Yo he jugado un papel en la iniciación del enfoque centrado en la persona. Este punto de vista se desarrolló primero en la asesoría y la Psicoterapia, donde fue conocido como centrado en el cliente, lo que significaba que la persona que buscaba ayuda no era tratado como un paciente dependiente, si no como un cliente responsable. Aplicado a la educación se le llamó enseñanza centrado en el estudiante. A medida que se ha extendido a una gran variedad de campos lejanos del punto de partida: grupos de encuentro, matrimonio, relaciones familiares, administración, grupos interraciales y hasta relaciones internacionales, parece mejor usar una expresión lo más amplia posible: centrado en la persona (Rogers, 2006, p. 2).

En este sentido el concepto centrado en el cliente se transforma en centrado en la persona, abriendo al enfoque como una gran sombrilla que cubre cualquier tipo de relación humana cuya política sea el respeto al poder de la otra persona.

En la búsqueda de más respuesta a la pregunta que me ocupa encontré en su obra “El poder de la Persona” afirmaciones que en diferentes momentos hace Rogers, en las que revela que no necesariamente una relación efectiva centrada en la persona es privativa de personas profesionales, agrega que las leyes que gobiernan la relación terapéutica son las mismas que deben regir las relaciones humanas en general (Rogers, 2006); para esto tomo una cita “pienso que estamos asistiendo a la emergencia de un nuevo tipo de relaciones humanas en el que podemos afirmar que en

presencia de ciertas actitudes básicas, se producirán, determinados cambios” (Rogers, 2006, p. 44).

En su obra ” El proceso de convertirse en persona” Rogers define la relación de ayuda como toda relación en la que al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración, y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada, más adelante menciona, que esta definición abarca una amplia variedad de relaciones cuyo objetivo consiste en facilitar el desarrollo (...) cualquier relación entre dos personas, individuos o grupos que intentan ser relación de ayuda. Advierte, refiriéndose a su experiencia terapéutica y a los estudios realizados sobre el enfoque, que lo aprendido es aplicable a todas las relaciones humanas y no sólo a clientes atribulados, sostiene, que su propuesta puede ser significativa para cualquier lector ya que todos vivimos la problemática de las relaciones humanas (Rogers, 2007).

Sobre esta amplitud de relaciones humanas en las que el ECP puede incidir, señalo las deducciones que Rogers presenta en el libro que escribió junto a G. Mariam Kinget, *Psicoterapia y Relaciones Humanas*, tomo 1, en el capítulo XI, dedicado a lo que él le llamo “Teoría de las relaciones humanas” , donde menciona, aludiendo a la praxis terapéutica desde el ECP y a los intentos de llevar dicho enfoque a otras áreas de la vida humana como el educativo, laboral y familiar, que han llegado a la conclusión de que los principios que rigen la relación terapéutica, implicaban, en la práctica, una teoría de las relaciones humanas, haciendo hincapié en cómo se deteriora una relación humana, pero también en cómo se mejora, además del papel que juegan, en este último proceso, las actitudes básicas de aceptación incondicional, empatía y congruencia (Rogers y Kinget, 1971, p. 263).

Sin embargo, aunque el enfoque centrado en la persona es una sombrilla que cubre cualquier relación entre dos persona o grupos, y que “no reviste la forma de un proceso intelectual ni de un entrenamiento” (Roger, 2007, p. 40) sí centra su atención en “la experiencia de la relación”.

2.2.3 El facilitador y la relación de ayuda

Hablar de la relación en el contexto del ECP, es entrar justo a la medula de la propuesta terapéutica de Carl Rogers; efectivamente, cualquier relación humana puede estar cobijada por dicho enfoque, sólo que para que se genere una relación que promueve el crecimiento de la persona, Rogers enfatiza a lo largo de su obra, que se requiere un conjunto de actitudes no aprendidas, sino experimentadas.

Vivir las actitudes significa que son parte de la personalidad, aquí está lo complejo del asunto, pues se trata de un modo de estar en la vida. Al respecto me parece conveniente citar a Rogers cuando se refiere al ECP “no puede ser reducida a una estrategia o una técnica, es una actitud que encarna un respeto por la integridad y el valor de las personas; es una manera de ver y de relacionarse con el mundo y con los demás” (Rogers, 2006, p. 142).

Es válido, entonces, preguntarse si las mujeres que quieren “ayudar” a las otras mujeres de su colonia, ¿Lo harán en la medida que vayan desarrollando dichas actitudes del enfoque?, considerando que son mujeres en proceso de recuperar su poder personal¹⁰ ¿Tendrán que esperar hasta recuperarlo para poder acompañar a otras mujeres? Desde mi experiencia, puedo sugerir que no es necesario esperar a tener una transformación plena para poder estar desde el ECP con el otro, primero, porque el proceso de crecimiento acaba hasta que termina la vida, segundo porque a pesar de haber egresado de la maestría hace siete años y de haber iniciado un encuentro conmigo misma, el camino andado me permite saber, desde mi propia vivencia, que el otro tiene una fuerza interna que se estará manifestando en muchos momentos de su vida que si los escucha le indicará el camino. También sé, que cada persona tiene sus propios procesos, sus propios tiempos, todo esto me permite ser respetuosa y me facilita la experiencia de la aceptación, y un poco la empatía y la congruencia, sin embargo, no siempre me vivo así cuando estoy frente a una persona necesitada.

Pero, entonces, esto significa que debe haber un auténtico interés en el cambio personal y, además, estar en el camino de la vida. Quien aborda en un análisis a la

¹⁰ Está bien documentado cómo en la relación de violencia en la pareja, el receptor se va perdiendo a sí mismo, hasta llegar a la incapacidad de tomar una decisión en beneficio de él.

persona del Terapeuta es Mariam Kinget (1971), ella define y diferencia al terapeuta Rogeriano de las otras formas de ser terapeuta propuestas por otros enfoques, pero además, enfatiza la importancia de una personalidad madura, por encima, aún, de su preparación profesional, cito: “sí la práctica de la terapia Rogeriana no presupone ni personalidad especial, ni talentos superiores, requiere, sin embargo, ciertos atributos: La capacidad empática, la autenticidad y una concepción positiva y liberal del hombre. Además hace falta dos cualidades, de las que ni un terapeuta puede prescindir: un grado elevado de madurez emocional y de comprensión de sí mismo” (Rogers y Kinget, 1971, p. 115).

El mismo Rogers dice que para ser genuino o más aceptante el terapeuta debe cambiar a través de su experiencia, y esto es un proceso más complejo y más lento (Rogers, 2006, p. 7).

En relación a la madurez emocional Kinget es muy enfática en esta cualidad, pues de no ser así se corre el riesgo de que el terapeuta o facilitador se muestre como modelo e intente “Transmitir los métodos que han resultado eficaces en relación con uno mismo” (Rogers y Kinget, 1971, p. 124), siendo así, es nula la posibilidad del cambio en la persona, porque precisamente de lo que se trata es de que la persona se encuentre a sí misma.

En este sentido, sólo la experiencia de un crecimiento personal con el desarrollo de la conciencia de sí mismas, que esto implica, capacitará a las mujeres para que puedan establecer una relación de ayuda a través de auténticas actitudes de empatía, congruencia y aceptación.

2.2.4 Características de una persona en proceso de cambio

A efecto de aportar elementos teóricos que abonen a la comprensión de los cambios observados en las mujeres durante el proceso de capacitación, me parece pertinente señalar las nuevas actitudes, que, desde la óptica de Rogers, van emergiendo en la persona que decide entrar a la aventura de encontrarse consigo mismo (Rogers, 2007).

- Apertura a la experiencia. La persona abandona actitudes defensivas, es decir, puede mirar sus sentimientos y actitudes de manera consciente.

- Confianza en el propio organismo. La apertura a la experiencia es una condición básica para aprender a confiar en el organismo como el instrumento de valoración de cualquier circunstancia; así la elección tomada será la acertada y si no, el organismo mismo se lo dirá.
- Foco interno de evaluación. El organismo se convierte en la guía para tomar decisiones, se abandonan las valoraciones externas.
- El deseo de ser proceso. Descubre la complejidad de la vida, sabe que nunca llegará la felicidad absoluta, se dispone a fluir en la vida como va llegando, con la confianza de saber caminar en ella. Es el descubrimiento del “sí mismo como un proceso” (Rogers, 2007, p. 115).

2.2.5 Actitudes del enfoque centrado en la persona: Coherencia, Empatía y Aceptación positiva incondicional

Me parece importante presentar esas actitudes que transforman cualquier relación humana en una relación crecimiento:¹¹

a) Coherencia

- Tanto Rogers como Kinget definen Coherencia como un estado de acuerdo interno entre la experiencia sentida, conciencia y comunicación; esto supone que no hay interferencia entre lo que se siente realmente y lo que se comunica con las palabras y conducta, cito: “presupone que no hay error en la percepción de la experiencia, o sea que su representación es auténtica” (Rogers y Kinget, 1971, p. 119).
- En relación a la pertinencia de esta actitud en una relación que facilite el crecimiento del otro, Rogers es muy claro, afirma que sólo la autenticidad en la

¹¹ El libro más representativo de esta ampliación del ECP a otras esferas fuera de la Psicoterapia es “*El Poder de la persona*”. También me parece importante enfatizar que las actitudes presentadas sólo son efectivas porque el otro cuenta con una tendencia actualizante proveniente de su sabiduría orgánica; es decir, las actitudes per se no son suficientes. El crecimiento en una persona solo se puede dar en el contexto de una relación.

relación humana puede generar en el otro un ser auténtico, cito: “Cuánto mayor sea la coherencia entre experiencia, conciencia y comunicación por parte de un individuo, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia” (Rogers, 2007, p. 299) “Mientras más el terapeuta pueda ser ella misma en la relación, sin poner fachadas personales o profesionales mayor es la probabilidad de que el cliente cambiara” (Rogers, 2006, p. 5).

- Respecto a si siempre se debe comunicar la experiencia sentida, nuestro autor señala que sólo si es conveniente, cito: “Por lo que se refiere a la terapeuta, lo que ella está experimentando está disponible a su conciencia puede ser vivido en la relación y puede ser comunicado si es apropiado” (Rogers, 2007, p. 5).

b) Empatía

- La empatía requiere el desarrollo de la capacidad de darse cuenta de los sentimientos y algunos significados en la comunicación del otro, que van apareciendo en el discurso, y además la habilidad de comunicar esta comprensión, cito:” percibir los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlos desde “adentro” tal como se le aparecen al cliente y es capaz de comunicar a éste último una parte de esa comprensión” (Rogers, 2007, p. 65).
- En una relación facilitadora la empatía posibilita al facilitado ser él mismo y poder ver su mundo interno, cito: “Posibilitar a cada una de las personas ser sus sentimientos, sus experiencias y sus pensamientos del momento” (Rogers, 2006, p. 110).

c) Aceptación positiva incondicional

- Esta actitud me parece que adquiere especial importancia en el contexto de la capacitación, pues se trata de mujeres que se asumen codependientes en sus

relaciones humanas y un rasgo de estas personas es el deseo compulsivo de hacerse cargo del otro u otra, se obsesiona con cambiarla, controlándole o “ayudándole” (Melody, 2004).

- La aceptación es definida por Rogers como un “cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, esto es, que se le acepta independientemente de su condición, conducta o sentimientos, se experimenta un respeto y agrado hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos... respeto a todas sus actitudes” (Rogers, 2007, p. 41), además el respeto “hacia las posibilidades del cliente de enfrentarse a sí mismo y encarar situaciones” (Rogers, 2007, p. 76).
- En cuanto a la relación, la aceptación crea un ambiente donde el otro puede ser lo que es, sin miedo al juicio o rechazo, en este sentido Rogers menciona que “un movimiento o cambio terapéutico es más probable cuando la terapeuta experimenta una actitud positiva aceptante hacia cualquier cosa que el cliente es en ese momento” (Rogers, 2006, p. 6).

d) Actitudes que desde la óptica del ECP limitan el crecimiento

- “Cuando mi actitud es condicional, la otra persona no puede cambiar o desarrollarse en los aspectos que no soy capaz de aceptar...si deseo brindar mejor ayuda antes debo aceptar esos aspectos en mí” (Rogers, 2007, p. 59).
- “El asesor más competente y adaptado, puede interactuar con un cliente durante muchas entrevistas sin interferir la libertad de éste de desarrollar una personalidad propia” (Ibíd, p. 58).
- Las sugerencias, consejos y persuasión “se apoyan en dos presupuestos básicos: el orientador es el que sabe más y el que puede encontrar las técnicas para llevar a su cliente, en una forma eficiente, a conseguir el objetivo escogido por el mismo orientador” (Rogers, 2006, p. 6).
- “La política del enfoque centrado en el cliente es una renuncia y una invitación, por parte del terapeuta, a todo control sobre el cliente y a tomar decisiones por él” (Ibíd, p.9).

- “Siento que el otro debería seguir mi consejo, depender de mi en alguna medida o bien tomarme como modelo... el asesor menos adaptado y competente tiende a inducir una adecuación a su propia personalidad y procura que sus clientes lo tomen como modelo” (Rogers, 2007, p. 57).
- “¿Puedo ser suficientemente fuerte como persona para distinguirme del otro? (Ibíd, p. 57).

2.2.6 El ECP, un aprendizaje significativo

Se entiende por aprendizaje significativo, la adquisición de un conocimiento que surge del individuo mismo en su relación con el entorno, sea este una relación humana o una relación con el mundo que lo circunda. Aquí lo importante es que se trata de un conocimiento que surge del individuo mismo, por lo tanto, está dotado de sentido, es trascendente y valioso para la persona.¹²

Considerando esta premisa el ECP es una propuesta para el cambio personal sustentado en el aprendizaje significativo; no hay enseñanzas, nadie enseña a nadie, pero sí propone cierta relación humana que permite en los interactuantes el re significado de las formas de estar y de ser en el mundo, y con ello, un nuevo conocimiento de sí mismo; no olvidemos que esta “cierta relación humana” se sustenta en “la confianza básica en el potencial constructivo de la persona” (Rogers, 2006) y en ciertas condiciones ambientales creadas por el facilitador.

Pero, ¿qué dice sobre el aprendizaje Carl Rogers?, me parece conveniente citar las precisiones puntuales que hizo al respecto en su libro el Proceso de convertirse en persona (2007), en donde asignó un capítulo referente a la enseñanza centrada en el alumno:

- Mi experiencia me dice que no puedo enseñar a otra persona cómo enseñar. En última instancia, intentar algo así resulta inútil.

¹² La información sobre el aprendizaje significativo fue obtenida del Internet, revisé diversos autores tratando de rescatar el común denominador en sus concepciones.

- Pienso que cualquier cosa que pueda enseñarse a otra persona es relativamente intrascendente y ejerce poca o ninguna influencia sobre la conducta.
- Cada vez estoy más convencido de que sólo me interesa el aprendizaje capaz de influir significativamente sobre la conducta.
- He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo.
- El aprendizaje basado en el propio descubrimiento, la verdad incorporada y asimilada personalmente en la experiencia, no puede comunicarse de manera directa a otro. En cuanto el individuo, a menudo con un entusiasmo muy natural, trata de transmitir esa experiencia de modo inmediato, la transforma en enseñanza y sus resultados pierden trascendencia. Hace poco me sentí aliviado al descubrir que Sören Kierkegaard, el filósofo danés, llegó a la misma conclusión mediante su propia experiencia y la expresó con gran claridad hace un siglo, lo cual confiere mayor lógica a mi enunciado.
- Como consecuencia de lo anterior, advierto que he perdido el interés en ser un educador.
- Cuando trato de enseñar, los resultados a veces me espantan, ya que además de ser incoherentes, en ocasiones la enseñanza parece tener éxito. Cuando esto sucede veo que las consecuencias son perjudiciales: el individuo desconfía de su propia experiencia y esto impide el aprendizaje significativo. Por consiguiente, he llegado a sentir que los resultados de la enseñanza son intrascendentes o bien dañinos.
- Por consiguiente, pienso que sólo me interesa aprender, incorporar preferiblemente cosas importantes que ejerzan una influencia trascendente sobre mi propia conducta.
- Me enriquece aprender, ya sea en grupos, en relaciones con otra persona -como en la terapia- o por mi propia cuenta.
- Pienso que una de mis mejores maneras de aprender -pero también una de las más difíciles- consiste en abandonar mis propias actitudes de defensa, al menos temporalmente, y tratar de comprender lo que la experiencia de la otra persona significa para ella.

- Otra de mis maneras de aprender consiste en plantear mis propias incertidumbres, tratar de esclarecer mis dudas y acercarme así al significado real de mi experiencia.
- Todo este conjunto de experiencias y los significados que hasta ahora he descubierto en él parecen haberme lanzado a un proceso fascinante, que a veces me inspira temor. Consiste en dejarme llevar por mi experiencia, en un sentido que parece ser progresivo, hacia objetivos que apenas puedo discernir, mientras trato de comprender al menos el sentido básico de mi existencia. Tengo la sensación de flotar en la compleja corriente de la experiencia con la posibilidad fascinante de comprender su complejidad siempre en transformación (Rogers, 2007, p. 243).

Conociendo la teoría de Rogers, se puede percibir la coherencia de ésta con respecto a sus ideas sobre el aprendizaje significativo;¹³ según sus palabras el aprendizaje no se da porque te enseñó, lo que yo pueda enseñar es intrascendente y ejerce nula influencia sobre la conducta, ¿qué te voy a enseñar? Te enseñaré algunos datos, información nueva, pero, que te puedo enseñar que genere en ti un movimiento en tu marco de referencia interno. Así, el verdadero aprendizaje es el que el individuo descubre por sí mismo e incorpora en su conducta. Me parece que el eje central en la propuesta de Rogers respecto al proceso de aprendizaje es la experiencia consciente. El aprendizaje, desde esta óptica, proviene de la persona misma, todo aquello que lo aleje de su propia experiencia lo aleja de la experiencia de aprender (Rogers, 2007).

En esta propuesta de aprendizaje adquiere especial importancia la relación entre educador-educando, terapeuta-paciente, en la que el educador/terapeuta son los protagonistas principales en la creación de un clima generador de aprendizajes significativos. Respecto a las condiciones que generan este clima en un proceso de aprendizaje Rogers (2007) menciona:

13

Es importante señalar que las ideas de Carl Rogers sobre el aprendizaje significativo fueron generadas desde su experiencia en el aula, psicoterapia y grupos, considera que en el aula el aprendizaje significativo es aquel que surge de la experiencia del individuo y que incide en su conducta, donde el profesor debe facilitar la vivencia consciente de la experiencia del alumno.

- Que el contenido de lo que se pretende aprender sea sentido por el educando como un problema
- Que el educador facilite el contacto con la experiencia a través de ciertas actitudes: autenticidad, aceptación, comprensión empática
- Que el educando perciba estas actitudes.

Así que capacitar a un grupo de 15 mujeres en el enfoque centrado en la persona, para que posteriormente acompañen a otras mujeres de su colonia, imponía la condición actitudinal por parte de las capacitadoras de una confianza en el potencial de cada una de las mujeres, pero además, las tres condiciones básicas necesarias para crear un clima de crecimiento: aceptación incondicional, comprensión empática y congruencia.

Sólo viviendo un proceso de encuentro con ellas mismas, acompañadas desde el ECP, estas mujeres podrían aprender a acompañar a otras mujeres de su comunidad.

2.3 Problemática abordada en la intervención

2.3.1 Contexto histórico social

La intervención se enmarca en un contexto histórico de cambios recientes en la estructura social de nuestro país, que me parece pertinente comentarlos, de otra manera, hablar de la violencia familiar alejado de un determinado contexto social, correría el riesgo de quedarme en una comprensión limitada de la relevancia social de esta intervención.

En las tres últimas décadas hemos estado presenciando cambios importantes en la estructura social de nuestro país, algunos estudiosos afirman que estamos frente a una avalancha de cambios que inciden en la formación de nuevos sujetos¹⁴ (Dufour, 2007).

¹⁴ Supremacía del intercambio de la mercancía, dificultad de subjetivización y socialización, toxicomanías, nuevos síntomas depresión, pánico, bulimia, explosión de la delincuencia en la población joven y nuevas formas de violencia.

a) Neoliberalismo, familia y violencia intrafamiliar

En la década de los 80', México adoptó oficialmente el modelo económico neoliberal, adquiriendo el compromiso de implementar las políticas públicas necesarias para su consecución:

- Reducción del gasto público
- Eliminación del déficit presupuestal, liquidación de todo tipo de subsidios
- Reducción del tamaño del Estado
- Libertad económica para empresarios, banqueros, industriales y comerciantes
- Eliminación de controles de precios
- Apertura a la inversión extranjera y a las mercancías provenientes del exterior
- Política cambiaria flexible que permita que salgan y entren libremente los capitales nacionales y extranjeros.

Este nuevo modelo de desarrollo ha significado en términos socioeconómicos la pérdida de empleos ante la quiebra de empresas nacionales que no pudieron competir con los precios y la calidad de las mercancías extranjeras.

La solución al problema del desempleo ha descansado y descansa aún en la inversión extranjera directa que, debido a la competencia internacional de mano de obra barata, puede ser volátil, dejando de la noche a la mañana desempleados a sus trabajadores. Por otro lado, los niveles de competencia internacional exigen el uso de tecnología avanzada, lo que explica la dificultad para que esas empresas absorban la cantidad de fuerza de trabajo disponible, generando así, un desempleo crónico lo cual ubica a los trabajadores y sus familias en una situación de vulnerabilidad permanente (Ortiz, 1988).

La primera crisis que se tuvo en éste contexto fue la de 1994; crisis que puso al descubierto un modelo que benefició al capital extranjero comercial e industrial, y a muy pocas empresas nacionales que sobrevivieron porque pudieron adaptarse al juego del libre comercio internacional, que en general, evidenció una infraestructura productiva en descenso y el empobrecimiento del país, pero también mostró a un estado con una

política de adelgazamiento en su gasto social, que delegó la seguridad social a las libres fuerzas del mercado (Ortiz, 1988).

Hoy por hoy, el trabajador y su familia requieren para acceder a la educación, deporte, cultura, vivienda y canasta básica de alimentos, de un empleo, lo cual, como hemos visto, las condiciones sociales y económicas dificultan el acceso a fuentes de empleo bien remunerados.

Estudios recientes sobre la pobreza en México (Tepechin, 1998), revelan los cambios estructurales en las familias pobres de las ciudades, ajustes que han tenido que realizar sus miembros para hacer frente a las circunstancias ya señaladas:

- Con la crisis de los 80'S¹⁵ muchos hombres se vieron en la necesidad de abandonar su papel de proveedores, aún con fuertes resistencias por parte de ellos; al mismo tiempo muchas mujeres-esposas iniciaron e intensificaron su participación en el mercado de trabajo (en 1992, el 35 % de la población ocupada en Guadalajara eran mujeres), lo que vino a sacudir la autoridad masculina. Esta tendencia se intensificó con la crisis de 1995.
- El desempleo en los hombres mermó su identidad masculina, emergiendo con ello nuevas búsquedas de formas para sustentar su masculinidad: la violencia.
- Se incrementan los hogares encabezados por mujeres, esto tiene que ver con el debilitamiento de las relaciones familiares que habían regulado la transferencia de recursos económicos del esposo a la familia, debilitamiento generado por la crisis y recesión económica que expulsó a los varones del mercado de trabajo.
- En 1998 el número de hogares dirigidos por mujeres se aproxima a 3 millones de unidades, donde residen alrededor de 10,000.000 de personas.
- La edad de las jefas de familia va de 25 a 55 años. Las mujeres inician esta condición en la etapa de expansión y consolidación del ciclo doméstico; etapas que demandan mayor tiempo por parte de la madre para atender y cuidar de los hijos pequeños y simultáneamente buscar allegarse recursos.

¹⁵ Me refiero a la crisis de 1981, punto de ruptura del anterior modelo de desarrollo, llamado de "Sustitución de importaciones" y el inicio del modelo Neoliberal. El primer sexenio, en el marco de este nuevo modelo, se caracterizó por un crecimiento 0, gran proporción de la riqueza nacional se destinó al pago puntual de la deuda externa.

- Muchas mujeres se ven en la necesidad de crear alternativas de supervivencia que pueden implicar el abandono temprano de la escuela por parte de uno o más de los hijos.
- Los hogares más pobres son donde la autoridad es masculina, pero el aporte económico es femenino, se le suma la violencia física y psicológica ejercida por los esposos¹⁶.
- Necesidad de vivir en una vivienda varias familias.
- Relevancia de la red de apoyo familiar.
- Los jóvenes, niños y ancianos también sumaron sus esfuerzos económicos destinados a ayudar al jefe de familia en la provisión de alimentos.

Me parece que estos señalamientos son suficientes para comprender los cambios en la familia actual en las zonas pobres de la ciudad. Pero también se pueden encontrar claridades que nos orientan en la transformación de las subjetividades en cada uno de los miembros de la familia. Lo primero que observo, y que me parece importante comentar es el trastocamiento de los roles tradicionales de la familia, asignados socialmente según el género y edad, sin duda, esto generó una disfunción en las relaciones y confusión en las identidades.

Tomando en cuenta que en la violencia familiar, problema de fondo, en la intervención que me ocupa, las víctimas principales son las mujeres y los niños, y que en el primer grupo son los hombres-pareja los que las maltratan, me parece revelador lo que diversos estudios sobre masculinidad han argumentado respecto a la crisis de la identidad masculina cuando se pierde el empleo, y aún más cuando esta circunstancia se prolonga (Acosta, 2000, pp. 117-127); si la capacidad de proveer es un pilar importante en la que descansa la masculinidad, entonces ¿cómo viven ese desequilibrio los varones? Al parecer ese equilibrio lo vuelven a encontrar en el ejercicio del poder a través de la violencia. La seguridad que encontraban en su capacidad de proveer al hogar hoy descansa en la violencia ejercida hacia su pareja e hijos.

¹⁶ Una estadística que publicó el INEGI en el 2005 a propósito del día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres, reveló que de cada 100 mujeres que trabaja 11 son receptoras de violencia física y 9 de violencia sexual; las mujeres que trabajan son mas susceptibles de recibir violencia en comparación a las mujeres que se dedican al hogar.

Como se puede observar los fenómenos en el interior de las familias, los cambios en las conductas de los individuos, difícilmente se pueden comprender fuera de un contexto histórico. Hasta aquí he intentado ubicar las transformaciones histórico-sociales que están creando las condiciones para que la violencia en el interior de las familias se acentúe. Espero con esto, una mayor comprensión del impacto que nuestra intervención puede tener.

2.3.2 Violencia intrafamiliar

Son pocos los estudios que se han hecho sobre la violencia familiar que traten su complejidad. Es común encontrar escritos elaborados desde posiciones unilaterales, donde se encuentran los que tratan el tema desde la óptica social en el cual las normas sociales establecen y refuerzan los roles de género (Lamas, 2012; Casique, 2010); normas relativas al género que reproducen relaciones desiguales entre hombres y mujeres y que crean las condiciones de la violencia en la pareja. Por otro lado, existen autores que hablan de la gravedad del problema mostrando una radiografía desde las estadísticas. El enfoque de salud-pública aborda el alto índice de mujeres que acuden a servicios médicos por la violencia física recibida (30 de cada 100 mujeres) además resalta el aumento de muertes por la misma razón; trata la violencia desde los índices de morbilidad y mortandad (Loredo, 2001). La discusión legal gira en torno a la necesidad de protección legal de las mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar, salvaguardando sus derechos.

Debido a que nuestra intervención se realizó con mujeres que vivieron o que viven violencia intrafamiliar y que, además, asumen que su relación fue una relación de codependencia, considero pertinente precisar los rasgos de eso llamado “codependencia” y explorar el término de violencia familiar a efecto de tener una mayor comprensión de los logros de la intervención que me ocupa.

Se entiende por violencia intrafamiliar un acto u omisión único o repetitivo consistente en el maltrato físico, psicológico, sexual o abandono cometido por un miembro de la familia en relación de poder, en función del sexo, edad o la condición

física, en contra de otro integrante de la misma, sin importar el espacio físico donde ocurra.¹⁷

Pier Ramírez (2008), define la violencia intrafamiliar desde una perspectiva general, la concibe como toda agresión física, psicológica y sexual o daño a las propiedades, por lo cual una persona experimenta dolor, enfermedad, trastornos emocionales, heridas y en caso extremo la muerte. Ofrece una distinción entre violencia doméstica y violencia de pareja, la primera se presenta en el entorno familiar, la víctima casi siempre es del sexo femenino. La violencia de pareja se da en un contexto de violencia doméstica y la define como actos de violencia física, sexual, y o psicológica que ocurre entre personas adultas que tienen o han tenido una relación íntima (Ramírez, 2008).

Hace un análisis de los efectos psicológicos de la violencia de pareja sobre la víctima, haciendo énfasis en el daño emocional. Sostiene que “el abuso emocional está integrado por dichos o hechos que humillan y hacen descender los niveles de autoestima de la persona (...) es la principal fuente de deterioro psíquico para cualquier humano: las burlas, las críticas, los insultos en calidad de madre, de ama de casa, de profesional o como persona; culpar a la mujer de todo lo que acontece en casa, contarle detalles de sus aventuras extramaritales, compararla con otras personas, prodigar toda clase de amenazas. Él no admite ni reconoce los sentimientos de ella, no repara en sus habilidades y virtudes” (Ramírez, 2008).

Según Casique (2010) la violencia tiene su origen y razón de persistencia en el conjunto de normas y valores sociales que sustentan una prevalecía o dominación masculina y una asimetría institucionalizada de poder entre hombres y mujeres, como se observa, ella pone el acento en las normas de género que crean expectativas en la relación, al papel que cada miembro de la pareja debe jugar, al no cumplirse son la justificación para el uso de la violencia (Casique, 2010, p. 40).

La violencia contra las mujeres por parte de la pareja se manifiesta a través de cuatro formas fundamentales:

1. Emocional: todo tipo de violencia verbal o conductual, acción u omisión, ejercida con el fin de intimidar, controlar o desvalorizar a la mujer

¹⁷ Definición que maneja la Norma Oficial Mexicana para la atención médica de la violencia familiar NOM-190-SSA 1.

2. Física toda acción que cause daños a la integridad física de la mujer
3. Sexual: acto u omisión que amenaza o daña la integridad y la libertad sexual de la mujer
4. Económica: acción que controla el acceso a los ingresos económicos

Estas manifestaciones tienen más posibilidades de ocurrir cuando la mujer está en una posición de dependencia con respecto al hombre y tiene opciones muy limitadas en términos de permanecer o terminar la relación (Casique, 2010, p. 40).

2.3.3 Codependencia

Buscando enriquecer mi marco teórico encontré una explicación de la codependencia de Magali Llaguno (2001), que, a mi parecer, ofrece un marco teórico sobre el concepto desde el Enfoque Centrado en la Persona sin que hubiera habido tal intención.

LLaguno define la codependencia como una enfermedad cuya característica principal es la falta de identidad propia. El codependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea. Busca la aceptación de los demás. Da más importancia a los demás que a sí mismo.

La persona codependiente vive con un yo falso pues en realidad no está consciente de quien es y está tan desconectado de sus sentimientos que asume la responsabilidad por las acciones de los demás. Se avergüenza por lo que hacen otras personas y lo toma de una manera personal. Invierte una gran cantidad de energía en mantener una imagen para impresionar, porque su estima es muy baja ya que depende del valor que los demás le otorguen (Llaguno, 2001).

Para Llaguno la codependencia tiene su origen en familias disfuncionales que convierten a sus miembros en personas hipervigilantes. Al estar en entorno tan lleno de estrés debido a la violencia, las personas enfocan su atención al entorno para defenderse de un peligro real o imaginario, el estado de alerta es una defensa de los cuerpos, cuando es crónico se pierde contacto con el sí mismo.

Por lo anterior para la autora citada, el primer paso para la curación es aprender a mirar hacia dentro, es decir, reconocer que está sintiendo un dolor interior, permitirse

experimentar tal dolor y luego buscar sus causas. Agrega, que la primera reacción del codependiente es la negación, se debe salir de esa negación para que pueda contactar con sus emociones reconocerlos y vivirlos. Finalmente, Llaguno, enfatiza lo valioso de los grupos de apoyo porque es la oportunidad de hacer nuevas amistades que los una la misma causa y el mismo fin (Llaguno, 2001).

Desde la óptica de Melody Beattie (2004), las relaciones de codependencia son un importante factor generador de violencia intrafamiliar.

Esta autora define al codependiente como “aquella persona que ha permitido que la conducta de otra persona le afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona”. Inicialmente se identificó este concepto con la particular relación que establece una persona que convive con un dependiente químico: al alcohol u otra droga; más tarde se amplió su significado, cuando se identifica que la misma particular relación se generaba cuando una persona convive cotidianamente con otra con algún problema: enfermedad crónica, trastorno de conducta, alimenticio, personas irresponsables, etc.

Esta relación “particular”, se caracteriza porque la persona identificada como codependiente permite que la conducta de la otra persona la afecte, además está obsesionada con cambiarla, a través de cuidados obsesivos, controladores, “ayudadores”. Centra toda su atención en el otro abandonándose a sí mismo, presenta una incapacidad de comunicación y de intimidad (Beattie, 2004).

Al parecer “Ayudar” para cambiar o corregir a la persona con problemas, es central en este concepto, sólo que tiene la particularidad de que es una “ayuda” compulsiva, obsesiva, lo cual es comprensible si entendemos la ayuda como una reacción a la conducta del otro “que me está afectando”; Beattie (2004), menciona que la codependencia es primordialmente un proceso de reacción, se reacciona a la vida y conducta del otro.

Un común denominador de las personas que desarrollan relaciones de codependencia es tener una relación personal o profesional con personas perturbadas, necesitadas o dependientes; otro común denominador es que estas personas provengan de familias en donde la dinámica familiar estaba marcada por reglas que prohíben la discusión acerca de los problemas, la expresión abierta de los sentimientos,

la comunicación honesta y directa, expectativas reales de cada miembro de la familia, la confianza en las demás personas y en uno mismo (Beattie, 2004).

Por otro lado hay personas que desarrollan relaciones codependientes por preservar la relación, se caracterizan por establecer una fuerte dependencia emocional. Fuentes Martínez¹⁸ afirma que en estas relaciones lo principal es satisfacer la necesidad de afecto, lo que las puede llevar a permitir el maltrato, sus conductas son autodestructivas a través de la aceptación de la conducta violenta, y la incapacidad para poner límites. Tensión y ansiedad que las lleva a un estado de alerta, supervisando la conducta del otro, y trabajando porque todo esté correcto.

Los síntomas de la codependencia son:

- Dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas
- Congelamiento emocional
- Perfeccionismo
- Necesidad obsesiva de controlar las conductas de otros
- Profundos sentimientos de incapacidad
- Vergüenza toxica
- Auto imagen negativa
- Dependencia de la aprobación externa
- Dolores de cabeza y espalda crónicos
- Gastritis y diarrea crónicas
- Depresión

¹⁸ No se señala la fecha de la publicación en la revista electrónica.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Originalmente la capacitación contempló 10 sesiones, pero al término de la novena reunión el grupo solicitó tener dos sesiones más, por lo que dio inicio el martes 16 de agosto del 2006 y concluyó el 22 de enero del 2007. Se realizó en el salón de juntas del Consejo Municipal de Familia, la amplitud del espacio permitió un acomodo circular de las sillas, además su iluminación y ventilación natural permitieron un clima agradable para la experiencia que se iniciaba. Es importante señalar que al término de cada sesión, se registró en un diario de campo la vivencia personal de la capacitadora, así como los sucesos más relevantes o considerados importantes. La información contenida en la siguiente narración proviene de dicho diario.

3.1 Primera sesión. Presentación¹

En la primera sesión acudieron 12 mujeres. Hubo un retraso porque el espacio asignado estaba ocupado, así que cuando se entró a la sala todas colaboraron en el acomodo circular de las sillas. Debido a que se trataba de la primera reunión, se realizó una dinámica de presentación en la que se leían las características de cada una y se iba adivinando quien era. En general fue una presentación divertida en donde se pudo ver una relación de amistad previa entre varias de ellas, salvo tres mujeres que al parecer pertenecían a otro de los grupos terapéuticos (de la Procuraduría) y que por primera vez se conocían.

Por sugerencia de ellas mismas y con el argumento de que era necesario conocerse más por provenir de grupos diferentes, se hizo otra dinámica de presentación en la que además de su nombre, edad, estado civil, expusieron su motivación para ingresar. En este ejercicio resaltó su interés por ayudar a otras mujeres de sus colonias y su necesidad de saber cómo acompañarlas, también algunas compartieron que ingresaron a la capacitación para aprender más de ellas mismas.

¹ No se tiene el registro de las primeras tres sesiones en detalle, debido a que aún no tomaba la decisión de que la intervención en curso fuera mi objeto de estudio para el Trabajo de Grado.

Desde el punto de vista de las capacitadoras esta última dinámica de presentación, propuesta por ellas, fue más integradora, pues hubo más apertura personal e intimidad.

Finalmente se les pidió que establecieran las reglas de cómo les gustaría que funcionaran las sesiones y además eligieran un nombre para el mismo. Al término de la sesión se acordó el nombre “Mujeres por la dignidad”.

3.2 Segunda sesión. La relación de ayuda

En la segunda sesión, al llegar las mujeres ya estaba el espacio con las sillas acomodadas. Se inició 10 minutos después de la hora acordada, una vez que ya estaba la mayoría se dio inicio. El tema abordado fue la Relación de ayuda, se hizo una imaginación guiada que les evocara una experiencia donde alguien las haya acompañado. Posteriormente se reflexionó en las actitudes de la persona que les había ayudado y como se sintieron con dichas actitudes. Todas participaron y compartieron su experiencia, coincidieron en el bienestar que se siente cuando son escuchadas solamente, no faltaron comentarios de que el ejercicio de la imaginación guiada les había gustado porque las relajó, también hicieron notar que les llamó la atención el tono de voz de la capacitadora que facilitó la imaginación.

En un segundo momento se dio una introducción general sobre las actitudes del ECP, y de cómo estas facilitan el crecimiento en las personas. Esto se hizo mediante una explicación y haciendo uso del pintarrón y plumón.

Es importante señalar que hasta esta segunda sesión, me sentía confiada en el proceso de la capacitación como lo habíamos planeado, las mujeres eran puntuales y mostraban interés en los temas.

3.3 Tercera sesión. Congruencia

En la tercera sesión en el mismo lugar y con el mismo acomodo de sillas se trabajó el tema de congruencia, para ello se les invitó a escuchar una lectura en voz alta del cuento “El temido enemigo”, cuento que trata de la relación de desprecio que tenía el

Rey con el mago del reino, al final él se da cuenta de que los rasgos de la personalidad del mago también eran de él y termina su vida aceptando y amando al mago.

Una vez terminada la lectura se les preguntó lo que habían entendido, se observó que hubo dificultad para captar el mensaje central, por lo que una capacitadora lo explicó, pero aun así se notó la dificultad de comprensión cuando se les pidió que reflexionaran y escribieran en una hoja cómo era “su mago”. No les quedaba claro qué es lo que escribirían. Además me parece que fue una sesión en la que se observó la dificultad de las mujeres para abrirse y profundizar, pues sus intervenciones fueron muy breves.

Para continuar con el programa se terminó la sesión con una explicación de lo que es la congruencia, intentando dar ejemplos para una mayor comprensión. Fue en este momento cuando a algunas mujeres le hizo sentido el cuento.

Al terminar la sesión tuve la impresión de que no se logró el objetivo, también nos percatamos de que 2 horas de capacitación no nos eran suficientes, pues no alcanzábamos a cerrar la sesión cuando ya algunas mujeres se tenían que retirar.

3.4 Cuarta sesión. Aceptación

En la cuarta sesión se tenía programado el tema de Aceptación; pero las facilitadoras decidieron hacer una modificación al programa pues nuestra sensación era que se tenía que seguir trabajando con la actitud de congruencia, así que se inició la sesión con la pregunta ¿cómo se siente hoy? Se les pidió que cerraran los ojos y que recorrieran las experiencias vividas en la semana y después de eso compartieran como se sentían.

El ejercicio movió las emociones de Hana, quien enseguida se le vio perturbada, se le invitó a compartir cómo se estaba sintiendo, su respuesta fue que deseaba salirse, y así fue. El resto del grupo se inquietó, por lo que se les preguntó de nuevo cómo se estaban sintiendo, Chita dijo que se sintió mal al ver la tristeza de Hana porque pensó que era por la violencia que vivía, del mismo modo que ella y las otras mujeres del grupo. Enseguida empezaron a compartir algunas experiencias de la semana, las facilitadoras cuidaron que expresaran cómo se habían sentido con lo vivido, es decir que contactaran con sus sentimientos.

Cuando Hana regresó al salón se le preguntó que cómo se sentía, mencionó estar triste, y empezó a explicar recordando su historia (una historia de violencia hacia ella desde su familia de origen). Todo su discurso fue racional por lo que se le volvió a preguntar que cómo se sentía al hablar de su historia, su respuesta de nuevo fue una explicación, pero más breve. El resto del grupo se dirigió a ella comentando que se sentían tristes porque su historia les evocaba un episodio de su historia personal.

Esta sesión fue especial porque la respuesta del grupo ante la circunstancia de Hana fue de darle consejos ejemplificando qué les había sucedido y cómo lo resolvieron, algunas de ellas compartieron sus historias personales de maltrato, prolongándose en tiempo. Después de esto, la invitaron a que hiciera lo mismo, incluso Marcela, la más joven del grupo, le dijo que tenía depresión y que le recomendaba ir a SALME.

Yo experimenté molestia, sentí que no era correcto dar consejos, me pareció que no estaba bien, pero como facilitadora no sabía cómo parar esa clara tendencia de cada una de las mujeres del grupo; sin embargo, pude comprender que en el grupo había preocupación e interés por ayudar a Hana y lo hacían como sabían hacerlo.

Antes de que terminara esta primera parte sentí la necesidad de hablar de cómo me había sentido, de mi molestia y de cómo los consejos no son verdaderamente una ayuda; Marcela mostró en su rostro y en sus palabras el desacuerdo con mi comentario, su actitud fue de defensa.

En la segunda parte se trabajó la actitud de aceptación para que se tomara consciencia de su capacidad de aceptar al otro sin hacer juicios. Se hizo a través de la dinámica “secretos”, Se pidió que en parejas buscaran un lugar agradable y cada una platicara un secreto a la otra. 15 minutos después, en la puesta en común de la experiencia, las que escucharon el secreto hicieron un juicio de valor expresando que lo que sus compañeras les confiaron no eran secretos (aludiendo que no eran tan graves como para que fueran secretos), por su parte las que compartieron su secreto expresaron sentirse aligeradas de saber que lo suyo no era tan grave. Coco entró perturbada, se le preguntó si quería compartir y dijo que no. Se le respetó.

3.5 Quinta sesión. Empatía

Se inició la sesión preguntándoles cómo les fue con la lectura (anteriormente se les habían entregado documentos que explicaban las actitudes del ECP), la respuesta en general fue que se les hizo difícil entender.

Sin embargo, me parece que hicieron un cuestionamiento importante ¿cómo ser congruente con un hombre que las maltrata? Esta pregunta me hizo sentir confundida. El cómo ser congruente con una persona que usa su sinceridad para lastimarlas, la respuesta que ofrecimos es que no con toda la gente se puede ser congruente “lo mejor es que sea con la persona que ames y cuando tu silencio pueda alejarte de ella o él y te sientas mal por no decirlo, entonces hay que hablar lo que se está sintiendo. Pero si las personas que amas no reciben, no escuchan entonces no tienes por qué comunicarte, es un cuidado personal”.

En esta sesión en el programa se había planeado abordar el tema de la empatía, sí se abordó; pero decidimos cambiar la estrategia por un socio drama en la que las dos facilitadoras actuarían el rol de madre e hija, el drama de una hija que llega a casa, le platica a su madre algo que le sucedió en la escuela, pero la madre no la atiende, no la escucha y además hace un juicio negativo y la hija se va con un dejo de frustración. Se les preguntó al grupo lo que habían observado y todas coincidieron en que una relación humana no es fuerte cuando no se escucha, no se comprende y no se acepta a la persona, dieron ejemplos, además comentaron la importancia de la comprensión y la aceptación en una relación humana fuerte.

En este contexto Mirris compartió su experiencia de no haber escuchado a su hijo cuando éste se acercó a platicarle algo que le había sucedido, mencionó que se vio reflejada en el socio drama, y que se dio cuenta de haber alejado a su hijo, descubriendo por sí misma lo importante que es comprender lo que hay detrás de las palabras.

3.6 Sexta sesión. El cambio de estrategia

La sexta sesión se inició con una dinámica de relajación y contacto, después hubo una puesta en común donde la mayoría refirió que se sentía en paz, rico, relajada y descubrir que ellas pueden estar como deseen estar. Después de un silencio, se les comunicó la decisión de que a partir de esa sesión se tendría un grupo de encuentro con el objeto de revisar el acompañamiento del grupo hacia la persona que deseara compartir. Se decidió tener la experiencia de grupo de encuentro por dos razones: una que nos dimos cuenta de la necesidad de estas mujeres de ser escuchadas, que si bien algunas de ellas ya había terminado su experiencia terapéutica en la Procuraduría, aún traían serios problemas de violencia con sus parejas, dejaban ver confusión, además la fuerte tendencia a dar consejos, colocándose como un ejemplo a seguir, y la otra razón es que el espacio de grupo de encuentro sería para que se entrenaran en la facilitación con el acompañamiento de las dos capacitadoras. La reflexión que generó este cambio fue que “cómo van a acompañar si ellas necesitan ser acompañadas”, pensamos que más allá de capacitarlas, la necesidad era más que las capacitadoras facilitaran sus procesos, al mismo tiempo que de la experiencia misma las mujeres aprenderían a acompañar.

En esta sesión asistió por segunda ocasión el único hombre que se interesó en la capacitación: Justo, quien tomó la palabra para compartir como iba su proceso. Inicia su discurso afirmando que él ya no era codependiente argumentando el por qué con la narración de su historia personal, su tono de voz era lineal y en general bajo, ante esto se observó al grupo distraído, inquieto, con poca atención a Justo. En lo personal también se me dificultó facilitar a Justo. No le entendía. Le hice algunas preguntas con el afán de entenderle, pero no fue posible y experimenté enfado y sueño.

Una vez que las capacitadoras terminaron sus intervenciones con Justo, le preguntaron al grupo si alguien le quería decir algo, Nina levantó la mano y le dijo: “yo siento que no eres sincero Justo porque mi esposo es como tú”. Nina se expresó con enojo y le preguntó “¿Por qué no cambias por tus hijos?” Una de las capacitadoras (Yolaina) le pregunta a Nina “eso se lo dices a Justo o a tu esposo”, Nina empezó a hablar de su situación de pareja dejando ver su dependencia emocional hacia su

esposo, pero al mismo tiempo su anhelo de liberarse. En general mostró mucho enojo. Hubo participación activa del resto del grupo para con Nina cuestionando y confrontando su codependencia. En esta sesión se apreció la facilidad de las mujeres para detectar síntomas o evidencia de la codependencia. Hubo muchas expresiones de “sólo falta que tú te decidas” y de reconocimiento a su lucha por cambiar.

3.7 Séptima sesión. Grupo de encuentro

27 de septiembre, séptima sesión. Para este momento de la capacitación el programa ya estaba modificado, pues en esta sesión se había programado la revisión teórica de las herramientas: reflejar, confrontar y concretar. Se hizo a un lado esto y continuamos con grupo de encuentro, pero antes se explicó lo que es la comprensión empática ilustrando el tema con ejemplos. Pedimos que además de ser empáticos, se intentara comunicar esta empatía cuando se facilite a la persona que quisiera compartir.

Rocío tomó la palabra y compartió su experiencia del fin de semana: la muerte de la mamá de una amiga, muerte cerebral de un amigo, la ausencia de su esposo y el rechazo de su madre. En el momento de compartir Rocío mostro congelamiento emocional, es decir no mostró sentimiento alguno pese a que estaba hablando de situaciones fuertes. La facilitación de las mujeres giró en torno al problema, contando historias de sucesos similares que habían vivido, sin embargo, en este contexto llamó la atención la facilitación de Marcela quien confrontó a Rocío e hizo el esfuerzo de empatizar, y la de Chita quien confrontó con un ejemplo de su experiencia personal. Chita se distinguió en esta capacitación por su participación activa, y sus intervenciones tenían el objeto de enseñar a través de su historia, sus intervenciones eran largas, en varios momentos se le pregunto ¿Qué es lo que le quieres decir a la persona?

3.8 Octava sesión. Grupo de encuentro

4 de octubre, Octava sesión. Como ya se había decidido también en esta sesión hubo grupo de encuentro, pero antes, de manera espontánea se abordó el tema del acompañamiento a través del consejo. Nina argumentó que si su experiencia le hizo

crecer, entonces también a las otras mujeres les haría crecer, al escuchar esto, algunas mujeres asintieron con la cabeza, salvo Marcela. Se le confrontó a Nina preguntándole ¿tu forma de vivir es la misma que las demás? Respondió “es buena pregunta”.

Otro tema abordado fue el egoísmo, la codependencia y la autoestima, se trabajaron porque Coco habló sobre su confusión de que cuando se atiende a sí misma, se siente egoísta y experimenta culpa, pero que al mismo tiempo siente la necesidad de atenderse a sí misma. Hubo muchas respuestas a esta confusión: Marcela habló de su historia de cómo ella ha logrado atenderse, de ser primero ella y de cómo esto le da energía para estar con sus hijos de otra manera y de cómo reparte sus tiempos entre ella y sus hijos evitando abandonarse. El resto de las mujeres comentaron cómo su “codependencia” les impide atenderse a “sí mismas” y que si el egoísmo es amarse a sí mismas, entonces es mejor ser egoístas.

En esta sesión Lida compartió su frustración por haber perdido su empleo, la facilitación le ayudó a darse cuenta de sus sentimientos reprimidos y a contactar con ellos, además se dio cuenta de cómo a lo largo de su vida ha luchado por negar sus sentimientos, ella lloró largamente en esta sesión y el grupo la acompañó con sus silencios, un silencio acogedor, de hecho, en esta sesión fueron muchos los momentos en que se acompañó a Lida desde el silencio, yo diría un silencio empático.

Al final de la sesión el aprendizaje fue que la persona se abandona a sí misma cuando no escucha y atiende sus sentimientos. En esta sesión Hana hizo una facilitación donde mostró por primera vez su capacidad de ponerse entre paréntesis para estar con la otra persona. Marcia hizo una intervención donde dejó entrever su experiencia con la técnica Gestalt. Marcela hizo una facilitación basada en la observación del lenguaje no verbal de Coco, le dijo “estas continuando tu explicación y lo que veo es que tienes como la necesidad de llorar”, además mostró su atención y escucha logrando ponerse en paréntesis. Marcia por su parte también evidenció su capacidad de escucha.

Es importante comentar que el grupo protestó por la decisión de cambiar el programa. Cuando ya llevábamos tres sesiones de grupo de encuentro, la Coordinadora del Área de Psicología de la Procuraduría Social se acercó a una de las capacitadoras para comunicarle que las mujeres se habían “quejado” porque ya no se

les estaba capacitando, y que sólo se estaba llevando terapia grupal; por esta razón las capacitadoras hablaron al respecto con las mujeres quienes externaron efectivamente su desencanto y expresaron su sensación de que se había abandonado la capacitación. Al escuchar esto, las capacitadoras propusieron seguir con grupo de encuentro, pero donde las facilitadoras fueran ellas mismas, esto ya se venía haciendo, pero en esta ocasión se acordó con el grupo que al final de las sesiones se les harían observaciones a las intervenciones con el objeto de fortalecerlas en las actitudes propuestas por el ECP. Todas estuvieron de acuerdo.

3.9 Novena sesión. Grupo de encuentro

Al igual que otras sesiones, se inició a las 11:15 de la mañana, durante esos minutos las mujeres que iban llegando conversaban diversos temas relacionados con sus vidas: precios de esto o aquello, en dónde venden algo, o incluso ofrecían algún producto que necesitaban vender, cuando esto sucedía había una respuesta totalmente solidaria. Los chascarrillos y las risas también eran comunes.

Esta sesión se inició de manera espontánea, pues de la conversación impersonal se pasó a una más personal cuando Marcia platicó del riesgo de perder sus dos casas por deudas de su ex esposo, ante esto, las mujeres respondieron manifestando una molestia con los hombres en general y afirmando que su esposo estaba abusando y que era una consecuencia por haberse casado por bienes mancomunados, Marcia se lamentó de que no hubo quien le informara sobre el matrimonio por bienes mancomunados, que lo mejor es cada quien lo suyo. Pero también hubo respuestas de aliento hacia Marcia con un “no hay nada que no se pueda solucionar” y que ella podía resolverlo.

La reunión tomó otro giro cuando le preguntaron a Marcia que cómo le fue en París. Se expresaron en un tono de diversión comentando que a los Italianos les gustan las mexicanas por fieles y trabajadoras, Marcia respondió que por tarugas. Todas se rieron. Enseguida se lamentaron de que nadie las orientó para haberse casado por bienes separados, esto generó comentarios que reflejaron enojo hacia los hombres “tú

te vas a divorciar entonces que pague planchadora, cocinera y “servidora sexual”, se reían.

Otro tema abordado fue la Aceptación positiva incondicional, la capacitadora dio una explicación sobre el concepto dando algunos ejemplos. Las mujeres respondieron compartiendo experiencias en las que ellas habían vivido la aceptación, sobresalió el comentario de Hana, dijo que las mujeres al querer hacer las cosas bien tienen que luchar contra la vida y que así seguirá siendo mientras las mujeres lo permitan. En este contexto, Marcela hace una observación que sorprendió a las capacitadoras, cuestionó a sus compañeras por hablar generalizando y propuso que cada quien hablara por sí misma, para que se pudieran responsabilizar de lo que dicen.

Finalmente se abordó la preocupación de que los hijos repitieran las relaciones de violencia que habían visto en sus padres, Nina comentó que ella les da consejos a sus hijos para que no vivan lo que ella ha vivido, mencionó que ha formado a sus hijos e hija con otra mentalidad, describió todo lo que le dice a su hija, mostrando especial preocupación por ella. Marcela confrontó a Nina al contestarle que qué tanto era su preocupación y no la de su hija, que ella cree que al decirle a su hija lo que haga y no haga es una falta de respeto, y que su hija debe vivir su propio proceso y experiencias.

Llamó la atención a las capacitadoras que siendo la novena sesión aún se creía que el consejo era necesario y que no era suficiente la escucha.

Al término de la sesión las mujeres externaron su preocupación porque la capacitación ya se iba a terminar y ellas sentían que apenas estaban empezando a aprender.

3.10 Décima sesión. Grupo de encuentro

18 de octubre, Décima y última sesión según el programa original. Debido a que era ya la última sesión se decidió realizar una evaluación, para lo cual hicimos un ejercicio donde se les invitó a repensar su experiencia en esta capacitación. Después se les hizo la pregunta ¿qué aprendí? Y ¿puedo acompañar en su crecimiento a otra mujer? En general todas compartieron su experiencia, afirmando que sí habían aprendido, pero que sentían que apenas estaban entrando en “calor” en cuanto a su proceso de

aprender a facilitar, y expresaron que les estaba sirviendo mucho el último cambio a la programación (que las capacitadoras retroalimentaran su forma de facilitar). En esto las capacitadoras también estábamos de acuerdo. Se nos preguntó si podíamos extender la capacitación, nuestra respuesta fue afirmativa pero sería después de tres semanas ya que una de las capacitadoras necesitaba ese tiempo para resolver asuntos académicos, las mujeres estuvieron de acuerdo y la siguiente cita se acordó para el 15 de noviembre, y otra sesión para el 22 de enero. Entre una sesión y la otra se les pidió que llevaran en un cuaderno un registro de la manera de acompañar a sus hijos y a otras mujeres, además que escribieran lo que iban descubriendo de sí mismas, se les sugirió que el grupo se siguieran reuniendo y que ellas solas se facilitarían, estuvieron de acuerdo por lo que se gestionó para que siguieran disponiendo del mismo salón.

En ésta primera evaluación se escucharon frases como “aprendí la importancia del tono de voz en el acompañamiento” Marcela, “me doy cuenta que puedo ayudar” Rocío, “Yo cambié a mi hermano, cambié a mi papá” Mari, “me siento frustrada cuando doy consejos y no me escuchan” Carmina.

Esta sesión generó la reflexión en las capacitadoras de que tanto “ayudar” “yo cambié” es síntoma de codependencia, nos preguntábamos cuándo una persona codependiente puede acompañar. La respuesta que encontramos fue que sólo cuando la persona se tiene a sí misma, cuando no se pierde en el otro, lo que sería estar con la otra persona sin perderse a sí mismo. La expresión “me frustró cuando te aconsejo y no me escuchas” nos cuestionó qué necesidad hay detrás, cómo estas mujeres se pueden posesionar de sí mismas, por otro lado estas mujeres asumen que son codependientes, cómo lograr su independencia, pensamos en la importancia de la toma de conciencia de ese estado y de que lo integren a su vida.

3.11 Onceava sesión. Grupo de encuentro

15 de noviembre, esta sesión giró en torno a compartir la experiencia que tuvieron en el puente de tres semanas, en el cual ellas estuvieron reuniéndose y facilitándose a sí mismas, además registrando su experiencia en un cuadernillo. Las preguntas

generadoras fueron qué descubrieron de sí mismas y qué descubrieron de su forma de relacionarse con las personas cercanas y qué descubrieron de su forma de facilitar.

Mari refirió que la experiencia le había servido para reconocer sus logros “ahora me voy a bailar, me hago masajes”, pero manifestó que lo hace a escondidas del esposo, ya que este no le permitiría y que le tiene miedo, pero que el miedo es “chiquito”, al escuchar esto las capacitadoras nos dimos cuenta del riesgo que corre Mari, al vivir con un hombre que la golpea y la amenaza de matarla, por no escuchar o minimizar su miedo, por su dependencia emocional hacia su esposo; pensamos que Mari necesitaba acompañamiento terapéutico y protección jurídica. No se le confrontó en ese momento, las capacitadoras nos esperamos hasta el final para hacerle la observación.

Mirris comentó que se vivió más comunicativa y abierta en la relación con su hijo y que descubrió que es una líder lo cual le daba gusto. Lida por su parte, aprendió a reconocer todos sus sentimientos y atenderlos. Hana, manifestó que en las tres semanas pudo darse cuenta que va caminando, se descubrió cuidándose y atendiéndose más, escribió en un cuaderno lo malo y en otro lo bueno de su personalidad. Tina comentó que no es lo mismo hacer las cosas por amor, sino con amor “las cosas se tienen que hacer porque lo deseas y quieres no por obligación, al mismo tiempo dar y no recibir nada a cambio”.

Coco, compartió que por un lado se siente valorada por ella misma y por otro lado desvalorizada por las personas y que escucha más lo segundo, habló de su conflicto con su esposo por ser éste coqueto con las mujeres y las mujeres con éste.

3.12 Doceava sesión. Grupo de encuentro y conclusión de la capacitación

22 de enero, última sesión. Se compartió la experiencia de facilitar ¿cómo les fue con el acompañamiento? ¿Qué descubrieron de ellas mismas en una relación de ayuda?, y la experiencia de ser facilitado con la pregunta ¿cómo te sentiste con el acompañamiento? Es importante señalar que en estas dos últimas sesiones no asistieron todas, de 13 mujeres sólo asistieron 6: Carmina, Marcela, Marcia, Mirris, Chita y Coco.

La dinámica programada para esta sesión no fue posible porque no estuvieron todas y porque si bien se reunieron en dos ocasiones el grupo para practicar la facilitación, no estaban presentes las facilitadas. De la forma de facilitar todas comentaron que sintieron que lo habían hecho bien, pero que en realidad haberse reunido también sirvió para la convivencia y platicar las “últimas noticias”. Se propuso, entonces, tener una práctica allí en ese momento, se preguntó quién necesitaba ser facilitado, y quien quería acompañar. Coco quiso compartir y Mirris acompañar, el resto del grupo sólo observaría.

En la dinámica Coco se mostró insegura, tímida al compartir y por el contrario, Mirris muy segura. En la relación establecida Mirris guió y orientó a través de consejos, expresó sentirse muy bien de haberla acompañado ya que le dio varios caminos. Por su parte Coco dijo que se había sentido atendida y orientada con varias opciones. Mi impresión fue que se estableció una relación vertical donde una “la que sabe” le dice por donde a la que “no sabe” mi pregunta fue ¿qué descubrió Coco de sí misma en esta facilitación?

Por otro lado nos pareció interesante la observación de Marcela y Marcia, quienes coincidieron en que no hubo crecimiento en Coco porque ella no encontró sus propias soluciones y que a la pregunta sobre qué iba a hacer se anteponía un trabajo de mirada hacia adentro. Las capacitadoras estuvieron de acuerdo.

Debido a que había tiempo, se repitió la experiencia de facilitarse, pero en la que todo el grupo facilitara y en la que las capacitadoras no estuvieran presentes. Una vez concluido se compartió la experiencia.

Marcia expresó sentirse con “tablas” para acompañar, se sentía apta para facilitar. La facilitada por su parte comentó que se había sentido muy “ayudada” con una técnica Gestalt que utilizó Marcia, con la que fue confrontada con su propia hija, además descubrió su culpa y agresividad, y que había encontrado la solución. El resto del grupo estaba de acuerdo con la facilitada, salvo Marcela, quien hizo la observación de que esa técnica no debe practicarse a la ligera y que se debe tener cuidado al usarla, porque ha visto que despierta emociones fuertes. También externó su preocupación por Carmina quien había iniciado compartiendo una experiencia para que se le facilitara y Mirris la interrumpió, luego todas le dieron su atención a Mirris y se

desatendió a Carmina. Se le preguntó a Carmina como se sintió por eso, contestó que estaba bien, pero sus ojos se le rasaron de lágrimas.

Aunque la capacitación se prolongó dos sesiones más de lo programado a petición de las mismas mujeres, el cierre se realizó de manera formal en la décima sesión, en ésta todas las mujeres compartieron sus aprendizajes en las formas de acompañar, los cambios en sus personalidades y en la relación con sus hijos y padres. Para cerrar, en un ambiente de alegría, se propuso darnos un abrazo todas juntas y tomar café y galletas.

Es posible que haber hecho el cierre de manera formal en la décima sesión, fue un factor que determinó la baja asistencia en las siguientes dos sesiones: en la primera sólo asistieron seis personas, del mismo modo, en la segunda asistieron seis pero faltaron tres que habían acudido en la primera.

El objetivo por el cual llegaron las mujeres: capacitarse para acompañar a otras mujeres de su comunidad, no se logró en su totalidad, pues las mujeres en la décima sesión externaron a penas “entrar en calor” y sentir la necesidad de que las sesiones continuaran. Además algunas mujeres sentían que necesitaban trabajar más con ellas mismas, sólo Marcia y Marcela manifestaron en diferentes momentos estar listas para facilitar.

CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1 Organización de la información

4.1.1 Aspectos metodológicos

El tema de análisis fue la significación que las mujeres receptoras de violencia realizaron de la capacitación en el ECP para ser facilitadoras de otras mujeres de la comunidad circunvalación Oblatos. Es así que la presente investigación tiene un carácter descriptivo con fines interpretativos, dado que se intenta conocer y describir cómo las mujeres significaron y expresaron a través de sus discursos el sentido del taller y el impacto de este en sus vidas.

Este estudio, a nivel ontológico, está basado en la concepción de que la realidad social es subjetiva, variada, cambiante y construida en su interacción con otros. En este sentido, de acuerdo a Schütz (1932), el presente estudio se basa en la posibilidad de acceder a la estructuración del mundo social de las mujeres a través de la comprensión de los significados asignados por ellas a su realidad, lo cual determina su conducta. Citando a Husserl (1986), lo subjetivo es una fuente de conocimiento que permite acercarse al estudio, análisis y conocimiento de la realidad de otros desde la propia experiencia.

Por lo tanto, el abordaje apropiado para el presente trabajo fue desde un diseño cualitativo, debido a la importancia que tiene la subjetividad en la significación que hacen las mujeres del taller desde su relato de vida y los componentes culturales. A la vez se privilegia la flexibilidad, tomando el fenómeno desde una mirada holística, lo cual favorece el acercamiento al mismo (Ruiz, 2003). De esta forma se intenta comprender la significación que han construido las mujeres acerca de la efectividad del taller y el impacto de las actitudes básicas del ECP a través de la interpretación de sus propios discursos.

4.1.2 Participantes

El muestreo realizado fue de carácter intencionado, dado que debió comprender a todas las mujeres receptoras de violencia familiar beneficiarias de la primera y segunda generación de los grupos terapéuticos “Codependientes” de la procuraduría social del DIF Guadalajara que solicitaron capacitación para ayudar a otras mujeres de la comunidad circunvalación Oblatos.

4.1.3 Procedimientos e instrumentos de producción de información

Durante las sesiones del taller se dieron a conocer los fines del mismo, así como también los términos de confidencialidad en el registro de la información para fines académicos del taller. Además se grabó la información en dispositivos de captación digital de voz (previamente informado y autorizado). Esto también permitió una transcripción íntegra de las entrevistas y así un mejor análisis de sus contenidos.

4.1.4 Procedimiento de análisis de datos utilizados

El análisis de los datos se trabajó desde la teoría fundamentada¹ (Glaser y Strauss, 1967) que permite a través del Muestreo Teórico y la Comparación Constante desarrollar una aproximación a un modelo teórico que intente dar comprensión sobre la participación de las mujeres en el taller y el impacto que tuvo el ECP en sus vidas cotidianas.

Es así que se analizaron las sesiones 3,7,8 y 9² del taller luego de su realización, utilizando los tres niveles de codificación propuestos por Strauss y Corbin (1998), los cuales permitieron visualizar los conceptos que regularmente estuvieron presentes en los discursos y de esta manera poder llegar a unificar las categorías, propiedades y

¹ La teoría fundamentada postula que la teoría, hipótesis, conceptos o explicación surge de los datos obtenidos en la investigación, y no al contrario. Se centra en los valores y las creencias de los sujetos estudiados, así como en los significados expresados en sus interacciones (Glaser y Strauss 1967).

² Se decidió trabajar con las sesiones 3, 7,8 y 9 porque se reflejó una mayor apertura y participación en las últimas sesiones. La sesión 3 se incluyó como un referente de comparación.

dimensiones que pudiesen permitir finalmente de forma global, la comprensión y caracterización de la significación e impacto de la capacitación (Álvarez- Gayou, 2003).

En una primera instancia se recurrió a la codificación abierta de los datos, para identificar los códigos abiertos que le dieran sentido a los datos fragmentados en los talleres, creando de esta manera categorías que vincularan la información para su análisis descriptivo³.

Luego se intentó por medio de la codificación axial, condensar estas categorías buscando relaciones entre éstas para lograr una comprensión más acabada del fenómeno resultante de los discursos de los usuarios⁴.

A través, de la codificación selectiva, se integraron las diferentes categorías ya relacionadas anteriormente, para generar un modelo central del fenómeno de estudio, seleccionando la categoría central y relacionándola con otras categorías que necesitaran mayor precisión o desarrollo, logrando una mayor abstracción y aproximación teórica.

Para todos los análisis de los discursos de las mujeres se utilizó el software metodológico ATLAS.ti versión 6.

4.2 Preguntas de análisis

Pregunta primaria:

¿Cuál fue el impacto que tuvo la capacitación, de y desde el Enfoque Centrado en la Persona, en las mujeres?

Preguntas secundarias:

¿Cuáles son los efectos que tuvo la capacitación de y desde el ECP en las mujeres, en relación a sus formas de acompañar a otras mujeres?

¿Cómo fue el proceso personal de las mujeres durante la capacitación?

³ Los resultados de la codificación abierta se pueden encontrar en el apéndice No. 4 de este trabajo.

⁴ Ver cuadro tres en el apéndice No. 5 de este trabajo.

4.3 Proceso de estructuración de los datos

- Audio grabación y transcripción de las sesiones de capacitación.
- Transcripción del diario de campo de las capacitadoras; quienes mantenían un registro de su percepción y significados de cada una de las sesiones.
- Análisis del discurso de las sesiones, se realizó un análisis del contenido de cada grupo de discusión con el objeto de realizar una codificación abierta, en este proceso se obtuvieron 114 categorías⁵.
- Se prosiguió con la organización de los datos obtenidos en categorías, subcategorías y temas, alcanzándose 8 categorías generales cada una con sus respectivas subcategorías y éstas a su vez con sus correspondientes temas.⁶
- Análisis descriptivo. Se utiliza la técnica de la teoría fundamentada, que comprende un análisis fenomenológico exhaustivo de los datos obtenidos, lo cual se hizo de forma sistemática sobre dos de las categorías generales: Procesos personales y La facilitación.
- La categoría Procesos personales permitió un acercamiento a las experiencias significativas vividas durante la capacitación; experiencias que proyectaron el proceso de crecimiento personal de las mujeres que conformaron el grupo. La categoría Facilitación, ayudó a mostrar las formas de relación de ayuda que las mujeres practicaron durante la capacitación.
- Se esperó que el análisis de estas dos categorías permitiera llegar a la comprensión de los relatos contruidos en los distintos discursos de las usuarias.
- Para sistematizar la exposición de los hallazgos se siguió el ordenamiento correspondiente a las dos categorías elegidas⁷, es decir, la categoría general se presentó como tema general; las subcategorías se presentan como subtemas; y los temas como los tópicos a desarrollar.

⁵ Los resultados de la codificación abierta se encuentran en el apéndice No. 4 de este trabajo.

⁶ Cuadro tres que se encuentra en el apéndice No. 5 de este trabajo.

⁷ observar categorías elegidas en el cuadro No.4 que se presenta en las siguientes páginas.

4.3.1 Criterios de Validación

- **Exhaustividad:** las transcripciones de las sesiones del taller se efectuaron de manera tal que se respetó íntegramente y de manera textual los discursos, incluyendo además sus pausas, buscando no alterarlos de forma alguna.
- **Éticos:** al momento de realizar las entrevistas y las sesiones del taller se explicitó que la actividad sería llevada a cabo en un contexto de confidencialidad, privacidad y que, por lo tanto, la información recabada sería utilizada únicamente con fines evaluativos. Para tales efectos se pidió su autorización, obteniendo la anuencia de todo el grupo, y, además, se modificaron los nombres originales.

4.3.2 La exposición de los hallazgos

Con la finalidad de sistematizar los hallazgos que dan respuesta a la pregunta primaria de: ¿Cuál fue el impacto que tuvo la capacitación, de y desde el Enfoque Centrado en la Persona, en las mujeres?, iremos siguiendo el orden de las preguntas secundarias:

1. ¿Cómo fue el proceso personal de las mujeres durante la capacitación?
2. ¿Cuáles son los efectos que tuvo la capacitación de y desde el ECP en las mujeres, en relación a sus formas de acompañar a otras mujeres?

La categoría que ofrece la respuesta a la pregunta uno es Procesos Personales, del mismo modo, la categoría correspondiente a la pregunta dos es La facilitación.

La exposición de los hallazgos por pregunta se hará siguiendo el orden establecido en el análisis cualitativo, es decir, primero se presentan los resultados del análisis de las subcategorías y temas correspondientes a la categoría general Procesos personales y, en segundo lugar, y de la misma forma, con la categoría La facilitación⁸.

⁸ Ver cuadro 4.

Cuadro No.4. Categorías para dar respuesta a las preguntas planteadas

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	TEMAS
5.1 Procesos personales	5.1.1 Acercamientos al sí mismo	Entre el ser y el deber ser
		Amor propio y egoísmo
		De la Codependencia a la Auto dependencia
	5.1.2 Autoconocimiento	Autoconocimiento y deseo de cambio
		Auto reconocimiento del crecimiento personal
		Ser proceso
	5.1.3 Darse cuenta	“Insight”
5.2 La facilitación	5.2.1 Sanador herido	Facilitar desde la experiencia
		Compartir la experiencia de cambio personal
		Necesidad de dirección
		Facilitación con consejo
		Consuelo
		Dar esperanza
	5.2.2 Empatía	Facilitación con comprensión empática
		Aprendizaje de la empatía
	5.2.3 Aceptación	Aceptación condicional
		Aceptación del otro y codependencia
		Aceptación positiva incondicional y violencia
	5.2.4 Congruencia	Congruencia y violencia
		Congruencia y norma social

Este cuadro es una presentación gráfica de las categorías generales seleccionadas para dar respuesta a las preguntas de investigación, se pueden observar con sus respectivas subcategorías y temas. También se señala el orden en que se presentarán los hallazgos.

CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN¹

Para comprender los hallazgos

A modo de recordatorio, los hallazgos de este trabajo se deben comprender en el contexto de un programa de capacitación en el ECP a mujeres y un hombre egresadas, algunas, y otras en proceso, de un programa de terapia grupal para Codependientes, implementado por una institución pública: la Procuraduría social de la familia, a petición expresa de algunas mujeres que solicitaron apoyo para poder ayudar a otras mujeres de su comunidad receptoras de violencia intrafamiliar.

También se debe considerar que tanto en los procesos de terapia grupal para Codependientes como en la capacitación, participaron egresados y estudiantes entrenados en psicoterapias de enfoque humanista: Desarrollo Humano por el ITESO, Terapia familiar sistémica, UNIVA y Gestalt. De lo anterior se deduce que las mujeres, al iniciar la capacitación, ya habían tenido la experiencia de ser acompañadas en sus procesos personales, incluso, algunas como Marcia, Chita y Marcela ya habían buscado apoyo terapéutico en otras instancias.

Como ya se ha mencionado el grupo que recibió la capacitación tenía en común que Habían sido o aún eran receptoras de violencia intrafamiliar, particularmente, violencia de pareja y que además se identificaban como Codependientes, es decir, reconocían poseer una personalidad tendiente a establecer lasos de dependencia hacia sus hombres y sus hijos, y con las personas en general.

La experiencia de capacitación fue decididamente un espacio que abonó al crecimiento personal de cada una de las participantes. Si bien, originalmente el diseño del programa planteó proceso de aprendizaje cognitivos y significativos, este último a través de ejercicios, en la sexta sesión las facilitadoras decidieron que la capacitación fuera una experiencia de grupo de crecimiento en dónde todas participaran en la

¹ Todas las citas y Gran parte de las inferencias, afirmaciones o interpretaciones personales presentadas a lo largo de este capítulo fueron extraídas del Análisis de datos por categoría de este Trabajo de Grado, dicho análisis se puede encontrar en el apéndice 1.

facilitación y en donde se acompañara a quien tuviera la necesidad de compartir. Sin duda, este giro permitió observar con más claridad tanto sus procesos de crecimiento personal, como los cambios o permanencias en sus modos de acompañar a las otras mujeres del grupo.

A continuación se presentan los hallazgos que nos ofrecen la respuesta a la pregunta primaria de cuál fue el impacto que tuvo la capacitación en las mujeres que participaron, esto será posible a través de las preguntas secundarias: cómo fue el proceso personal de las mujeres y cuáles son los efectos que tuvo dicha capacitación en las formas de acompañar a otras mujeres.

5.1 Procesos personales

Para dar respuesta a cómo fue el proceso personal de las mujeres durante la capacitación, se presentará los resultados del análisis de las subcategorías y temas correspondientes a la categoría Procesos personales, pues permite un acercamiento a las experiencias significativas vividas durante la capacitación; experiencias que informan del proceso de crecimiento personal de las mujeres que conformaron el grupo.

5.1.1. Acercamientos al sí mismo

Entre el ser y el deber ser

Dentro del proceso grupal se encontraron momentos en donde las mujeres dejaron ver diferentes niveles de rigidez en relación a la apertura de su sí mismo a la experiencia proveniente de su sabiduría organísmica, poniendo de manifiesto, que los valores y las normas sociales de género son un factor poderoso que impide la integración de la persona.

En relación a la tensión entre los mensajes provenientes de la sabiduría organísmica y el deber ser, se observa, en primera instancia, a Coco y a Chita quienes evidencian un jaloneo entre sus necesidades personales y sus obligaciones como

madres de familia, sin embargo, sus discursos nos muestran dos maneras distintas de responder a esta ventana de un sí mismo más auténtico.

En el análisis (pág. 4, apéndice 1)² se observa a Coco afirmando que si ella se siente bien sirviendo o atendiendo a sus hijos, entonces no hay problema. Cuando la facilitadora la confronta preguntando que por qué entonces viene a terapia grupal, ella responde mostrando duda de su aseveración anterior: “lo mismo que a lo mejor sí estoy mal y tiene uno que pensar en uno”, sin embargo enseguida se aleja de esta duda con un pero: “pensando mucho en mí,... como por ejemplo, voy a tomar algo ahorita aquí con mis amigas.... Porque yo me siento a gusto ahorita aquí, pero o sea, estoy pensando en mis hijos que a mis hijos no les gusta...esa es una manera de ser egoísta también” (Pág. 4 del análisis, apéndice 1), esta cita revela la tensión que, posiblemente vive Coco: estar disfrutando un momento con sus amigas y al mismo tiempo pensar en sus obligaciones para con sus hijos, y agrega “a mis hijos no les gusta”, me parece que más allá de si a los hijos les gusta o no , Coco experimenta un jaloneo entre hacer lo que le gusta y cumplir con sus obligaciones como madre. Cuando la facilitadora le pregunta qué decide hacer ante ese dilema ella contesta que lo que la haga sentir mejor “o sea estar con mis hijos”.

De esto puedo inferir que Coco experimenta una tensión cuando se encuentra frente a la necesidad de atender sus deseos y necesidades personales y al mismo tiempo sentir la obligación de atender a sus hijos, aunque alcanza a percibir esa tensión o que algo anda mal en ella, se retrae cuando afirma que prefiere atender a sus hijos porque eso la hace sentir bien.

Chita quien, al igual que Coco, experimenta un jaloneo entre atenderse a sí misma y atender a su hijos, también dice sentirse egoísta,” me siento egoísta si no acepto lo que mi hija me dice... y ahí como hacerle” (Pág. 6 del análisis, apéndice 1). Si recordamos, la palabra egoísta es un adjetivo que contiene una valoración social negativa³, así al sentirse egoísta, indudablemente, ella se siente mal, y sin embargo, enseguida, ella se pregunta “y ahí cómo hacerle”, este cuestionamiento, desde mi

² Esta y todas las referencias que aluden a los discursos de la mujeres corresponden a la paginación del Análisis de datos por categoría de este Trabajo de grado y, como ya se señaló, se encuentra en el apéndice 1.

³ Egoísmo: Excesivo aprecio que tiene una persona por sí misma y que le hace atender desmedidamente su propio interés sin preocuparse del de los demás (Real academia de lengua española).

óptica, denota cierta consciencia de la tensión que experimenta, lo que la obliga a darse una respuesta: “pero si ya le ayudé todo el día esto y otro, la noche ya es para mí” (Pág. 5 del análisis, apéndice 1). Si observamos la respuesta permite ver un equilibrio entre sus obligaciones y sus deseos y necesidades personales.

Tenemos aquí una muestra de acercamientos al sí mismo con una clara diferencia en el nivel de consciencia de la tensión experimentada entre el ser y el deber ser entre Coco y Chita, si bien, Coco abre una fisura que le pudo haber permitido mirar hacia sí misma, cuando dice “a lo mejor si estoy mal” la cierra enseguida cuando afirma que prefiere estar con sus hijos porque eso la hace sentir bien; en cambio Chita al cuestionarse “y ahí como hacerle” refleja que está más consciente de dicha tensión, lo que la impulsa a tenerlo en cuenta, esto se observa al dar una respuesta favorable a su necesidad personal de atenderse

En este mismo contexto, también llama la atención la concepción que Coco tiene sobre el querer a sí misma, lo relaciona con la autosuficiencia, y ambos con el ser egoísta, cito “oí que cuando uno se vuelve autosuficiente, uno quiere para uno todo, o sea, que uno se quiere, uno vuelve al egoísmo, o sea que uno se vuelve egoísta, tanto, tanto, me quiero, que me hago egoísta de otras personas cuando nos ocupan...” (Pág. 5 del análisis, apéndice 1). Es posible que el acercamiento hacia sí misma sea más difícil por la valoración que le adjudica a estas actitudes y conductas.

Encuentro en esta concepción de lo que es querer a sí misma, un reflejo del pensamiento popular dominante en nuestra cultura: querer a sí mismo es malo porque se asocia con el egoísmo. Efectivamente, el egoísmo es una actitud que describe una conducta de excesivo aprecio hacia un sí mismo que impide ver y atender el interés de los otros. Sin embargo, se observa que el sentido que las mujeres le otorgan a este concepto es otro⁴: Chita se siente egoísta cuando no atiende las necesidades de sus hijos; Coco cuando intenta atender sus deseos y necesidades, es decir cuando se abre la posibilidad de auto valorarse.

⁴ El planteamiento que hacen las mujeres del egoísmo es erróneo debido a que su significado real es otro, no obstante, es importante mostrar este error tal cual porque es así como lo manejan, y porque, de alguna manera, incide de manera negativa en sus procesos de autovaloración.

A diferencia de Coco y Chita, Marcela y Marcia muestran un camino andado que las ha llevado a resignificar lo que es quererse a sí mismas, las dos se han dado cuenta que ser “egoísta” es una forma de escuchar sus necesidades y atenderlas.

En Marcela, se observa, además, una concepción del egoísmo⁵ que refleja un equilibrio en el ser para ella y el ser para el otro, cito: “Verdad, y en cuanto al egoísmo, que tan grande es el egoísmo, o no llamarle egoísmo, simplemente tiempo para mí, me necesito para mí, para poder dar a los demás” (pág. 8 del análisis, apéndice 1). Del mismo modo Marcia comparte cómo en su rol de madre se auto negaba al darle todo a sus hijos y no escuchar y atender sus deseos y necesidades (Ibíd. pág. 9). Esta situación cambia cuando hace el ejercicio de repartir en partes iguales la comida: igual para la madre, igual para los hijos. Allí se dio cuenta que también tiene deseos y necesidades, cito: “ah pues a mí me gustan los mangos, y cómo los disfruto, y yo no me siento con culpa de que como yo y ellos no” (Pág. 9 del análisis, apéndice 1).

Igual que Marcia y Marcela, Nina expresa su experiencia de recuperarse a sí misma, cito “ay dios, es que sí está bien que piense en mí, pero ay, como que me estoy olvidando de mis hijos” (Ibíd, pág. 9) ; muy parecido su relato al de las otras mujeres, sólo que ella menciona la motivación que lleva su mirada hacia sí: “siento que me he separado mucho porque yo estaba siendo una carga para ellos, siento, emocionalmente, porque ellos me veían a mí mal y se preocupaban” (Ibíd, pág.10). Nina termina su discurso afirmando que se ha sentido egoísta pero que se siente a gusto.

El discurso de Nina nos refleja la manera codependiente de cómo se relacionaba con sus hijos; relación en la que ella estaba al pendiente de los hijos y esperaba que ellos se hicieran cargo de sus necesidades y expectativas. Darse cuenta de haberse convertido en una carga para sus hijos fue la motivación que llevó a su mirada hacia sí misma. Se observa, además, un cambio de las relaciones familiares que parte de su auto recuperación, de su esfuerzo por vivir congruente.

⁵ Marcela, Marcia y Nina comprenden el sentido que Coco y Chita le dan al concepto de egoísmo y lo toman.

De la dependencia a la autodependencia

Atenderse a sí misma y no sentirse egoísta por ello, es un logro que se observa en algunas de las mujeres, paso sin duda liberador, pues estas mismas mujeres muestran un rompimiento en sus patrones de relación codependiente.

En Marcela, este logro es fruto de la experiencia de haberse vivido en un vaivén que la llevó a estar en los polos de vivir para los otros o de vivir para ella únicamente, le permitió darse cuenta que en la medida que se escuche y se atienda podrá dar a los demás. Pero Marcela va más allá, porque además ha descubierto que ésta es una forma de relacionarse de otra manera; asocia ese atenderse a sí misma con el logro de romper las formas de relación dependientes, cito:

Yo como dependiente que siento que fui, que me he estado independizando un poquito, ahora siento, como les decía, auto, auto dependencia depender un poco más de mí misma, y este, y es así como que de pronto el desamarre como que te lleva a más así, así, te das el jalón que ¡pum! depender más de mí misma (Pág. 10 del análisis, apéndice 1).

Me parece relevante la manera en que Marcela llega a este nivel de consciencia, menciona que llegó a un punto tal de desamor que tuvo que voltear a mirarse a sí misma. Desde nuestro enfoque me parece que la sabiduría orgánica se hizo presente cuando ella va a la búsqueda de otra forma de estar frente al otro, aunque se experimentó rebelde en el intento de romper con lo de siempre, termina con una auto comprensión tal que le permitió ver por ella misma sin sentirse mal y al mismo tiempo atender su necesidad de ver por los otros, sin duda, este es un logro importante, no solo por la integración que se da en su persona, sino porque es un gran paso en su proceso de lucha por vivir sin violencia, por romper el vínculo codependiente con su pareja e hijos.

En relación con la autodependencia también se observa en Nina un paso significativo, particularmente en la relación con sus hijos, en su percepción de lo que es la codependencia, cito:

He tratado de ser, te digo, independiente, independiente, que si siento por ejemplo, algo que me angustia... sino voy a tratar... antes que me tengan compasión, que nadie se fija en mí, en lo que me duela, en lo que pienso, ando toda chueca y ni quien voltea, yo eso ya lo logré; he tenido logros muy grandes, y ellos están contentos, porque dicen “oye mamá, es que eres diferente, como que usted tenía un velo en los ojos, yo no sé qué tenía mamá y ahora usted levanta la mirada y es tan amplia, yo nunca la había visto, yo no la conocía”, entonces yo siento que eso he creado un poquito o un muchito (Pág.11 del análisis, apéndice 1).

Es notoria la claridad que tiene Nina de lo que es ser codependiente: codependencia es preocuparse por el otro y esperar que los otros se preocupen por ella. Expresa su preocupación por no tener una relación de codependencia con sus hijos, menciona su temor de que la perciban desobligada. Ella ya no espera que los demás estén pendiente de sus necesidades, dice que ya no trata eso. Nina habla de cambios en la forma de estar frente a sus hijos y, tal vez, esposo, es posible que ella se atiende más a sí misma; además no esperar que otro se haga cargo de ella la sitúa como protagonista de su propio bienestar, es, en otras palabras, un proceso de adquisición de su poder personal. También llama la atención un auto reconocimiento de sus logros personales “eso ya lo logré; he tenido logros muy grandes”, esto indica consciencia de los cambios que experimenta.

Marcia, también nos da evidencias de haber roto con patrones de relación codependiente, en su recomendación sugiere a las otras mujeres estar atentas a los sentimientos y vivirlos, pues a ella le ha servido mucho, cito: “Seguimos siendo codependientes y yo siento que por las características que tú mencionaste de que... te exiges mucho, llora, pateo, qué tiene, a mí me ha servido mucho el tratar de ser auténtica conmigo misma y con los demás, a mí me ha servido mucho ser, yo no... todavía a estas alturas yo no digo “Siento molestia”, no, yo me encargo, antes no” (Pág.13 del análisis, apéndice 1).

Dejando de lado que en nuestro enfoque la recomendación es una actitud que no facilita el crecimiento en la persona, es rescatable lo que significa para Marcia escuchar los sentimientos y vivirlos, en sus frases de “a mí me ha servido mucho” y “todavía a estas alturas yo no digo siento molestia, no, yo me encargo” nos permite deducir que ella también ha abierto las puertas de su sí mismo a los mensajes de su sabiduría orgánica y que este encuentro consigo misma ha sido un proceso en donde ya no se puede permitir sentir y no actuar en consecuencia.⁶

Si atendemos a las palabras de Marcia, es posible que sus relaciones ya no sean de codependencia, aunque ella inicie su discurso afirmando que siguen siendo codependientes ella y todas las mujeres del grupo.

Tanto en Marcela, en Nina como en Marcia se observa un camino hacia la recuperación de sí mismas y por tanto de su poder personal, aspectos necesarios para romper con los vínculos de codependencia.

5.1.2 Autoconocimiento

a) Autoconocimiento y deseos de cambio

Sin duda, algo que distinguió al grupo y que a su vez representó un elemento cohesionador fue el deseo de cambiar su situación de violencia; todas coincidían en que había algo que era necesario cambiar en sus vidas. Algunas mujeres tenían claridad de que el cambio tenía que empezar en ellas mismas, otras aún situaban la causa de su situación en el otro. Estos diferentes niveles de consciencia respecto a qué aportaban ellas para que se diera una situación de violencia en su relación con sus esposos, se vio reflejada en sus deseos de conocerse más a sí mismas en algunas, y en otras, el esfuerzo fue débil.

Un ejemplo de un esfuerzo notorio por conocerse más a sí misma es Marcela, en la segunda sesión llama la atención una descripción que hace de sí misma y cómo ubica como no suyo la imagen que construye de su mago⁷, cito “sociable, o sea mi

⁶ Es necesario recordar que Marcia es de las mujeres con mayor edad: 54 años.

⁷ El mago, en el cuento, representa la sombra del Rey.

mago es... habla con voz paciente, sereno, paciente, tranquilo, sencillo, valiente, modesto, eeh, sociable, fuerte e inteligente” (Pág.15 del análisis, apéndice 1), a lo largo de su intervención ella niega tener estos rasgos, otra mujer del grupo, Mirris, afirma que a veces sí habla paciente, pero también acelerado. En respuesta a la observación de Mirris Marcela comparte como se comunicaba con sus hijos: a gritos y con maltrato, señalando que esto ha cambiado, ahora es paciente y busca llegar a acuerdos con ellos. Es necesario recalcar aquí que Marcela termina el diálogo con una afirmación “Así soy y quiero ser yo diferente...” (Ibíd, Pág. 15).

Me parece que estas palabras dejan ver un claro conocimiento de su personalidad, de que no se siente a gusto siendo lo que es y de que puede ser diferente, pero también dejan entrever una fuerza personal firme y decidida hacia el cambio; como lo muestra la transformación consciente de la manera de relacionarse con sus hijos.

En Marcela tenemos la evidencia de una mujer que ha mirado hacia dentro de sí misma, de no ser así, no hubiera sido posible el cambio en la manera de relacionarse con sus hijos; sólo cuando la persona se mira a sí misma puede darse cuenta y actuar en consecuencia. Por otro lado, en congruencia con su expresión de “así soy y quiero ser yo diferente”, la mirada hacia dentro conlleva una ampliación del conocimiento de sí mismo, sólo en estas condiciones se puede desear ser diferente.

Del mismo modo que Marcela, observamos procesos de autoconocimiento y cambio en Hana y Lida. En la siguiente cita, Hana muestra que sabe lo que no le gusta, percibe un deseo de cambio que viene de su alma y reconoce su poder para poner límites, cito:

Me gustaría tener relación con personas, socializar con personas para conocerlas... ya tengo tiempo madurando esa idea, habrá que esperar, dejarla, algún día, dejarla para cuando quiera y ya mi alma parece que ya dijo...conocer al mundo, conocer a las personas, conocer la vida aún con lanzamiento y el reconocimiento de que hasta lo que yo diga, hasta aquí, es hasta aquí. (Pág. 16 del análisis, apéndice 1)

El testimonio de Lida nos muestra una mujer que logra contactar con sus sentimientos en el aquí y en el ahora, aprendizaje fundamental de sí misma que le permite darse cuenta que ella reprime sus emociones y que no es bueno; además aprende que atender sus emociones es atenderse a sí misma, cito:

Muchas cosas, yo creo que lo más importante pensando en mi, es que no me conviene reprimir mis emociones, es que me doy cuenta que las reprimo y no me conviene, eso aprendo, que es muy importante, porque tengo bien aprendido de que cualquier emoción la guardo... darme espacio, creo que me conviene más que guardarlo... (Pág.17 del análisis, apéndice 1).

La lectura que se le da a estos hallazgos, desde el ECP, es que estamos frente a mujeres que ya miran hacia dentro de sí mismas, se percibe un sí mismo abierto a los mensajes del organismo, conocen sus sentimientos, lo que les gusta, lo que desean, lo que han dejado de ser y lo que pueden hacer; todos ellos datos, que con el solo hecho de nombrarlos, los llevan a la consciencia, proceso necesario que las conduce a un autoconocimiento y a una conducta acertada y congruente.

b) Ser proceso

Otro aspecto fundamental encontrado en la senda del crecimiento, por su dimensión existencial, y que se hizo presente en algunas de las mujeres, fue el darse cuenta que la vida es un proceso continuo que no acaba.

En relación a lo anterior, un ejemplo notorio fue Marcela en quien se observó una concepción de sí misma y de la vida de ser proceso; ella llegó a este conocimiento gracias al acompañamiento terapéutico y a la vida misma. En qué momento ella se da cuenta de esto, no queda claro, sin embargo, en su discurso lo menciona, cito:

Estoy sintiendo, no sé, tengo la sensación de que cuando, probablemente, a veces yo he sentido tanto, tanto dolor que a veces dice uno, yo cuando entre a la terapia, dice uno, no ,ay!, ya no quiero caer en lo mismo, siente miedo uno de

volver a caer en el dolor y como que uno cree en lo mismo, siente miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree que el hecho de tomar la terapia y estar más consiente de uno mismo, ya no lloro...pero yo siento que sigue sintiendo uno lo mismo, solamente con más responsabilidad con uno mismo (Pág.18 del análisis, apéndice 1).

Marcela sabe que el proceso personal continúa, que no acaba, pero que hay un plus que se agrega después de haber asistido a terapia: se puede vivir más consciente y por tanto con más responsabilidad de uno mismo.

c) Autoreconocimiento del crecimiento personal

Auto reconocer el crecimiento personal, implica estar consciente de los cambios de sí mismo. Desde nuestro enfoque, esto es posible sólo si hay previamente un proceso de vida o terapéutico que generó una apertura a los mensajes del organismo.

Pero, también, desde mi óptica, el auto reconocimiento de los propios cambios, además de indicar autoconocimiento y crecimiento personal, el hecho de comunicar los logros en la lucha por cambiar la forma de relacionarse, sitúa a la persona en un nivel de amor a sí misma y por tanto le abona a otra manera de estar en la vida con más fuerza y poder personal.

Este autoreconocimiento se presentó en diferentes momentos en casi todas las mujeres: en Hana, Chita, Marcela, Coco, Lida y otras más. Aquí sólo menciono el ejemplo de Marcia, pues el análisis me permitió observar un reflejo de su alma, en cuyos destellos nos permite ver esa consciencia del camino andado y los cambios generados, cito: “serán mis 53 años (se ríe)... es una riqueza yo lo veo así, es una riqueza todo lo que me he permitido vivir y lo cuento” (Pág. 20 del análisis, apéndice 1).

Marcia a lo largo de la capacitación, siempre se manifestó orgullosa de su proceso personal, se sabía mujer que sobrevivió y trascendió una relación de violencia con quien fue su esposo; es posible, que esta consciencia la llevó a asumir un papel de “guía” frente a sus compañeras. Ella sabía que su vida, en un tiempo dolorosa, por vivir una relación de violencia, finalmente la había enriquecido, de hecho, su forma de estar

en el grupo era con bastante vitalidad, optimismo y honestidad para con ella misma, esto es, que aunque sabía que había caminado en su proceso personal, la vida y los problemas continúan, pero ahora está consciente que tiene la sabiduría para estar en ella.

5.1.3 Darse cuenta

Dentro de esta categoría hallamos en las mujeres diferentes niveles de aprendizaje sobre sí mismas. Se observa un espectro amplio que refleja la unicidad de los procesos de cada una, es decir, desde aprendizajes cognitivos sobre la persona humana en general hasta aprendizajes profundos de sí mismas, también conocido como “insight” o darse cuenta, que, desde nuestro enfoque, son aprendizajes nacidos de la experiencia misma y que, inevitablemente, trastocan la auto percepción del sí mismo (pág. 20-25 del análisis, apéndice 1).

Si bien en el análisis se puede observar esa gama de aprendizajes, sólo se hará mención de la experiencia de Lida, quien desde mi óptica, es un hallazgo claro de un proceso de crecimiento personal generado por una apertura a la experiencia interna en el aquí y en el ahora, cito:

No me había dado cuenta que necesitaba sentir, porque estaba pensando en los demás, por los hijos.... No me había dado cuenta.... Aunque si es importante que yo vi que si no fuera por eso no me hubiera dado cuenta... No me había dado cuenta, porque cuando me empecé a sentir triste yo me dije que no, no puedo, eso no tiene importancia, no, no me doy permiso, no le doy importancia a lo que siento, a la tristeza, y me llegó, como no le di importancia, no me di cuenta que me hacía falta, cuando llego.... No me había dado cuenta (La voz se le quiebra) y ese sentimiento me pesaba con el coraje, como era malo, no tenía que tener coraje. No le hacía caso, nada de coraje y bien enojada, y ya que se me pasó ese coraje ya me sentía mejor (Págs. 24-25 del análisis, apéndice 1).

Lida, al compartir una vivencia de la semana, logró hacer contacto con el sentimiento de tristeza, además se permitió sentirlo y vivirlo. El “me doy cuenta” aparece en varios momentos: primero se dio cuenta de que necesitaba sentir, de que no lo hacía por no mostrarse débil frente a los demás, frente a sus hijos. Aquí presenciamos el contacto con un sí mismo auténtico y la caída de la fachada de mujer fortaleza con la que, muy posiblemente, venía viviendo, y la que le impedía contactar con el sentimiento de tristeza.

En relación al enojo toma consciencia de que aprendió que es malo expresarlo, pero que al sacarlo siente bienestar en su organismo. Al final Lida concluyó, que al no permitirse vivir sus emociones, ella se estaba dañando.

5.2 La facilitación entre las mujeres

¿Cuáles son los efectos que tuvo la capacitación de y desde el ECP en las mujeres, en relación a sus formas de acompañar?

5.2.1 El sanador herido

El término Sanador herido aparece en la psicología trascendental para señalar el aspecto luminoso del sufrimiento como el camino que lleva al cielo, es decir, que lleva a la autorrealización. También incluye la capacidad sanadora de las personas que han vivido experiencias de vida dolorosas y que han salido fortalecidas en ellas.

Utilicé este concepto para aglutinar una forma en que las mujeres se acompañaron; forma recurrente y permanente a lo largo del taller, que se caracterizó por compartir sus experiencias.

Si bien se eligieron las sesiones 3, 7, 8, y 9, para extraer las categorías que dieran la respuesta a la pregunta de investigación, al revisar a qué sesión corresponden las evidencias aglutinadas en torno al concepto “Sanador Herido”, me doy cuenta que todas corresponden a las sesiones 7,8 y 9, es decir, las últimas sesiones; esto se explica porque el programa tomo un giro diferente a partir de la sexta sesión: el taller devino en grupo de encuentro en donde se invitó a las mujeres a facilitar junto con las

facilitadoras y en donde al final de la sesión las facilitadoras retroalimentaban a las mujeres su manera de acompañar.

Aquí presento los rasgos más representativos de esta forma de acompañamiento.

a) Facilitar desde la experiencia

Se encontró que compartir las experiencias de lucha por salir de su situación de violencia, así como sus historias de maltrato, fue la forma dominante de acompañamiento entre las mujeres a lo largo de la capacitación. Esta forma de estar frente a la otra tiene su propia luz, pues generó elementos enriquecedores tanto para el proceso grupal como individual, que desde mi óptica es importante rescatar. Sin embargo, desde el criterio de lo que es una facilitación que promueve el encuentro del otro consigo mismo, no encontré evidencias de que el acompañamiento desde el compartir las propias experiencias, hayan sido efectivas; las evidencias de cómo las mujeres se sentían cuando alguien las facilitaba contando su historia, muestran que tenían un efecto adverso.

En primera instancia se debe mencionar que compartir el material de maltrato que las mujeres traían fue un elemento de identificación entre ellas, por tanto de unidad grupal; las mujeres se sabían unidas, sabían que todas vivían las mismas circunstancias y que todas luchaban por salir de allí.⁸

También se observa que cuando las mujeres expresan que se sienten movidas y que se identifican con la historia de la otra, es al mismo tiempo una evidencia de que se podían dar cuenta de lo que les estaba sucediendo, sin embargo, en la mayoría de las mujeres este darse cuenta no fue utilizado para ponerse en un paréntesis y poder estar con el otro.

En este sentido, tenemos el ejemplo de la facilitación de Elsa a Rocío:

Elsa - A mí me movió mucho de lo que nos comentabas es de que dices que tu mama como que estaba acostumbrada a que le resolvieran... yo te entendí, no

⁸ Este hallazgo se puede corroborar con más nitidez en el análisis de la categoría Vivir el grupo, que se encuentra en el apéndice 1.

sé si me equivoque... porque yo también me siento identificada con lo que tú platicas o sea, por lo que tú no estás permitiendo, me mueve eso porque... mmm... dices que tu mamá estaba acostumbrada a que le resolvieras ciertas cosas y yo lo percibo como que tu mamá te lo ordeno que lo hicieras y esperaba... yo pienso que así es... esperaba a que tú le resolvieras... pero como tu ya pones limite, estas más entera con esa fuerza que sientes en ti... con la fuerza de decir “no, mamá, hoy no porque no lo voy a hacer porque no quiero hacerlo” Ella lo ve así como que hizo berrinche, pues... porque a mí me ha pasado eso y pues ¡felicidades!

Rocío - gracias

Elsa - porque es un gran logro porque pienso... que en mi caso mi mamá era una de las partes más difíciles de poner límites... para mí creo que es un gran logro lo que tú hiciste. Felicidades.

Rocío - gracias

Sara - ¿te hace... te checa lo que te dijo?

Rocío - no, si me... así como que me... como que me hizo verme al espejo... por lo que me dijo Elsa... a mí no corresponde, a mí no me correspondía... eso no es mío no me afecta, no me tiene que afectar y así lo hice y de verdad no me afecto en nada... es más dormí bien tranquila toda la noche (Págs. 26 y 27 del análisis, Apéndice 1).

Elsa comunica a Rocío que le mueve mucho su historia y que se siente identificada con ella, lo que puede significar la capacidad de Elsa para ponerse en un paréntesis, pues ella se da cuenta de lo que le pasa y se lo comunica, pero, esto que aparenta una habilidad de ponerse en paréntesis para estar completa con la otra, se elimina enseguida, cuando le repite a Rocío su narración, es decir, le refleja, pero en este reflejo da por hecho que Rocío al poner un límite ha experimentado su fuerza personal, cito: “pero como tú ya pones límites, estás más entera con esa fuerza que sientes en ti... con la fuerza de decir _no, mamá, hoy no porque no lo voy a hacer porque no quiero hacerlo”, me parece que aquí hay un enganche de Elsa, es notorio que habla desde su experiencia. Es posible que su intención fue comunicarle a Rocío

que poner límites es hacer uso de su poder personal por lo que la felicita, no sin antes compartirle que es algo que le ha pasado a ella.

Hay que rescatar que facilitar desde la propia experiencia pudo haber permitido, en algunas ocasiones, ofrecerle a la otra un significado diferente, es decir, que no sólo se propició que se sintieran identificadas y que se abriera la posibilidad de separar su historia con respecto a la historia de la facilitada, sino, también, podían entender a la otra y desde allí, aportarle una mirada diferente a la circunstancia compartida, cito “...pero como tu ya pones límites, estás más entera”, palabras de Elsa a Rocío; es un sentido nuevo de la experiencia que puede ser captado por la persona facilitada.

Pero también el ejemplo citado muestra que si bien hay elementos favorables en este tipo de acompañamiento, no se observa una facilitación efectiva, pues cuando se le pregunta a Rocío cómo se siente al escuchar a Elsa, ella contesta que le permitió verse en el espejo, pero su discurso deja ver que su foco está en la lucha de no sentirse afectada por no haber hecho lo que la madre le pidió, por el esfuerzo de separar lo suyo de su madre.

En general las respuestas de las mujeres a la pregunta de cómo se sienten al ser facilitadas de esta manera, no son muy alentadoras, aceptan que se sienten identificadas, pero que queda algo no resuelto, un sentimiento que se quedó allí o pensamiento no escuchado por su interlocutor; al parecer no se logra el encuentro de la persona facilitada con su propia experiencia, esto se puede observar en el siguiente diálogo:

Hana - a ver si entendí, quiere decir que con la intervención que yo hice la alejé de su sentimiento

Sara - pregúntale a ella

Hana - ¿te desconecte del sentimiento?

Rocío - sí, me desconcentre, ya no pude...

Hana - ay disculpa, no fue...

Rocío - no, no...

Ana - pero es que estaba el sentimiento y sentí, y sentí la necesidad de

Hablar... ¡jole la regué (pág. 29 del análisis, Apéndice 1).

Por otro lado es importante señalar que hay evidencias de que las mujeres ofrecían una escucha atenta, algunas lograron contactar con los sentimientos, otras, solo con los contenidos, de cualquier forma fue común acudir al recurso de compartir su historia como una forma de acompañamiento propia de ellas en ese momento, de lo que se infiere la dificultad de las mujeres para ver a la otra como personas en su propio proceso. Un ejemplo se puede observar en el extracto de la página 27 del análisis, donde resalta la dificultad de Nina para mirar a la otra desde su unicidad, aunque se puede inferir que hubo una escucha atenta, se percibe que se queda en una comprensión de los contenidos desde su experiencia, así, ella le cuenta su historia de cómo se atendió a sí misma sin sentirse egoísta y culpable, afirmando sentirse feliz, por lo que le aconseja a Hana que entonces sea feliz. Veamos el diálogo:

Nina - pero, a mí me han enseñado una cosa bien importante y es estar bien primero tú, si tú eres feliz, tu entorno va a cambiar... y yo me sentí igual que tú egoísta pero me gusto... entonces yo he tratado de sentirme bien y que mi entorno me vaya comprendiendo... porque (¿?) Quise entrar en esto que tu caíste esta vez de sentirme culpable por que mis hijos no me buscaban pero (sigue hablando y va bajando la voz, acelerando y no se entiende) me pasa un detalle, que lo quiero y no quiero interrumpirte mucho. Yo ya no plancho en la casa, mi pretexto fue que gastaba mucha luz... y viene mi hijo y me dice “Mamá, el pantalón fulanito no llegó, háblele a la señora para ver qué pasó con el pantalón” pero como era el no tanto por qué se perdió el pantalón sino que era “que está haciendo usted que no está cumpliendo con sus obligaciones” y delante del papá, entonces yo le dije “Hijo yo lo siento mucho, pero no pienso volver a planchar” - Dios mío! yo hice eso (¿?) a mi hijo y a mi marido... y yo estoy siendo feliz, entonces sé feliz tú... a mí Jorge, el terapeuta, me dijo “¿es lo que quieres para ti?” - no (parafraseando su respuesta al terapeuta) - entonces porque... yo, yo es mi consejo (la última frase la dice en voz muy baja)

Yolaina - ¿Cómo estás? (en un volumen de voz muy bajo)

Ana - Me siento más tranquila (también responde en un volumen de voz muy bajo)

Yolaina - ¿Cómo recibís lo que te acaban de decir?

Hana - que tratare de hacer un esfuerzo a pesar de que caiga (se ríe forzadamente al mismo tiempo que dice “a pesar de que caiga”)

Yolaina - ¿Qué entendiste de lo que te dice...?

Hana - que a ella si le gusta estar bien, a mí también me gusta estar bien, pero cuando trato de estar más... (Quiso decir mal, interrumpe la frase y se corrige) de estar bien empieza el ataque de ellos y eso es lo que... es el padre de ellos, porque siento que sin él,... yo puedo hacer dos cosas (Págs. 27 y 28 del análisis, Apéndice 1).

Si bien Nina pudo darse cuenta de cómo se siente Hana por la exigencia que vive de parte de sus hijos y esposo, para ella, como facilitadora, aún tiene más valor acompañar compartiendo su experiencia para que la otra vea lo que puede hacer.

Cuando la facilitadora le pregunta a Hana que cómo recibe lo que le dice Nina, podemos ver, que efectivamente la intervención no fue efectiva, pues Hana contesta que también a ella le gusta estar bien, pero que hay algo que no puede resolver en su familia, pues cuando trata de estar bien, sus hijos la atacan, igual que el esposo.

En términos del proceso grupal, las intervenciones desde la experiencia, posibilitaron que en el grupo se lograra un ambiente de confianza e intimidad, de tal manera que permitió, a lo largo de la capacitación, la expresión de experiencias y sentimientos más profundos e íntimos. En este sentido, la página 28 del análisis nos presenta una intervención facilitadora de Hana a Rocío, en donde ésta cuenta de un amigo que atropellaron recientemente y que está muy grave. Momentos previos a la intervención de Hana, ella toca su tristeza y está sollozando. Hana interviene compartiéndole su experiencia de haber perdido a un hermano, su historia es larga y fuerte pues se trata del suicidio del hermano cuando ella se hacía cargo de la familia. Fue inevitable que emergieran emociones en Hana, ella termina de contar su experiencia llorando, con una fuerte carga emocional, no sin antes compartirle a Rocío que por su experiencia la puede comprender.

La dificultad para separarse de la otra en los procesos de facilitación, generaba un enganche, es decir, que quien facilitaba se perdía en el otro, colocaba elementos propios al otro. Un ejemplo fue la facilitación de Marcela a Nina en la que Marcela interviene con un diagnóstico de lo que puede estarle sucediendo, cito "... o se siente la culpa, esa de lo que le di a la hija, o del matrimonio que vio, o este, querer como aliviar esa culpa" (Pág.37 del análisis, Apéndice 1), Marcela se refiere a la intención de Nina de hacer todo lo posible para que su hija no repita su historia. Más adelante Marcela le dice que es su propio miedo la que acompaña a su hija, finalmente le indica que debe ver y aceptar a su hija como individuo propio, que debe separarla de ella. Al final del segmento una facilitadora le pregunta a Marcela si ella se siente culpable, pregunta muy reveladora, porque la respuesta muestra que la facilitación de Marcela es un embarre, es decir, los contenidos de lo compartido por Nina y las preguntas de la facilitadora le evocó su experiencia y desde allí acompañó a Nina, de hecho, ella lo señala al principio del segmento: "no sé, como parte, a lo mejor me estoy embarrando, no sé" (Pág.37 del análisis, Apéndice 1).

De toda esta interpretación se puede inferir, como ya lo señalé, que se trata de un "embarre", que si bien el relato de Marcela deja ver un proceso personal rico en aprendizajes significativos, no logra ponerse en un paréntesis y en varios momentos da por hecho que Nina se siente con miedo, culpable etc., paradójicamente, ella también no logra ver a Nina como un ser único en su propio proceso.

Es pertinente hacer otra observación, llama la atención en esta forma de acompañamiento, y en este ejemplo en particular, que se pierde el foco de a quién se está facilitando, hay dos momentos en que la facilitada quiere tomar la palabra y se le interrumpe, primero por Marcela después por la facilitadora. A esto se le agrega que en el diálogo domina quien facilita, un problema común en la facilitación (Pág.37 del análisis, Apéndice 1).

Otra forma de acompañar desde la experiencia se dio, particularmente, en las mujeres mayores, algunas hicieron uso de los recursos de la sabiduría popular y religiosa. Un ejemplo es Rosi quien le comunica a Rocío que su amigo va a morir y que le pida a Dios que si lo va a dejar que lo cure, si no que se lo lleve ya. El efecto que tuvo esta facilitación fue de confrontación, Rocío, quien no quería aceptar que su amigo

moriría, al escuchar esto su fachada de entereza se derrumbó, y empezó a llorar (Ibíd, pág.33).

En relación a cómo percibieron las mujeres su acompañamiento desde la experiencia, cuando se les preguntó si compartir la experiencia es bueno para la autoexploración, algunas mujeres respondieron que sí es bueno compartir la experiencia y lo que les funcionó “compartir la experiencia ayuda” (Pág.42 del análisis, Apéndice 1) porque así cada quien toma lo que le ayude o le acomode “Hablar de dolor de muelas sólo quien lo ha padecido” respondió Marcia. Otras mujeres como Chita, Rocío, Elsa, Marcela, afirmaron que al compartir la experiencia se puede dar el enganche, lo mismo con no ser concreta. Elsa mencionó que se siente confundida al escuchar a la facilitada y escuchar una segunda historia de otra persona y que se puede dar cuenta que se desconecta a la facilitada cuando se le comparte una historia. Otro testimonio es el de Rocío quien mencionó que cuando ella es facilitada y se le facilita con una historia personal, se le dificulta captar el mensaje central y pierde contacto con ella misma (Pág. 43 del análisis, Apéndice 1).

Sin duda compartir las experiencias y las historias de maltrato en el grupo pudo ser experimentado como positivo. Pero también en el párrafo anterior se observa que algunas mujeres se dieron cuenta de los posibles efectos negativos del acompañamiento desde la historia y experiencias personales.

b) Compartir experiencia de cambio personal

Se encontró que otra forma de acompañar desde la experiencia fue compartir el cambio personal que experimentaron algunas mujeres en un momento de su vida; esta manera de intervención, desde mi óptica, lleva implícito un autoreconocimiento a los logros obtenidos en su lucha por vivir relaciones libres de violencia. También hay que agregar que, posiblemente, contar su historia de cambio personal tuvo un efecto inmediato favorable para la estima de quien comparte el cambio. Sin embargo, en términos de facilitación para el crecimiento de la persona, no se observa su afectividad. Al parecer esta forma de facilitar responde más al contenido.

Un ejemplo lo podemos ver en la página 44 y 45 del análisis, tenemos a Chita facilitando a Hana: se observa a Hana compartiendo al grupo su lucha por hacer que cambie su esposo, que ella, incluso, lo ha amenazado de irse y llevarse los hijos con tal de que acceda a ir a terapia, Hana piensa que si su esposo va a terapia habrá un momento en que puedan negociar. En este contexto interviene Chita quien se dirige al grupo para compartir un cambio en su forma de Amar a su esposo, cito:

No tenemos, como que no tengo ilusión, o sea si tenemos ilusión, pero en el caso mío, pasa algo, como que se empieza uno a neutralizar, o sea, me siento así como... neutra ya, no sé si de veras soy otra persona, como que me voy de un extremo a otro, más bien, según yo, viven en conflicto y llamas mucho, y tiene mucho conflicto, mucho de todo, o al revés, o nada, y en el caso mío como que empiezo aprender, a conocer las herramientas, y me siento no con tanto amor, como que no es un amor como el sincero que sentía antes, sino como algo más...abierto...más neutro, no sé cómo explicarlo, más neutro (Pág. 45 del análisis, Apéndice 1).

Enseguida se observa una intervención de Marcela quien le ayuda a expresarse diciendo: “más sereno”, Chita asiente, y se pregunta si querrá aún a esa persona porque siente que ahora puede respirar sin él.

Según los testimonios de Hana y Chita ambas viven diferentes formas de experimentar el amor, de hecho en Hana aún se observan rasgos de una relación de pareja codependiente, particularmente en su lucha por cambiar a su esposo, mientras que en Chita afirmar que es un amor sereno y que ya puede respirar sin él habla del rompimiento del vínculo dependiente que tenía con su esposo. Y por tanto, de cambios en su persona que reflejan otra manera de relacionarse⁹

Ahora bien, no está clara la intención de la intervención de Chita, si lo hace para facilitar a Hana presentándole desde su experiencia otra forma de vivir una relación para que ella viera la diferencia, o lo hace para dar esperanza en el sentido de que es

⁹ De hecho para el momento en que se escribe este trabajo, se habló vía telefónica con Chita para preguntarle un dato y me compartió que su divorcio está en trámite. Acto que coincide con el discurso señalado.

posible vivir el amor de otra manera. Las dos opciones son posibles, sin embargo, en la primera es cuestionable su eficacia en una relación que aspira el crecimiento del otro, pues colocarse como modelo está muy lejos de propiciar una autoexploración. La segunda opción también es posible, si la facilitada recibe la experiencia de Chita como un elemento que le genera un sentimiento de esperanza.

No se observa una respuesta inmediata de Hana para identificar el efecto que tuvo la intervención. Lo que sí es notorio es que el diálogo entre Hana y Chita propició enseguida una reflexión grupal sobre lo que es el amor en el que algunas lograron resignificar el concepto.

Los extractos de las páginas 46 y 47 del análisis (Apéndice 1) nos muestran otra intervención desde la experiencia del cambio personal vivido por Marcia. A diferencia del anterior fragmento analizado, la intervención de Marcia se sitúa en otro contexto y tiene una clara intención de acompañar a Lida desde donde ella considera valioso en ese momento: recomendar que tenga siempre presente la lección aprendida.

El diálogo nos muestra a Lida quien fue facilitada y quien pudo hacer contacto con sus emociones y vivirlos plenamente en el grupo, resalta como la facilitadora le pide que contacte con su cuerpo, Lida responde comunicando lo que siente y cómo se da cuenta con ello de la fuerza emocional contenida. Cuando Lida menciona de su necesidad de seguir caminando considerando lo aprendido en esa sesión, Marcia hace su facilitación alertando a Lida de que siempre tenga a la mano las lecciones aprendidas y le recuerda que uno de los problemas de las personas codependientes es su incapacidad de contactar con sus emociones, que debe estar atenta a sus emociones, no dejarlas ir. Termina diciendo que a ella le ha servido mucho ser auténtica con ella misma y con los demás.

Sin duda es notable el cuidado que expresa Marcia para con Lida, es un acompañamiento con una intención bien clara de alertar, sin embargo, la respuesta de Lida no alude al comentario de Marcia, reitera que ella se da cuenta del daño que se hace cuando no se da permiso de sentir. En ese momento para Lida lo más significativo fue su experiencia.

Desde mi punto de vista compartir experiencias de cambio personal debió haber sido un elemento que generó esperanza en las mujeres, aunque Marcia deja ver la

intención de alertar, me parece que esta actitud se puede traducir como un querer cuidar al otro, lo cual favoreció a la calidad del ambiente en el grupo.

c) La esperanza, el consuelo y el consejo

También se observan algunas intervenciones que dan respuesta al contenido y no a su significado, y que tienen algo en común: la intención de acompañar o “ayudar” a través de una escucha atenta, dar consuelo, un querer alertar, ofrecer aliento, esperanza o ayudar con el consejo.

Una primera evidencia es la interacción entre Hana y Marcia. Hana, quien en esa sesión había compartido su experiencia en la relación con su esposo y la violencia de pareja que la distingue, expresó que necesita tener paciencia, que sabe que no es fácil, pero que tendrá paciencia. Esta es una expresión que habla de que sabe que los cambios vendrán, pero que no será fácil y que para ello necesita paciencia, en este momento Marcia le ofrece una respuesta también esperanzadora y alentadora le dice “Paciencia, tratar, tratar, tratar, tratar, tratar...” (Pág. 49 del análisis, Apéndice 1), el mensaje implícito aquí es que el cambio llegará.

Otra evidencia representativa es la interacción de Hana con sus compañeras, a partir de un cuestionamiento que le hizo una de las mujeres en relación a qué tanto ella es merecedora de estar bien, de consentirse. La respuesta evidencia a una mujer inmersa en una relación de violencia, pero en movimiento, es decir descubriéndose a sí misma. Primero resalta que ella se siente fuerte para seguir adelante lo que indica que hay una fuerza interna que la mueve y que puede captar; enseguida dice no sentirse merecedora, pero porque su esposo así se lo hace sentir, según su relato, su pareja usa la historia de su infancia que ella le compartió para hacerla sentir así. Más adelante dice que piensa que sí se siente merecedora de todo lo mejor, independientemente de su esposo, que ya no espera que él le dé, ha aprendido que él no se lo va a dar, que es ella quien tiene que dárselo, sin embargo, termina diciendo que aunque ella se dé lo que merece él termina quitándoselo (Pág. 50 del análisis, Apéndice 1).

Una vez que termina Hana, la facilitadora pregunta si alguien quiere decirle algo. Hay cuatro mujeres que intervienen, la primera es Carmina quien hace un

reconocimiento y felicita a Hana por sacar cosas que le afectan, según Carmina, sólo así podrá sanarlas y ser feliz. La segunda es de Coco quien le comparte algo que escuchó en relación de que no toda la culpa es del otro, que a veces uno también tiene la culpa. La tercera facilitación es de Rocío quien le pide que en la semana se pregunte que tanto Hana, la mujer, es merecedora. Y por último está la intervención de Chita quien le comparte a Hana su visión de la terapia como abridora “de un panorama” “un panorama que no sabes qué” (Pág. 50 del análisis, Apéndice 1), no queda muy claro lo que quiso decir Chita, intuyo que su intención es alentadora porque habla de la terapia como generadora de cambios al abrir un nuevo panorama, sin embargo termina dando un consejo: “Pero la verdad es que primero hay que cerrar” (Pág.50 del análisis, Apéndice 1)

Estas intervenciones dan respuesta al contenido y no a su significado, pero tienen algo en común, la intención de acompañar a Hana, de que ella se sienta acompañada y cuidada. Las cuatro intervenciones le ofrecen: un reconocimiento y valoración a su esfuerzo, una nueva mirada, un querer ayudar compartiendo lo que se sabe, sugiriéndole una reflexión, alentarla para que siga en terapia y dando consejo.

Un último ejemplo es la facilitación de Marcia. Lida comenta que su tristeza viene de un sentimiento de fracaso (Pág. 52 del análisis, Apéndice 1), momentos antes había compartido al grupo que la habían despedido sin liquidarla, que no hubo justificación alguna, que ella sentía que había injusticia. Compartir esta experiencia en el grupo le permitió contactar con sus emociones de manera intensa; fue después de esto, que Lida comentó su sentimiento de fracaso. Hay una intervención facilitadora de Marcia, quien al parecer tiene la intención de diluir el sentimiento de fracaso en Lida y ayudarle para que recupere su valía, como lo resalta en su discurso:

Puedo decir algo Lida, tu eres muy valiosa y no tenemos por qué dejar nuestros valores, las empresas tienen sus Políticas horita son empresas muy abusivas y que bueno que te entregues, que bueno que hagas las cosas, como yo, eres que muy puntual, coraje, que muy cumplida, órale para satisfacción tuya, eso no lo van a tomar en cuenta porque ellos siempre quieren abusar no fue tu asunto,

fue asunto de ellos para quitarte tus prestaciones y quitarte como empresa tus obligaciones son abusivos (Págs. 52-53 del análisis, Apéndice 1).

La facilitación de Marcia es consoladora, abraza y cobija a su compañera, por su parte Lida responde tener claro eso, sólo que le gana el sentimiento. Para ella en ese momento es más valioso vivir su sentimiento, y alude de nuevo su dificultad para hacer contacto con sus emociones.

5.2.2 La empatía entre las mujeres

En el tema anterior menciono que se observan evidencias de la capacidad de las mujeres para contactar con los sentimientos de la otra, pero que el recurso con lo que ellas contaban para hacerle sentir acompañada era compartirle su historia, una que tuviera relación con el problema planteado. Por lo tanto, al hacer un análisis minucioso, se encontró algunas facilitaciones en donde la actitud empática estuvo presente, en algunos casos de manera espontánea, en otros de manera más consciente. También encontré intentos fallidos en donde quien facilitaba sabía la importancia de que la persona contactara con sus sentimientos, pero que su intervención no tuvo el efecto deseado.

En este sentido, el primer punto observado es la empatía espontánea, una evidencia es la facilitación de Rocío a Hana en la séptima sesión. Antes quiero señalar que fue común que en las sesiones iniciara compartiendo una de las mujeres y de pronto otra de ellas con el afán de acompañar compartía su historia, esto generaba una dinámica tal que la facilitada a veces terminaba facilitando a la facilitadora, como es el siguiente caso: una vez que Rocío comparte su experiencia de tener un amigo accidentado y a punto de morir, Hana la acompaña contándole un relato de su historia personal en el que se suicidó un hermano mientras ella era la responsable de la familia. Fue una experiencia fuerte para Hana que en ese momento revivía. Rocío, que era la facilitada, le responde expresando que sintió algo al escucharla, no le pone nombre a su emoción, y le comunica lo fuerte de su experiencia, enfatizando que su vivencia es muy diferente a la de ella, cito: “así como sabe que me dio... porque así como saliste

adelante... yo era su amiga... él era tu hermano, y acá cuando mucho un amigo, entonces no es lo mismo” (Pág.57 del análisis, Apéndice 1). Se observa que ponerse en los zapatos de Hana y comunicarle su comprensión le permitió a Hana volver a hablar de su experiencia y tocar de nuevo su tristeza. Finalmente Rocío le reitera lo fuerte de su experiencia diciéndole que ha sido muy fuerte, enseguida le pide dejarle dar un abrazo, comunicándole con su cuerpo que sabe cómo se siente. Termina dando aliento y esperanza a Hana “todo va a salir bien, Dios no nos da un dolor que no se pueda soportar” (pág. 56 del análisis, Apéndice 1).

Este tipo de testimonios me permite inferir lo que ya se sabe: la capacidad de empatía innata en el ser humano.

En el mismo contexto se observa una actitud empática de Elsa, que parece ser más consciente. Elsa al facilitar a Hana, lo primero que resalta es la comunicación de un sentimiento que vivió mientras la escuchaba, cito: “me dolió mucho todo lo que platicaste y... no sé, siento como que... lo que he escuchado que platicas... es en parte como que toda la vida has tenido mucha carga encima” (Pág.56 del análisis, Apéndice 1). Esta actitud habla de su capacidad de darse cuenta y poner en paréntesis sus sentimientos. Enseguida se observa una comprensión empática tal que le permite a Elsa reflejarle su historia y los significados identificados, cito:

Tienes mucha carga sobre tus hombros y has tenido que ser responsable de muchas cosas y como que si sientes así, como que responsable de que tu hermano haya tomado esa decisión. Te responsabilizaron de él, no pudiste porque no era tu ritmo de vida, te dejaron tus papas a cargo de la casa cuando tu no eras la mamá, no eras el papá... más sin embargo te quedaste a cargo de hermanos que luego tienen sus hijos... yo creo que ya es mucho, yo creo que ya es mucha responsabilidad para ti (Pág.58 del análisis, Apéndice 1).

Elsa pudo darse cuenta de la responsabilidad que siente Hana por la muerte de su hermano y de lo que significó para Hana quedarse al frente de sus hermanos, se lo comunica, pero además le ofrece elementos para que Hana pueda tener una comprensión hacia sí misma.

La facilitación empática de Elsa permite que Hana toque de nuevo su tristeza y dolor, afirmando que efectivamente se siente cansada y que sí, sus hermanos eran su responsabilidad.

En otro ejemplo, se observa a la facilitadora y a Elsa interviniendo para que Rocío contacte con sus sentimientos (págs. 58-59 del análisis, Apéndice 1), Rocío, quien, como ya lo mencioné anteriormente, es una persona que compartió su experiencia de la semana sobre el accidente de un querido amigo, que en esos momentos estaba muy grave. De su discurso llama la atención varias cosas: su dificultad para ver la realidad, la niega; ella piensa que su amigo estará bien; que ella puede controlar sus emociones y que todo está bajo control.¹⁰ Elsa interviene comunicándole un sentimiento que da por hecho que Rocío siente, cito: “Es indignante verdad”, Rocío le responde “ay sí”. Al final la facilitadora le vuelve a preguntar: “¿y con este estado de cosas que se te está moviendo?”, no responde a la pregunta y sólo agrega que ella lo enfrentó sola, que no necesitó de su esposo porque su esposo es indiferente nunca le dice nada, ni le da abrazos.

Llama la atención que tanto la facilitadora como Elsa buscan que Rocío contacte con sus emociones, si bien este fragmento lo expongo como evidencia de una comprensión empática, no encuentro dicha actitud en Elsa, es posible que la angustia referida haya sido más una inferencia, pues siguiendo el discurso de Rocío hay en ella un congelamiento emocional, sí comparte, pero como algo que sucedió, algo que sintió, algo que ya resolvió, por tanto una comprensión empática hubiera permitido que Rocío explorara esta actitud que tiene frente a la vida.

a) Aprender la empatía

En relación a los procesos de aprendizaje de la empatía presento dos evidencias que reflejan que hubo en las mujeres dos formas de aprender: cognitivo y significativo.

En los siguientes testimonios vemos que hay una diferencia en relación al aprendizaje de Chita y Mirris, Chita responde a un nivel intelectual, ella entiende la

¹⁰ En el discurso de Rocío se expresan diferentes sentidos desde la teoría de la codependencia, dificultad para hablar de los problemas, negación de los mismos, dificultad para contactar con sus sentimientos, la relación con su esposo no es íntima.

explicación; mientras que Mirris trae al aquí y al ahora una experiencia vivida en la semana con su hijo y en la que se da cuenta de lo que sucede en la otra persona cuando ella no atiende los sentimientos y significados, en su caso, hubo un distanciamiento entre su hijo y ella.

En el primer testimonio (pág. 61 del análisis, Apéndice 1) vemos una explicación de la facilitadora de lo que es la empatía en la que se incluye un ejemplo, a esta explicación sólo se observa la respuesta de Chita, quien en diferentes momentos comenta lo que va comprendiendo: primero capta la importancia de los sentimientos, enseguida comprende que debe guardar silencio si no capta lo adecuado, y agrega que se debe pensar para dar la respuesta; al final del fragmento concluye que “comprender va más allá” (Pág.61 del análisis, Apéndice 1).

En el mismo contexto que el anterior, resalta la intervención de Mirris quien al escuchar el diálogo entre Sara Y Chita, comparte la experiencia que tuvo con su hijo (pág.62 del análisis, Apéndice 1). Mirris abre su discurso diciendo que a los hijos “a veces no los entiende uno aunque los capte” se refiere a que escucha los contenidos pero no los sentimientos. Enseguida ella narra su experiencia con su hijo quien le compartió algo que le sucedió y en donde ella “no le hizo caso” porque seguía en lo suyo.

Aquí lo relevante, es que Mirris se da cuenta del efecto que tuvo su actitud en su hijo, cito: “ya no quiso hablar conmigo... y se sintió conmigo. Yo le pedí disculpas, pero... ya no, ya no... y sí hubo una separación” (Pág. 62 del análisis, Apéndice 1). Estamos frente a la adquisición de un conocimiento significativo que le permitió a Mirris comprender la importancia de la empatía en una relación.

5.2.3 La aceptación

En general durante la capacitación, se observó un ambiente en donde la confianza prevaleció, la aceptación entre las mujeres a su condición de vida fue latente desde el inicio hasta el final. En el análisis realizado no encontré en ningún momento juicios, crítica o rechazos, sin embargo, como ya lo he mencionado, fue difícil para algunas

mujeres poder ver a la otra como personas en su propio proceso, la actitud de aconsejar y ponerse como ejemplo lo evidencian.

Presento aquí algunos testimonios de la manera como las mujeres vivieron la aceptación.

En el análisis (págs. 63-65, Apéndice 1) se observa un diálogo en donde Nina comenta su experiencia de haber sido acompañada por una de las mujeres. Desde su punto de vista, la facilitación que recibió estaba más centrada en el interés de la mujer que la facilitó, que en la necesidad de ella en ese momento, refiere que sintió morbo. No se sintió bien.

Cuando la facilitadora pregunta lo que se aprende de la experiencia de Nina, Tina responde, y hace notar que Nina no aceptó la facilitación, ni se sintió aceptada, agrega que faltó confianza en las dos: en Nina para abrirse y no hablar lo que no quería decir y en la facilitadora no forzar lo que no se quiere compartir, sin embargo, más adelante Tina se contradice cuando afirma que a lo mejor Nina no sentía la aceptación pero la facilitadora sí la aceptaba. Esto es importante porque refleja confusión en la comprensión de lo que es la aceptación y el acompañamiento desde nuestro enfoque.

En el relato de Nina se puede ver su insistencia en describir cómo ella se sintió, cito:

Yo, que me hubieran escuchado un poquito más de eso, pero ya estaban con otro y con otro y como prendiendo muchas lucecitas y todas me estaban agobiando igual. Entonces era una manera de: entonces yo creo que fue eso, estaba yo con un tema y hubiera querido no demasiado... (Pág.74 del análisis, Apéndice 1)

Nina no se sintió escuchada, y percibió una actitud inquisidora en quien la facilitaba, quien muy probablemente le hizo varias preguntas buscando algo que previamente se imaginó, esto es común en la facilitación, es decir, es común que se hagan diagnósticos y a partir de allí hacer preguntas para corroborarlo y contribuir a que el facilitado se dé cuenta, sin embargo, el diagnóstico es visto desde nuestro enfoque como una actitud alejada de la persona y con pocas posibilidades de propiciar un autodescubrimiento.

Después de la experiencia que vivió Nina, la facilitadora le pregunta que cuál fue su aprendizaje, ella contesta “o sea, cuando yo vaya a escuchar a alguien, no voy a hacer lo que me pasó, porque yo vi el cambio en mí, la voy a acompañar, no sé, y dar una opinión muy personal” (Pág.74 del análisis, Apéndice 1) A la facilitadora le llama la atención su afirmación de dar una opinión personal, Nina responde: “en el caso de uno por ejemplo, yo cambié esto, haciendo esto y esto otro”.

De esto infiero que si bien Nina vivió la experiencia de no sentirse acompañada, no logra darse cuenta de la actitud que no la facilitó, por el contrario, ella insiste en el acompañamiento desde el consejo. Tanto el consejo como el diagnóstico son actitudes centrados en el facilitador y denotan un desconocimiento de que la persona es única y vive su propio proceso.

En el mismo contexto hay otras intervenciones de las mujeres quienes al escuchar el diálogo comparten su percepción. Marcela comenta que la aceptación implica aceptar hasta donde la persona quiere compartir, lo cual significa respetar a la persona (pág. 75 del análisis, Apéndice 1). Marcia, por su parte, comparte que cada persona tiene su propio proceso, cito “Le estoy aceptando su momento de evolución, su momento de proceso y hasta donde ella quiera”, la profundidad de este punto de vista denota un aprendizaje adquirido sobre los procesos personales por experiencia propia, así lo ha expresado en varios momentos a lo largo del taller y lo confirma la siguiente cita: “Ahora estoy aprendiendo de cómo comprender y cómo acompañar a quien en este momento tiene su dolor de muelas y a poco, le falta todo lo que yo caminé para disminuirlo o quitármelo. Le estoy aceptando su momento de evolución, su momento de proceso y hasta donde ella quiera” (Pág.75 del análisis, Apéndice 1), aludiendo que ella tiene el conocimiento que le dio su experiencia de vida como sobreviviente de una relación de violencia y que ahora aprende como comprender, como acompañar y como aceptar el momento de la persona.

Por último rescato, la respuesta que ofrece Marcela a la pregunta de la facilitadora ¿lo que a mí me sirvió le puede servir a ella? Contesta y dice no, porque considera que todos somos diferentes, es decir cada quien tiene su propio proceso, en esto coincide con Marcia (Págs. 75-76 del análisis, Apéndice 1).

A diferencia de Marcia y Marcela, llama la atención la respuesta de Nina quien afirma que más bien es escuchar y escuchar. Infiero que Nina tuvo dificultad para comprender las actitudes de nuestro enfoque y los conceptos que hay detrás.

Hemos visto aquí diferentes actitudes con respecto a la aceptación, Tina muestra confusión de si hubo o no hubo aceptación o de quien aceptó a quien; Nina, quien había vivido la experiencia de ser facilitada desde una actitud centrada en el facilitador y con nula aceptación, no logra aprender de la experiencia e insiste en que el consejo es la mejor manera de acompañar; por último tenemos a Marcela y Marcia quien en su explicación de lo que es la aceptación manifiestan una comprensión cabal de los procesos personales, y de la aceptación como un respeto a esos procesos.

Un punto observado, que considero importante, es la aceptación en un contexto familiar de violencia.

En la sesión tres las facilitadoras hablaron de la necesidad de aceptar al otro aún con sus aspectos de la personalidad que no nos guste, como una forma de aceptar en mí eso que no me gusta del otro. Ante esto, Hana hace una observación muy importante, que hizo titubear a las facilitadoras en sus afirmaciones, cito: -“Eso en cuanto está uno...vamos reconociendo un grupo, porque fuera, como en su casa, en la casa de uno, das ese respeto y todo, pero te están lastimando ¿cómo puedes aceptar tal cual es? (Págs. 70-71 del análisis, Apéndice 1).

Lo que Hana observa es que la aceptación incondicional, sólo la puede vivir en el grupo, en su casa, eso no es posible. Agrega, que ella aceptó y respetó a su pareja y que él a cambio la lastimó, le dio “chines” y se pregunta que cómo puede aceptarlo tal cual es. Es algo que no puede comprender. La facilitadora le contesta que una cosa es aceptar a la persona y otra aceptar sus hechos.

Con respecto al comentario de Hana de que no puede comprender, la facilitadora le contesta que eso se debe entender con el corazón. A esta respuesta le sigue la intervención de Marcia quien evoca cuando ella vivía con su esposo, de cómo se sentía dividida entre el amor y el coraje, lo que le dificultó su decisión de separarse (Pág. 71 del análisis, Apéndice 1).

El comentario de Marcia me parece esclarecedor, sin embargo en ese momento, yo como facilitadora me viví confundida y sentí que el principio de la Aceptación positiva

incondicional que propone Rogers no aplicaba en condiciones de violencia intrafamiliar. A la otra facilitadora le pasó lo mismo. Esto nos impidió profundizar en el tema.

Ahora, al leer a Marcia y ser empática con su discurso, me doy cuenta que en las mujeres que viven violencia, es común que se sientan así, por un lado el amor que sienten y por otro el resentimiento, el coraje. Pero qué fue lo que hizo que Marcia decidiera salirse de ese círculo, la respuesta está en lo que Rogers le llama la tendencia actualizante eso que se experimenta como enojo, inconformidad o al revés como satisfactorio, feliz, son sentimientos que nos impulsan a la congruencia, a la búsqueda de nuevas formas de vida.

5.2.4 La congruencia en las mujeres

a) Ser congruente en un contexto de violencia

Un hallazgo importante, que surgió como pequeñas lucecitas, es la congruencia como una herramienta contra la violencia. A continuación presento algunos testimonios.

En la sesión tres fue notorio un cuestionamiento, que desde mí óptica, es fundamental para un grupo de mujeres que viven o han vivido relaciones de violencia en su familia: ¿sirve ser expresivo? ¿Es seguro? La mayoría de las mujeres respondió que “sí sirve”, sin embargo se observa un silencio significativo. Lo que vino después fue una reflexión.

En dicha reflexión de inmediato el cuestionamiento es canalizado a un contexto de violencia intrafamiliar cuando Marcia dice: “Habría que esperar la respuesta de interfecto, porque no está obligado pues a...cenar”, esto es importante porque coloca el acento no en si se es o no congruente, sino la congruencia frente a alguien que puede responder de manera violenta, pero, además, expresa la necesidad de estar atenta y de auto cuidarse. Congruente con su afirmación, Marcia, más adelante señala que es necesario darse la libertad e ir la viviendo. En estos señalamientos Marcia concibe la Congruencia en el sentido que nuestro enfoque propone: expresar lo que siento, vivir la respuesta del otro, esto es, darme cuenta de lo que experimento, y a partir de mi

vivencia decidir si puedo seguir expresándome o no, lo cual, también es un acto congruente.

Ahí donde se sabe que se puede ser, ser todo lo que se quiera, afirma Marcia. Aunque más adelante expresa el temor de no darse cuenta cuando no se es recibida, e irse de paso; un temor razonable pues no siempre se está en contacto consigo mismo y el costo de esto, en un ambiente de violencia, puede ser el maltrato.

Finalmente, Marcia concluye “los resultados irán dando la medida” (Pág. 79 del análisis, Apéndice 1).

Por otro lado, me parece que la respuesta a la inquietud de Hana, señalada en el tema anterior, se encuentra en la respuesta de Marcia: la congruencia implica estar en contacto con la experiencia interna y abierta a los mensajes de la sabiduría organísmica, si es vivida así, entonces la congruencia es un auxiliar para la actitud de la aceptación incondicional en contextos de violencia, en consecuencia, una poderosa herramienta de protección contra el maltrato.

b) Congruencia y norma social

“Me sentía como utilizada y relegada, esto y lo otro, lo hablaba pero no ponía acción” (Pág. 81 del análisis, Apéndice 1). Tenemos aquí un testimonio de cómo las normas sociales de género tienen una fuerza tal que pueden ser un obstáculo para vivir la congruencia, además, efectivamente, coadyuvan en la formación de relaciones violentas.

Para Chita un aspecto de las personas que no le gustan es la desconsideración, por tal motivo la facilitadora le pregunta que en qué momento ella se siente desconsiderada. Su respuesta es clara, ella se sentía no considerada por su familia cuando le invalidaban su trabajo doméstico, cito: “me sentí desconsiderada cuando yo hacía, hacía, y hacía, igual que todas, y como que no hiciste, él jamás... y todavía ¿Qué hiciste? O sea ¿Qué hiciste el resto del día?, como que todavía no habías hecho nada después de que te pasaste el día trabajando” (Pág. 80 del análisis, Apéndice 1). El sentimiento de ser desconsiderada se explica por la falta de respeto y consideración a sus quehaceres domésticos por parte de su familia.

La facilitadora la confronta diciéndole que la desconsideración era de ella para con ella, Chita señala que ella sentía coraje y lo hablaba, pero no hacía nada al respecto, cito: “me sentía como utilizada y relegada, esto y lo otro, lo hablaba pero no ponía acción”, Chita no hacía nada, creía que su obligación era “llevar el paquete” (pág. 81 del análisis, Apéndice 1).

En el relato de Chita se expresa lo difícil que es ser congruente en una cultura en donde las normas sociales del rol de género han sido interiorizadas, las expresiones de sentirse utilizada, relegada, con coraje, y no valorada por su familia, son importantes, pues refleja su mundo interior, pero, además, se le agrega la incapacidad de ser congruente con lo que siente por creer que es su obligación. Un sentimiento importante que menciona es el miedo, no especifica a qué, pero por el contexto puedo suponer que proviene del temor a sentir el rechazo de su familia, esto es posible en un escenario familiar de codependencia, en donde cubrir las expectativas de los otros es importante.

Pues si porque no sabía lo que debía hacer, lo que pasa ahorita, no sabemos hacer muchas cosas, yo tenía miedo, o que mi obligación era llevar todo el paquete, porque, hasta eso me daba coraje (pág. 81 del análisis, Apéndice 1).

Estas palabras reflejan la pérdida de la capacidad de construir la propia vida, pero al mismo tiempo, decirlo, coloca a Conchita en un nivel de consciencia. De hecho cuando inicia su relato ella aclara que ahora ya no es común que le pase.

En el mismo contexto también se observa que ser congruente tiene un costo, así lo deja ver Hana quien también se siente desconsiderada (sentimiento actual), pues ella, justo en los días del taller, tenía una actitud diferente en relación a la limpieza de la casa: ya no estaba a disposición de las necesidades de su familia, ahora ella se permitía decidir qué hacer y en qué tiempos. La desconsideración que ella experimenta hacia su familia, al parecer, proviene de la recuperación de sí misma (Pág. 82 del análisis, Apéndice 1).

El matrimonio como valor social también puede incidir para vivirse congruente. En la sesión ocho vemos a Marcia comunicando que compartir la experiencia es importante, de hecho, como se observa, ella tiene algo que comunicar, que desde su

punto de vista se tiene que saber: ella aprendió que estar casada era la meta en la vida, era todo, por lo tanto, no permanecer dentro era considerado un fracaso. Estas valoraciones sociales la mantuvieron en un matrimonio destructivo por 11 años “aguante y aguante fregadazos” (Pág.84 del análisis, Apéndice 1). En diálogos anteriores, Marcia resalta y le aconseja a otra mujer lo importante de estar atentas a los sentimientos y vivirlos, porque algo que distingue a las “codependientes” es la pérdida de contacto consigo mismas.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

6.1 Procesos personales

6.1.1 Entre el ser y el deber ser

Marcela: “Verdad, y en cuanto al egoísmo, que tan grande es el egoísmo, o no llamarle egoísmo, simplemente tiempo para mí, me necesito para mí, para poder dar a los demás” (Pág. 8 del análisis, Apéndice 1). Marcia: “Igual para la madre, igual para los hijos” (Pág.8 del análisis, Apéndice 1).

Marcela y Marcia evidencian un camino andado que las ha llevado a resignificar lo que es quererse a sí mismas, las dos se han dado cuenta que ser “egoísta”¹ es una forma de escuchar sus necesidades y atenderlas.

Las mujeres vivieron diferentes niveles de acercamiento a un sí mismo guiado por la sabiduría orgánica, lo cual quiere decir que el grupo estuvo conformado por mujeres que vivían diferentes procesos en su crecimiento personal, esto se evidencia en la respuestas que presentan ante el conflicto generado entre el ser y el deber ser, tensión, que, a mi parecer, propicia y posibilita un acercamiento a un sí mismo congruente con la experiencia interna. Según Alfredo Campos(1982), un sí mismo abierto a las experiencias tanto internas como externas, es un sí mismo flexible regido por la comunicación que emerge del organismo, cito: “La persona que posee un sí mismo rígido, niega de manera constante a su conciencia experiencias que contradicen las normas impuestas mientras que el individuo sano, con un concepto de sí mismo flexible, está abierto a nuevas experiencias, tanto internas como externas, confía en su propio organismo que lo conducirá a su realización” (Campos, 1982:70) y agrega que las valoraciones provenientes del exterior separan al sí mismo de la experiencia

¹ En la presentación de los hallazgos en el primer tema se expone que el término de egoísmo está manejado por las mujeres que iniciaron la discusión (Coco y Chita) de manera errónea, respecto al significado real. Es importante señalar que lo sigo presentando así porque así lo muestran las evidencias. Uso las comillas para diferenciarlo del significado real.

organísmica. Las evidencias coinciden con la postura de Campos, pues se observó una clara tensión entre el sí mismo congruente con el organismo y el deber ser, como ya mencioné la flexibilidad del sí mismo es diferente en cada mujer; mujeres con niveles altos de rigidez (Coco), otras como Chita se acercaron más a su experiencia dando una respuesta más congruente, y algunas como Marcia, Marcela y Nina en quienes definitivamente es notorio un proceso personal en el que hay una clara apertura a la experiencia interna.

Las mujeres que mostraron un sí mismo flexible lograron atenderse a sí mismas y no sentirse egoístas por ello, es un logro notorio, paso sin duda liberador, pues estas mismas mujeres muestran un rompimiento en sus patrones de relación codependientes; la experiencia de conducirse conforme a sus necesidades y deseos las lleva a experimentar el placer y la satisfacción personal expresado con un “me gusta”; sin duda, experimentar esta nueva energía las empodera y las lleva a darse cuenta que no necesitan de los demás para vivir (Rogers, 2007; Kai, 2007).

La postura de las teorías feministas es explicar la violencia entre los géneros causada por una cultura patriarcal en donde los valores y normas sociales mantienen oprimidas a las mujeres, sujeta a relaciones desiguales que a la postre deviene en violencia (Casique, 2010; Lamas, 1996).

El movimiento feminista tradicional sitúa la causa de esta relación desigual afuera, en la cultura, por tanto sus estrategias de lucha están afuera. Esta investigación me permite sostener que hay otra vía para transformar las relaciones históricas entre los hombres y las mujeres, ésta muestra que un trabajo interno de ampliación de consciencia, de autoconocimiento, de congruencia con los mensajes de nuestro organismo, permite a la mujer trascender los valores y normas sociales, y aún más, cuando las mujeres generaron una reflexión sobre el amor, el egoísmo, el matrimonio y lo que es querer a sí mismas, ellas pudieron resignificar estos conceptos, aportando así a la creación de una nueva cultura, más acorde a las transformaciones sociales de las últimas décadas.²

En este sentido, Zacus (Kai, 2007) y Zambrano (2001) coinciden con nuestra evidencia. Zacus sostiene que la participación comunitaria es posible cuando las

² Ver el tema Contexto histórico social en mi marco teórico.

personas se transforman a sí mismas de acuerdo a sus necesidades y las de su comunidad, adquiriendo la capacidad de incidir en el desarrollo social; para Zambrano el orden social no está dado, enfatiza la idea de que es susceptible de modificarse continuamente gracias a la acción de los ciudadanos ya sea bajo esquemas institucionales o en la cotidianidad, de hecho, para ella, la vida cotidiana es el ámbito privilegiado para modificar y construir sociedad.

Kai Cacho (2007), Díez (1994), Gómez del Campo citado por Kai Cacho, y Rogers (2007,2006) también abonan a la discusión del cambio social desde la transformación de la persona, sostienen que la ampliación de la consciencia del sí mismo posibilita una consciencia social que permite el cuestionamiento del entorno social inmediato, en este sentido es posible que la persona resignifique los valores y normas sociales.

6.1.2 De la dependencia a la auto dependencia

Marcia: “todavía a estas alturas yo no digo siento molestia, no, yo me encargo” (Pág.13 del análisis, Apéndice 1).

Marcela: “y este, y es así como que de pronto el desamarme como que te lleva a más así, así, te das el jalón que ¡pum!”(Pág.12 del análisis, Apéndice 1) “depender más de mí misma” (Pág.10 del análisis, Apéndice 1).

En términos del ECP, entiéndase por auto dependencia la correspondencia del sí mismo con la sabiduría orgánica, lo que se traduce en la autenticidad de la persona. Desde el enfoque de la codependencia, el sí mismo de las mujeres que integraron el grupo, se rige por valoraciones externas provenientes de otras personas, particularmente de las personas con las que viven relaciones de codependencia, esto se debe por la fuerte necesidad de recibir y mantener el amor del otro, de tal forma que la persona se comporta cubriendo expectativas externas (Llaguno, 2001). Por lo tanto, desde la teoría de la codependencia el abandono de un sí mismo congruente con la experiencia es uno de los rasgos distintivos, y desde el ECP vivir los sentimientos, los

deseos las necesidades es ser congruente y significa un acercamiento importante al sí mismo.

En este sentido se encontró en general deferentes grados de procesos tendientes a la recuperación de su autonomía en las mujeres; la adquisición del poder personal vinculada a una apertura a su experiencia interna se dejó ver en diversos momentos a través de destellos con diferentes intensidades en Chita, Hana, Lida, Elsa, y Nina. En cambio, en Marcela como en Marcia, se observa, de manera más acentuada, un camino hacia la recuperación de sí mismas que les permitió, en el caso de Marcia, romper con los vínculos de codependencia y, en Marcela, la búsqueda consciente de otra forma de relación con hijos y esposo.

Se coincide con Llaguno (Ibid) cuando afirma que el primer paso para la curación de una persona codependiente es aprender a mirar hacia dentro, es decir, reconocer que está sintiendo un dolor interior, permitirse experimentar tal dolor y luego buscar sus causas. Agrega, que la primera reacción del codependiente es la negación, se debe salir de esa negación para que pueda contactar con sus emociones, reconocerlos y vivirlos; en esto coincide con Rogers (2007) , para éste un rasgo de la persona que esté en proceso de convertirse en persona es el abandono de actitudes defensivas, que pueda mirar sus sentimientos y actitudes de manera conscientes, esta apertura a la experiencia convierte al organismo en el instrumento de valoración de cualquier circunstancia, se convierte en la guía de la toma de decisiones. Hay, pues, un abandono de las valoraciones externas, y con ello, necesariamente se rompe cualquier relación de dependencia, por tanto de violencia.

En este contexto, y desde su teoría del empoderamiento, nuestras evidencias también coinciden con Casique (2010), cuando afirma que un proceso de empoderamiento dota de recursos a las mujeres para tener el control sobre sus propias vidas, ella no abunda en el cómo sería este proceso, solo indica que puede ser educativo.

6.1.3 Autoconocimiento y deseos de cambio

La persona codependiente, carece de conexión con lo que desea, siente y necesita, por lo que es difícil que tenga una identidad propia, su yo es falso, en este sentido Llaguno (Ibíd) y Rogers (2007) tienen razón: el autoconocimiento es fundamental en la recuperación de una identidad propia y con ello el derrumbe de todo lo que no se es. Desde la mirada de ambos tenemos en Marcela y Marcia y, en menor medida, en Nina, Lida, Hana Mirris la evidencia de mujeres que han mirado hacia dentro de sí mismas y aceptado los mensajes encontrados, de no ser así, no hubiera sido posible el cambio en la manera de relacionarse con sus hijos o de cuestionar valores y normas sociales que las maniataba y contribuían a su situación de violencia; sólo cuando la persona se mira a sí misma puede darse cuenta y actuar en consecuencia. Por otro lado, en congruencia con las expresiones de Marcela y Marcia de “así soy y quiero ser yo diferente”, “paciencia, tratar, tratar, tratar” la mirada hacia dentro conlleva una ampliación del conocimiento de sí misma, sólo en estas condiciones se puede desear ser diferente; de igual forma, se sabe que los cambios llegaran si no se abandona la lucha.

La lectura que se le da a estos hallazgos, desde el ECP, es que estamos frente a mujeres en movimiento, que ya miran hacia dentro de sí mismas, se percibe un sí mismo abierto a los mensajes del organismo, conocen sus sentimientos, lo que les gusta, lo que desean, lo que han dejado de ser y lo que pueden hacer; todos ellos datos, que con el solo hecho de nombrarlos, los llevan a la consciencia, proceso necesario que las conduce a un autoconocimiento y a una conducta acertada y congruente.

6.1.4 Ser proceso

Marcela: “Estoy sintiendo, no sé, tengo la sensación de que cuando, probablemente, a veces yo he sentido tanto, tanto dolor que a veces dice uno, yo cuando entre a la terapia, dice uno, no ,ay!, ya no quiero caer en lo mismo, siente miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree en lo mismo, siente miedo uno de volver a caer en

el dolor y como que uno cree que el hecho de tomar la terapia y estar más consiente de uno mismo, ya no lloro” (Pág.18 del análisis, Apéndice 1), más adelante señala “pero yo siento que sigue sintiendo uno lo mismo, solamente con más responsabilidad con uno mismo” (Pág.18 del análisis, Apéndice 1).

Aprender a vivir en la vida como quien participa en un proceso dinámico (Rogers 2007)es uno de los aspectos que reconoció C. Rogers en su observación del proceso que vive una persona que lucha por una mejor vida, pero, además, no sólo representa un indicador para determinar que la persona se encuentra dentro de un movimiento de integración interna, por las implicaciones que conlleva de apertura a la experiencia del organismo, consciencia y cambio, sino que va más allá , significa una mirada profunda, existencial de la vida misma; de esta manera, desde mi óptica, la persona que vive esta experiencia adquiere la sabiduría que le permite estar y fluir en el mundo y poder estar frente al otro de manera más respetuosa, es decir , sabe que el otro es también proceso.

Darse cuenta que la vida es un proceso continuo que no acaba fue un rasgo que se observó en Marcela y Marcia, ellas saben que el proceso personal continúa, que no acaba, pero que hay un plus que se agrega después de haber asistido a terapia: se puede vivir más consciente y por tanto con más responsabilidad de uno mismo, al mismo tiempo este saber les permitió ver a la otra como persona en su propio proceso, en su unicidad.

6.1.5 Autoreconocimiento del crecimiento personal

Marcia: “Serán mis 53 años (se ríe)... es una riqueza yo lo veo así, es una riqueza todo lo que me he permitido vivir y lo cuento” (Pág.20 del análisis, Apéndice 1).

Marcia fue una de las mujeres que se distinguió por haber trascendido a una historia de violencia, una mujer libre, divorciada, congruente, que se atiende a sí misma, viajera orgullosa de su historia, particularmente de su lucha para liberarse de una relación de violencia, pero sobre todo una amplia consciencia de su crecimiento personal, crecimiento que no hubiera sido posible si no hubiera vivido lo que vivió.

Auto reconocer el crecimiento personal, implica estar consciente de los cambios personales, de lo que se era antes a lo que se es hoy. Desde nuestro enfoque esto es posible sólo si hay previamente un proceso de vida y terapéutico que generó una apertura a los mensajes del organismo y hay, como lo diría C. Rogers, “confianza en el organismo” (Rogers, 2007:112), lo que le permite darse cuenta de sus experiencias, conocer sus sentimientos e impulsos, percibe las exigencias sociales como tales, sus deseos y los de su familia (Rogers 2007). Se le suma la capacidad de tomar decisiones más acertadas y equilibradas.

Desde mi óptica, el auto reconocimiento de los propios cambios, además de indicar crecimiento personal, el hecho de mencionar un reconocimiento³ de los logros en la lucha por cambiar la forma de relacionarse, sitúa a la persona en un nivel de amor a sí misma y por tanto le abona a otra manera de estar en la vida con más fuerza y poder personal.

6.2 La facilitación entre las mujeres

6.2.1 El sanador herido

En relación a grupos de encuentro para mujeres en situación de violencia intrafamiliar y su capacitación para que posteriormente sean facilitadoras de otros grupos de encuentro, me encontré tres experiencias.

APIS (1981) y CAFEMINA (1988), estas dos organizaciones parten de la premisa de que las mujeres, cuentan con los recursos para cambiar su situación de violencia; hay un convencimiento de que el grupo de autoayuda es el espacio que aporta las condiciones para que las mujeres se den cuenta de su situación y tomen decisiones, ya que es un espacio donde comparten sus historias, comparten emociones, adquieren la responsabilidad de hacer cambios en su vida. En relación a la capacitación de las mismas para que formen grupos de autoayuda, afirman que sí es posible dotarlas de capacidades y actitudes. No se abunda cómo es este proceso.

³ Decir lo que se vive transforma, mencionar los logros personales, también tiene un efecto transformador, desde mi óptica esta es una de las bendiciones de los grupos de encuentro.

Otra experiencia es la que reporta Virginia Moreira (2001), realizada en la Pontificia Universidad Católica de Chile. En su ponencia afirma que en un grupo de encuentro las mujeres maltratadas cuentan con sus propios recursos para superar su situación de maltrato. En un contexto facilitador de respeto a la tendencia formativa del grupo el único material emergente será el del maltrato, es decir, se hablará de sus historias, experiencias, logros, dolor, soledad, emociones, todo ello reflejo de su realidad existencial lo que les permitirá un encuentro con ellas mismas y con la otra. Para Moreira este material como recurso para facilitarse entre ellas “tiene mucho peso”, pues se trata del fruto de sus experiencias, “genuinamente vivenciadas” (Moreira, 2001).

Definitivamente este marco teórico, en particular la reflexión de Moreira aporta elementos para la comprensión de la forma en que las mujeres se facilitaron, como ya lo he mencionado: compartir sus historias y sus experiencias personales fue una manera de acompañamiento permanente a lo largo de la capacitación, y, efectivamente, el material emergido abarcó todos los temas mas representativos de la violencia vivida en pareja.

Cuando Moreira califica como de “mucho peso” la facilitación natural que se da entre las mujeres, no explica a qué se refiere, más adelante cita a Rogers para señalar la confianza, el calor humano y la simpatía que se genera entre ellas.

A continuación presento la riqueza que las mujeres aportaron a través de su forma natural de facilitar durante la capacitación; es posible que a esto se refiera Moreira cuando habla del gran peso que tiene para el proceso personal y grupal el compartir las historias y las experiencias de maltrato.

- compartir el material de maltrato que las mujeres traían fue un elemento de identificación entre ellas, por tanto de unidad grupal; las mujeres se sabían unidas, sabían que todas vivían las mismas circunstancias y que todas luchaban por salir de allí.
- Facilitar desde la propia experiencia permitió, en algunas ocasiones, ofrecerle a la otra un significado diferente, es decir, que no sólo se propició que se sintieran identificadas y que se abriera la posibilidad de separar su historia con respecto a

la historia de la facilitada, sino, también, podían entender a la otra y desde allí, aportarle una mirada diferente a la circunstancia compartida.

- Las intervenciones desde la experiencia, posibilitaron, además, que en el grupo se lograra un ambiente de confianza e intimidad, de tal manera que permitió la expresión de experiencias más profundas, así como la expresión de sentimientos.
- Compartir el cambio personal que experimentaron algunas mujeres en un momento de su vida, además de haber sido un autoreconocimiento a sus logros personales en su proceso de lucha, propició, en algunas ocasiones, una reflexión en torno al tema en donde se logró la resignificación de algunas normas y valores.
- Aunque en algunas ocasiones se daban respuestas al contenido y no a su significado, el acompañamiento de las mujeres entre ellas tenía algo en común: había una escucha atenta interesada, la intención de que la facilitada se sintiera acompañada y cuidada, se le ofrecía un reconocimiento y valoración a su esfuerzo, un querer ayudar compartiendo lo que se sabe, sugiriéndole una reflexión, alentarla para que siguiera en terapia y dándole consejo, además actitudes consoladoras, de abrazo, cobijo y esperanza.
- Las mujeres mayores hicieron uso de los recursos de la sabiduría popular y religiosa con efectos positivos en el proceso personal de la facilitada.

En la experiencia de la Pontificia universidad de Chile (Moreira 2001), también se planteó fundar una red de apoyo intermedia conformado por grupos de encuentro facilitados por las propias mujeres⁴. Moreira no habla al respecto, sólo lo menciona. Sin embargo, en el artículo consultado señala que aunque las mujeres que viven violencia intrafamiliar cuentan con sus propios recursos para acompañarse, ella considera necesaria la presencia de un facilitador especializado en psicología que cuente con la capacidad y actitudes de facilitar para que el grupo tenga su propio proceso, es decir,

⁴ Modelo psicosocial de bienestar se caracteriza porque se utiliza los recursos propios de la persona y la comunidad.

respete la tendencia formativa⁵ (Moreira,2001); efectivamente, los hallazgos muestran que las formas “tradicionales” en que las mujeres se acompañaron tenían un efecto adverso al proceso de crecimiento de la persona visto desde el ECP, pues no se propiciaba el encuentro con su experiencia interna, necesaria para el cambio de un sí mismo más congruente con la sabiduría organísmica.

De lo anterior se infiere que Moreira tiene razón al señalar que es necesaria la presencia de un facilitador especializado en psicología que pueda respetar la tendencia formativa del grupo y la tendencia actualizante de la persona. Por su parte Rogers (2006), a diferencia de Moreira, considera que sí es posible que una persona no terapeuta o especializada pueda establecer una relación efectiva centrada en la persona, el argumento que ofrece es que las leyes que gobiernan las relaciones humanas son para todos (Rogers 2007). No obstante, señala, que se requiere cierto nivel de madurez que permita una actitud que encarne un respeto por la integridad y el valor de las personas, de otra forma se corre el riesgo de colocarse como modelo (Rogers 2006; Kinget 1971).

El presente trabajo permitió notar que, ciertamente, en el grupo la tendencia a mostrarse como ejemplo a seguir fue permanente, de igual forma los consejos, y el “embarre”, sin embargo, también se pudo observar intentos de facilitar desde las actitudes básicas en las mujeres que mostraron un proceso de crecimiento significativo, demostrando así que, efectivamente, hay una correlación entre desarrollo personal y una actitud de respeto a la autonomía de la persona.

6.2.2 Empatía, aceptación incondicional positiva y Congruencia

Respecto al reconocimiento y desarrollo de las actitudes facilitadoras: Empatía, aceptación y congruencia, Rogers (2007) es enfático al insistir que éstas son necesarias para crear un ambiente que facilite el encuentro de la persona con su propia realidad existencial y que el papel del facilitador es propiciar el clima psicológico necesario para que la persona pueda tener contacto con su sabiduría, misma, que lo

⁵ Moreira retoma el principio del ECP de la tendencia actualizante. En un grupo es tendencia formativa y la característica del facilitador es ser no directivo.

guiará hacia un estado de acuerdo interno entre su sí mismo y el yo externo. Desde esta visión en la capacitación se observó un proceso lento en el reconocimiento y desarrollo de dichas actitudes, de hecho la sensación de las mujeres al final de la capacitación es que apenas empezaban a comprender el sentido del taller. Como se ha señalado en varios momentos, las mujeres mostraron dificultad para separarse de la otra, es decir el embarre o el enganche fue recurrente, y aunque había un proceso significativo en el crecimiento de algunas mujeres, aun así sus intervenciones denotaban su dificultad para ponerse en paréntesis, y, además, no dejaban de ser directivas, es decir se acudió bastante al consejo, o a situarse como modelo para que la otra conociera el camino.

Por otro lado desde la óptica de nuestro enfoque, las evidencias hablan del poco o nulo efecto facilitador del acompañamiento desde la experiencia o historia personal. En general las respuestas de las mujeres a la pregunta de cómo se sienten al ser facilitadas de esta manera, no son muy alentadoras, aceptan que se sienten identificadas, pero que queda algo no resuelto, un sentimiento que se quedó allí o pensamiento no identificado por su interlocutor (Pág.31, 32); al parecer no se logra el encuentro de la persona facilitada con su propia realidad interna.

Los aprendizajes observados en relación con las actitudes fue más a nivel cognitivo, se observa en Marcela, Elisa, Marcia, y Hana una comprensión cabal de las actitudes y del enfoque en general, pero dificultad para vivirlos en su relación con las mujeres; si hay esfuerzos conscientes por empatizar, algunos efectivos, otros fallidos por la dificultad de ponerse en paréntesis, aquí encuentro una coincidencia con Rogers y Kinget quienes hablan de dos cualidades que no puede prescindir un facilitador: un grado elevado de madurez emocional y de comprensión de sí mismo, pues justo Marcela Marcia Hana y Elisa son las mujeres que mostraron un significativo proceso de crecimiento y efectivamente son ellas en quienes se observa una mayor sensibilidad y respeto en su estar con la otra.

En relación a esta actitud se muestra en algunos momentos la capacidad empática espontánea de las mujeres, lo que demuestra que es una actitud innata del ser humano.

La aceptación es definida por Rogers como "...un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio...e incondicional, esto es, que se le acepta independientemente de su condición, conducta o sentimientos, se experimenta un respeto y agrado hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos... respeto a todas sus actitudes" (Rogers,2007:41), además el respeto "hacia las posibilidades del cliente de enfrentarse a sí mismo y encarar situaciones" (Rogers,2007:76). Durante la capacitación no se encontró evidencia alguna de juicio o crítica; no obstante se visualiza una dificultad para ver a las otras mujeres como personas únicas en su propio proceso, lo mismo se observa en su relación con sus hijos. Como excepción se puede hablar de una comprensión muy precisa de la aceptación del otro como ser único en Marcela y Marcia, de hecho en sus discursos dejaron ver una manera diferente de relacionarse con sus hijos, y esposo, en el caso de Marcela.

La autenticidad en la relación humana puede generar en el otro un ser auténtico, cito: "Cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, conciencia y comunicación por parte de un individuo, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia" (Rogers,2007:299) "Mientras más el terapeuta pueda ser ella misma en la relación, sin poner fachadas personales o profesionales mayor es la probabilidad de que el cliente cambie" (Rogers,2006:5). En relación a esta actitud, me parece que en un contexto terapéutico es válida así, tal cual, pero habría que reconsiderar si es pertinente en un contexto de violencia. Más adelante Rogers presenta un importante matiz cuando dice que: "Por lo que se refiere a la terapeuta, si lo que ella está experimentando está disponible a su conciencia puede ser vivido en la relación y puede ser comunicado si es apropiado" (Rogers, 2007:5); Considerando las dos primeras citas, es importante que se redimensione la afirmación de Rogers de que si en una relación una de las partes es auténtico el otro también lo será, ya que en un contexto de violencia el otro puede responder con maltrato. La última cita la considero relevante porque señala que no siempre se debe ser congruente, desde mi punto de vista es importante enfatizar este señalamiento, en especial cuando se capacita en el ECP a mujeres que viven en contextos de violencia intrafamiliar.

CONCLUSIONES

- En el ámbito del crecimiento personal de las mujeres que participaron en la capacitación, uno de los elementos que se destaca es la heterogeneidad en sus niveles de crecimiento, lo cual es comprensible si se considera que cada persona es única, por tanto, también sus procesos. Sin embargo, todas tenían en común que eran mujeres en movimiento que buscaban terminar con una historia de maltrato. En este sentido, se pudieron observar diversas manifestaciones de su lucha hacia una transformación personal.
- Los valores y normas de género son factores poderosos que puede impedir la integración de la persona. En el estudio se evidenció un conflicto entre el ser y el deber ser, tensión que las mujeres expresaron haber experimentado. La respuesta a esta dicotomía fue distinta en cada una, de hecho, dicho conflicto permitió observar los diferentes niveles de rigidez en relación a la apertura de su sí mismo a la experiencia proveniente de su sabiduría orgánica; algunas mostraron una respuesta más congruente con su experiencia interior pudiendo resolverlo, buscando un equilibrio, no sin antes haberse ido al extremo de buscar atenderse solo a ellas mismas como una actitud de rebeldía o de resistencia ante lo impuesto, pero al mismo tiempo, la experiencia de irse al extremo las llevó a darse cuenta de su necesidad de cuidar de los otros.
- Lograr atenderse a sí mismas sin sentirse egoístas por ello, es un paso liberador de las relaciones de codependencia. La discusión de la tensión entre el ser y el deber ser evidenció que algunas mujeres se sintieron egoístas cuando se daban cuenta de que por atender sus necesidades y deseos, no atendían a sus hijos. Sin embargo, en algunas mujeres la experiencia de atenderse a sí mismas les gustó porque se sintieron mejor y porque se dieron cuenta que la relación con sus hijos mejoró; en algunos casos sintieron que dejaron de ser una carga para ellos.
- Una mirada hacia dentro rompe con patrones de relación codependientes. Las mujeres que expresaron en sus discursos comunicación con su experiencia

interna son las que expresaron no esperar a que otro se haga cargo de sus necesidades, deseos y sentimientos; ahora ellas se hacen cargo.

- La congruencia es una poderosa herramienta contra la violencia, en la medida que permite darse cuenta de lo que se experimenta frente a un otro violento, en este sentido, ser congruente permite a la mujer maltratada responder de manera acertada.
- La propuesta teórica y terapéutica del ECP sí es una herramienta eficaz en la lucha contra la violencia intrafamiliar, toda vez que genera procesos de empoderamiento, de regresar a la mujer su poder personal y con ello la capacidad para tomar sus propias decisiones con acierto, esto es, más acordes con sus deseos, necesidades y emociones.
- Los grupos de encuentro, desde nuestro enfoque, no solo empodera a las mujeres y con ello transforma las relaciones humanas inmediatas, sino también se presentan como un espacio de resistencia frente a las normas y valores sociales imperantes, pues desde allí se construyen nuevos significados y con ello nuevos valores.
- Respecto a la relación facilitadora que establecieron entre ellas, se encontró que compartir las experiencias de lucha por salir de su situación de violencia, así como sus historias de maltrato, fue la forma dominante de acompañamiento entre las mujeres a lo largo de la capacitación. Esta forma de estar frente a la otra tiene su propia luz, pues generó elementos enriquecedores tanto para el proceso grupal como individual. Sin embargo, desde el criterio de lo que es una facilitación que promueve el encuentro del otro consigo mismo, no se encontró registro de que el acompañamiento desde el compartir las propias experiencias hayan sido efectivas; las evidencias de cómo las mujeres se sentían cuando alguien las facilitaba contando su historia, muestran que tenían un efecto adverso, toda vez que no propiciaba una mirada hacia dentro, mucho menos el desarrollo de una actitud de autonomía, ambos rasgos considerados fundamentales en la lucha contra una vida de violencia.
- En un contexto social y cultural hostil al ser humano, los grupos de encuentro son espacios en donde la persona se puede encontrar con su humanidad, es

decir, emergen actitudes que en la vida diaria y en cualquier ámbito social de nuestro tiempo es difícil encontrar como: pertenencia, compañía, reflexión y aprendizaje, confianza, intimidad, escucha, solidaridad, aliento, abrazo, esperanza, cuidado recíproco, valoración y reconocimiento, consuelo, afecto y cobijo.

- Una red de grupos de autoayuda para mujeres en situación de maltrato y facilitadas por mujeres sobrevivientes de la violencia intrafamiliar, es posible en un contexto de Desarrollo humano, pues como dice Moreira: las mujeres traen consigo los recursos para superar su situación de maltrato, pero es necesario un facilitador con la capacidad de respetar la tendencia formativa del grupo. De esto se infiere que las mujeres sobrevivientes y en proceso de crecimiento pueden ser facilitadoras siempre y cuando se les entrene en la vivencia y desarrollo de las actitudes básicas.
- Los grupos de encuentro, desde la perspectiva de desarrollo humano como estrategia institucional de lucha contra la violencia intrafamiliar, sí pueden formar parte de un programa social, por tanto de una política pública que pretenda la integralidad en el desarrollo social de una comunidad.

PROPUESTAS PARA FUTURAS INVESTIGACIONES

Este trabajo fue un acercamiento cualitativo a la experiencia de capacitar a mujeres que viven o han vivido situaciones de violencia intrafamiliar y que deseaban ayudar a otras mujeres a través de grupos de autoayuda, por lo tanto los hallazgos son ventanas a diferentes aspectos de la complejidad de su mundo interno en un contexto de capacitación para ayudar a otras mujeres que también viven violencia.

Con esto quiero decir que este trabajo acerca, pero no profundiza. Me parece que en aras de contribuir al conocimiento del ser humano y en particular, a las aportaciones de Desarrollo Humano en nuestra realidad social concreta, es pertinente hacer estudios sobre aspectos muy específicos:

- Investigar de manera más focalizada cómo son las relaciones humanas en el interior de una típica familia que vive en condiciones de pobreza u otro contexto socioeconómico. Esto nos permitiría conocer contra qué estamos luchando y en qué sentido deben plantearse las estrategias de intervención.
- Las mujeres que sufren violencia intrafamiliar no tienen una identidad propia, por lo tanto es necesario profundizar en los mecanismos familiares o condiciones relacionales que inciden de manera negativa en la formación de una identidad propia en las mujeres.
- Ante un contexto socioeconómico que atenta contra la identidad de género tradicional en nuestros hombres, se vuelve necesario y urgente que Desarrollo Humano abone al conocimiento de éstas transformaciones y de cómo en un grupo de encuentro puede ser posible el paso hacia una nueva masculinidad más congruente con su ser interior.
- Cómo es la formación de actitudes y conductas que abonan a la formación de relaciones humanas destructivas.
- A manera de estudio de caso investigar que sucede en una familia que vive en condiciones de pobreza y violencia intrafamiliar cuando uno de los miembros vive la experiencia grupal desde el ECP.

- Estudiar los cambios en la relación con los hijos en una mujer que evidencia un encuentro consigo misma.
- Investigar cuándo es apropiado y cuándo no es apropiado una comunicación congruente.
- Explorar más cómo aparece el deseo de hacer cambios en la comunidad.
- Estudiar la relación entre cultura y Desarrollo humano, es decir la convivencia entre los valores y normas dominantes y los valores del ECP.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. (2000). Globalización y desempleo. Un estudio cualitativo. Revista Investigación en Salud. Vol. II No. 2, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara
- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología. México, D.F: Paidós.
- Beattie, M. (2004). Ya no seas codependiente. México, D. F: Promexa
- Campos, A. (1982). La psicoterapia no directiva, exposición y crítica del método rogeriano. Barcelona: Editorial Herder
- Clerico, C. (2006) Modelo de acompañamiento para mujeres en situación de violencia familiar atendidas por el Programa Hábitat de SEDESOL. (Tesis de Maestría) Universidad Iberoamericana. D.F. México.
- Casique, I. (2010). Factores de empoderamiento y protección de las mujeres contra la violencia. Revista mexicana de sociología. Vol. 72 No. 1, UNAM, México.
- Diez, N. (1994). Los otros y mi crecimiento ¿solidaridad es desarrollo humano? Revista mexicana de psicología y desarrollo humano. Prometeo, fuego para el propio crecimiento. No. 4, Universidad Iberoamericana.
- Dufour, D. (2007) El arte de reducir cabezas. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Fuentes M. (2009) "Sicopatología en la relación de pareja", extraído el 10 de marzo del 2009. <http://www.monografias.com/trabajos12/psicpar/psicpar.shtml>

Fregoso, J. (1999). Todos somos parte de la violencia intrafamiliar. Gaceta Universitaria. 15 de marzo de 1999, P. 8.

Glasser, B. Y A. Strauss (1967). The discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research. Nueva York: Aldine.

González, R. (2003). Flagela a Jalisco violencia intrafamiliar, CIMAC, México DF, Tomado en febrero del 2009 de <http://cimacnoticias.com.mx/node/29355>

-Husserl, E. (1986) Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. trad. José Gaos. México: Fondo de Cultura Económica.

-Kai, A. (2007) "Participación comunitaria: un poder, un Enfoque Centrado en la persona". Revista UNIVA. Recuperado el 10 de marzo del 2009 en <http://revista.univa.mx/n50/Art.%20Ana%20Estela.html>

- Kinget, M (1971). Psicoterapia y relaciones humanas. Madrid España: Editorial Alfaguara.

Lamas, M. (1996). La violencia de los hombres. Revista Proceso, No. 1838. Recuperado Mayo del 2012. <http://www.proceso.com.mx/?p=296281>

-Loredo, A. (2001). La violencia intrafamiliar ¿Un problema que se aprende o se hereda? Gaceta Médica Mexicana. Volumen 138. No. 2. México.

- Llaguno, M. (2001). La codependencia. Extraído el 10 de marzo del 2009: http://www.teologoresponde.com.ar/adicción_sexual/codependencia.htm

-Moreira, V. (2001). Más Allá de la Persona. Hacia una Psicoterapia Fenomenológica Mundana. Cap. 6. Chile: Universidad de Santiago

- Mendoza, L., Caro E. (1999). Manual de grupos de autoayuda, sugerencias para organizar establecer y dirigir grupos de autoayuda. DF México: Editado por Gobierno del Distrito Federal.

- Nirenberg, O. (2002). Programación y evaluación de proyectos sociales. Buenos Aires, Argentina: Paidos.

- Ortiz, A. (1988). El fracaso neoliberal en México. México: Editorial Nuestro Tiempo.

- Quitmann, H. (1989). Psicología humanista conceptos fundamentales y trasfondo filosófico, Barcelona: Herder

- Tepechin, A. (1998). "Genealogía de los estudios sobre pobreza". En L.R. Gallardo Gómez y J. Osorio Goicochea. (1998) Los Rostros de la Pobreza. El Debate. Tomo II. Guadalajara, Jalisco, México: Editorial conexión gráfica/Universidad Iberoamericana/ ITESO.

- Ramírez, P. (2008). Violencia de pareja: desde la perspectiva de género, una mirada psicológica. Revista de psicología científica, No. 10. Recuperado el 9 de marzo del 2009 de: http://www.psicología_cientifica.com/bv/psicología376-1-violencia-de-pareja- desde- la -perspectiva-de- genero-una-mirada-html

- Rogers, C. (2007). El proceso de convertirse persona. México: Paidos.

- Rogers, C. (2006). El Poder de la persona. México: Paidos.

- Rogers, C. (2008) Grupos de encuentro. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.

- Ruiz, J. (2003) Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao, España: Universidad de Deusto

- Sánchez, A. (2005). Enfoque Holístico Centrado en la Persona, psicología y Counseling. Ediciones LEA

- Salmerón, Y. (2008) "Todos por la Dignidad" Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes del DIF Guadalajara. (Tesis de Maestría), Instituto Tecnológico de Estudios Superiores del Occidente. Tlaquepaque, Jalisco.

- Schütz, A. (1932) La construcción significativa del mundo social. Introducción a la sociología comprensiva, Ediciones Paidós, Barcelona, 1ª reimpresión en España, 1993.

- Strauss, A. y J. Corbin, (1998). Basics of qualitative research. Techniques and procedures for developing Grounded Theory. London: SAGE publications.

- Valdez, R. (2002). Del silencio privado a la salas de urgencia: la violencia familiar como un problema de salud pública. Gaceta Médica Mexicana, Vol. 138, No. 2

- Zambrano, M. (2001). ¿Por qué promover la participación? Diálogo de saberes sobre participación infantil. D.F México: Editado por UAM

- Zeremberg, G. (2007). Políticas sociales y género. Tomo I, FLACSO, México

- APIS. (1981), Fundación para la equidad A.C. Extraído el día 08 de Marzo del 2009 en www.apis.org.mx. Página <http://www.apis.org.mx/index.htm>

- CEFEMINA. (1988) Centro Feminista de Información y Acción en Costa Rica. Extraído el día 10 de marzo del 2009 en <http://www.comminit.com>.
Página <http://www.cmminit.com/en/node>.

APÉNDICES

Apéndice 1. Análisis de datos por categoría

En la matriz 1, el número de categorías generales son ocho con sus respectivas subcategorías y temas. La amplitud temática que se muestra se debe a que se realizó un ejercicio abierto de codificación.

En función de la pregunta de investigación se decidió hacer una discriminación de categorías generales, en este proceso, y para proceder con el análisis de datos, se eligieron las categorías: procesos personales y Facilitación.

La primera permite un acercamiento a las experiencias significativas vividas durante la capacitación; experiencias que proyectan el proceso de crecimiento personal de las mujeres que conformaron el grupo. Es importante señalar que si bien, el objetivo de la intervención fue capacitar en el ECP a las mujeres, no se puede dejar de lado los procesos personales experimentados durante el taller, las razones de esto son obvias si consideramos la filosofía del enfoque, en la que el acompañamiento es una relación dotada de actitudes sentidas, y para lograr esto, es necesario ser personas en proceso de crecimiento.

La categoría facilitación ayudará a mostrar las formas en que las mujeres acompañaron, durante el proceso, a sus compañeras. Esto permitirá observar el logro alcanzado en este rubro

1. Procesos Personales

1.1 Acercamientos al sí mismo

A lo largo de las sesiones analizadas percibí momentos de exploración personal, que desde nuestro enfoque, se les podría considerar acercamientos al sí mismo y que se presentan asociados a factores externos como las normas sociales de género, o a

valores sociales introyectados; los siguientes fragmentos pueden mostrar el desencuentro entre el sí mismo y estos elementos de origen social.

1.1.1 Entre el ser y el deber ser

Sesión	Diálogo
Sesión 8	Coco: Pues, no está mal que uno la.... sino uno piensa que uno está bien, si uno está feliz de esa manera, yo siento que está bien, yo siento que me siento a gusto y no hay problema pues. Yolaina: Y por qué vienes a terapia grupal. Coco: Porque a lo mejor, este, dudo. Yolaina: Dudaste qué. Coco: Lo mismo que a lo mejor, sí estoy mal y que a lo mejor sí tiene uno que pensar en uno. Pero muchas veces pensando mucho en uno, uno tiene que... pensando mucho en mí pues, este,... como por ejemplo, voy a tomar algo ahorita aquí con mis amigas.... Porque yo me siento a gusto horita aquí, pero, o sea, estoy pensando en mis hijos, que a mis hijos no les gusta.... es una, una manera de ver, que no lo hago yo, pero si, así, me imagino, si uno de mujer allí estoy con mis amigas, estoy acá, a mí me gusta esto. Pero entonces a mis hijos no les gusta, pienso yo de que es un egoísmo, de que yo estoy haciendo algo que me gusta, pero que a mis hijos no les gusta. Yolaina: Estamos hablando de imaginarios o estamos hablando de hechos.

	Coco: Pues, por ejemplo, en la mañana los compañeros de mis hijos, las mamás de ellos que van a la escuela y se están un rato, y hay veces que uno se está plática y plática, y hay veces que mis hijos, ya mamá, ya, a lo mejor por ese motivo, también, ya diles que se vayan porque se me hace más tarde para hacer el quehacer porque se agarran platicue y platicue. Entonces como ella, me empieza a platicar me sentía bien a gusto, allí es donde digo yo sí estoy a gusto pero también estoy viendo que sí se me hace tarde que, que a mis hijos no les gusta.... Esa es una manera de ser egoísta también. Yolaina: Como un jaloneo. Coco: ¿Eh? Yolaina: Como un jaloneo, me quedo platicando me voy, le hago caso a mi hijo. Coco: Algo parecido. Yolaina: Y qué decidís. Coco: Lo que me sienta más a gusto, o sea, estar con mis hijos, estar.... Eso me hace sentir mejor.
Sesión 8	Yolaina: Y dónde está el egoísmo. Coco: Porque a veces no lo hace uno, a veces aunque, a veces no lo hago. Yolaina: Y lo que toca es... Dónde está el egoísmo.

	Coco: En que estoy olvidando a mis hijos, en que.... no que los dejo que hagan lo que quieran pero yo estoy a gusto, siento como que es un poco de egoísmo. Yolaina: Cómo te sientes. Coco: Pues incomoda a veces, pero a veces, no, bueno de todas formas lo voy hacer, porque tengo que cumplir con mi obligación.
--	--

En el primer segmento se puede observar un diálogo posterior a una conversación grupal en la que se hablaba de la posibilidad de atenderse a sí mismo y en donde se discutía si por eso se es o no egoísta. Al respecto el fragmento señalado muestra a Coco afirmando que si ella se siente bien sirviendo o atendiendo a sus hijos, entonces no hay problema. La facilitadora la confronta preguntando que “por qué entonces viene a terapia grupal”, ella responde mostrando duda de su aseveración anterior: “lo mismo que a lo mejor sí estoy mal y tiene uno que pensar en uno”, sin embargo se aleja de esta duda con un pero “pensando mucho en mí,... como por ejemplo, voy a tomar algo ahorita aquí con mis amigas.... porque yo me siento a gusto horita aquí, pero o sea, estoy pensando en mis hijos que a mis hijos no les gusta”, esta cita revela la tensión que, posiblemente vive Coco: estar disfrutando un momento con sus amigas y al mismo tiempo pensar en sus hijos, y agrega “a mis hijos no les gusta”, me parece que más allá de si a los hijos les gusta o no, Coco experimenta un jaloneo entre hacer lo que le gusta y cumplir con sus obligaciones como madre. Cuando la facilitadora le pregunta qué decide hacer ante ese dilema ella contesta que lo que la haga sentir mejor “o sea estar con mis hijos”.

De esto se puede inferir que Coco experimenta una tensión cuando se encuentra frente a la necesidad de atender sus deseos y necesidades personales y al mismo tiempo sentir la obligación de atender a sus hijos, aunque alcanza a percibir esa tensión

o que algo anda mal en ella, se retrae cuando afirma que prefiere atender a sus hijos porque eso la hace sentir bien.

En el mismo tono el siguiente segmento la facilitadora le pregunta a Coco cómo se siente (cuando se atiende a sí misma) ella responde “Pues incómoda a veces, pero a veces, no, bueno de todas formas lo voy hacer, porque tengo que cumplir con mi obligación”. Aquí reafirma una vez más su inclinación por conducirse cumpliendo sus deberes como madre.

Como observación a estos segmentos me parece relevante el momento en que aparece la duda, que desde el ECP, sería una “dichosa duda”, pues, desde mi punto de vista, representa una fisura a través de la cual se da un acercamiento al sí mismo.

1.1.2 Amor propio y egoísmo

Sesión	Diálogo
Sesión 8	Chita: Yo te voy a comentar algo, a mí me sucedió ayer, este, nos habían invitado a Rosa y a mí a un convivio. Y mi hija: ay mami, tengo que... ay este, pero es en la noche, y mi hija: ay pero que....ay hija.... Es que voy a ir con Mayte, o sea, me siento egoísta si no acepto lo que mi hija me dice... y ahí como hacerle... ya no me siento egoísta, en esas situaciones como que me siento mal porque al hijo lo desapoyaste, pensando en mí, estoy mejor con él.... Ya me siento bien, ya me siento bien, ya.... O sea pero si ya le ayudé todo el día esto y otro, en la noche ya es para mí (Se escuchan risas) si ya voy a ir con Mayte. (Se escuchan risas). Sara: Alguien sabe cómo se siente uno cuando hace algo uno que nos gusta, que nos hace sentir bien.... ¿Cómo se siente? Se escuchan varias voces diciendo que bien. De ponerse uno.

	Sara: Sí, como bien energizadas, como ¡aah! tan importante es ser egoísta. (Se escuchan voces diciendo “
Sesión 8	Coco: no, oí que cuando uno se vuelve autosuficiente, uno quiere para uno todo, o sea, que uno se quiere, uno vuelve al egoísmo, o sea que uno se vuelve egoísta, tanto, tanto, me quiero, que me hago egoísta de otras personas cuando nos ocupan.

[En el primer fragmento encontramos a Chita quien, al igual que Coco, experimenta un jaloneo entre atenderse a sí misma y atender a su hijos, Chita dice sentirse egoísta,” me siento egoísta si no acepto lo que mi hija me dice.... Y ahí como hacerle”, si recordamos la palabra egoísta es un adjetivo que contiene una valoración social negativa, así al sentirse egoísta, indudablemente, ella se siente mal, y sin embargo ella se pregunta “y ahí cómo hacerle”, este cuestionamiento, desde mi óptica, denota cierta consciencia de la tensión que experimenta.

Adelante coincide con Coco en que ella se siente bien atendiendo a sus hijos “en esas situaciones como que me siento mal porque al hijo lo desapoyaste, pensando en mí, estoy mejor con el.... Ya me siento bien, ya me siento bien, ya”, sin embargo, al final de su discurso ella resuelve su cuestionamiento “O sea pero si ya le ayudé todo el día esto y otro, en la noche ya es para mí”; de esta manera me parece que la poca o el mucho nivel de consciencia que refleja Chita al cuestionarse, la lleva a una resolución “la noche ya es para mí”.

Hay una diferencia en el nivel de consciencia de la tensión experimentada entre el ser y el deber ser entre Coco y Chita, si bien, Coco abre una fisura cuando dice “a lo mejor si estoy mal” la cierra enseguida, en cambio Chita al cuestionarse “y ahí como hacerle” refleja que está más consciente lo que la obliga a darse una respuesta a sí misma, pero además en Coco el sentirse mal lo vincula con el no cumplimiento de sus obligaciones y a que se siente egoísta, en esto último Chita coincide con Coco.

En el siguiente segmento Coco externa una concepción negativa del querer a sí mismo y lo asocia con la autosuficiencia y ambos con el egoísmo, es posible que el

acercamiento hacia sí misma sea más difícil por la valoración que le adjudica a estas actitudes y conductas.

Observación; Encuentro en este segmento un reflejo del pensamiento popular dominante en nuestra cultura: quererle a sí mismo es malo porque se asocia con el egoísmo, desde pequeños se nos enseña a no ser egoístas o sea a no querernos.

sesión	Diálogo
8	Marcela: Es que darse tiempo.... No sé, es que no es tanto, ya no lo veo como egoísmo porque yo les comentaba en la terapia, hace, no sé, hace como un mes, yo estaba en un plan egoísta, totalmente egoísta, oye tanto años de dar tanto y recibir una patada en el trasero.... Oye me doy y me merezco yo, entonces entre en un plan egoísta, egoísta, egoísta, hasta un nivel donde dije, o sea, sí me estoy dando demasiado pero estoy descuidando acá. Como que bájale, mídele, no sé, como de estar en un polo me fui a otro polo y ahorita siento yo, yo me estoy sintiendo a gusto y siento que los niños también y este mi pareja, mi esposo porque siento que como que hay así, como que ya un poco el nivel para mí, si, en que este, te doy tiempo en esto, pero también en el momento que yo lo necesito yo lo tomo, porque no se lo estoy pidiendo, yo lo necesito, yo me lo tomo pero yo sé que me lo tomo estoy tranquila y todo, pero después, después te doy a ti, vaya, no lo veo como una forma de pago, vaya, yo me voy a pasear y llego a la casa yo hago y deshago bla, bla, bla, y me llevo a los niños a pasear después, ¿sí me explico? o sea ya no, ya lo hago como hay me siento bien a gusto, así como que espontáneamente me sale, les digo hoy vámonos a tal lado o tal día los voy a llevar a tal lado, ¿si me explico? como que ya llega uno a no sentir ese egoísmo,
Sesión 8	Marcela: Verdad, y en cuanto al egoísmo, que tan grande es el egoísmo, o no llamarle egoísmo, simplemente tiempo para mí, me necesito para mí, para poder dar a los demás.

En este relato, encontramos a Marcela compartiendo otra forma de percibir el egoísmo, según su relato, esta percepción es fruto de la experiencia de haberse vivido entregada al esposo e hijos, y de haberse rebelado, es decir, atender sólo sus necesidades, ella lo expresa como “de estar en un polo me fui a otro polo”, en su discurso aparece una comprensión del egoísmo como tal, cuando ella sólo se atiende a sí misma sin ver al otro. Más adelante relata cómo descubre el equilibrio que le permite atenderse a sí misma y atender a su hijos y esposo, es enfática cuando dice que darse tiempo para ella no significa una forma de pago por el servicio que le dio a los otros, siente que atenderse ya es algo espontáneo en ella y no lo experimenta como egoísmo.

Cito el fragmento del siguiente segmento porque me parece, además de conmovedor, significativo, porque refleja en Marcela un camino de autoexploración y aprendizaje de sí misma: “Verdad, y en cuanto al egoísmo, que tan grande es el egoísmo, o no llamarle egoísmo, simplemente tiempo para mí, me necesito para mí, para poder dar a los demás”.

Sesión 8	Marcia: Uno de los primeros ejercicios que hice yo para voltear a verme y darme cuenta de que yo también tenía necesidades, que yo platicando con la psicóloga con la que iba, pues mi hijo más grande siempre que llevaba la fruta el siempre agarraba la más grande la más bonita y al otro de dejaba..... Y yo los veía entre conflictos entre ellos, pero yo, no sé, pues era para ellos, yo que. Me dijo, a ti no te gustan los duraznos, no te gustan los duraznos bonitos, pos sí, pero no sé. Por qué no sabes, vamos hacer un ejercicio y luego me platicas como te fue, ve a platicar con ellos y les vas a decir: saben que a mí también me gustan las bonitas, entonces, ahora me va a tocar ésta a mí, la otra te toca a ti y la otra te toca a ti, y todos van a disfrutar, ni se van a sentir menos el otro hermano, y tú no tienes porqué dejar de disfrutar también algo que tú quieres. Ah que diferencia, hagan de cuenta que sí, que se
----------	---

	me abrió el cielo o no, ah pues a mí me gustan los mangos y cómo los disfruto y yo no me siento con culpa de que, como yo y ellos no. No, no, no, parejitos todos y así fue mi primer ejercicio y después bueno, con toda la tranquilidad del mundo, cuando ellos llegan, les digo, saben que: me voy a bailar, me dice el chiquillo, estaba chico tendría como unos 6 años, mama llévame, qué vamos a hacer contigo, no hijo pues que vas a hacer, que vas a hacer cuando vaya a trabajar, que haces cuando voy a trabajar, no lo mismo, lo mismo.
Sesión 9	Nina:...es que ya no me preocupó tanto, la verdad... me siento egoísta, me siento egoísta, porque digo “ay dios, es que sí está bien que piense en mí”, pero ay, como que me estoy olvidado de de mis hijos, fíjate, me estoy olvidando.(se escucha la risa de Marcia) pero, sí, me he separado mucho siento, siento que me he separado mucho porque yo estaba siendo una carga para ello, siento, emocionalmente, porque ellos me veían a mi mal y se preocupaban, ahora yo pienso que me ven tan bien que dicen “ahora mi madre... por qué ya no está sobre nosotros” , pero me he sentido egoísta...pero me siento a gusto.

En el segmento de arriba Marcia comparte un ejercicio de como ella voltea la mirada a sí misma. En su relato resalta una manera en la que ella se auto negaba, cito: “pues mi hijo más grande siempre que llevaba la fruta el siempre agarraba la más grande la más bonita y al otro le dejaba..... Y yo los veía entre conflictos entre ellos, pero yo, no sé, pues era para ellos, yo que”, narra como por un consejo decidió implementar un criterio de igualdad en la repartición de la comida: igual para hijos y madre. Según su relato esto le permitió voltear la vista hacia sí misma “, ah pues a mí me gustan los mangos y como los disfruto y yo no me siento con culpa de que, como yo y ellos no”

En la novena sesión es Nina quien expresa su experiencia de recuperación de sí misma, cito “ay dios, es que sí está bien que piense en mí”, pero ay, como que me estoy olvidado de mis hijos” ; muy parecido su relato al de las otras mujeres, sólo que ella menciona la motivación que lleva su mirada hacia sí: “siento que me he separado mucho porque yo estaba siendo una carga para ellos, siento, emocionalmente, porque ellos me veían a mi mal y se preocupaban” Nina termina su discurso afirmando que se ha sentido egoísta pero que se siente a gusto .

La experiencia que Nina relata nos refleja un cambio de las relaciones familiares que parte de su auto recuperación; desde nuestro enfoque, representa el esfuerzo de vivirse congruente y como lo menciona Rogers a lo largo de su obra esta es una condición que potencialmente puede generar un cambio en las relaciones humanas.

1.1.3 De la Codependencia al auto dependencia

Sesión	diálogo
Sesión 8	Marcela: yo como dependiente que siento que fui, que me he estado independizando un poquito ahora siento, como les decía, auto, auto dependencia depender un poco más de mi misma, y este, y es así como que de pronto el desamarre como que te lleva a más así, así, te das el jalón que ¡pum!
Sesión 9	_Yolaina: Nina, ¿hasta qué punto estás cambiando la codependencia de tu marido con tus hijos?

	107._Nina: es lo que me da miedo, no, es que no estoy codependiente, me da miedo yo he sido muy independiente, yo pienso mucho en ello mujer, cuando pienso es que me van a decir que soy una madre desobligada que ya no me preocupo...
--	---

Sesión 9	_Sara: ¿qué tanto es un egoísmo que se camuflajea, que camuflajea la codependencia? 111. _Nina: He tratado de ser, te digo, independiente, independiente que si siento por ejemplo, algo que me angustia... sino voy a tratar, antes que me tengan compasión, que nadie se fija en mí en lo que me duela, en lo que pienso, ando toda chueca y ni quien voltea, yo eso ya lo logré; he tenido logros muy grandes, y ellos están contentos, porque dicen “oye mamá, es que eres diferente, como que usted tenía un velo en los ojos, yo no sé qué tenía mamá y ahora usted levanta la mirada y es tan amplia, yo nunca lo había visto, yo no lo conocía” , entonces yo siento que eso he creado un poquito o un muchito.
Sesión 9	_Nina: me está costando, trabajo Yolaina, no creas que ha sido fácil. 121. _ Facilitadora: lo sé. 122. _Nina: como que no la creo (risas de Lila) 123. _Facilitadora 2: me imagino que estás en ese proceso 124. _Nina: sí.

	125. _Facilitadora 2: igual no, igual sí, pero continuas me imagino que vas por allí.
--	---

En los fragmentos anteriores se presentó el relato de algunas mujeres que descubrieron como atenderse a sí mismas y no sentirse egoístas; en este tenor rescato unos momentos en el que dos mujeres muestran cierta consciencia de estar cambiando la forma de vivirse en su relación con los otros.

En el primer segmento Marcela inicia su discurso con un auto reconocimiento de un cambio personal; de la codependencia a la independencia, a depender más de ella misma. En relatos anteriores ella menciona la transición que vivió: de ser una mujer que vivía para los otros se rebela y se va al otro extremo, esta experiencia le permitió encontrar un punto en el que se da a sí misma y da a los demás sin sentirse mal. En el segmento actual Marcela asocia ese atenderse a sí misma con el logro de romper las formas de relación dependientes, ahora ella se puede reconocer auto independiente, como lo dice: depender más de sí misma, pero además, agrega un elemento nuevo para este análisis, al final de su discurso menciona como ella llega a un punto tal de auto desamor que tiene que voltear a mirarse a sí misma “y este, y es así como que de pronto el desamarme como que te lleva a más así, así, te das el jalón que ¡pum!”, desde el ECP me parece que la sabiduría orgánica se hizo presente cuando ella va a la búsqueda de otra forma de estar frente al otro, aunque se experimentó rebelde en el intento de romper con lo de siempre, termina con una auto comprensión tal que le permitió ver por ella misma sin sentirse mal y al mismo tiempo atender su necesidad de ver por los otros.

En los siguientes segmentos es Nina quien comparte su autopercepción de lo que vive en su familia, es notoria la claridad que tiene de lo que es ser codependiente: codependencia es preocuparse por el otro y esperar que los otros se preocupen por ella; en el primer fragmento ella expresa su preocupación por no tener una relación de codependencia con sus hijos, menciona su temor de que la perciban desobligada. En el

siguiente fragmento Nina comparte cómo ella ya no espera que los demás estén al pendiente de sus necesidades, dice que ya no trata eso. En ambos fragmentos Lila habla de cambios en la forma de estar frente a sus hijos y, tal vez, esposo, es posible que ella se atiende más a sí misma; además ya no esperar que otro se haga cargo de ella la sitúa como protagonista de su propio bienestar, es, en otras palabras, un proceso de adquisición de su poder personal. También llama la atención un auto reconocimiento de sus logros personales “eso ya lo logré; he tenido logros muy grandes”, esto indica consciencia de los cambios que experimenta.

Me llama la atención en los dos segmentos de Nina que las facilitadoras intentan confrontarla, al parecer ellas intuyen u observan señales que hablan de que Nina tiene relaciones dependientes con su familia. Nina lo niega e insiste en sus logros.

En el siguiente diálogo se observa la comunicación de una escucha y una comprensión por parte de las facilitadoras quienes parece se dan cuenta de lo que significaba para Nina reconocer sus logros personales, chicos o grandes como ella los califica, pero logros al fin.

Sesión	Diálogo
Sesión 8	Marcia.-Seguimos siendo codependientes y yo siento que por las características que tú mencionaste de que.... Te exiges mucho, llora, pateas, que tiene, a mí me ha servido mucho el tratar de ser autentica conmigo misma y con los demás, a mí me ha servido mucho ser , yo no... todavía a estas alturas yo no digo “Siento molestia”, no, yo me encargo ,antes no.

En este fragmento se observa a Marcia compartiendo su experiencia, señalando lo que a ella le sirvió para luchar contra una forma de relación codependiente. Es notoria la recomendación, ella propone ser autentica, estar atenta a los sentimientos y vivirlos y agrega “yo no... todavía a estas alturas yo no digo “Siento molestia”, no, yo me encargo, antes no” aludiendo que ella hoy vive sus sentimientos,

antes no. Desde la teoría de la codependencia el abandono a sí misma es uno de los rasgos distintivos, y desde el ECP vivir los sentimientos es ser congruente y significa un acercamiento importante al sí mismo. Si atendemos las palabras de Marcia, es posible que sus relaciones ya no sean de codependencia, aunque ella inicie su discurso afirmando que siguen siendo codependientes ella y todas las mujeres del grupo.

1.2 Autoconocimiento

1.2.1 Autoconocimiento y deseos de cambio

sesión	Diálogo
Sesión 3	Marcela-Eeeh (como que ríe) sociable, o sea mi mago es... habla con voz paciente, sereno, paciente, tranquilo, sencillo, valiente, modesto, eeh, sociable, fuerte e inteligente. Yolaina-Algunas características, ¿serán que son tuyas? Varias voces-¡Uuuuy! No, bueno- Cinco segundos de risas y voces. Marcela-Habla con voz paciente, habla con voz pasiva. Pero eso estoy trabajando y la verdad sí, simple y sencillamente es eso, lo que mis hijos ya, en lugar de gritos, de hijos de tú tal por cual, porque soy mal hablada, de echar chispas y todo eso empecé a “Saben que, ya me harté, de que nomás no puedo yo con...termino bien cansada y no puedo tener la casa arreglada, lo que es sala, comedor, cocina y mi recamara, no quiero tiradero, Todo y a como quieran tener sus recamaras, puercas, como quieran, entonces en verdad es eso, de querer mi casa limpia, barrida, trapeada, y bien sucia. Barrida y trapeada es lo único, porque sucia no, y todas sus cosas, y que la... el suéter y eso o sea todo muy listo así como ellos lo avientan. Yolaina-Yo no entiendo, ¿la han oído ustedes con una voz paciente? Varias voces-No

	Yolaina-¿Nunca? Varias voces-No Risas. Yolaina-¿En serio? Varias voces contestan “No”. Yolaina-Yo que he estado cerca la he oído hablar, verdad. Mirris -Si, si habla a veces como paciente, está hablando paciente... -Mi pluma Mirris -...y luego acelerando. Yolaina-Acelerándose. Risas. Marcela-Así soy y quiero ser yo diferente pero (Se oyen varias voces hasta que se impone una)
--	--

En este bloque se observa tres mujeres intentando identificar aquello que no son y que rechazan de las otras personas. La finalidad era facilitar su encuentro con esa parte que no reconocen de sí mismas. En este diálogo se observa una descripción que hace Marcela de sí misma y cómo ubica como no suyo la descripción que hace de su mago: “sociable, o sea mi mago es... habla con voz paciente, sereno, tranquilo, sencillo, valiente, modesto, eeh, sociable, fuerte e inteligente”, a lo largo del fragmento ella niega tener estos rasgos, otra mujer del grupo, Mirris afirma que a veces sí habla paciente, pero también acelerado. Es necesario recalcar aquí que Marcela termina el diálogo con una afirmación “Así soy y quiero ser yo diferente pero...” me parece que estas palabras dejan ver un claro conocimiento de por lo menos un aspecto de su personalidad, pero también dejan entrever una fuerza personal firme y decidida hacia el cambio.

Sesión	Diálogo
Sesión 3	Yolaina-¿Y lo que no te gusta, que te echen mentiras? Hana-Lo que estoy diciendo (en este momento se oyen dos voces

	de las mismas personas que están hablando pero no pero no se entiende lo que dice) que yo sé algo, que me esté reafirmando algo que no soy, y no me gusta porque hasta se oye así como raro no me gusta, pero de cuanto y cuanto, no niego que me guste, sino que me gustaría tener relación con personas, socializar con personas para conocerlas, no para hacer precisamente eso, pero si para conocerlas, y seguido tengo que hacer la comida... (ríe) -Al marido (también ríe) Hana-Porque él de todas maneras me está juzgando, ya tengo tiempo madurando esa idea, habrá que esperar, dejarla, algún día, dejarla para cuando quiera y ya mi alma parece que ya dijo (risas) -Ya merito. -Ya merito. Hana-Conocer y aprender y ver y ver, pero de otros punto de vista que no todo el mundo me comprende, conocer, se puede decir conocer al mundo, conocer a las personas, conocer la vida aún con lanzamiento y el reconocimiento de que hasta lo que yo diga "Hasta aquí " es hasta aquí porque puedo poner un límite en ese aspecto y que no me van a entregar como cuando yo era niña, o sea yo nunca me quedé con... con el aspecto de la niña de que tenía temor de que me entregara a la gente, de que me pisoteara, me humillara, me hiciera y me quedé yo con todo eso, si me dicen cambios, o sea ya ahorita ya no tengo niños y quiero conocer.
--	---

En este extracto se puede ver un proceso de autoconocimiento en Hana, particularmente en dos momentos, cuando afirma lo que no le gusta de su esposo: no le gusta que le reclame una infidelidad que no existe, porque ni siquiera a ella le gusta ser infiel, y al final del segmento, donde recalca que ella sabe de su capacidad para poner límites, que ella ha cambiado, hace una diferenciación de la niña que fue a la mujer que es hoy.

También llama la atención el deseo de hacer cambios en su vida, cito “me gustaría tener relación con personas, socializar con personas para conocerlas... ya tengo tiempo madurando esa idea, habrá que esperar, dejarla, algún día, dejarla para cuando quiera y ya mi alma parece que ya dijo”, me parece que esto tiene sentido desde el ECP, pues, desde mi punto de vista, se muestra un sí mismo que se abre a la experiencia y a la recepción de los mensajes provenientes del organismo; es la presencia de una sabiduría organísmica la que la mueve a desear un cambio. Más adelante reafirma su anhelo “conocer al mundo, conocer a las personas, conocer la vida aún con lanzamiento y el reconocimiento de que hasta lo que yo diga “Hasta aquí” “es hasta aquí”, en esta cita, además, resalta un reconocimiento de su poder personal, de su capacidad para poner un límite.

sesión	Diálogo
Sesión 7	Sara: Lida ¿qué aprendes? Lida: Muchas cosas, yo creo que lo más importante pensando en mí, es que no me conviene reprimir mis emociones, es que me doy cuenta que las reprimo y no me conviene, eso aprendo, que es muy importante, porque tengo bien aprendido de que cualquier emoción la guardo. Lida: Darme espacio, creo que me conviene más que guardarlo (Sigue llorando). Yolaina: Y cuando le das espacio a quien le estás dando espacio. Lida: A mí. Sara: Te duele.

	Lida: Sí, (Suelta el llanto).
--	--------------------------------------

Lida a lo largo del taller fue una mujer que poco compartió para ser facilitada, fue en la sesión 7 en la que ella platica su experiencia de la semana; en general esta sesión fue muy significativa por el nivel de confianza e intimidad que se sintió y que sin duda fueron condiciones que favorecieron la apertura de Lida quien pudo contactar con sus sentimientos y vivirlos.

Para Lida la experiencia vivida en la sesión le permitió tener un aprendizaje fundamental de sí misma: darse cuenta que ella reprime sus emociones y que no es bueno; que ella aprendió muy bien guardar los sentimientos y que le conviene más darse un espacio para vivirlos.

Quiero resaltar la intervención de la facilitadora, quien le pregunta que cuando le da espacio a sus emociones a quién le da espacio, desde mi óptica este cuestionamiento le ayuda a Lida a tener un aprendizaje aún más significativo pues ella responde “a mí”, me parece que en ese momento, ella tiene contacto con lo más profundo de su ser, otra facilitadora le pregunta si le duele, ella dice “sí” y llora, este llanto es un llanto especial, es posible que sea el dolor de darse cuenta que ella no ha existido para ella.

1.2.2 Ser proceso

Sesión7	Diálogo
Sesión 8	Marcela: Estoy sintiendo, no sé, tengo la sensación de que cuando, probablemente, a veces yo he sentido tanto, tanto dolor que a veces dice uno, yo cuando entre a la terapia, dice uno, no, hay ya no quiero caer en lo mismo, siento miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree en lo mismo, siento miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree que el hecho

	de tomar la terapia y estar más consciente de uno mismo, ya no lloro, ya no siento, porque ya sentí demasiado pero yo siento que sigue sintiendo uno lo mismo, solamente con más responsabilidad con uno mismo, no sé si sea lo que sientes probablemente quiere uno sentir el dolor que le da miedo a uno o sentir dolor. Marcela: Yo he sentido tanto, tanto dolor que a veces dice uno, uno entra a la terapia, y uno dice hay ya no quiero caer en lo mismo, siento miedo uno de sentir el mismo dolor y como que uno cree que el hecho de, de tomar la terapia y estar más consciente de uno mismo ya no siento, porque ya sentí demasiado, pero yo pienso que sigue uno sintiendo, solamente con más responsabilidad de uno mismo. Sentí tanto dolor, que si quiere uno sentir el dolor, le da uno miedo sentir dolor, dice uno “no, mejor no” o sea esa sensación de lo que te está pasando con tanto dolor que has pasado, por tanto llanto y que dices tú “ya, ya lloré demasiado”, no sé.
--	---

En este relato Marcela está haciendo una facilitación a otra mujer intentando reflejar, sin embargo, aquí me interesa rescatar la concepción que tiene de sí misma y de la vida y que lo deja entre ver muy claro, pues esto, permite visualizar en ella una comprensión más profunda de sí misma derivada, sin duda, de un proceso de autoconocimiento.

Cito: “Estoy sintiendo, no sé, tengo la sensación de que cuando, probablemente, a veces yo he sentido tanto, tanto dolor que a veces dice uno, yo cuando entre a la terapia, dice uno, no ,hay ya no quiero caer en lo mismo, siento miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree en lo mismo, siento miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree que el hecho de tomar la terapia y estar más consiente de uno mismo, ya no lloro” en estas líneas Marcela indica que puede la persona creer que porque ya está en terapia y ya lloró , ya nunca más volverá a sufrir, como si el proceso de crecimiento llegó a su fin.

Más adelante agrega: “pero yo siento que sigue sintiendo uno lo mismo, solamente con más responsabilidad con uno mismo” y más adelante reitera “pero yo pienso que sigue uno sintiendo, solamente con más responsabilidad de uno mismo” según su testimonio, Marcela sabe que el proceso personal continua que no acaba, pero que hay un plus que se agrega después de haber asistido a terapia: se puede vivir más consciente y por tanto con más responsabilidad de uno mismo.

1.2.3 Auto reconocimiento del crecimiento personal

Sesión	Diálogo
Sesión8	Sara: eeh, estaba Marcia escuchando a Hana, y le surge una pregunta y me la dice para ver si yo le permito externarla. Quiero decirte Marcia, que al estar tú como persona, a ti te suceden cosas y de esas cosas te surgen ideas y esa pregunta te surgió de una intuición que te surge al escucharla y que definitivamente puedes confiar en todo lo que tu sientas y que adelante...tu pregunta reflejaba una escucha profunda de tu parte y sentiste que esa pregunta le podía servir a encontrarse más con ella misma. Todo lo que surja como intuición es sabio, no hay pierde. Marcia: serán mis 53 años (se ríe)... es una riqueza yo lo veo así, es una riqueza todo lo que me he permitido vivir y lo cuento.

Este segmento nos permite ver a Marcia en donde la retroalimentación de la facilitadora le reconoce su disposición de estar para acompañar a otra persona, esto le permitió a Marcia hacer un auto reconocimiento orgulloso de su vida, me parece que es una auto percepción positiva de sí misma fruto de la consciencia de que las experiencias de la vida la han enriquecido como persona. La expresión “y lo cuento”, tal vez es importante para comprender una de las formas de acompañar del grupo en general, y de Marcia en particular a lo largo de la capacitación: compartiendo su experiencia de vida.

1.3 Darse cuenta

El concepto “darse cuenta” es usado en la psicología humanista para señalar que la persona tiene un insight en el aquí y en el ahora, señala que la persona ha descubierto algo significativo de sí misma que a la postre es una aprendizaje que puede transformar la personalidad, es decir, el darse cuenta lleva implícito un despertar de la consciencia sobre un aspecto de sí mismo, por tanto, es más factible responsabilizarse y buscar un cambio de actitud y conducta.

En los siguientes segmentos agrupados todos en la categoría “Darse cuenta”, se puede observar que no todas la evidencia corresponden al concepto referido, sin embargo, me parece que pueden mostrar un espectro de los diferentes niveles del proceso que se vivió en el grupo respecto a los aprendizajes de sí mismo.

Veamos:

sesión	Diálogo
Sesión 3	Mari- Ahora me di cuenta que el dicho que dice “Si no puedes con el enemigo, únete a él” -Ándele. Mari- Y más que lo veo yo, porque no podía, no podía y quería ver igual, pero mejor se unió, hicieron... Chita- Pero hay que unirlos. Yolaina- Pero, pero, ella tiene un punto aquí. Ese mago lo que hizo simplemente demostrarle al rey ... -Lo de las cualidades. Yolaina- Que las cosas que tenía dentro, las cosas que él, él las tenía, simplemente -No las sacaba. Yolaina- O sea el rey no saco el fuerte, la magia, o sea, o sea no. Se oyen varias voces y no se entiende pero parece que la persona que estaba hablando continúa diciendo lo siguiente: -Vamos al pasito y ahí está, ¡Ay, así es de bondadoso! -No, no.

	-¿Verdad? Chita-Se va a descubrir, más bien, va a descubrir que sigue tan lleno, pero, más bien no sabía cómo... cómo explotarlo, cómo sacarlo, cómo a...le enseñó como quien dice con respuesta a que él también podía ser diferente y nosotros también podemos ser diferentes.
Sesión 3	Tina-Por qué iba a ser, ¿por qué me tengo que hacer egoísta? Esta última frase resalto porque en el momento que se dijo todas callaron pero al oír la frase otra vez hubo risas, pues el tono de voz era gracioso. Nina-Al ser congruente ¿no? Marcia -Sí, la congruencia
Sesión 3	Coco-Por ejemplo, ahora en la mañana, parecía religiosa, una amiga me dijo “¡Ay! ¿Para qué te pusiste ese tinto? Te ves más vieja de lo que estás”, entonces luego, luego dije: “¡Ay, si es cierto! A lo mejor, yo sabré. ¡Ay, no! O sea me afectó, me afectó lo que me dijo, ¡Ay, ijole! Entonces sí... Coco-Cuándo... Coco-Cuando fui y me vi al espejo “¡Ay! de veras sí me veo más... porque... Marcia -¿Dudando? Coco- ey dudando. -Dudando. -ésta repite la palabra como para reafirmar lo que significa en estas frases. Coco-Porque... Miris-Pero si a ti te gusta pues muy loable porque te sientes bien con ese color. Coco.-Como a mí el café, también el tinto u oscuros siempre me han atraído rasgos, ¡Ay! Entonces quiere decir que no he, este... aprendido mucho, porque me afectó, luego, luego fui y me vi la cara, por lo mismo que estoy viviendo ahorita, no, eso lo estoy

	diciendo ahorita. Sí me afecta.
--	---------------------------------

La sesión tres corresponde a esa parte del programa planeado originalmente, en la que a través de dinámicas u otras técnicas se facilitaría la experiencia de descubrir algunos aspectos de sí mismas, el tema central fue la Congruencia, se partió del supuesto de que para ser congruente es necesario el auto conocimiento.

En el primer segmento se observa a Mari expresando una débil comprensión del mensaje central: “Si no puedes con el enemigo, únete a él” se refiere al final del cuento en el que el Rey se descubre a sí mismo gracias al odio que le tenía al mago, el cuento habla de que el Rey termina aceptando al mago. Me parece que el aprendizaje logrado por Mari, cuando dice “ahora me di cuenta” es a un nivel muy cognitivo y el objeto de aprendizaje es externo.

Al final del mismo segmento Chita manifiesta una comprensión más significativa del mensaje central; en su discurso habla de que el Rey poseía las cualidades que odiaba del mago, pero que no sabía cómo explotarlo, cómo sacarlo y reconoce que el mago le enseñó a ser diferente. Es necesario recalcar aquí la frase con la que, Chita, termina: “y nosotras también podemos ser diferentes”, desde mi perspectiva, el proceso vivido hasta ese momento en la sesión le permitió a Chita descubrir para ella misma; aunque lo dice para todas, que una cosa es lo que ella es y otra lo que realmente se es, hay en sus palabras la certeza de que no se es lo que son hasta ese momento, sino que hay más de sí mismas por descubrir.

Si bien el aprendizaje aparenta ser a un nivel cognitivo, me atrevo a decir que también está dotado de una carga significativa para Chita, en el proceso de conocerse a sí misma.

El segundo extracto, presenta un diálogo de una reflexión grupal en el que hablaba del egoísmo como un valor social negativo y de cómo éste obstaculiza el vivirse congruente. La conversación que presento se encuentra al final de la reflexión y participa Tina, Nina y Marcia, resalta la respuesta que ofrece Nina Y Marcia a la

pregunta de Tina de ¿por qué me tengo que hacer egoísta?, la respuesta de Nina y Marcia hablan de una conclusión sobre el tema: ser congruente es ser egoísta. En Nina se observa una duda, Marcia le reafirma.

Al igual que el segmento anterior, el descubrimiento sobre un aspecto de la conducta humana nace de una reflexión, por tanto es un aprendizaje que se queda a un nivel cognitivo, sin embargo, es importante señalar que se refleja una resignificación de la construcción social del egoísmo.

El siguiente extracto presenta la intervención de Coco compartiendo una experiencia vivida y la facilitación que sus compañeras le hicieron.

Coco comparte la vivencia de haberse sentido mal por un comentario que una amiga le hizo respecto al color de su ropa, cito el comentario: “¡Ay! ¿Para qué te pusiste ese tinto? Te ves más vieja de lo que estás” según relata Coco se sintió agredida porque su respuesta inmediata fue “yo sabré” lo cual habla de que contactó con su enojo, aunque la respuesta para poner un límite fue débil (no habla más al respecto); pero el comentario tuvo un impacto tal que ella reconoce que “Sí le afectó”, de hecho, va al espejo y al verse se mira más vieja.

Si bien el tema que nos ocupa no son las formas de facilitación de las mujeres, sí son importantes las dos facilitaciones: en una Marcia le pregunta “¿dudando?” lo cual muestra empatía por parte de Marcia, porque la pregunta refleja la experiencia interna de Coco. La segunda facilitación es una respuesta, que desde mi óptica atiende más al contenido.

Como se puede ver en el último párrafo, este acompañamiento le permitió a Coco darse cuenta que aún le falta aprender de sí misma, cito: “¡Ay! Entonces quiere decir que no he, este... aprendido mucho, porque me afectó, luego, luego fui y me vi la cara, por lo mismo que estoy viviendo ahorita, no, eso lo estoy diciendo ahorita. Sí me afecta (...)”. Además de tener un aprendizaje significativo al darse cuenta de su fragilidad y de que aún le falta en su proceso personal, se puede notar la auto comprensión, que en ese momento hace de ella misma (Coco vive una relación en el que su esposo, según sus relatos, le es infiel, ella vive con celos y sentimientos de inferioridad).

Sesión	Diálogo
8	Lida: No me había dado cuenta que necesitaba sentir, porque estaba pensando en los demás, por los hijos.... No me había dado cuenta.... aunque sí es importante que yo vi que si no fuera por eso no me hubiera dado cuenta. Sara: Continúa así, no digas nada. Lida: No me había dado cuenta, porque cuando me empecé a sentir triste yo me dije que no, no puedo, eso no tiene importancia, no, no me doy permiso, no le doy importancia a lo que siento a la tristeza, y me llegó, como no le di importancia, no me di cuenta que me hacía falta cuando llegó.... No me había dado cuenta (La voz se le quiebra) y ese sentimiento me pesaba con el coraje, como era malo, no tenía que tener coraje. No le hacía caso nada de coraje y bien enojada, y ya que se me pasó ese coraje ya me sentía mejor.
8	Yolaina: Y cuando le das espacio, a quien le estás dando espacio. Lida: A mí. Sara: Te duele. Lida: Sí, (Suelta el llanto).
8	Lida: A mí, lo que me pasa, lo que pasa..... o sea horita me estoy dando cuenta y cuando me pasan esas cosas y no me doy permiso, entonces me hago daño, y me meto o sea, vuelvo a lo mismo, vuelvo a lo mismo

Este bloque de segmentos de la sesión 8 me parece relevante porque evidencia un insight en el aquí y en el ahora en Lida, durante gran parte de esta sesión, ella comparte una vivencia de la semana y logra experimentar el sentimiento de tristeza y se permite sentirlo, vivirlo. Es notorio que en varios momentos dice “me doy cuenta”; en el primer párrafo se da cuenta de que necesitaba sentir, de que no lo hacía por pensar en los demás, en los hijos, tal parece que se desvanece la mujer fortaleza que no le daba permiso de sentir.

Se observa que la facilitadora le pide que siga sintiendo, que no diga nada, sin embargo ella sigue compartiendo al grupo de lo que en ese momento se da cuenta: descubre que no le daba importancia a sus sentimientos, por lo que no se daba cuenta que necesitaba vivirlos. Más adelante habla de su enojo, vivir el enojo es malo, pero cuando lo saca se da cuenta que se siente bien.

Finalmente en el último segmento Lida concluye que al no permitirse sentir sus emociones ella se daña.

2. La facilitación

2.1 Sanador herido

El término Sanador herido aparece en la psicología trascendental para señalar el aspecto luminoso del sufrimiento como el camino que lleva al cielo, es decir, que lleva a la autorrealización.

También incluye la capacidad sanadora de las personas que han vivido experiencias de vida dolorosas y que han salido fortalecidas en ellas.

Utilicé este concepto para aglutinar una forma en que las mujeres se acompañaron; forma recurrente y permanente a lo largo del taller y que se caracterizó por compartir su experiencia.

Si bien se eligió las sesiones 3, 7, 8, y 9, para extraer las categorías que dieran la respuesta a mi pregunta de investigación, al revisar a qué sesión corresponde las evidencias aglutinadas en torno al concepto “Sanador Herido”, me doy cuenta que

todas corresponden a las sesiones 7,8 y 9, es decir, las últimas sesiones; esto se explica porque el programa tomó un giro diferente a partir de la sexta sesión : el taller devino en grupo de encuentro en donde se invitó a las mujeres a facilitar junto con las facilitadoras y en donde al final de la sesión las facilitadoras retroalimentaban a las mujeres su manera de acompañar.

Por otro lado, en este rubro, tengo un total de 31 evidencias, que por razones de espacio y porque son redundantes no serán analizadas en su totalidad, pero con la finalidad de presentar todas las formas identificadas bajo la categoría que nos ocupa, presento aquí las más representativas.

2.1.1 Facilitar desde la experiencia

Sesión	Diálogo
7	Elsa - A mí me movió mucho de lo que nos comentabas es de que dices que tu mamá como que estaba acostumbrada a que le resolvieran... yo te entendí, no sé si me equivoque... porque yo también me siento identificada con lo que tú platicas o sea, por lo que tú no estás permitiendo, me mueve eso porque... mmm... dices que tu mamá estaba acostumbrada a que le resolvieras ciertas cosas y yo lo percibo como que tu mamá te lo ordenó que lo hicieras y esperaba... yo pienso que así es... esperaba a que tú le resolvieras... pero como tú ya pones límites, estás más entera con esa fuerza que sientes en ti... con la fuerza de decir “no, mamá, hoy no porque no lo voy a hacer porque no quiero hacerlo” Ella lo ve así como que hizo berrinche, pues... porque a mí me ha pasado eso y pues ¡felicidades! Rocío - gracias Elsa - porque es un gran logro, porque pienso... que en mi caso mi mamá era una de las partes más difíciles de poner límites... para mí creo que es un gran logro lo que tú hiciste. Felicidades. Rocío - gracias Sara - ¿te hace... te checa lo que te dijo?

	Rocío - no, sí me... así como que me... como que me hizo verme al espejo... por lo que me dijo Elisa... a mí no corresponde, a mí no me correspondía... eso no es mío no me afecta, no me tiene que afectar y así lo hice y de verdad no me afectó en nada... es más dormí bien tranquila toda la noche Risas
7	Nina - pero, a mí me han enseñado una cosa bien importante y es estar bien primero tú, si tú eres feliz, tu entorno va a cambiar... y yo me sentí igual que tú egoísta pero me gustó... entonces yo he tratado de sentirme bien y que mi entorno me vaya comprendiendo... porque (¿?) Quise entrar en esto que tú caíste esta vez de sentirme culpable porque mis hijos no me buscaban pero (sigue hablando y va bajando la voz, acelerando y no se entiende) me pasa un detalle, que lo quiero... y no quiero interrumpirte mucho. Yo ya no plancho en la casa, mi pretexto fue que gastaba mucha luz... y viene mi hijo y me dice “Mamá, el pantalón fulanito no llegó, háblele a la señora para ver qué pasó con el pantalón” pero como era el... no tanto por qué se perdió el pantalón sino que era “qué está haciendo usted que no está cumpliendo con sus obligaciones” y delante del papá, entonces yo le dije “Hijo yo lo siento mucho, pero no pienso volver a planchar” - Dios mío! yo hice eso (¿?) a mi hijo y a mi marido... y yo estoy siendo feliz, entonces sé feliz tú... a mí Jorge, el terapeuta, me dijo “¿es lo que quieres para ti?” - no (parafraseando su respuesta al terapeuta) - entonces porque ... yo, yo es mi consejo (la última frase la dice en voz muy baja) Yolaina - ¿Cómo estás? (en un volumen de voz muy bajo) Ana - Me siento más tranquila (también responde en un volumen de voz muy bajo) Yolaina - ¿Cómo recibís lo que te acaban de decir? Hana - que trataré de hacer un esfuerzo a pesar de que caiga (se

	ríe forzosamente al mismo tiempo que dice “a pesar de que caiga”) Yolaina - ¿Qué entendiste de lo que te dice...? Hana - que a ella sí le gustó estar bien, a mí también me gusta estar bien, pero cuando trato de estar más... (Quiso decir mal, interrumpe la frase y se corrige) de estar bien empieza el ataque de ellos y eso es lo que ... es el padre de ellos, porque siento que sin él,... yo puedo hacer dos cosas
7	Rocío - Estoy llorando, me siento... si Dios lo va a dejar, que lo dejen ir... que no lo (¿?) Suena un celular con una tonada de los 80 y alguna ríe al oírlo. Se oyen algunos comentarios y movimiento. Hasta que deja de sonar. Se escuchan sollozos. Yolaina - ¿Alguien más quiere decir algo? Siguen los sollozos Chita - en lo triste y en lo difícil te va a dar lo mejor y a ese muchacho. Va a vivir, va a vivir. Carmina - yo le quiero decir que la felicito porque está viviendo el momento conforme... lo está diciendo... y para mí es bueno porque está interfiriendo en su vida. Hana - en el momento que ella dijo que él era el que animaba la fiesta, me hizo recordar a un hermano que falleció, a mi hermanito menor. Y también la gente lo percibía como un buen muchacho, lo amaba mucho y él era mucha, mucha compañía sobretodo de muchacho joven... y para mí fue mucho muy doloroso porque yo estaba sola (comienza a llorar) mis papas estaban, estaban al otro lado, me dejaron a mí y a los más chicos... y de alguna forma, no sé, yo me sentí... como con un compromiso hacia ellos, hacia ellos porque yo era la mayor... cuando él murió y (dice algo pero no se entiende se escucha como balbuceo) para mí fue muy pesado... que a veces... sobretodo dirías tú, yo, lo bueno que era así de esa forma de ser... (¿?) Y era mi hermano y no había motivos y

	platicábamos y hablábamos (suena otro celular)... pero este, pero este no alcancé a ver eso bonito que teníamos... y sí sentí mucho su muerte... porque incluso, pues su muerte no fue accidental, él optó por suicidarse, él se quitó la vida... (Su volumen de voz va bajando y esto último casi no se oye) y este, y pues... yo llegué y ni cómo avisarles a mis amigos ni a mis hermanos después, digo ellos porque como que estuvieron conmigo y en contraste yo soy la mayor y estuve con ellos... recuerdo que iba por aquí por el parque y yo llorando, mi casa estaba allá... y yo y cómo les iba a decir (llorando) y yo les digo "no se preocupen... (Dice algo más pero no se entiende por el llanto) burlándose... lo sentí como burla... (dice algo más muy rápido y entre llantos) por qué hizo eso... traigo mucho dolor, y tú te pones así, no es justo... y para mí eso una cosa muy pesada porque se puede decir que yo era la mayor y estaba y se podría decir como a cargo de todo... inclusive, mi hermano me decía que me quedara con él, ahí en su casa que nos fuéramos a su casa y que ahí estuviéramos todos acompañándonos pero... él tenía un ritmo de vida muy diferente a lo que nosotros llevábamos, ahí entraban amigos, nunca me gustó y todo... y yo la verdad no me sentía a gusto y... este yo la verdad preferí mejor que rentáramos cuartos y que nos regresáramos y yo me quedé cuidando a tres de mis hermanos, los más chicos... fue cuando, o sea me conecté en ese momento... como qué edad tenía, 24 años y mi hermano tenía 21... y sí alcanzo a comprender lo que estás sintiendo... igual y es... (Está llorando) Rocío - así como que me dio tristeza ... porque así, cómo salir adelante... yo era su amiga... él era tu hermano y acá cuando mucho un amigo entonces no es lo mismo, porque yo lo aprecio porque es una persona que se dio a querer... conmigo Hana - pues, sí... eso mismo yo me sentí muy triste porque yo no pude compartirlo con mi hermano, que sí lo compartí pero no, no
--	---

	tanto así pues (dice algo más balbuceando, interpreto que todavía tiene el sentimiento a flor de piel) más bien era triste
7	Hana - a ver si entendí, quiere decir que con la intervención que yo hice la alejé de su sentimiento Sara - pregúntale a ella Hana - ¿te desconecté del sentimiento? Rocío - (ji ji) sí, me desconcentré, ya no pude... Hana - ay disculpa, no fue... Rocío - no, no... Ana - pero es que estaba el sentimiento y sentí, y sentí la necesidad de hablar... ¡jole la regué
7	Yolaina - ¿te gustaría escuchar algo de tus compañeras? Rocío - claro que sí Yolaina - ¿a ver qué sienten? Rocío - ¿mande? Yolaina - ¿a ver qué sienten? Rocío - aja, sí Rosi Elia - yo te quiero decir que en este caso aceptar en su momento dado, o sea lo que Dios crea que es mejor para el muchacho... yo tengo una prima que vivió algo así... y lo primero le dijo al Señor "lo que tú creas que es mejor va a ser"... hace poco supe que tenía cáncer... hace unos meses... este... (¿?) Y empezó a sentir más fuerte el dolor... (¿?) Y sí es algo que, es algo que, que, se necesitan 24 horas para que surta efecto, y este, yo le dije a Dios... si de veras es tiempo, ojalá... y si no pues que sea tu voluntad, aunque me duela... eso es lo que tengo que compartir. Rocío – (Está llorando), me siento... si Dios lo va a dejar, que lo deje, si no, que lo deje ir... que no lo haga sufrir (¿?) Suena un celular con una tonada de los 80 y alguna ríe al oírlo. Se

	oyen algunos comentarios y movimiento. Hasta que deja de sonar. Se escuchan sollozos. Yolaina - ¿Alguien más quiere decir algo? Siguen los sollozos
--	---

En el primer segmento vemos a Elsa comunicando a Rocío que le mueve mucho su historia y que se siente identificada con ella, lo que puede significar la capacidad de Elsa para ponerse en un paréntesis, pues ella se da cuenta de lo que le pasa y se lo comunica., sin embargo, esto que aparenta una habilidad de ponerse en paréntesis para estar completa con la otra, se elimina enseguida, cuando le repite a Rocío su narración, es decir, le refleja, pero en este reflejo da por hecho de que Rocío al poner un límite ha experimentado su fuerza personal, cito: “pero como tú ya pones límites, estás más entera con esa fuerza que sientes en ti... con la fuerza de decir “no, mamá, hoy no porque no lo voy a hacer porque no quiero hacerlo”, me parece que aquí hay un embarre de Elsa, es notorio que habla desde su experiencia. Por otro lado, es posible que su intención fue comunicarle a Rocío que poner límites es hacer uso de su poder personal por lo que la felicita, no sin antes compartirle que es algo que la ha pasado a ella.

En la segunda intervención de Elsa, dentro de este mismo segmento, resalta que le reconoce a Rocío su logro, pero es un reconocimiento que viene desde la experiencia de Elsa, así lo deja ver su discurso: - “porque es un gran logro porque pienso... que en mi caso mi mamá era una de las partes más difíciles de poner límites... para mí creo que es un gran logro lo que tú hiciste”

La respuesta de Rocío a la facilitación muestra que ella está en otra sintonía, si bien reconoce que Elsa le permitió verse en el espejo, su discurso habla de que su foco está en la lucha de no sentirse afectada por no haber hecho lo que la madre le pidió, por el esfuerzo de separar lo suyo de su madre.

En el segundo extracto resalta la dificultad de Nina para mirar a la otra desde su unicidad, aunque se puede inferir que hubo una escucha atenta, se percibe que se queda en una comprensión de los contenidos desde su experiencia, así, ella le cuenta

su historia de cómo se atendió a sí misma sin sentirse egoísta y culpable, afirmando sentirse feliz, por lo que le aconseja a Hana que entonces sea feliz.

Si bien Nina pudo darse cuenta de cómo se siente Hana por la exigencia que vive de parte de sus hijos y esposo, para ella, como facilitadora, aún tiene más valor acompañar compartiendo su experiencia para que la otra vea lo que puede hacer.

Cuando la facilitadora le pregunta a Hana que cómo recibe lo que le dice Nina, Hana contesta que también a ella le gusta estar bien, pero que hay algo que no puede resolver en su familia, pues cuando trata de estar bien, sus hijos la atacan, igual que el esposo.

Es necesario recalcar que, aunque es alentador saber que no se es la única que vive problemas similares, la facilitación que nos ocupa no logra propiciar el encuentro de Hana con su experiencia de tal manera que le permita vislumbrar con más claridad lo que acontece en su relación con sus hijos, por eso contesta que para ella el problema es otro.

El tercer segmento nos presenta una intervención facilitadora de Hana a Rocío quien cuenta de un amigo que atropellaron recientemente y está muy grave. Momentos previos a la intervención Rocío toca su tristeza y está sollozando, ante la pregunta de la facilitadora de si alguien más quiere decir algo a Rocío, se observa dos facilitaciones una de Chita quien anima a Rocío diciéndole que va a vivir su amigo y Carmina que le dice que la felicita por su congruencia, esta facilitación le reconoce su capacidad de sentir y vivir sus emociones, ambas intervenciones son alentadoras. Enseguida viene la intervención de Hana quien lo hace compartiéndole a Rocío su experiencia de haber perdido a un hermano.

Como resalta en la narración de Hana es una historia larga y muy fuerte, pues se trata del suicidio de un hermano cuando ella se hacía cargo de la familia, por lo que fue inevitable que emergieran emociones en Hana, ella termina de contar su experiencia llorando, con una fuerte carga emocional, no sin antes compartirle a Rocío que por su experiencia la puede comprender. Este comentario muestra que el acompañamiento se hace a un nivel de simpatía aún es difícil para Hana estar completa para la otra persona o bien darse cuenta que está simpatizando.

En términos del efecto de la facilitación se puede notar como Hana al contar su historia desconecta a Rocío de su proceso, es un proceso interrumpido, la respuesta de Rocío refleja esa desconexión le dice que no es lo mismo que ella hable de un amigo y Hana de la muerte de un hermano. .

El siguiente fragmento nos presenta un momento posterior en el que las facilitadoras ayudan a Hana a darse cuenta del efecto de su intervención: la facilitada le dice que se desconcentró. Hana se lamenta y expresa que la regó. Sin duda la acción de las facilitadoras es propiciar un aprendizaje significativo sobre las formas de facilitar.

Por otro lado en términos del proceso grupal, me parece, que si bien la intervención de Hana no tuvo un efecto facilitador que propiciara la autoexploración en Rocío, sí refleja que en el grupo se ha logrado un ambiente de intimidad y confianza tal, que permite la expresión de experiencias más profundas así como la expresión de sentimientos.

El último segmento nos muestra a Rosi con otra forma de acompañar desde la experiencia, en donde la Fe en Dios es importante, también denota una escucha atenta de su parte. Para comprender el efecto de esta facilitación es necesario aclarar que Rocío en su discurso hablaba de la gravedad en que estaba su amigo, era un hecho que moriría, pero ella seguía manteniendo la esperanza, y además, a lo largo del relato de su experiencia decía sentirse serena, la expresión de sus sentimientos fue muy difícil, su apariencia era de entereza. En este contexto la facilitación de Rosi tuvo un efecto confrontador, Rosi le dice que su amigo va a morir y para ello acude a una figura simbólica muy usada en nuestra cultura para estos casos:” Pedir a Dios que si lo va a dejar que lo cure, sino que se lo lleve para que no sufra”. Esta facilitación le ayuda a Rocío a darse cuenta que su amigo esta grave y que hay una gran posibilidad de que muera, lo que viene enseguida es hacer contacto con una emoción de tristeza que es expresada con llanto.

sesión	diálogo
9	_Yolaina: Todavía tenías en la mira verte en los ojos de tu hija

	140. _Lina: no, no por más que quisiera yo siento que no, o lo intento o no. 141. _Yolaina ¿podrías ponerte en los zapatos de tu hija? 142. _Lina: no, yo siento que no, en ningún aspecto 143. _Yolaina. Y puedes ver a tu hija 144. _Lina: ver... ¿verla en un futuro? 145. _Yolaina: ahorita. 146. _Lina: Ahorita sí la puedo ver, pero la verdad, está difícil en muchos aspectos - silencio (10 segundos)- 147. _Yolaina: En lo que vos has estado platicando ¿queda claro dónde está la sensación? 148. _Marcia: Para mí sí 149. _Marisela: No sé, yo siento, como aceptar lo que pasó en mí, yo siento ahorita como lo que está hablando, no sé, como parte, a lo mejor me estoy embarrando no sé, como querer proteger a la hija de que no viva lo mío, pero si acepto lo mío, es lo mío, lo de ella es punto y aparte, o se siente la culpa esa de lo que le di a la hija o del matrimonio que vio la hija, y este, querer, como aliviar esa culpa, como, no sé si me estoy escuchando, como este, querer recuperar esa culpa, no sentirme tan culpable de que la muchacha haya visto todo eso y que eso no caiga en lo mismo para no sentir al rato más culpa ¿si me explico? O sea como que...
--	---

150. _Yolaina: Ya es el sentimiento de culpa

151. _Marisela: Sí, como que eso siento, como que estaré diciendo tú no esto, tú aquello, tú ponte lista, es como que también estarle transmitiendo nuestro miedo o lo que vivimos

152. _Lina: En ese aspecto yo voy un poquito...

153. _Marisela: (interrumpe a Lina) lo que estoy percibiendo más que...este... la cuestión de la aceptación, yo lo percibo yo aceptado lo mío por mío y lo de ella

154. _Yolaina: A ver si te entiendo es como aceptar lo que fue tuyo, aceptar lo que, lo que, el efecto que tuvo

155. _Marisela: Y de allí para en delante ya... tú seguir... aceptar tu responsabilidad... aceptar la responsabilidad que hubo de que las cosas no salieron para que tú las puedas mejorar desde el principio, desde que tenían más corta edad para que les dieras un mejor... este, familia, matrimonio o que estuvieras tú como mamá, más sana, bueno yo lo acepto, que entonces no se pudo, pero ahorita tiene el detalle de estarle diciendo, tú esto, tú aquello, o trata de ser lista, y el matrimonio no es así, o sea, como que ella ya sólo lo va percibiendo, ¿sí me explico?, o sea, como que no es, no sé, yo percibo como que todavía no la aceptación de, de la cuestión de que ella todavía no ha vivido y de no aceptar que las cosas pueden ser diferentes, allí lo relaciono con no aceptar que lo que pasó, pasó, como querer todavía recuperar al estarle diciendo a la muchacha, este, sabes qué el matrimonio no es así, el matrimonio no es para esto, ¿sí me explico?, es como estarle

	pasando de... 156. _Nina: De tu miedo 157. _Marisela: Mi miedo, exactamente 158. _Nina: Yo lo veo así Yolaina, yo acepto... 159. _Yolaina: Un momentito... ¿Qué papel juega en todo esto la culpa? 160. _Marcela: La culpa. O sea es como quererle pasar culpa, o sea, ya es viéndolo como responsabilidad, pero es como sentir la culpa y estarle... como... 161. _Marcia: Aminorando 162. _ Marcela: No, no, no, es más bien como de quererla defender, de ponerle barreras, de ponerle, querer, no sé, como una esfera como sentir algo de culpa y querer recuperar lo que pasó, como de estarle diciendo mira yo esto que hice no es correcto, esto...¿sí me explico?... para esto no es la mujer 163. _Sara: Marcela, ¿tú te sientes culpable? 164. _ Marcela: No ya ahorita ya no me siento culpable me siento responsable de lo que pasó y manejaba, anteriormente cuando sentía la culpa manejaba la situación que comenta Lina pero a partir de que bueno, ya me hice responsable, ya no estoy con la niña
--	---

En este segmento de la sesión 9 se observa un diálogo en el grupo, en el que Nina afirmó su deseo de que su hija no repita su historia y comentó todo lo que hace para lograr tal efecto. Al principio resalta los cuestionamientos que le hace una facilitadora de si puede ver a su hija como un ser único y separado de ella, las respuestas de Nina denota que no comprende las preguntas. Justo aquí interviene Marcela, quien sí capta el significado del cuestionamiento que la facilitadora le hace a Nina, cito “como querer proteger a la hija de que no viva lo mío, pero si acepto lo mío, es lo mío, lo de ella es punto y aparte” estas palabras refleja tal comprensión. Enseguida Marcela introduce un elemento más, la posibilidad de que Nina sienta culpa, cito: “o se siente la culpa esa de lo que le di a la hija o del matrimonio que vio la hija, y este, querer, como aliviar esa culpa”. Otra interpretación de Marcela es que Nina sienta miedo de que su hija pueda vivir lo que ella vivió, en esto es explícita de que es el miedo de Nina y que desde allí acompaña a su hija. En este momento Nina quiere aclarar algo, pero Marcela la interrumpe y continua hablando sobre la aceptación intentando explicar que para aceptar al otro es necesario separar “Lo mío”.

La facilitadora interviene para preguntar a Marcela si está entendiendo bien el mensaje. Marcela sigue en su explicación intentando decir que hay un problema de aceptación de su experiencia de vida en Nina y que desde sus miedos y culpas está con su hija, sin poder aceptar a su hija como alguien que debe tener su propia vida.

Más adelante se observa varias intervenciones, entre ella una de Nina quien es interrumpida por la facilitadora, quien le pregunta sobre la culpa a Marcela.

Al final del segmento una facilitadora le pregunta a Marcela si ella se siente culpable, pregunta muy reveladora, porque la respuesta muestra que la facilitación de Marcela es un embarre, es decir, los contenidos de lo compartido por Nina y las preguntas de la facilitadora le evocó su experiencia y desde allí acompañó a Nina, de hecho, ella lo señala al principio del segmento: “no sé, como parte, a lo mejor me estoy embarrando, no sé”

De todo esta interpretación se puede inferir, como ya lo señalé, que se trata de un “embarre”, que si bien el relato de Marcela deja ver un proceso personal rico en aprendizajes significativos, no logra ponerse en un paréntesis y en varios momentos da

por hecho que Nina se siente con miedo, culpable etc., paradójicamente, ella también no logra ver a Nina como un ser único en su propio proceso.

Es pertinente hacer otra observación importante, llama la atención también en este segmento, que se pierde el foco de a quien se está facilitando, hay dos momentos en que la facilitada quiere tomar la palabra y se le interrumpe, primero por Marcela después por la facilitadora. A esto se le agrega que en el diálogo domina quien facilita, un problema común en la facilitación. Desde nuestra perspectiva teórica se rompe con los principios del ECP: es muy poco probable que el acompañamiento sea orientado por el facilitado cuando ni siquiera se le permite hablar, respecto a la intervención de Marcela, ella hace un diagnóstico partiendo de su experiencia.

Sesión	diálogo
8	Yolaina: Qué te funciona a ti, qué piensas que le va a funcionar a los demás. Chita: Merecer.... Es universal no... o sea, estoy de acuerdo en que lo que a mí me sirva, me funcione le vaya a servir a los demás,.... Pero merecer, yo para mí es como algo universal para cada persona. Yolaina:El punto es que si yo aquí aprendo una cosa, no significa que va ser una receta mágica, ya que puede ser que en este caso me funcione, puede que no me funcione, ya, eh.... Igual le puede hacer de la misma manera aquí, el mensaje que quiero transmitir es no encerrarse con una.... (No se entiende). Marcia: Yo creo que lo que yo podría hacer es hablar de mi experiencia y a quien le acomode que la aplique a su estilo de vida

a su modo de vida, a sus vivencias, pero no lo hago como receta, sino cómo yo viví esto, así o así, sí, cómo ese miedo a fracasar a mí me mantuvo 11 años en mi matrimonio, porque yo siempre había escuchado de mi familia que era un fracaso el no seguir casada, dudé, como si todo en mi vida lo he logrado, como la meta más importante de mi vida, ahí estoy (Risas) aguante y aguante fregadazos.

Entonces eso me daba mucho miedo, incluso yo teniendo trabajo, me daba miedo no mantener a mis hijos, siendo maestra me quedé trabada, no podía hablar, fue una inseguridad tremenda que se me vino al separarme, entonces creo que hablar de dolor de muelas solamente quien las ha padecido, pero no dar recetas sino que cada quien, decida lo que le acomode, lo toma o lo deja según su manera de vivir.

Yolaina: El detalle es que cuando estamos hablando de codependencia, lo que uno está buscando es valoración, está buscando que otro le diga qué hacer, cómo hacer, ya, y lo que vos me digas puede ser (Se escucha muy bajito, no se entiende) interpretando como una verdad absoluta.

Marcia: ¿Cómo aclararlo?, y anticipando esto, decirle yo viví esto y de esta manera.....

Rocío: Pues, eso es enganche, embarre....

Yolaina: sí, yo estoy buscando validación....

Chita: Se espera que.... Tenemos que guardar silencio ante la

	persona con respeto, o no darle ni siquiera sugerencias, eso es lo que nos han enseñado, no se tiene que dar sugerencias, sino escuchar, respetar. Yolaina: Es que esa es una manera para que toque su propio poder. Chita: Tiene que hablar la persona, o sea, uno, para que mejor sea el acompañamiento, creo yo.
7	Chita - yo pude haberlo explicado Sara - No, no Yolaina - no, no es algo así como que tú debes explicarlo... de hecho de eso se trata la escucha... como que mientras te estoy escuchando... me falta algo, aquí me falta algo y estoy buscando qué es lo que me hace falta. Lo único que te sugiero es que seas más concreta... a ver cómo sería... a veces cuando intervenís contás la historia larga, en el momento que contás historias largas se puede diluir el mensaje y podés perder el contacto con la persona. Sara - ahí puede ser que Rocío al escuchar la historia se desconecte del sentimiento... la desventaja de cuando alguien está contando una historia larga es que te puedes distraer Socorro - o puede pasar el enganche viceversa, que la persona que está hablando a la otra, se puede uno confundir ¿no? Varias responde se entiende "El enganche hay" Elsa - a mí sí me confunde un poco porque ya mete uno la otra historia y ahí sí... Lo que estaba sintiendo Sara - que, que... me gustaría como que alguna vez tú nos comentaras si esto te checa

	Rocío - más bien el momento que estoy viviendo fuerte... cuando empieza otra historia como que a ver ¿qué me decías?... y ya se espantó, no si ya no siento nada... y así yo lo siento... pero sí volví a conectarme a lo que estaba sintiendo... me alejé un poquito luego, luego ya regresé
7	Yolaina - sí porque el grupo... como que sintió la compañía Elsa - yo lo veo así como... yo la acompaño con un hecho muy pequeño... pero que yo sentí en el momento y que creo que empatizó contigo ¿verdad? Sara – sí, de hecho tu contribución fue como el... me di cuenta que hiciste el intento de empatizar Elsa- es que es algo indigno, por ejemplo que lo hayan rematado es indigno Sara - aja... Chita - para cualquiera Elsa - fue así como que... así logro... o sea hacer cosas más cortitas porque yo la estoy escuchando. Más que ella me escuche a mí, o sea quiero escucharte pero también quiero que sepas que yo también he pasado por esto. Y compartir un poco ¿verdad? o sea compartir un poco de lo que yo siento para que ella se sienta empatizada, o sea. Nina - acompañada cierto. Yolaina - cuando estamos facilitando la empatía está en nosotros, ella no tiene por qué sentirse empática contigo Elsa - ah... ok Yolaina - si en ese sentido tu... la intervención que vos hiciste, es una manera de reflejar que la estas escuchando y tocas con tus sentimientos, algo te mueve dentro de ti, tocas con tus sentimientos, estas ahí... Elsa - ¿empatizo? Yolaina - sí, pero también ahí está la parte importante de “esto es

	mío y esto es tuyo” y por eso es que, y vuelvo y pongo el ejemplo de Sara la semana pasada cuando ella hace la pregunta, porque es un supuesto, y esta es la parte cuando yo separo cuál es lo mío y cuál es lo tuyo
--	--

En este grupo de segmentos, tenemos tres fragmentos en los que se muestra la percepción de las mujeres respecto a su manera de acompañar desde la experiencia. El primer extracto inicia con un cuestionamiento de la facilitadora en el que invita a reflexionar si compartir la experiencia es bueno en el sentido de propiciar una autoexploración en el facilitado. Está claro que la facilitadora no lo considera así, de hecho muestra la preocupación de que al acompañar desde la experiencia se fortalezca la actitud codependiente.

En primera instancia se observan dos respuestas ambas tienen en común que defienden la actitud de compartir la experiencia o lo que les funcionó. Primero Chita responde defendiendo que “merecer” es universal aludiendo a una facilitación en el que se le dijo a otra mujer que ella merece, se le dijo desde la experiencia vivida de quien le facilitó. Por otro lado en el mismo párrafo Chita afirma estar de acuerdo en que lo que a ella le sirve no le sirve a la otra, no explica por qué.

Enseguida está la respuesta de Marcia, quien, de manera firme, expresa su convicción de que compartir la experiencia ayuda, porque cada quien toma lo que le sirva o acomode, enseguida hace una breve narración de su vida en el que muestra las trabas que brincó, pero más allá del contenido, su breve historia tiene un mensaje implícito: ella se auto reconoce como una mujer que ha vivido el dolor y el proceso de encontrarse así misma con todo lo que implica, ella se muestra como una mujer que ha sobrevivido a la violencia y codependencia y que conoce el proceso; esto explica su afirmación de “entonces creo que hablar de dolor de muelas solamente quien las ha padecido”, de hecho, su postura es notoria a lo largo del taller, como se puede observar en otros fragmentos analizados.

La facilitadora, sin embargo, sigue cuestionando la actitud de compartir experiencia. Se escuchan otras voces que difieren de Marcia: Rocío afirma que eso es

enganche, embarre, mientras que Chita comunica lo que ella ha aprendido sobre la manera de facilitar, cito: “Se espera que.... Tenemos que guardar silencio ante la persona con respeto, o no darle ni siquiera sugerencias, eso es lo que nos han enseñado, no se tiene que dar sugerencias, sino escuchar, respetar”, aprendizaje que se muestra a un nivel cognitivo, no es adquirido desde su experiencia.

En el penúltimo segmento vemos a las facilitadoras retroalimentado a las mujeres sobre la importancia de ser concreta en las intervenciones para evitar que el mensaje se diluya, perder contacto con la facilitada o sacarla del contacto que hacía consigo mismo al contar su experiencia. Hay tres respuestas: una de Socorro quien agrega que también no ser concreta puede generar un enganche, es correcta su afirmación, sin embargo cuando intenta explicar no es muy clara en su comprensión. La siguiente respuesta es de Elsa quien le pone palabras a su experiencia y dice que a ella si le confunde “un poquito” escuchar a la facilitada y escuchar una segunda historia de quien facilita: y la tercera respuesta es de Rocío quien al igual que Elsa habla desde su experiencia y dice que efectivamente a ella no le ayudó , cito: “más bien el momento que estoy viviendo fuerte... cuando empieza otra historia como que a ver ¿qué me decías?... y ya se espantó, no si ya no siento nada... y así yo lo siento” a Rocío le suceden dos cosas cuando escucha la historia de otra en el momento en que ella es la facilitada: se le dificulta captar el mensaje central y pierde contacto consigo misma. Desde el ECP puedo inferir que tanto a Elsa como a Rocío, el tener un momento de reflexión, propiciadas por las facilitadoras, les permitió tener un aprendizaje significativo sobre el acompañamiento centrado en la persona.

En el último segmento de este bloque se observa la percepción de Elsa respecto a la forma de facilitar, que ella, hasta ese momento ha aprendido. Su comentario surge en el marco de la reflexión que se hace sobre el acompañamiento desde la experiencia. Para Elsa es más importante escuchar a la facilitada, para ella las intervenciones del facilitador deben ser cortas. Al parecer una forma que ella encuentra para comunicar su empatía es a través de compartir una experiencia suya, pero de manera breve y que haya sentido en el momento. No me queda claro a qué se refiere con la expresión de

“que haya sentido en el momento”, tal vez se refiere a la experiencia que le evoca la historia que comparte la facilitada.

Así , Elsa, se da cuenta de lo que siente la persona facilitada, y la manera de comunicar su empatía es compartiendo de manera breve una experiencia, como lo deja ver en esta cita :“o sea compartir un poco de lo que yo siento para que ella se sienta empaticada” De este testimonio infiero que Elsa puede estar completa en el acompañamiento, que sabe de la importancia de la escucha y de lo importante de que las intervenciones sean breves, pero al parecer ella aún no ha aprendido como comunicar su empatía.

2.1.2 Compartir experiencia de cambio personal

Sesión	Diálogo
3	Hana -...pero hoy si tomó la decisión fue porque lo iba a dejar y me iba a ir de la casa con todo y mis hijos, entonces él tomó la decisión, o sea, hasta cierto punto yo creo que se sintió... Hana -Obligado Hana -...obligado, pero precisamente el paso que yo esperaba que diera, porque sí le estuve rogando, yo creí que no lo iba a hacer. Rocío -Pero si ya tomó ese paso, apóyalo. Apenas se distingue esta oración porque se conjugaron como tres o cuatro voces. Hana-Por lógica, tengo que apoyarlo porque esto es terapia, o sea tengo que esperar a que pueda, que él pueda negociar. Al mismo tiempo otra persona dice: Rocío-Está bien, pero nada más no le vayas a decir que “No, que estás yendo a terapia”. Hana-No, porque no va a ir. Se vuelven a escuchar voces y se distingue una voz que dice: Hana -Yo no le dije nada, inclusive él ayer vino a su terapia y todo (breve silencio), como si nada, porque a mí me molestaba que yo llegaba de terapia “Y ahora ¿qué pasó?, y cómo están y qué te

	dijeron”, y yo ¡ay, nada! O sea, acose, y acose y acose. Y ahora él llegó y yo nomás “¿cómo te fue?” “Bien”; o sea lo que yo no quisiera que hiciera conmigo, no lo estoy haciendo con él, porque pienso que así se le va a facilitar más el trabajo. -¿A él? Hana- A mí, o sea a mí me puso trabas y todo, y con dificultad salí, yo pienso no ponerle esas trabas. Rocío-¿Para qué vas si no cambias? ¿Verdad? Hana-No. Rocío-A mí sí me decían, mi mamá también. Pero... -A la fecha lo siguen diciendo ...Pero de esas cosas ya distingue Dos voces hablan al mismo tiempo y no se distingue bien lo que dicen. Chita-Hay algo que a mí me pasa, por ejemplo ahorita escuchando a Hana, no tenemos, como que no tengo ilusión, o sea sí tenemos ilusión, pero en el caso mío, pasa algo, como que se empieza uno a neutralizar, o sea, me siento así como... neutra ya, no sé si de veras soy otra persona, como que me voy de un extremo a otro, más bien, según yo, viven en conflicto y llamas mucho, y tiene mucho conflicto, mucho de todo, o al revés, o nada, y en el caso mío como que empiezo aprender, a conocer las herramientas, y me siento no con tanto amor, como que no es un amor como el sincero que sentía antes, sino como algo más...abierto...más neutro, no sé cómo explicarlo, más neutro. Otras voces parecen intentar ayudarla a expresarse, pero no se entiende lo que dicen. Marcela-Más sereno Chita- Más sereno, sí, pero yo en ratos me agarro pensando ¿de veras querré a esa persona? Porque ya no siento, más bien... Marcela-Poder respirar sin él.
--	---

	Chita-Hey, eso, eso Chita-Eso, eso, mendigo por amor -ríe- y se oyen muchas voces. Marcela-Pero ya se dio cuenta de que puedes respirar sin él, bueno yo también Chita-Tal vez a la otra persona a la que digo amar tanto... Marcela -Te estás amando tú. Chita-Aja- Esta palabra se dice con un énfasis que parece asegurar lo que su compañera dice -y ya tengo en tela de juicio decir “¿De veras amé tanto?, ¿era tanto el amor” -Pues yo digo, no sé. Yolaina-Es que como que hayas algunas novelas, música, hay canciones, hay ... -Teatro.
8	Yolaina: Lida todavía traes mucha angustia. Lida: No, de hecho me siento muy relajada.... No, a lo mejor no sé me da así.... Cuando, desde chiquita. Cuando me da mucho coraje (no se entiende). Yolaina: Te das cuenta de la sensación que pasa por tu cuerpo cuando estás atendíendote. Lida: Es como (No se entiende) sensación como hormigueo, como. Yolaina: Dónde sientes hormigueo. Lida: En las manos, en el cuello, en las piernas, me siento como mareada... no creí que fuera tan.... o sea sí me sentía triste, pero no creía que fuera tan que fuera a sacarlo así, pues, dije, a lo mejor si lloro tantito, ya. Pero no, sí estaba amargada.

Sara: Yo me sentí muy conmovida cuando dijiste que estabas descubriendo que traías (No se entiende) conmovida.

Lida: Lo que pretendo con esto, que tengo que seguir caminando no voy a estar desatendiéndome, si ya sé cómo hacerlo, porque no me queda.

Marcia: A mí, aguas, ese es el punto que trates de caminar.... Y las lecciones aprendidas traerlas a la mano, a mí me sirvió mucho para saber en lo que, era la codependencia... el esquema aquél que vimos con Martita de cuáles eran los pasos de la codependencia, y yo cuando una tristeza se me va, digo: No pérame, aguas, así como los alcohólicos, tiene que darse la vuelta y retirarse de una copa, nosotras tenemos que estar atentas a nuestras emociones porque todas no hemos dejado de ser.... Seguimos siendo codependientes y yo siento que por las características que tú mencionaste de que.... Te exiges mucho llora, pateas, qué tiene, a mí me ha servido mucho el tratar de ser auténtica conmigo misma y con los demás a mí me ha servido mucho ser auténtica yo no... todavía a estas alturas yo no digo “Siento molestia”, no, yo me encargo, antes no.

Lida: A mí lo que me pasa, lo que pasa..... o sea horita me estoy dando cuenta y cuando me pasan esas cosas y no me doy permiso, entonces me hago daño, y me meto o sea, vuelvo a lo mismo, vuelvo a lo mismo.

Yolaina: Me surge una pregunta (A Marcia).... En la primeras sesiones en que te oía, eso de, los sentimientos en mí me chocan y la pregunta que me viene.... Fíjate que no me las vas a

	responder.... Como que un sentimiento muy fuerte que me viene está ligado a... Marcia: Sí porque me sentía responsable en mi matrimonio.
--	---

Otra forma de acompañar desde la experiencia fue compartir el cambio personal que experimentaron algunas mujeres en un momento de su vida.

En el primer diálogo de este bloque, se observa a Hana compartiendo al grupo su lucha por hacer que cambie su esposo, es decir, ella, incluso, lo ha amenazado de irse y llevarse los hijos con tal de que acceda a ir a terapia, Hana piensa que si su esposo va a terapia habrá un momento en que puedan negociar. Se observa la intervención de Rocío quien le recomienda que no le diga “para qué vas, si no cambias”. En este contexto interviene Chita quien se dirige al grupo para compartir un cambio en su forma de amar, alude a que ahora tiene herramientas, ha aprendido y puede vivir un amor “neutro”, cito: “me siento no con tanto amor, como que no es un amor como el sincero que sentía antes, sino como algo más...abierto...más neutro, no sé cómo explicarlo, más neutro” y agrega no saber si ya es otra persona. Hay una intervención de Marcela quien le ayuda a expresarse diciendo: “más sereno”, Chita asienta, y se pregunta si querrá aún a esa persona porque siente que ahora puede respirar sin él.

Según los testimonios de Hana y Chita ambas viven diferentes formas de experimentar el amor, sin embargo Chita, al parecer, comparte su experiencia porque encuentra una similitud con la experiencia que Hana en ese momento relataba, esto lo deja ver cuando inicia su discurso que dice “no tenemos, como que no tengo ilusión, o sea sí tenemos ilusión, pero en el caso mío”, primero habla de nosotras, luego de ella, luego de nosotras contradiciéndose, primero habla de que nosotras no tenemos ilusión y luego habla de nosotras sí tenemos ilusión, pero al final termina hablando de ella de

que en ella la ilusión se ha diluido porque vive un amor más sereno en el que ahora puede respirar por sí misma.

No está clara la intención de la intervención de Chita, si lo hace para facilitar a Hana presentándole desde su experiencia otra forma de vivir una relación para que ella viera la diferencia, o lo hace sólo por compartir al grupo lo que ella vive en relación a su esposo. La primera opción es viable, sin embargo, es cuestionable su eficacia pues colocarse como modelo está muy lejos de propiciar una autoexploración, de hecho no se observa una respuesta inmediata de Hana. Me parece relevante señalar que según la teoría de la codependencia referida en el marco teórico, el relato de Hana muestra rasgos de una relación codependiente, particularmente en su lucha por cambiar a su esposo, al parecer nadie en el grupo se percató de ello. Un acercamiento más centrado en la persona, es decir desde la empatía, desde estar completo para la otra persona, es muy posible que hubiera propiciado un encuentro consigo misma en Hana.

Al revisar los diálogos siguientes no se observa más intervenciones de Hana, más bien se abre una reflexión grupal de como las mujeres aprendieron a vivir el amor.

El segundo extracto de este bloque nos presenta otra intervención desde la experiencia del cambio personal vivido por Marcia, a diferencia del anterior fragmento analizado, la intervención de Marcia se sitúa en otro contexto y tiene una clara intención de acompañar a Lida desde donde ella considera valioso en ese momento: recomendar que tenga siempre presente la lección aprendida.

El diálogo nos muestra a Lida quien fue facilitada y quien pudo hacer contacto con sus emociones y vivirlos plenamente en el grupo, resalta como la facilitadora le pide que contacte con su cuerpo, Lida responde comunicando lo que siente y cómo se da cuenta con ello de la fuerza emocional contenida.

Cuando Lida menciona de su necesidad de seguir caminando considerando lo aprendido en esa sesión, Marcia hace su facilitación alertando a Lida de que siempre tenga a la mano las lecciones aprendidas y le recuerda que uno de los problemas de las personas codependientes es su incapacidad de contactar con sus emociones, que debe estar atenta a sus emociones, no dejarlas ir. Termina diciendo que a ella le ha servido mucho ser auténtica con ella misma y con los demás.

Sin duda es notable el cuidado que expresa Marcia para con Lida, es un acompañamiento con una intención bien clara de alertar, sin embargo, la respuesta de Lida no alude al comentario de Marcia, reitera que ella se da cuenta del daño que se hace cuando no se da permiso de sentir. En ese momento para Lida lo más significativo fue su experiencia.

2.1.3 La esperanza, el consuelo y el consejo

Sesión	Diálogo
3	Chita-O sea se me quedó muy grabado, o sea expresar qué es lo que necesito y cómo estoy... Yolaina-¿Qué necesitan...? Nina- ¿Ante ciertas situaciones? poder defenderme en el momento, como dicen sacar lo cabrón. Risas y algunos comentarios que se pierden. -Yo para allá es lo que necesito. -Saber lo que necesito. Hana-Yo tener paciencia, sé que no es fácil, pero voy a tratar de ser paciente. -Paciencia. Marcia-Paciencia, tratar, tratar, tratar, tratar, tratar... Hana -Ajá.
7	Hana - me siento como que puedo tener más fuerza o sea como para seguir adelante. Porque sí es cierto un punto que están diciendo, sí es verdad, ellos se están alejando, ellos se están alejando, inclusive en la terapia ellos lo manifiestan... y el hecho que dice ella de que no me siento merecedora, sí es cierto, no me siento merecedora, pero no me siento merecedora o sea no me siento merecedora porque se me hizo fácil haberle comentado lo que había sucedido en mi infancia y de ahí él se agarró... pero yo siento que yo sí me merezco darme a mí misma todo lo mejor, que

	él no me lo quiera dar no me importa. Antes sí estaba con una esperanza de que él me lo diera, pero ya después de terapia comprendí que él no me lo iba a dar, yo tengo que dármelo, yo trato de dármelo y él me lo quita, me quita (¿?) Sara - ¿tú quieres decir algo? Carmina - sí, yo quiero decirle a Ana que la felicito porque está sacando cosas que le afectan y este... espero que las siga sacando para que ella se vaya sanando y pueda realmente ser feliz Socorro - yo había oído ahí con una psicóloga que muchas veces, que muchas veces tú te quieres tanto que cae en el egoísmo de veras... y le echas toda la culpa al otro y también a veces uno tiene algo de culpa de por qué te sientes así... o sea no toda la culpa es del otro... Hana - ah eso es algo (¿?) tiene razones diferentes Rocío - ¿Puedo hacerte una pregunta y quiero que me contestes la próxima semana? Ah, quiero que te hagas una pregunta: ¿Qué me merezco yo, Hana? No la mamá, ni la mujer... yo Hana, la persona... Sara - quiero decirle a Hana, yo también yo la ubico en un momento de su vida de cambio y como el cambio implica mucha confusión y mucha (¿?)...regreso y entonces está habiendo una lucha... de que (¿?) porque sé y estoy plenamente segura de que esto te va a ayudar a crecer... nada más no dejes de luchar Chita - se abre un panorama cuando empiezas en terapia... en el caso mío así me pasó... se abre un panorama que no sabes qué... (¿?) Pero la verdad es que primero hay que cerrar
--	---

En el primer extracto se observa un diálogo en el que se está hablando sobre la necesidad de conocerse para ser congruente, la facilitadora les pregunta qué necesitan, Lila responde que ella necesita aprender a poner límites, se escucha una voz

que afirman necesitar lo mismo y otra que dice necesitar saber que necesita. Hana, quien en esa sesión había compartido su experiencia en la relación con su esposo y la violencia familiar que la distingue, expresó que necesita tener paciencia que sabe que no es fácil, pero que tendrá paciencia, esta es una expresión que habla de que sabe que los cambios vendrán, pero que no será fácil y que para ello necesita paciencia; Marcia le ofrece una respuesta también esperanzadora y alentadora le dice que tenga paciencia y que no deje de luchar, el mensaje implícito aquí es que el cambio llegará.

El segundo segmento muestra un relato de Hana, en el sentido de un cuestionamiento que le hizo una mujer en relación de qué tanto ella es merecedora de estar bien, consentirse. La respuesta evidencia a una mujer inmersa en una relación de violencia, pero en movimiento, es decir descubriéndose a sí misma. Primero resalta que ella se siente fuerte para seguir adelante lo que indica que hay una fuerza interna que la mueve; enseguida dice no sentirse merecedora, pero porque su esposo así se lo hace sentir, según su relato, su esposo se agarra de la historia de su infancia que ella le compartió para hacerla sentir así. Más adelante ella dice que piensa que sí se siente merecedora de todo lo mejor, independientemente de su esposo, que ya no espera que él le dé, ella ha aprendido que él no se lo va a dar que es ella quien tiene que dárselo, sin embargo, termina diciendo que aunque ella se dé lo que merece él termina quitándoselo.

Una vez que termina Hana la facilitadora pregunta si alguien quiere decirle algo a Hana. Hay cuatro mujeres que la facilitan, la primera es de Carmina quien hace un reconocimiento y felicita a Hana por sacar cosas que le afectan, según Carmina, sólo así podrá sanarlas y ser feliz. La segunda es de Socorro quien le comparte a Hana algo que escuchó en relación de que no toda la culpa es del otro, que a veces uno también tiene la culpa. La tercera intervención es de Rocío quien le pide a Hana que en la semana se pregunte que tanto Hana, la mujer, es merecedora. Y por último está la intervención de Chita quien le comparte a Hana su visión de la terapia como abridora “de un panorama” “un panorama que no sabes qué”, no queda muy claro lo que quiso decir Chita, intuyo que su intención es alentadora porque habla de la terapia como

generadora de cambios, al abrir un nuevo panorama, sin embargo termina dando un consejo: “Pero la verdad es que primero hay que cerrar”

Es necesario señalar que si bien estas intervenciones dan respuesta al contenido y no a su significado, tienen algo en común, tiene la intención de acompañar a Hana, de que ella se sienta acompañada. Las cuatro intervenciones le ofrecen: una valoración a su esfuerzo, un querer ayudar compartiendo lo que escuché, sugiriéndole una técnica o alentarla para que siga en terapia. Sin duda hubo en las cuatro mujeres una atenta escucha.

sesión	Diálogo
8	Lida: Quiero platicar algo antes de que se vallan, este sentimiento de tristeza y todo eso que me tendió la vida es eso; de que yo ya fracasé. Marcia: Puedo decir algo Lida, tú eres muy valiosa y no tenemos por qué dejar nuestros valores, las empresas tienen sus políticas horita son empresas muy abusivas y que bueno que te entregues, que bueno que hagas las cosas como yo, eres qué, muy puntual, coraje, que muy cumplida, órale para satisfacción tuya, eso no lo van a tomar en cuenta porque ellos siempre quieren abusar, no fue tu asunto, fue asunto de ellos para quitarte tus prestaciones y quitarte como empresa tus obligaciones, son abusivos y así van a llegarles a más personas, a poco no con las cualidades que tú tienes, pero las que tú tienes consérvalas y cuídalas y aplícalas estas son valores para ti para ti, para tu satisfacción de cada día, sale , no para los demás, tal vez para los demás si sean capaz de aprovecharlo y retribuirlos, no sabemos, de eso podemos estar seguros pero de lo tuyo sí.

	Lida: Eso es lo que me toca a mí, y lo tengo bien claro, o sea, lo tengo bien claro en la cabeza, no podía evitar ese sentimiento no le podía poner nombre, me veía la tristeza pero no tenía razón, eso era por lo que no podía llorar, pensaba qué me pasa, qué me, yo no sé, yo no sé. Sara: Más bien viviste como fracaso el que te despidiera. Lida: Sí, así lo viví.
9	Marcia: Ya vendió una casa, y hoy me llamaron porque tengo un aviso de embargo de la otra... 9. _Tina: pero si al él no le costó... dicen que si ellos compran un carro es de los dos aunque ellos lo hayan pagado, si se... 10. Se escucha una voz: "si se casaron por bienes mancomunados" 11. _Tina: ... si se casaron por bienes mancomunados entonces es, allí es de los dos, van mitas. 12. _Marcia: aaah, ah 13. _Tina: Si es por bienes mancomunados, cuando yo vine aquí me dijeron... él, a usted no le va a dar nada...no me va a dar nada, de todos modos yo sé que no me va a dar nada porque no tiene nada... 14. Se escuchan voces, no se entiende.

	15. _Rocío: Van a venir cosas mejores... tú siempre has sido de esa mentalidad, así que por algo suceden las cosas.
--	---

En el primer segmento de este bloque Lida comenta que su tristeza viene de un sentimiento de fracaso, momentos antes había compartido al grupo que la habían despedido sin liquidarla, que no hubo justificación alguna, que ella sentía que había injusticia. Compartir esta experiencia en el grupo le permitió contactar con sus emociones de manera intensa; fue después de esto, que Lida habla de su sentimiento de fracaso. Hay una intervención facilitadora de Marcia, quien, al parecer tiene la intención de diluir el sentimiento de fracaso en Lida y ayudarlo para que recupere su valía, como lo resalta en su discurso: “Puedo decir algo Lida, tú eres muy valiosa y no tenemos por qué dejar nuestros valores, las empresas tienen sus Políticas horita son empresas muy abusivas y que bueno que te entregues, que bueno que hagas las cosas, como yo, eres qué, muy puntual, coraje, que muy cumplida, órale para satisfacción tuya, eso no lo van a tomar en cuenta porque ellos siempre quieren abusar no fue tu asunto, fue asunto de ellos para quitarte tus prestaciones y quitarte como empresa tus obligaciones son abusivos”

La facilitación de Marcia es consoladora, abraza y cobija a su compañera, por su parte Lida responde tener claro eso, sólo que le gana el sentimiento, para ella en ese momento es más valioso vivir su sentimiento, y evoca de nuevo su dificultad para hacer contacto con sus emociones.

sesión	diálogo
3	Rocío-Está bien, pero nomás no le vayas a decir que “No, que estás yendo a terapia”.
7	Nina: entonces sé feliz tú... a mí Jorge, el terapeuta, me dijo “¿es lo que quieres para tí?” - no (parafraseando su respuesta al terapeuta) - entonces porque (¿?)... yo, yo es mi consejo (la última frase la dice en voz muy baja)

7	Rocío - ¿Puedo hacerte una pregunta y quiero que me contestes la próxima semana? Ah, quiero que te hagas una pregunta: ¿Qué me merezco yo, Ana? No la mamá, ni la mujer... yo Ana, la persona...
9	241. _Nina: o sea, cuando yo vaya a escuchar a alguien, no voy a hacer lo que me pasó, porque yo vi el cambio en mí, la voy a acompañar, no sé, y dar una opinión muy personal. 242. _Yolaina: dar una opinión muy personal... 243. _Nina: en el caso de uno por ejemplo, yo cambié esto, haciendo esto y esto otro.

Por último, en este bloque presento otra forma de acompañar desde la experiencia, pidiendo que la otra haga lo que a mí me sirvió o lo que creo que está bien para la otra. Desde el ECP, está claro que el consejo se aleja de la persona como el centro, El facilitador se pierde en el otro, no hay límites definidos entre el yo y el otro. En el último extracto, podemos observar a Lila quien en su relato argumenta por qué daría consejos: porque vio el cambio en ella. Desde nuestro enfoque aún está lejos de descubrir la unicidad de cada persona, que cada persona vive su propio proceso, que encuentra su propio camino a partir de su propia experiencia.

2.2 Facilitación con comprensión empática

Sesión	Diálogo
7	Rocío - así como, sabe qué me dio ... porque así como saliste adelante... yo era su amiga... él era tu hermano y acá cuando mucho un amigo entonces no es lo mismo, porque yo lo aprecio porque es una persona que se dio a querer... conmigo Hana - pues, sí... eso mismo yo me sentí muy triste porque yo no

	pude compartirlo con mi hermano, que sí lo compartí pero no, no tanto así pues (dice algo más balbuceando, interpreto que todavía tiene el sentimiento a flor de piel) más bien era tristeza... Pausa Rocío - eres muy fuerte, Hana, eres muy fuerte, déjame darte un abrazo... todo va a salir bien, vas a ver que sí... Dios no nos da dolor que no pueda soportar. Pausa o silencio como de medio minuto
7	Hana - pues, sí... eso mismo, yo me sentí muy triste porque yo no pude compartirlo con mi hermano, que sí lo compartí pero no, no tanto así pues (dice algo más balbuceando, interpreto que todavía tiene el sentimiento a flor de piel) más bien era tristeza... Pausa Rocío - eres muy fuerte, Ana, eres muy fuerte, déjame darte un abrazo... todo va a salir bien, vas a ver que sí... Dios no nos da dolor que no pueda soportar. Pausa o silencio como de medio minuto Elsa - Esteee... Yo te quiero decir algo (se dirige a Hana), me dolió mucho todo lo que platicaste y... no sé, siento como que... lo que he escuchado que platicas (¿?) Es en parte como que toda la vida has tenido mucha carga encima. Tienes mucha carga sobre tus hombros y has tenido que ser responsable de muchas cosas y como que si sientes así, como, que responsable de que tu hermano haya tomado esa decisión. Te responsabilizaron de él, no pudiste porque no era tu ritmo de vida, te dejaron tus papás a cargo de la casa cuando tú no eras la mamá, no eras el papá... más sin embargo te quedaste a cargo de hermanos que luego tienen sus hijos... yo creo que ya es mucho, yo creo que ya es mucha responsabilidad para ti... (Se escucha a Hana llorar)... ya... Hana - (exhala y llora) es cierto me siento muy cansada... Elsa - y sí noto tu cansancio, se me hace como... muy pesado

	Hana - sí - sigue llorando, su respiración es entrecortada... pasa así por 25 segundos, hasta que continúa hablando - luego y siento que mis hermanos eran mi responsabilidad y ahora más pues son mis hijos, ya no son mis hermanos
--	--

En el primer segmento Hana acaba intervenir para facilitar a Rocío; le comparte un relato de su historia personal en el que se suicidó un hermano mientras ella era la responsable de la familia. Fue una experiencia fuerte para Hana. Rocío que era la facilitada le responde expresando que sintió algo al escucharla, no le pone nombre a su emoción. Enseguida, primero le comunica lo fuerte de su experiencia, enfatizando que su vivencia es muy diferente a la de ella, cito: “así como sabe que me dio... porque así como saliste adelante... yo era su amiga... él era tu hermano y acá cuando mucho un amigo entonces no es lo mismo”. Se observa que ponerse en los zapatos de Hana y comunicarle su comprensión le permitió a Hana volver hablar de su experiencia y tocar de nuevo su tristeza. Finalmente Rocío le reitera lo fuerte de su experiencia diciéndole que ella ha sido muy fuerte, enseguida le pide dejarle dar un abrazo, comunicándole con su cuerpo que sabe cómo se siente. Termina alentando a Hana “todo va a salir bien, Dios no nos da un dolor que no se pueda soportar”.

En el mismo contexto del segmento anterior, en el segundo fragmento, Elsa facilita a Hana, lo primero que resalta es la comunicación de un sentimiento que vivió mientras la escuchaba, lo cual habla de su capacidad de darse cuenta y poner en paréntesis sus sentimientos. Enseguida se observa una comprensión empática tal que le permite a Elsa reflejarle su historia y los significados identificados, cito: “Tienes mucha carga sobre tus hombros y has tenido que ser responsable de muchas cosas y como que si sientes así, como que responsable de que tu hermano haya tomado esa decisión. Te responsabilizaron de él, no pudiste porque no era tu ritmo de vida, te dejaron tus papás a cargo de la casa cuando tu no eras la mamá, no eras el papá... más sin embargo te quedaste a cargo de hermanos que luego tienen sus hijos... yo creo que ya es mucho, yo creo que ya es mucha responsabilidad para ti” Elsa pudo darse cuenta de la responsabilidad que siente Hana por la muerte de su hermano y de lo que significó para Hana quedarse al frente de sus hermanos, se lo comunica, pero

además le ofrece elementos para que Hana pueda tener una comprensión hacia sí misma.

La facilitación de Elsa permite que Hana toque de nuevo su tristeza y dolor, afirmando que efectivamente se siente cansada y que sí, sus hermanos eran su responsabilidad.

Sesión	Diálogo
7	Sara - ¿quieres pensar que puede estar bien? Rocío - sí Sara - ¿pensar que puede estar mejor? Rocío - ejem Sara - y a ese estado te sientes... Rocío - tranquila... no horita no estuviera platicando, estuviera llore y llore y llore y llore, estuviera así: bien deprimida... estuviera llore y llore Sara - ¿Estás enojada con el chofer? Rocío - lo que dice la gente es que se dio a la fuga el chofer Yolaina - ¿además se dio a la fuga? Rocío - porque les platico cómo estuvo, porque fueron los... los amigos de aquí toda la gente que platicó con él Elsa - es indignante, ¿verdad? Rocío - ¡hay sí! - y la policía (parece ser un comentario entre vecinas, que no está dirigido a Rocío) Rosi Elia – y anotaron las placas del camión? Rocío - era un camión este de (alguien estornuda dos veces y no se entiende lo que Rocío dice) sí se logró Sara - ¿y con este estado de cosas, qué se te está moviendo? Rocío - no me, ya no lo necesité, ya supe enfrentarlo sola... ante el

	dolor... porque antes si hubiera querido que él (su esposo) estuviera ahí conmigo, aunque estuviera nunca me da un abrazo, ni me dice nada
8	Marcela: Este, cómo te puedes sentir mejor, para sacar eso.... Lida: Aquí, como acompañada Marcela: Te puedes quedar así o puedes seguirlo trabajando. Lida: Es que no quería llorar.... No quería, no podía no me había dado chanza. Yolaina: Cuál es tu pendiente. (a Marisela) Marcela Mande Yolaina: Cuál es tu pendiente. Marcela: Que pueda seguir sacando su tristeza. Yolaina: Y de dónde sale ese pendiente... Marcela: Porque.... a lo mejor me embarré es muy angustiante lo que nos estuvo diciendo y que no pueda seguir trabajando, Y horita que se dio cuenta que le dolió tanto que.... por eso le pregunto que si con esto o que si ya se dio cuenta de cómo se puede seguir trabajando sus sentimientos para que no le quede esto, tengo la sensación que como que todavía trae mucha angustia. Yolaina: Hilda todavía traes mucha angustia.

	Lida: No, de hecho me siento muy relajada.... no, a lo mejor no se me da así.... cuando, desde chiquita. Cuando me da mucho coraje (no se entiende).
--	--

El primer fragmento de este bloque nos muestra a Rocío quien como ya lo mencioné anteriormente es una persona que compartió su experiencia de la semana sobre el accidente de un querido amigo, que en esos momentos estaba muy grave. De su discurso llama la atención varias cosas, su dificultad para ver la realidad, la niega, ella piensa que su amigo estará bien, que ella puede controlar sus emociones y que todo está bajo control. Se observa a la facilitadora quien, al parecer pretende facilitar el contacto con sus emociones, no lo logra, hay una segunda facilitación de Elsa quien intenta lo mismo, es decir que Rocío contacte con sus sentimientos, cito: “Es indignante verdad”, Rocío le responde “hay sí”. Al final la facilitadora le vuelve a preguntar: “¿y con este estado de cosas qué se te está moviendo?”, no responde a la pregunta y sólo agrega que ella lo enfrentó sola, que no necesitó de su esposo porque su esposo es indiferente nunca le dice nada, ni le da abrazos.

En el discurso de Rocío se expresan diferentes sentidos desde la teoría de la codependencia, dificultad para hablar de los problemas, negación de los mismos, dificultad para contactar con sus sentimientos, la relación con su esposo no es íntima. Llama la atención que tanto la facilitadora como Elsa buscan que Rocío contacte con sus emociones, este interés nace de que ellas saben que es importante que toque sus sentimientos, si bien este fragmento lo expongo como evidencia de una comprensión empática, no encuentro una actitud empática ni en la facilitadora ni en Elsa, pues siguiendo el discurso de Rocío hay en ella un congelamiento emocional, sí comparte pero como algo que sucedió, algo que sintió, algo que ya resolvió, por tanto una comprensión empática hubiera permitido que Rocío explorara esta actitud que tiene frente a la vida.

En el segundo extracto muestro la intervención facilitadora de Marcela, igual que el segmento anterior lo elegí como evidencia de una actitud empática, sin embargo al

analizarlo me doy cuenta que ella expresa una preocupación por Lida que nace de sí misma, pues más adelante afirma que ella sintió mucha angustia su situación, y comunica la posibilidad de haberse “embarrado”, lo cual es correcto porque piensa que Lida está aún angustiada, de ahí que le pregunte si quiere aún seguir trabajando. Más adelante se observa a la facilitadora preguntarle a Lida si se siente angustiada, ella responde que no, que se siente relajada; esto corrobora que Marcela en su acompañamiento no pudo poner un límite entre ella y Lida, su dificultad para reconocer lo que es suyo y lo de la otra.

2.2.1 Aprender la empatía

Sesión	Diálogo
7	Sara - O sea, yo algunas veces sí puedo escuchar a mis hijos, pero no a los contenidos, sino darme cuenta de lo que está sintiendo él... qué hay detrás de esas palabras Chita - ¿de ese ejemplo? Sara - sí. ¿Qué hay detrás? ¿Hay angustia, hay una tentación de que eso cuestiona mi masculinidad? Y eso les estoy contando que luego ya reaccioné ayer en la noche, o sea porque no puedo acercarme a mi hijo y entenderlo. Ya cuando entendí, me acerqué a su recamara y ya no sabía cómo decirle, porque él se encierra. Chita - es como lo que vimos la semana pasada... como que no hay suficiente importancia en lo que tú sientes, él siente en este caso. Sara - hablando de mi hijo no le di importancia a lo que él siente... que eso es si yo capto lo que está sintiendo, puedo entender, comprenderlo, y entender por qué esas palabras... y puedo luego responderle... y no le di importancia... este... siempre la comprensión implica poder entender los sentimientos que están saliendo Chita - sí cacho, a veces es mejor quedarse callada si no... si no entiende uno lo adecuado, pensarlo y después dar uno la

	respuesta Sara - sí Yolaina - tiene mucho que ver con... a veces sólo escuchar Chita – ya, comprender va más allá
7	Mirris - y a veces no los entiende uno, aunque los capte... bueno, yo, yo en lo personal, me pasó una cosa, después de que ustedes hicieron su... (Se refiere a la dramatización que hicieron Sara y Yolaina en la quinta sesión. Ellas personificaron a madre e hija en un momento en el cual la madre no escuchó y desatendió a la hija) a los días me pasó algo así con mi hijo que no le hice caso en el momento que yo seguía y ya no quiso hablar conmigo... y se sintió conmigo. Yo le pedí disculpas, pero... ya no, ya no... y si hubo una separación. Rocío - porque en el momento en que uno le da la pura vuelta a lo que uno está haciendo Sara - entonces se pueden dar cuenta de la importancia de esta actitud, pues en un acompañamiento... que es exactamente terapéutico. Yo si quiero hacer notar... yo con mi hijo y mi empatía puedo “en este momento invito a que él siga hablando...” ¿sí me explico? En la sesión pasada hubo un comentario, por ejemplo cuando Lina estuvo hablando hubo un momento en que yo vi y... pude comprender que estaba enojada. Yo me pude haber quedado callada, pero yo dije “estás enojada” y “si y bla, bla, bla...” como que se dispara algo ¿sí? Mirris - “me estoy sintiendo escuchada, entonces quiero hablarte más” Sara - ejem

En estos dos segmentos muestro dos momentos en el que se observa una comprensión de lo que es la actitud empática, en el primer fragmento vemos una

explicación de la facilitadora en la que se incluye un ejemplo, a esta explicación sólo se ve la respuesta de Chita, quien en diferentes momentos comenta lo que va comprendiendo: primero capta la importancia de los sentimientos, enseguida comprende que debe guardar silencio si no capta lo adecuado, y agrega que se debe pensar para dar la respuesta; al final del fragmento concluye que “comprender va más allá”

El segundo segmento se ubica en el mismo contexto que el anterior, sólo que aquí resalta la intervención de Mirris quien al escuchar el diálogo entre Sara Y Chita, comparte la experiencia que tuvo con su hijo. Mirris abre su discurso diciendo que a los hijos “a veces no los entiende uno aunque los capte” se refiere a que escucha los contenidos pero no los sentimientos. Enseguida ella narra su experiencia con su hijo quien le comparte algo que le sucedió y en donde ella “no le hizo caso” porque seguía en lo suyo. Aquí lo relevante, desde nuestro enfoque es que Mirris se da cuenta del efecto que tuvo su actitud en su hijo, cito: “ya no quiso hablar conmigo... y se sintió conmigo. Yo le pedí disculpas, pero... ya no, ya no... y si hubo una separación”

La respuesta de la facilitadora es seguir explicando y ejemplificando lo que sucede cuando la persona se siente escuchada. Mirris escucha y responde que cuando la persona se siente escuchada entonces quiere seguir hablando.

En los dos fragmentos analizados hay una diferencia en relación al aprendizaje de Chita y Mirris, Chita responde a un nivel intelectual, ella entiende la explicación; mientras que Mirris trae al aquí y al ahora una experiencia vivida en la semana con su hijo y en la que se da cuenta por cuenta propia lo que sucede en la otra persona cuando ella tiene cierta actitud: Hubo una separación entre su hijo y ella. Desde mi punto de vista la facilitadora no captó el significado de lo que decía Mirris, se pudo haber detenido en facilitar en ella al darse cuenta de esa pauta de relación y sus efectos, sin embargo en términos de aprendizajes significativos, sin duda Mirris pudo vivir esta experiencia.

2.3 La aceptación

Sesión	Diálogo
9	. _Nina: o sea, yo, yo así lo he trabajado con mi hija y con mis

	hijos que todavía están a la antigüita de que ellos son los que se van hacer cargo de la familia y tienen que prepararse muy bien, estudiar para poder llevar la familia, ya que si les toca una mujer que trabaja, perfecto, pero si no ellos son responsables de mantener la familia. 79. _Yolaina: ¿en caso de tu hija? 80. _ Nina: de mi hija que esté preparada, que no tienen por qué maltratarla, no sé, a lo mejor está mal pero yo así lo veo. Yo así lo veo. 81. _Yolaina: ¿Hasta qué punto son tus exigencias? 82. _Nina: ¿las mías? ¿Para mí o para mi familia? 83. _Yolaina: ¿Hasta qué punto son tuyas? ¿Y hasta qué punto son de tus hijos? 84. _ Nina: no. Yo pienso que exigencias para mi familia no, no, es darles seguridad y no atarlos como a mí me dijeron, traer la cruz y la tienes que cargar, porque aparentemente la sueltas, pero no la dejas, la cruz la sigues cargando... y yo no quiero hacerles a mis hijos esa idea, el matrimonio es de dos y no de uno, si se acomodan pues que padre si no, pues sabes que tan amigos como siempre. Yo pienso que si yo lo pudiera hacer yo lo haría, pero ya para una persona de mi edad, ya este, es muy difícil, yo siempre he visto que nos está tocando lo más difícil, a esta generación, lo más difícil en el aspecto no de liberación, sino, de sacar nuestra voz, de decir aquí estamos, pensamos, sentimos y tenemos gustos y necesidades igual que cualquier otra persona, yo así lo he
--	---

	sentido, como una carga pesada para nuestra generación, no sé, no sé cómo lo vean, yo les digo tengo hija. 85. _Yolaina: ¿Cómo ligas eso que estas comentando de tus hijos a la aceptación? 86. Nina: yo sí aceptaría, sí aceptaría que mi hija se separara, me agradaría que ella viviera feliz, yo pienso que sí yo lo aceptaría, lo veo ya más natural. Por ejemplo hay familias, ya muchas familias separadas y lo veo natural. 87. _Yolaina: y, ¿ahorita? 88. _Nina: sí en mi caso es muy difícil como de contar... 89. _Yolaina: te refieres ahorita, tiempo presente, ¿ella ya está casada? 90. -Nina: no, es estudiante... pero según yo estoy preparada para aceptarlo todo, yo he pensado si me sale preñada pues déjame tu premio y sigue adelante (se ríe), he pensado en todo.
9	_Marcia: gracias (pidió la palabra). Pues yo acabo de pasar una pruebita de aceptación, ahora que fui con mi hijo, mi hijo acostumbrado a que las abuelas...saben dónde está la crema, dónde comprar el pollo, y yo me esforcé en lo más posible por resolverle. La muchachita con la que vive, si él quiere ropa limpia él se la lava, si él quiere comer se prepara, si quiere invitarle al otro le dice "quieres que prepare para ti" si no, cada quien se hace. Mi

hijo como que se chiveó conmigo, me dice “ay mamá es que así vivimos” , a mí me parece que una mujer como ésta, está caramba para que te la encuentres, “ay por qué tanta aceptación mamá” , pues mira porque la siento valiente se vino a México ella sola y como no podía, ella tenía su profesión, pero como no podía trabajar aquí en México, mi hijo estaba en Cancún, trabajando en un hotel, entonces le consiguió chamba ahí en el hotel en el grupo de animación y dicen que se los friegan muchísimo, sin embargo, ella con el interés de aprender español, de conocer algo de México, a poco de estar cerca de mi hijo se aventó un año, entonces le digo: mira es una mujer valiente, y tan lejos de su familia, mujercita era, pues desde mi lugar, ¡ay pobre mamá! ¿No?, entonces, a poco te encuentras una mujer que sí te lave y te planche, pero que te saque un pelo de un maizal, no te va a resolver nada y la vida no la tenemos comprada sí, hablemos de enfermedades, una enfermedad que te incapacite ¿sí? Qué va a ser de ella y qué va a ser de tus hijos si llegan a tener, ¿no? , entonces a mí me parece, mira, además ahorita, no vas a encontrar de otra.

92. _Yolaina: hemos estado hablando mucho de aceptación y siento que hemos estado hablando de aceptación pero de aquí para fuera (señala su boca).

93. _Marcia: este ejemplo, yo creí que era la aceptación de que a ésta, de que “ay ésta no se mueve”...

94. _Nina: pero si ella no se mueve, es cosa de ellos.

95. _Marcia: así es. De que no ha comido nada, de que no hay comida y yo en casa ajena, pues, ni cómo ¿verdad? , a como ellos

	estén acostumbrados y como estén acostumbrados a su forma de vida ahora, ha sobrevivido a pesar de la mala crianza, a pesar de la dependencia que le dimos sus abuelos y su madre. 96. _Chita: los tenemos que respetar a como ellos son, yo siento.
--	--

Para Nina, en la formación que les ha dado a sus hijos, ha sido fundamental su experiencia de vida, marcada por la violencia. En el relato resalta su preocupación para que sus vidas sean diferentes, e incluso, su discurso habla de la necesidad de transgredir valores tradicionales en relación con la familia y el matrimonio, pues ella no quiere que sus hijos “carguen la cruz” como ella lo hizo y lo hace.

En este sentido, Nina forma a su hijos varones para que se preparen para mantener una familia y a su hija para que se prepare y no la maltraten. Estas afirmaciones, además de ser contradictorias, reflejan, como lo dije arriba, una preocupación personal de Nina, comprensible si la consideramos como la madre que no desea que sus hijos sufran, pero que por sí mismas hablan de una percepción de sus hijos como una extensión de ella y de una incapacidad para darse cuenta de que sus hijos son personas únicas e independientes de ella, que volarán y que tendrán que vivir su propia experiencia de vida para crecer. En este sentido, es difícil para Lila comprender el concepto de aceptación positiva incondicional, esto se evidencia cuando la facilitadora le pregunta que cómo liga lo que dice de sus hijos con la aceptación, ella responde que está preparada para aceptar que su hija se separe, le agradaría que ella fuera feliz e incluso ha pensado en qué haría si su hija saliera preñada.

En el segundo fragmento vemos a Marcia compartiendo al grupo una experiencia en la que pudo vivenciar la aceptación, lo presenta como una prueba de aceptación. Para Marcia, haber visto como su hijo y esposa rompen con patrones de conducta en una relación de pareja en la que se espera que cada uno cumple con un rol de género, y haber logrado no hacer juicios sobre la forma de vida que llevan, es poder vivirse aceptante. Sin embargo, desde el ECP, la aceptación que experimenta

Marcia hacia la pareja de su hijo no es incondicional, porque cuando su hijo le pregunta “ay porque tanta aceptación mamá “le responde que otra mujer como ella no la va a encontrar, es valiente e independiente, si su hijo se enfermara, ella se movería. En el ECP la aceptación incondicional significa aceptar al otro por el hecho de ser un ser humano independientemente de sus sentimientos o conductas.

En el mismo fragmento se muestra la intervención de la facilitadora quien hace la observación de que se está hablando de la aceptación de los dientes para afuera. Se observa la respuesta de las mujeres: Chita dice que se debe respetar como ellos son.

Sesión	Diálogo
9	_ Marcela: Así es. Entonces no sé, yo lo que digo de la aceptación, o sea ya es la aceptación ya no de mi culpa, aceptar que ya pasó, o sea, ya pasó, ya pasó, ya pasó, ya no puedo sentirme culpable ni puedo hacer nada porque el tiempo no puede regresar, entonces ya pasó, lo acepto, qué tengo que estarle dice y dice a la niña, ya no le digo nada, ya mejor que vea de aquí para delante lo que tiene que ver y como yo crecí y que si yo viví eso, o sea para mí esa es una aceptación, yo viví eso y ella sabe que estoy en terapia, ya que está viendo que me estoy recuperando... y ... y si le toca vivir, lo que le toque vivir, pues digo, ya es la aceptación, yo allí lo veo como aceptación, como bueno ella vio de qué manera me caí y de qué manera me estoy levantando y si ella en dado caso cae, pues ella va a tener su manera de que se tenga que levantar, sin necesidad de que yo le esté diciendo que si no, este, la mujer no debe de ser... porque yo normalmente lo manejaba así, no, y es que la mujer, este, no tiene que humillarse a pedir el amor, ha pero yo sí lo hacía. ¿Sí me explico? Entonces no sé si es ligado con lo que comentó Lina, respecto a lo de su hija. Es la aceptación de lo que pasó, pasó o sea ya es tiempo que ya no puede uno recuperar 177. _Yolaina: Sí, mira, yo escucho todo eso y yo oigo

	aceptación también como un voto de confianza a que pase lo que pase con tu hija... 178. _Sara: Yo también escucho un voto de confianza en tu discurso, en lo que estás hablando, confiar en su camino, en su vida, en que si ella se cae, pues, se levanta 179. _Mirris: Y eso le cuesta trabajo a uno pero hay que hacerlo ¿no? 180. _ Marcela: Yo lo veo como aceptación o sea, comentabas tú que como que lo ves como aceptación, yo lo veo como aceptación que ya lo que pasó, pasó, ya no es necesario estarle diciendo nada a nadie, simplemente uno es uno y ya
3	Yolaina-Incondicional: te quiero tal cual y hasta te respeto tal cual, no le hace que caiga hasta los pies para que te respete. Hana-Ni entre cosas grandes... Yolaina-Ni entre cosas grandes ni chiquitas, es incondicional, el sólo hecho de que seas persona es suficiente para que yo te respete. Tres segundos de silencio. Hana-Eso en cuanto está uno...vamos reconociendo un grupo, porque fuera como en su casa, en la casa de uno, das ese respeto y todo, pero te están lastimando ¿cómo lo puedes aceptar tal cual es?. Yolaina-No, es que una cosa es tratar a la persona y otra cosa es tratar los hechos, que hace la persona ¿verdad? En tu caso tengo entendido que son tus hijos ¿no? Hana-No, es mi pareja. Yolaina-¿Es tu pareja?

	Hana-La que dentro de la pareja, echarme a los hijos. Yolaina-Okey, entonces es tu pareja la que te estuvo...violentando, te está violentando. Hana-De alguna manera le rendí respeto y de alguna manera le pedí afecto, a cambio de darme los chinos. No podría explicarlo pero ha cambiado mucho, o sea, independientemente de lo que ha hecho, de alguna manera sentí respeto y afecto por él, el vacío que sigue ¿verdad? Si no, no había otra manera de dejarlo, pero no, no alcanzo a comprender. Yolaina-Es que no es nivel de entenderlo aquí, es nivel de entenderlo aquí, (señala el corazón) Marcia-Ahí donde chocan las emociones, ahí donde chocan las emociones y yo pienso que eso, a <u>mí</u> no me permitió tomar decisiones, esto porque era tan fuerte mi coraje, tan fuerte el amor que no me convencía partir.
--	---

En este bloque, en el primer fragmento, tenemos un diálogo en el que sobre sale el discurso de Marcela. Si bien Marcela deja entre ver otra percepción en la forma de relacionarse con sus hijos, que más adelante analizaré, aquí me interesa rescatar la concepción que tiene Marcela de la aceptación.

Es importante señalar que Marcela da una respuesta a Nina quien momentos antes hablaba de lo que hace para que sus hijos no repitan su historia, en el análisis que presento arriba sobre Nina y sus hijos, concluyo que Nina tiene dificultad para separar a sus hijos de sí misma. A esto, Marcela responde que Nina debe aceptar su vida como es y hacerse responsable de ella y que con respecto a su hija ella aprenderá del ejemplo de su madre, sin necesidad de que Nina le esté diciendo que hacer. Para Marcela la aceptación es dejar que los hijos vivan su vida independiente de ella, hace la observación de que si se caen, ellos sabrán como levantarse sin la necesidad de que ella les esté diciendo mira esto sí, esto no.

Se observa que la facilitadora interpreta la aceptación de Marcela como un voto de confianza hacia los hijos, pero también, se puede inferir en ella una concepción positiva de la persona: no necesita decirles nada, ellos sabrán como levantarse.

El siguiente extracto corresponde a la sesión tres, en el que se abordó el tema de Congruencia desde una dinámica y algunas explicaciones; al hablar de la necesidad de aceptar al otro aún con sus aspectos de la personalidad que no nos guste, como una forma de aceptar en mí eso que no me gusta del otro, Hana hace una observación muy importante, que hizo titubear a las facilitadoras en sus afirmaciones, cito: -“Eso en cuanto está uno...vamos reconociendo un grupo, porque fuera, como en su casa, en la casa de uno, das ese respeto y todo, pero te están lastimando ¿cómo puedes aceptar tal cual es?

Lo que Hana observa es que la aceptación incondicional en el sentido estricto desde el ECPⁱ, sólo lo puede vivir en el grupo, en su casa eso no es posible. Agrega, que ella aceptó y respetó a su pareja y que él a cambio la lastimó, le dio “chines” y se pregunta que cómo puede aceptarlo tal cual es, es algo que no puede comprender. La facilitadora le contesta que una cosa es aceptar a la persona y otra aceptar su hechos, lo cual, si me remito al ECP es contradictorio, porque lo incondicional es valorar a la persona independientemente de la conducta sentimientos o condición. Sin embargo, la respuesta de la facilitadora me cuestiona si se puede aceptar a la persona y no aceptar que me maltrate. Sí considero que la propuesta de C. Rogers es una sombrilla que cubre todas las relaciones humanas en cualquier ámbito de la vida, entonces, es necesario matizar, es decir que hay contextos en los que se precisa la reflexión de los supuestos teóricos del enfoque.

Con respecto al comentario de Hana de que no puede comprender, la facilitadora le contesta que eso se debe entender con el corazón. A esta respuesta le sigue la intervención de Marcia quien evoca cuando ella vivía con su esposo, de cómo se sentía dividida entre el amor y el coraje, lo que le dificultó su decisión de separarse. El comentario de Marcia me parece esclarecedor, sin embargo en ese momento, yo como facilitadora me viví confundida y sentí que el principio de la Aceptación positiva incondicional que propone Rogers no aplicaba en condiciones de violencia intrafamiliar, a la otra facilitadora le pasó lo mismo. Esto nos impidió profundizar en el tema.

Ahora, al leer a Marcia y ser empática con su discurso, me doy cuenta que en las mujeres que viven violencia, es común que se sientan así, por un lado el amor que sienten y por otro el resentimiento, el coraje. Pero qué fue lo que hizo que Marcia decidiera salirse de ese círculo, la respuesta está en lo que Rogers le llama la tendencia actualizante eso que se experimenta como enojo, inconformidad o al revés como satisfactorio, feliz, son sentimientos que nos impulsan a la congruencia, a la búsqueda de nuevas formas de vida.

Sesión	Diálogo
9	_Nina: aja, aja. Es por ejemplo lo que sucedió en días pasados, esa chica platicaba, como que empezaba a decir, por ejemplo, yo quería confiar, yo quería hablar, pero siempre iba más allá y decía que con esto, que con esto otro, y que sí, ¿entiendes?, como que yo la sentía más bien como con morbo, no era tanto que me quisiera escuchar, era más bien como morbo de saber más de mi vida. 212. Silencio 213. _Yolaina: entonces era más por el interés mío que como, como que salía ganando más mi morbo ¿digamos? 214. _Nina: no el mío, el de la persona. 215. _Yolaina: sí, poniéndome en el lugar de la persona, este... como que salía ganando más mi morbo, que estarte acompañando a ti.

216. _Nina: ajá, yo así lo sentí
217. _Yolaina: ¿así?
218. _Nina: así lo sentí
219. _Yolaina: de que te acompañaba interesadamente
220. _Nina: sí, como para saber más de mi vida
221. _Yolaina: a pesar de que era una mujer que había pasado lo mismo.
222. _Nina: ajá. Que está pasando lo mismo
223. _Yolaina: que está pasando lo mismo
224. _Yolaina: qué enseñanza podemos sacar de esta historia?
(voltea a ver al resto de las mujeres)
225. _Tina: yo ahí veo que ella, allí no aceptaba que la otra quisiera saber de su vida, como que sentía que no había aceptación, yo lo veo así. De esa manera que tanto la una como la otra tienen que tenerse confianza, abrirse y no forzar a que los demás hablen lo que no quieren decir. Yo veo eso, la aceptación de las dos partes, este, que conversen y halla comprensión, y ella no lo sentía.
226. _Yolaina: entonces como que a la otra persona le hizo falta aceptación para con Lina.

227. _Tina: ella no sentía la aceptación, pero a lo mejor la otra persona sí la tenía.

228. _Rocío: lo platicamos aquí, ¿te acuerdas? De que...

229. _Sara: sí yo creo que aquí es importante, si Lina dice no me sentí bien, escucharla.

230. Se oyen varias voces al mismo tiempo (no se entiende)

231. _Nina: lo que platicamos Sara, que estábamos ese día trabajando de esta forma, inmediatamente le dan otro giro, entonces te cambia y vuelves a dejar muchas cosas, y aquí ya lo platicamos de cómo poder trabajarlo, este caso se dio así ¿recuerdas?

232. _Sara: sí, sí.

233. _Nina yo que me hubieran escuchado un poquito más de eso, pero ya estaban con otro y con otro y como prendiendo muchas lucecitas y todas me estaban agobiando igual. Entonces era una manera de: entonces yo creo que fue eso, estaba yo con un tema y hubiera querido no demasiado...

234. _Sara: ¿no te sentiste acompañada?

235. _Nina: no

236. _Sara: igual como dice, hubo buena intención pero, pero no te estaba acompañando.

237. _Nina: exacto, exacto. Sí, por lo que comentábamos, si está uno trabajando hay que respetar ese espacio, e irlo trabajando, irlo escuchando, por ejemplo, no es mi caso, por la manera, eran muchos focos los que se iban prendiendo y yo así lo sentía pues.

238. _Yolaina: entonces es como una lección aprendida.

239. _Nina: exacto

240. _Yolaina: aprender a respetar ese espacio, tu proceso.

241. _Nina: o sea, cuando yo vaya a escuchar a alguien, no voy hacer lo que me pasó, porque yo vi el cambio en mí, la voy a acompañar, no sé, y dar una opinión muy personal.

242. _Yolaina: dar una opinión muy personal...

243. _Lina: en el caso de uno por ejemplo, yo cambié esto, haciendo esto y esto otro.

244. _ Marcela: allí cabría también la aceptación, de yo acepto hasta donde ella me diga.

245. _Sara: Marcia quiere decir algo.

246. _Marcia: gracias, yo siento que desde allí está la aceptación. Cada quien tenemos nuestro ritmo en el proceso, nuestro avance, y más en estos grupos que pues a veces entran y salen personas ¿verdad?, entonces pues sí, unas de tras de otras...(no se entiende) podemos, me siento muy entusiasmada

	con esto, porque sé que le puedo sacar provecho a todo aquello feo que viví, porque para hablar de muelas hay que haber tenido dolor de muelas y yo lo tuve, Ahora estoy aprendiendo de cómo comprender y cómo acompañar a quien en este momento tiene su dolor de muelas y a poco, le falta todo lo que yo caminé para disminuirlo o quitármelo. Le estoy aceptando su momento de evolución, su momento de proceso y hasta donde ella quiera. 247. _Yolaina: a ver si voy entendiendo un poco lo que han hablado de aceptación es un poco, aceptar el proceso, es también aceptarse a uno mismo, incluyendo el pasado, lo que viví, lo que... como lo comenta Marcela, como aceptar lo que pasó y hacerme responsable de lo que venga de aquí en adelante. Es también aceptar. 248. _ Marcela: que hable lo que ella decida hablar 249. _Yolaina: que hable lo que ella decida hablar... ya... ¿lo que a mí me sirvió le puede servir a ella? 250. _ Marcela: ¿mande?... no. 251. _Nina: más bien es escuchar y escuchar. 252. _ Marcela: y es que todos somos diferentes, procesos totalmente diferentes 253. _Yolaina: Entonces, eso es lo principal aceptar mi proceso, aceptar su proceso y aceptar lo que quiera trabajar (se escucha la voz de Marcela repitiendo “y aceptar lo que quiera trabajar”)
--	--

Aquí vemos un diálogo en donde Nina comenta su experiencia de haber sido acompañada por una de las mujeres. Desde su punto de vista, la facilitación que recibió estaba más centrada en el interés de la mujer, que en la necesidad de ella en ese momento, refiere que sintió morbo en la facilitadora. No se sintió bien.

Cuando la facilitadora pregunta lo que se aprende de la experiencia de Nina, Nina responde, habla de que Nina no aceptó la facilitación, ni se sintió aceptada, agrega que faltó confianza en las dos: en Nina para abrirse y no hablar lo que no quería decir y en la facilitadora no forzar lo que no se quiere compartir, sin embargo, más adelante Nina se contradice cuando afirma que a lo mejor Nina no sentía la aceptación pero la facilitadora sí la aceptaba. Tal vez esto es importante porque refleja confusión en la comprensión de lo que es la aceptación y el acompañamiento desde el ECP.

En el relato de Nina se puede ver su insistencia en describir cómo ella se sintió, cito: “yo que me hubieran escuchado un poquito más de eso, pero ya estaban con otro y con otro y como prendiendo muchas lucecitas y todas me estaban agobiando igual. Entonces era una manera de: entonces yo creo que fue eso, estaba yo con un tema y hubiera querido no demasiado...” Nina no se sintió escuchada, y percibió una actitud inquisidora por parte de la facilitadora, quien muy probablemente le hizo varias preguntas buscando algo que previamente se imaginó, esto es común en la facilitación, es decir, es común que se hagan diagnósticos y a partir de allí hacer preguntas para corroborarlo y contribuir a que el facilitado se dé cuenta, sin embargo, el diagnóstico es visto desde nuestro enfoque como una actitud alejada de la persona y con pocas posibilidades de propiciar un autodescubrimiento.

Después de la experiencia que vivió Nina, la facilitadora le pregunta que cuál fue su aprendizaje, ella contesta “o sea, cuando yo vaya a escuchar a alguien, no voy hacer lo que me pasó, porque yo vi el cambio en mí, la voy a acompañar, no sé, y dar una opinión muy personal” A la facilitadora le llama la atención su afirmación de dar

una opinión personal, Nina responde: “en el caso de uno por ejemplo, yo cambié esto, haciendo esto y esto otro”

De esto infiero que si bien Nina vivió la experiencia de no sentirse acompañada, no logra darse cuenta de la actitud que no la facilitó, por el contrario ella insiste en el acompañamiento desde el consejo. Tanto el consejo como el diagnóstico son actitudes centrados en el facilitador.

En este segmento se ve otras intervenciones de las mujeres quienes al escuchar el diálogo comparten su percepción. Marcela que comenta que la aceptación implica aceptar hasta donde la persona quiere compartir, lo cual significa respetar a la persona. Marcia, por su parte, comparte que cada persona tiene su propio proceso, cito “Le estoy aceptando su momento de evolución, su momento de proceso y hasta donde ella quiera”, la profundidad de este punto de vista denota un aprendizaje adquirido sobre los procesos personales por experiencia propia, así lo ha expresado en varios momentos a lo largo del taller y lo confirma la siguiente cita: “Ahora estoy aprendiendo de cómo comprender y cómo acompañar a quien en este momento tiene su dolor de muelas y a poco, le falta todo lo que yo caminé para disminuirlo o quitármelo. Le estoy aceptando su momento de evolución, su momento de proceso y hasta donde ella quiera” aludiendo que ella tiene el conocimiento que le dio su experiencia de vida como sobreviviente de una relación de violencia y que ahora aprende cómo comprender, cómo acompañar y cómo aceptar el momento de la persona.

Por último rescato, al final de este segmento, la respuesta que ofrece Marcela a la pregunta de la facilitadora ¿lo que a mí me sirvió le puede servir a ella? Contesta y dice no, porque considera que todos somos diferentes, es decir cada quien tiene su propio proceso, en esto coincide con Marcia.

A diferencia de Marcia y Marcela, llama la atención la respuesta de Nina quien afirma que más bien es escuchar y escuchar. Infiero que Nina tuvo dificultad para comprender las actitudes y los conceptos que hay detrás.

2.4 Congruencia

Al revisar las evidencias agrupadas en torno a la categoría de Congruencia, observo que al igual que la Aceptación, las evidencias aluden a momentos de exploración y reflexión sobre esas actitudes, más que a un proceso facilitador.

2.4.1 Ser congruente y violencia

sesión	diálogo
3	Yolaina-Ya, Cuando Mirris estaba contando que puede ser cursi con toda esa historia, yo me puse a pensar: le voy a pedir consejo para ver cuantos poemas le podemos sacar (entre risas), o sea, son recursos que son... a poco no sirven de vez en cuando, para coquetear al marido Marcela-Cuando uno es expresivo, no necesita... Se oye como si alguien se aclara la voz. Marcela-Yo me siento expresiva. Marcela -¿Sirve o no sirven? Varias voces-Sí sirven. Tres segundos de silencio. Marcia-Habría que esperar la respuesta de interfecto, porque no está obligado pues a...cenar. Yolaina-¡Ah, no! Claro que no está obligado. -Pero tampoco... Yolaina-Pero no lo es tan obligando. Marcia-Claro. Estas frases Marcia-Me doy la libertad y la voy viviendo. Yolaina-Ahí está, entonces la primera parte es autoconocimiento... -Autoconocimiento. Yolaina-Donde yo sé que yo puedo ser Marcia-Todo lo que yo quiera Yolaina-Todo lo que yo quiera, y la otra parte es expresarlo, de que

	me sirve a mí tener toda esta fuerza interna, si no la voy plasmando, si no la saco. Y ahora si estoy aquí es como la estoy conociendo, la estoy redescubriendo, es como usarla también, como experimentar tener un hasta aquí (se va bajando tanto la voz que se pierde el significado de las dos palabras siguientes, pero se considera que dice así) Se oye una voz que pregunta algo en voz extremadamente bajito y no se logra captar a través de la grabadora Marcia-Eso es lo que a mí me da miedo irme de paso. Marcela-Por eso ¿pero es seguro? (La última palabra se entre risas y no se alcanza a captar muy bien lo que dicen) Yolaina-Ahí está el detalle entonces también conviene expresarse, ahora ser transparente no es siempre andar ahí desde, “¡ay sí!, así soy.” Chita-Hablar lo que es. Yolaina-Es una cuestión de también coincidir, qué es lo que me conviene o qué es lo que me sirve. Marcia-Los resultados irán dando la medida. Alguien dice algo que no se alcanza a comprender.
--	---

Aquí muestro un fragmento en el que se evidencia un cuestionamiento fundamental para un grupo de mujeres que viven o han vivido relaciones de violencia en su familia: ¿sirve ser expresivo? ¿Es seguro?

En el diálogo Marcela afirma sentirse expresiva, ella, en seguida, se pregunta si sirve ser así. Se observa que varias voces al unísono responden que “sí sirve”, sin embargo hay un silencio significativo que indica que dicha pregunta propicio la reflexión. Me parece que la intervención de Marcia canaliza la reflexión hacia un contexto de violencia familiar, su respuesta así lo refleja, cito: “Habrá que esperar la respuesta de interfecto, porque no está obligado pues a...cenar” , tal vez esto es importante porque coloca el acento no en si se es o no congruente, sino la congruencia frente a alguien

que puede responder de manera violenta, pero, además, expresa la necesidad de estar atenta y de auto cuidarse.

Congruente con su afirmación, Marcia, más adelante señala que es necesario darse la Libertad e irla viviendo. En estos señalamientos Marcia concibe la Congruencia en el sentido que nuestro enfoque propone: expresar lo que siento, vivir la respuesta del otro, esto es, darme cuenta de lo que experimento, y a partir de mi vivencia decidir si puedo seguir expresándome o no, lo cual, también es un acto congruente.

Ahí donde se sabe que se puede ser, ser todo lo que se quiera, afirma Marcia. Aunque más adelante expresa el temor de no darse cuenta cuando no se es recibida, e irse de paso; un temor razonable pues no siempre se está en contacto consigo mismo y el costo de esto, en un ambiente de violencia, puede ser el maltrato.

Finalmente, Marcia concluye “los resultados irán dando la medida”, vivir la congruencia.

2.4.2 congruencia y norma social

sesión	Diálogo
3	Yolaina-¿En qué momento tú te sientes desconsiderada? Chita-Me sentí descon... yo ahorita no es muy común que lo haga porque... me sentí desconsiderada cuando yo hacía, hacía, y hacía, igual que todas, y como que no hiciste. Él jamás... y todavía ¿Qué hiciste? O sea ¿Qué hiciste el resto del día?, cómo que todavía no habías hecho nada después de que te pasaste el día trabajando. Yolaina-¿Tú pasabas trabajando todo el día? Conchita-Pues mucha parte del día, bueno parte de un día la pasaba trabajando. Chita-Sí Yolaina-Te apuesto que eran más de ocho horas. -Sí Yolaina-Muy buena apuesta.

	Risas. Chita-Primero trabajas feo y luego de eso salen con que ¿qué hiciste todo el día? Yolaina-No, pero esa desconsideración es hacia ti. Chita-Hacia mí, sí. Yolaina-¿En qué momento <u>tú</u> te sentiste desconsiderada? Coco-O sea, que hayas escrito o... Chita-Yo no sabía poner acción como ella lo hizo, y lo hablaba, sí lo hablaba, pero Nina-No, yo lo gritaba. -Jem (Se oyó como una risa quizá irónica) Chita-Porque en ocasiones después de que yo me salí, mi esposo iba a salir “Ah no! es que fulanita va a venir por lo de un cheque” “Entonces no vamos a salir”. Me sentía como utilizada y relegada, esto y lo otro, lo hablaba pero no ponía acción, no pues es que no es mi problema. Yolaina-Es posible, tal vez, lo desconsiderada en este caso, era contigo misma. Chita.-Pues sí porque no sabía lo que debía hacer, lo que pasa ahorita, no sabemos hacer muchas cosas, yo tenía miedo, o que mi obligación era llevar todo el paquete, porque, hasta eso me daba coraje, oye, pero es que yo ya tengo planeado así y así, pero estaba ahí esta persona y yo me tengo que ir, ¡Ah!, entonces yo sí me enojaba y todo pero es lo que nos está pasando o nos ha pasado, pero no me decidía a decir “¿Sabes qué? me voy a ir de todas maneras”, aunque deje a ese señor con la mujer.
3	Hana-Es curioso, pero yo en este momento me siento desconsiderada por la actitud que estoy tomando y por este mensaje, de que yo recojo y hacen tiradero y yo se los recojo y antes no, antes tenía que quedarme a recoger y luego los atendía hasta la hora que quisieran comer, porque no tenían ni horario,

	iban llegando, iban queriendo, se le iba a dar bien. Ahora no. Se le pregunta algo que por la contestación parece ser que dice ¿Por qué te sientes desconsiderada? Hana-Me siento como desconsiderada porque me lo reclaman, me reclaman la actitud que tenía antes a la que tengo ahora. Ahora... -Entonces ¿qué hacemos? Hana-Ellos, ellos me (dice algo que no se le entiende porque al mismo tiempo otra persona dice la frase siguiente) -Le reclaman Hana-Me reclaman.
--	--

“Me sentía como utilizada y relegada, esto y lo otro, lo hablaba pero no ponía acción”

Estos dos segmentos corresponden a la sesión tres, en el que se propició el reconocimiento de esos aspectos de nuestra persona que no reconocemos, y que proyectamos en otra persona.

Para Chita un aspecto de las personas que no le gustan es la desconsideración, por tal motivo la facilitadora le pregunta que en qué momento ella se siente desconsiderada. Su respuesta es clara, ella se sentía desconsiderada porque así la hacía sentir su familia (no especifica quien), cuando le invalidaban su trabajo doméstico, cito: “me sentí desconsiderada cuando yo hacía, hacía, y hacía, igual que todas, y como que no hiciste. Él jamás... y todavía ¿Qué hiciste? O sea ¿Qué hiciste el resto del día?, cómo que todavía no habías hecho nada después de que te pasaste el día trabajando” El sentimiento de ser desconsiderada para con su familia era generado por la no valoración de su trabajo.

La facilitadora la confronta diciéndole que la desconsideración era de ella para con ella, Chita señala que ella sentía coraje y lo hablaba, pero no hacía nada al respecto, cito: “me sentía como utilizada y relegada, esto y lo otro, lo hablaba pero no ponía acción”, Chita no hacía nada porque tenía miedo y creía que su obligación era “llevar el paquete”.

En el relato de Chita expresa lo difícil que es ser congruente en una cultura en donde las normas sociales del rol de género han sido interiorizadas, las expresiones de

sentirse utilizada, relegada, con coraje, y por si fuera poco, desconsiderada para con su familia, son importantes, pues refleja su mundo interior, pero, además, se le agrega la incapacidad de ser congruente con lo que siente por creer que es su obligación. Un sentimiento importante que menciona es el miedo, no especifica a qué, pero, por el contexto puedo suponer que proviene del temor a sentir el rechazo de su familia. Desde nuestro enfoque, en la infancia se aprende a responder a las expectativas de los otros, pues sufrir el rechazo de los padres es doloroso para un niño.

“.-Pues si porque no sabía lo que debía hacer, lo que pasa ahorita, no sabemos hacer muchas cosas, yo tenía miedo, o que mi obligación era llevar todo el paquete, porque hasta eso me daba coraje” Estas palabras reflejan la perdida de la capacidad de construir la propia vida, pero al mismo tiempo, decirlo, coloca a Conchita en un nivel de consciencia. De hecho cuando inicia su relato ella aclara que ahora ya no es común que le pase.

En el segundo segmento Hana coincide con Chita en que también se siente desconsiderada (sentimiento actual), pues ella, justo en los días del taller, tenía una actitud diferente en relación a la limpieza de la casa: ya no estaba a disposición de las necesidades de su familia, ahora ella se permitía decidir qué hacer y en que tiempos. La desconsideración que ella experimenta hacia su familia, al parecer, también proviene del reclamo.

Sesión	Diálogo
8	Marcia: Yo creo que lo que yo podría hacer es hablar de mi experiencia y a quien le acomode que la aplique a su estilo de vida a su modo de vida, a sus vivencias, pero no lo hago como receta, sino cómo yo viví esto, así o asa, sí, cómo ese miedo a fracasar a mí me mantuvo 11 años en mi matrimonio, porque yo siempre había escuchado de mi familia que era un fracaso el no seguir casada, dudé, como si todo en mi vida lo he logrado, como la meta más importante de mi vida, y ahí estoy (Risas) aguante y aguante

	fregadazos.
--	-------------

En este fragmento vemos a Marcia comunicando que la experiencia es importante, de hecho, como se observa, ella tiene algo que comunicar, que desde su punto de vista se tiene que saber: ella aprendió que estar casada era la meta en la vida, era todo, por lo tanto, no permanecer dentro era considerado un fracaso. Estas valoraciones sociales la mantuvieron en un matrimonio destructivo por 11 años “aguante y aguante fregadazos”. En fragmentos anteriores, Marcia resalta y le aconseja a otra mujer lo importante de estar atentas a los sentimientos y vivirlos, porque algo que distingue a las “codependientes” es la perdida de contacto consigo mismas.

2.4.3 Congruencia y enojo

Sesión	Diálogo
3	Yolaina-¿Cómo va su mago? Marcia-Chido. Risas Marcia-En algún punto de mi vida, yo sentía que si no andaba, así como los futbolistas con codos de fuera, con las uñas de fuera, la vida me iba a golpear, y yo estaba así y claro que chocaba con todo mundo, sin que necesariamente lo decidiera, o sea estaba frente. Mientras ella habla, otras personas hablan al mismo tiempo, como en otro diálogo, se oye más lejano y no se entiende. Sin embargo, al final de lo que ella dice, ya estaban calladas. Yolaina-Ahí estabas de congruente, porque estabas enojada, estabas enojada, estabas enojada. Marcia-Estaba amenazada. Se oyen voces como si la frase anterior hubiera causado

	polémica. Marcia-Yo de todo el mundo me tenía que defender. Yolaina-No, yo estoy asustada, y estoy a la defensiva, es congruente. Marcia-Mmmmm, -Para esta siguiente... -¡Ay necesita seguir Chita-...siente, piensa que hace demasiado en la tierra Tocan en la puerta. -Abre. _un momento. Yolaina-Es casi, casi es, pareciera que lo provocas. -Ejem. Yolaina-Estás recién recibidas y pácatelas. ¿Qué es lo que le pasa a algunas gentes? Marcia-Desde luego que no se me acercaban, desde luego que no podían estar junto a mí, no me podían decir “ay, linda”, ¡pas! Todas ríen, y entre risas se oyen los siguientes comentarios: Yolaina-O sea quien salía... Lila-Hay que estar preparadas para quien lo haga así. Marcia.-Estoy algo ocupado ¡pum! Ahora lo entiendo, cuando me fui conociendo, cuando me fui conociendo yo, y me di cuenta que lo podía decir más fácil sin tanto pleito, sin tanto golpe, entonces le empecé a bajar, con mucho miedo. Se oyen dos golpes que parece que se hacen en madera con los nudillos de la mano

Este extracto nos muestra a Marcia, como ya lo he señalado Marcia es una mujer que se distinguió durante el taller por su consciencia de haber sido una mujer que vivió una relación de violencia con su esposo y de haber vivido un proceso tal que le permitió salir

de esa relación con un amplio enriquecimiento personal. Su participación a lo largo de las sesiones se caracterizó por su deseo de compartir su historia, como una manera de comunicar que sí se puede, que hay esperanza, que hay que tener paciencia, algunas veces, también aconsejando.

Como resalta en la narración, Marcia comparte al grupo un momento de su vida en la que se vivía a la defensiva, pues se sentía amenazada sin que realmente lo estuviera, pero al parecer no era consciente de ello. Cuando la facilitadora le dice que era congruente porque estaba enojada, ella contesta que no, ni enojada, ni asustada. Para Marcia, como lo señala, ha sido fundamental conocerse a sí misma, no es explícita en esto, pero, tal vez, se refiere a un proceso de ampliación de conciencia de sí misma, de cualquier forma, conocerse le permitió saber qué aporta ella a una relación y que aporta la otra persona, de tal suerte, que dejó de agredir o “bajarle”; relacionarse de otra manera.

2.5 La escucha

2.5.1 Invalidación de la escucha

Sesión	Diálogo
	256. Hablan en relación a la dinámica en la que se facilitaron solas... 257. _Hana: ...nomás indicarle no agarrarla a fuerzas. Ni tampoco por el mismo camino, no. Indicarle en dónde fue, dónde yo encontré una solución a cierto tipo de problema, porque en concreto, o sea, ese mismo problema parecido, porque las dos somos codependientes y tenemos las características de la violencia y todo eso; entonces si ella se explica todo eso y yo en realidad donde encontré la solución hasta cierto punto a estar más tranquilas, más abierta a no caer en depresiones, no estar agrediendo a mi familia y todo eso. En dónde me encontré, en dónde supe estar codependiendo de todo eso y todo lo que hemos

vivido. Yo no podría explicárselo a ella perfectamente como nos lo explicaron aquí. Y ella podría, si se le diera la dirección, o que se yo, pues en un momento dado, como dijo Sarita, cuándo podemos hablar, cuándo podemos conversar... yo creo que así es mejor ¿no?, porque vivir así como dicen, nomás escuchar por escuchar OK. Yo digo que no...

258. _Sara: este...

259. _Hana: y es que vivimos entre mujeres que aquí tenemos ese problema, o sea allí vivimos.

260. _Yolaina: escucho una receta mágica...

261. _Hana: No. No precisamente receta mágica. Yo me refiero a que si yo ya entendí algunas de las cosas en terapia, como dijo ella, y yo le hablo a otra persona y le digo ¡no!, es que estás pasando por el ciclo de la codependencia, no! por el ciclo de la acumulación de tensión. Sabemos cómo empieza, sabemos cómo acaba y cómo lo volvemos a repetir. A otra persona que apenas está con la necesidad de una ayuda, ella no va a comprender, si yo le digo “no, tú estás ta, ta, ta, así” , pero yo de la forma que llegué aquí podría platicarle sabes, yo tenía una situación así y yo fui a tal parte y yo allí empecé a sentirme más tranquila y empecé a poder responder a algunas situaciones de mis problemas, no creo forzarla, ni mucho menos, ni tampoco meterle cosas en la cabeza que ni sabe uno si la van a ayudar o no. A lo mejor estoy equivocada.

262. _Yolaina: qué significa acompañar y qué significa llevarla a.

En este primer segmento, alusivo a la escucha, resalta que para Hana escuchar no es suficiente, cito: "... yo creo que así es mejor ¿no?, porque vivir así como dicen, nomás escuchar por escuchar OK. Yo digo que no..."; esta afirmación la expresa en un contexto en el que se habla de cómo acompañar a otra mujer, en este sentido, se observa en su discurso que la manera en que ella acompañaría sería aconsejarle que acuda a la institución donde ella aprendió lo que es la codependencia, pues ella, no podría explicarle.

Se puede inferir que para Hana es más valioso recomendar el lugar en donde ella encontró la solución, a disponerse a escuchar a la persona; pero no. Coincido con la facilitadora cuando le pregunta qué significa acompañar y qué significa llevarla a. Más allá de qué es más valioso para Hana, parece ser que hay confusión en el para qué ella toma el taller, además es evidente que no ha habido un aprendizaje significativo de lo que es la escucha en el sentido de nuestro enfoque.

La sesión	Diálogo
9	_Hana: es que hay necesidad a veces de escucharlas, las escuchas, pero como dijo esta muchacha, esta...cómo... la de la semana pasada...esta (se escucha una voz que le dice nombres: Marcia, Mari, Lida) 265. _Hana ¡Sí!, Lida, como dijo Lida "yo escucho a las personas luego yo digo ¡ay, otra vez lo mismo! Si ya te dije que esto, que lo otro", entonces yo digo, cómo es escuchar, en sí cómo es escuchar a una persona que quiere hacer un cambio... al final de cuentas fíjate: dijo que tenía un sentimiento un problema que traía ella, pero con su trabajo, o sea, muy diferente a acompañar a una persona, cómo puedo acompañar a una persona, a una mujer que

	trae un problema y cómo, este... ayudarla. 266. _Yolaina: esta vez creo que la parte de escuchar se resume también en que no sólo se escucha la historia, sino escuchar a la persona implica escuchar más allá de lo que dice...escuchar lo abstracto. 267. _Hana: a ver... pero como no sé que quiere decir esa palabra me gustaría saber que es... yo soy ignorante en eso. Hana: es que yo estoy viendo todo muy diferente aquí a lo que vimos. 274. _Elisa: entonces como yo lo aprendí en terapia no es la manera como yo tengo que ayudar a las personas, sino como ahorita nos están diciendo cómo acompañar.
--	---

En congruencia con el análisis anterior, en este extracto se observa que en Hana hay un reconocimiento a la necesidad de escucha en algunas personas, sin embargo, ella considera que no es suficiente, y hace alusión a la experiencia que Lida compartió en sesiones pasadas en la que se la mentó de que escucha a una vecina que tiene conflictos similares y siempre regresa con el mismo problema. Hana se cuestiona, entonces, cómo es escuchar a una persona que quiere hacer un cambio. Este relato refleja que para la novena sesión (penúltima sesión del taller), aún no hay, en Hana, una comprensión de la escucha en el sentido que el ECP propone. Para este enfoque, la escucha es una herramienta fundamental pues a través de ésta el facilitador se puede introducir a los sentimientos y significados subyacentes en el discurso, además, se trata de una escucha activa en la que se le comuniqua a la persona facilitada, eso que se percibe.

Según el testimonio de Hana, ella coincide con Lida, por lo que puedo inferir que la escucha que ofrece está atendiendo al contenido y dirigida a buscar las formas en

que le puede ayudar; pero ayudar en el sentido de ofrecer consejos, cito: “yo escucho a las personas luego yo digo ¡ay, otra vez lo mismo! Si ya te dije que esto, que lo otro”. De cualquier forma, me parece que es importante el cuestionamiento que al final se hace Hana: entonces, ¿cómo es escuchar a una persona que quiere hacer cambios en su vida?

Enseguida se observa una explicación de la facilitadora de lo que es la escucha, con esto, Hana concluye que acompañar es muy diferente a lo que ella vio.

2.5.2 Sentirse escuchada

Sesión	Diálogo
7	Miris - “me estoy sintiendo escuchada, entonces quiero hablarte más” Sara - ejem Chita - iba a comentar, igual a ella le sirvió sacar lo que dijo, ¿verdad? Sara – sí porque a veces uno capta viendo el intento inmerso... que uno no puede identificar qué es lo que está sintiendo adentro y uno de fuera puede formular el significado. Si tú se lo comunicas le ayudas porque ubican y de alguna manera le ayuda a ubicar “estoy enojada”, en el momento en que dices “estoy enojada” es como decir al alma “exactamente así estoy” a su ser... que cuando lo comunico (¿?) Carmina - Es que ahí, según yo identificaba estar con ella en la empatía... Varias hablan y se enciman en las palabras no se entiende hasta que sobresale la voz de Carmina Carmina - o sea ¿empatizo en algo? Sara - más bien yo al escucharla, escuchar todo lo que decía dar como a entender qué es lo que está sintiendo en ese momento y por sus movimientos, su pose, su cara, todo... yo dije “está enojada” y se lo comunico “ ¿estás enojada?”, “sí” y empieza a

	hablar sobre su enojo. Yolaina - lo que veo muy importante recalcar como lo hizo Sara, o sea Sara pensó “Nina está enojada”, pero... (Alguien más habla, Yolaina no se detiene) pero es un supuesto, es un supuesto... entonces más bien pregunta “¿estás enojada?” Porque igual todo lo que suponemos puede igual ser, igual no ser... ya, entonces es muy importante mantenerlo en hipótesis, en supuesto. Si yo lo afirmo y no es verdad... Chita - ¿se enoja más? Yolaina - no, más pones una barrera. Eso también quería recalcar en la parte de cómo lo hizo Sara. Chita - O sea la comunicación que tú le hiciste es como preguntarle: ¿estás enojada? Yolaina - ejem Sara – sí yo le dije “¿estás enojada?” y ella... Nina - no sé, como que me diste en el clavo Sara - exactamente como ella dice “me dio en el clavo” Nina - “aja” Sara - y ¿qué es lo que sintió Lina? Nina - pues, no sé, pues abrirme más
--	---

Este diálogo muestra una reflexión que se hace en relación con la experiencia de sentirse escuchada. Se observa la comunicación de la comprensión que se adquirió: Mirris concluye, que cuando la persona se siente escuchada entonces quiere hablar más; Chita deduce que ayuda escuchar porque invita al facilitado a hablar más de sí mismo y que esto le sirve porque saca sus problemas; Carmina al escuchar a su compañeras y las explicaciones de las facilitadoras, infiere, que la escucha debió haber sido empática, esto denota una cabal comprensión del concepto. Finalmente, Lila comunica al grupo cómo se sintió al ser escuchada: -“no sé, como que me diste en el clavo” y “pues, no sé, pues abrirme más”, de esta forma confirma las aseveraciones de sus compañeras.

2.6 Facilitar la expresión de sentimientos

Sesión	Diálogo
8	Yolaina: Le dedicaste mucho a este trabajo. Lida: Sí (Sigue llorando). Yolaina: De repente me imagino que te dijeron “que te vaya bien” sin siquiera reconocerte.... Lida: Me dio coraje, y horita me siento triste o sea por mi, por mi persona, pues, como abusada (Solloza). Chita: Ahora que expresas tu tristeza al haberte guardado, al no escuchar tu coraje... Lida: Me dio coraje pero guardé la tristeza me entiendes, yo aprendí que debo no expresar el coraje, no le di espacio y aprendo que no debo guardar mis sentimientos ninguno (Solloza, silencio). Chita: Ahora que expresas tu tristeza cómo te sientes. Sara: Estoy entendiendo que estás sintiendo tristeza al haberte guardado, al no escuchar tu coraje. Lida: Me dio coraje, pero guardé la tristeza me entiendes, yo aprendí que debo no expresar el coraje, no le di espacio y aprendo que no debo guardar mis sentimientos ninguno (Solloza, silencio). SILENCIO 3 MINUTOS, SE ESCUCHA SUSPIROS DE LIDA

--	--

En relación con la facilitación de sentimientos, este fragmento de la sesión 8 muestra a Chita con una actitud que denota un acompañamiento atento y empático, en el que facilita reflejando lo que Lida expresó en relación a su actitud con sus sentimientos, y preguntándole que cómo se siente ahora que se ha dado la oportunidad de atender sus emociones. Sin duda, esta es una facilitación que pudo haber propiciado en Lida el contacto de lo que ella experimentaba en ese momento en el que estaba expresando y viviendo sus sentimientos. No se observa la respuesta de Lida, porque a la intervención de Chita le siguió otra de la facilitadora, quien hizo una observación similar, pero menos directa. Si la facilitadora no hubiera intervenido, es posible que Lida hubiera contestado la pregunta de Chita, pero no fue así.

Sesión	Diálogo
7	Hana - sí, algo así, algo así... de hecho, hay momentos que me digo que quisiera que me dejara y que se fuera y que me dejara con los niños o al menos estar sola... yo sola me siento muy... no sé ¿? - (alguien completa en voz muy baja dice:) confundida Nina - una pregunta ¿Cómo te sentiste en estos días cuando tú estabas decías que estabas siendo egoísta? ¿Cómo te sentiste contigo? Hana - feliz... yo me sentía bien contenta... pero quería sentir lo mismo cuando estaban ellos reclamando en vez de sentir que yo estaba siendo egoísta que yo los estaba abandonando y que no los estaba amando Nina - pero, a mí me han enseñado una cosa bien importante y es estar bien primero tú, si tú eres feliz, tu entorno va a cambiar... y yo me sentí igual que tú egoísta pero me gustó... entonces yo he tratado de sentirme bien y que mi entorno me vaya comprendiendo... porque (¿?) Quise entrar en esto que tú caíste

	esta vez de sentirme culpable porque mis hijos no me buscaban pero
--	--

De la misma forma que Chita, en este segmento se observa una intervención de Nila, quien a través de su facilitación invita a Hana a darse cuenta de su sentimiento cuando ella hace algo que la hace sentir egoísta para con su familia, cito: ¿Cómo te sentiste en estos días cuando tú estabas decías que estabas siendo egoísta? ¿Cómo te sentiste contigo?”. La respuesta de Hana es que se siente feliz, pero que también se siente mal cuando su familia le reclama. Enseguida se observa que Lila comparte su experiencia en la que pudo vencer el sentimiento de egoísmo. Como ya mencione anteriormente, en el grupo fue común facilitar compartiendo la experiencia.

2.7 Facilitación con reflejo

Sesión	Diálogo
7	Elsa - Esteee... Yo te quiero decir algo (se dirige a Hana), me dolió mucho todo lo que platicaste y... no sé, siento como que... lo que he escuchado que platicas , es en parte como que toda la vida has tenido mucha carga encima. Tienes mucha carga sobre tus hombros y has tenido que ser responsable de muchas cosas y como que si sientes así como que responsable de que tu hermano haya tomado esa decisión. Te invitó a vivir con él, no pudiste porque no era tu ritmo de vida, te dejaron tus papas a cargo de la casa cuando tú no eras la mamá, no eras el papá... más sin embargo te quedaste a cargo de hermanos que luego tienen sus hijos... yo creo que ya es mucho, yo creo que ya es mucha responsabilidad para ti... (Se escucha a Hana llorar)... ya... Hana - (exhala y llora) es cierto me siento muy cansada...

En la intervención de Elsa se expresa una comunicación que refleja una escucha atenta y empática, desde mi punto de vista, esto le permitió reflejar a Hana el contenido y los

significados encontrados en su discurso , cito:” ... lo que he escuchado que platicas , es en parte como que toda la vida has tenido mucha carga encima...y has tenido que ser responsable de muchas cosas y como que si sientes así como que responsable de que tu hermano haya tomado esa decisión...no pudiste porque no era tu ritmo de vida, te dejaron tus papas a cargo de la casa cuando tú no eras la mamá, no eras el papá... más sin embargo te quedaste a cargo de hermanos que luego tienen sus hijos...”. Comunicarle a Hana que ella ha tenido la responsabilidad del cuidado de sus hermanos menores y el sentimiento de sentirse responsable de la muerte de su hermano, permite a Hana sentir su responsabilidad que lo traduce en un cansancio, cito: “es cierto me siento muy cansada”

2.8 Facilitar confrontando

Sesión	Diálogo
7	Marcela - el estarte negando o sea, el dolor tan fuerte como para otra cosa... te quiero decir que te has fortalecido bastante en los problemas matrimoniales en no embarrarte en otras... pero no estarás confundiendo el hecho de sentir un dolor, que es un dolor que no puedes remediar a estar negando, estarte cerrando a este dolor por querer este... eh ... como sentirte fortalecida como te he sentido con los problemas, pero con los problemas, vaya, cotidianos... no con un dolor tan, tan... Rocío - no, es que si lloré, lloré en el momento, lloré, anteayer lloré bastante pero dije ya o sea ya... no lo niego que ahorita está en la cama con aparatos... pero me estoy preparado para por si viene lo peor
7	Hana - que a ella sí le gustó estar bien, a mí también me gusta estar bien, pero cuando trato de estar mal... (Quiso decir mal, interrumpe la frase y se corrige) de estar bien empieza el ataque de ellos y eso es lo que... es el padre de ellos, porque siento que sin él yo puedo hacer las cosas

	Yolaina - (¿?) ¿De ellos? Hana - por algo lo estoy haciendo, es que no puedo con él si yo hubiera podido no estaría buscando otra cosa Lina - ¿que no vaya en contra de tu felicidad, es lo que quieres, verdad? Hana – Si él no quiere compartirla... que no esté ahí... así como ahorita que está bien tranquilo, al tanto y bien solícito... y me desagrada porque en el momento que ve que yo estoy bien o que trato de estar bien, empieza de nuevo el ataque... no, no me agrada Marisela - pero, pero es que tú entonces tú le has estado dando un propósito y tú no estás sabiendo poner límites ¿no será eso? ¿? - mmmmmm Marisela - y él empieza en esa situación, pero tú hasta donde permites que él domine ante el cambio o tú hasta donde te sientes mal contigo misma de lo que te estás dando o eh te sientes incapaz... no incapaz no (se retracta de lo dicho)... te sientes mmm Alguien del grupo completa - ¿Merecedora? Marisela - poco merecedora de lo que te estás dando que te hace caer en la, en la... (¿?) de que no lo mereces Lina - mira... Yolaina - vamos enterrando esto, y aquí si voy a ser tajante con que no más intervenciones, lo que sí me gustaría
--	---

En el primer segmento de este bloque se observa a Marcela acompañando a Rocío. Para comprender la intervención de Marcela considero importante mencionar que Rocío fue una de las mujeres que participaron poco, y las veces que intervino, dejó la imagen de que ella ya estaba bien en su relación con esposo e hijos. Rocío, ese día quiso compartir al grupo que un querido amigo estaba gravemente herido por accidente y estaba internado, su expresión se distinguió por racional y la apariencia que mostró fue

de fortaleza. A lo largo de su relato no mostró sentimientos. Es en este contexto, que Marcela la confronta, cito: “te quiero decir que te has fortalecido bastante en los problemas matrimoniales en no embarrarte en otras... pero no estarás confundiendo el hecho de sentir un dolor, que es un dolor que no puedes remediar a estar negando, estarte cerrando a este dolor por querer este... Seh... como sentirte fortalecida como te he sentido con los problemas, pero con los problemas, vaya, cotidianos... no con un dolor tan, tan...”. La confrontación reside en la pregunta que le hace de si no está negando el dolor, que es un dolor actual por querer sentirse fortalecida, como ha estado con el resto de sus relaciones; es decir, le pregunta si no se está engañando a sí misma.

La respuesta de Rocío fue negativa, esto sucede cuando se confronta elementos que no están presentes en ese momento en la persona. Tal vez la confrontación está bien elaborada pero no era el momento.

En el siguiente fragmento se observa, nuevamente a Marcela con una actitud confrontadora hacia Hana, quien comparte al grupo su dificultad para ser congruente en su contexto familiar, ella acepta que es feliz cuando hace lo que le gusta pero que enseguida viene el ataque de sus hijos y esposo; a esta aseveración Marcela le responde que sí es feliz, entonces por qué no pone límites y le pregunta si no merece ser feliz.

Apéndice 2. Detección de necesidades

Para conocer las expectativas y necesidades de estas mujeres, se organizaron dos encuentros. En el primero asistieron cuatro mujeres, donde se les formuló la siguiente pregunta ¿Qué es lo que ustedes quieren? ellas expresaron:

1. “Habíamos dicho que es necesario cambiar la mentalidad de las personas... cambiar, terminar con la violencia, tenemos hijas y no queremos que vivan lo que nosotras hemos vivido y las demás mujeres”
2. “Vamos a tener un cambio de mentalidad, es trascendente, es cultural ayudar un poco... se debe dar clases donde se vea la realidad y que mejoren su vida”
3. “Reafirmar lo que aprendí aquí, aprendí que soy codependiente con mi esposo y también con mi mamá, si yo no hubiera venido aquí... y quiero ayudar a las mujeres de mi colonia, quiero dar clases, pero más bien escuchar y platicar con ellas”.
4. “A mí sí me interesa... aquí aprendí a vivir, por cultura tenía cosas que no me hacían feliz, ahora tengo las herramientas...si tengo problemas me reviso porque muchos problemas venían de mí”
5. “Me interesa (acompañar a otras mujeres), porque compartir mi experiencia, como la comunicación, escuchar, cómo nos anulamos, quitarse etiquetas, etc. ... he cambiado, ha bajado la violencia, sé llegar a acuerdos, enseñó a mis hijos y todo eso lo aprendí aquí... si vamos a tener una capacitación, mejor, eso me haría sentir más bien”

Ante la pregunta ¿qué tipos de limitantes ven? Contestaron:

1. “La negación, que te minimicen y que digan que nosotras en qué podemos ayudarlas”
2. En Alanon fui pero me sentí muy limitada a hablar... tú lo que quieres es que te escuchen”

Se les pidió opinión respecto a que la capacitación fuera de dos horas, un día por semana, y todas con alegría en sus rostros dijeron que sí y que se sentían emocionadas por la experiencia.

Posteriormente en otra entrevista que se realizó el día 23 de mayo del año 2006, en la cual asistieron las mismas 4 mujeres y otra más, manifestaron que las experiencias más significativas en su proceso terapéutico fueron:

- “El Taller de la niña interna”
- “Te escuchaban y te ayudaban con pocas palabras...te dejaban tranquila”
- “Que nos dieran mucha literatura”
- “La verdad no se cerraban las sesiones” (aludiendo que era algo que no le gustaba)
- Me gustó especialmente el trabajo de Vivian” (más personal)
- “Aprendí a desapegarme de mi esposo”
- “Me ayudó mucho el desahogo, que me escucharan mis problemas”
- “Aprendí a Hacerme responsable... descubrí mi miedo y mi vergüenza y que esto me hacía víctima... era dependiente hasta en lo más mínimo, quería que él todo lo hiciera...psicológicamente me aplastó todo lo hacía él”
- “Me gustó la dinámica de cualidades y defectos porque me ayudo a descubrir mis miedos”
- Me ayudo haber desmenuzado lo que es la codependencia”
- “Quitarme la máscara”
- “Conocerme a mí misma...admitir mis fallas”
- “ Lo inútil que es echarle la culpa a otro”
- “Sentía que no valía nada... me di cuenta que cuando me ahogaba sólo bastaba sacar la mano, cuando saqué la mano hubo muchas manos que me apoyaron... es por eso que yo estoy comprometida a ayudar a otras mujeres”
- “ Aquí descubrí que era codependiente y que yo elegí a mi esposo”
- “Se necesita el proceso de darse cuenta que se es codependiente para luego sanar la niña interna”
- Me gustó la dinámica de la carga que traemos... hay que tocar esto con esas mujeres”.

Apéndice 3 Plan de acción de la intervención

Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
Presentación	Establecer las normas del taller y propiciar la creación de un ambiente de cohesión	Bienvenida	Las facilitadoras se presentarán y expondrán el objetivo de los talleres, lugar, hora y fecha en que se realizarán.	15 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		¿Quién soy?	En media hoja de papel carta, las participantes anotarán sus fortalezas, cualidades y gustos. Luego doblarán estas hojas en cuatro y las entregarán a la facilitadora. La facilitadora irá leyendo lo escrito y el grupo tendrá que adivinar de quien se trata.	30 min.	Papel bond, lápices
		Lluvia de ideas	La facilitadora solicitará a las participantes que propongan normas para que estos talleres sean exitosos. Anotará las respuestas en un papel rota folio	30 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		Nombre del grupo	Las facilitadoras darán las instrucciones y el espacio para que las participantes elijan un nombre del grupo.	30 min.	
		Evaluación	¿Cómo se sienten?	15 min.	Grabadora y casetes
¿Qué es una relación de ayuda?	Proporcionar un marco teórico sobre la relación de ayuda	Imaginación guiada	Las facilitadoras con música de fondo, inducirán al grupo a un estado de relajación y pedirán que elijan un momento de angustia ya pasado, que visualicen a las personas que les apoyaron en esos momentos: ¿Cómo son? ¿Cómo se comportan? ¿Qué me gusta de ellos? ¿Qué me inspira confianza?	30 min.	Grabadora y música instrumental
		Reflexión	¿Qué actitudes me hicieron confiar en las personas que me ayudaron?	45 min.	Grabadora y casetes

		Exposición	Las facilitadoras expondrán sobre las actitudes básicas para la relación de ayuda, según Rogers	30 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		Evaluación	¿Qué aprendí hoy?	15 min.	Grabadora y casetes
Congruencia	Identificar algunos obstáculos internos y externos que me impiden ser congruente	"El temido enemigo"	El grupo escuchara un cuento, llamado "El temido enemigo" de Jorge Bucay.	15 min.	Grabadora y la grabación del cuento
		Reflexión	Escribir en una hoja las respuestas a las siguientes preguntas: Si yo fuera ese rey, ¿cómo sería mi mago? ¿Qué es lo que no me gusta de mí?	30 min.	Hojas de papel, lápiz, grabadora y casetes.
		Plenario	Comentar las respuestas. Continuar la reflexión: ¿Cómo manejo mis defectos? ¿Qué hago con esas cosas que no me gustan de mí?	30 min.	Grabadora y casetes
		Exposición	¿Qué es congruencia?	10 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		Reflexión	Escribir en una hoja las cosas que nos dicen "no debo", cosas que pensamos serán malvenidas "que pensarán de mí"	20 min.	Hojas de papel, lápiz, grabadora y casetes.
		Evaluación	¿Cuándo soy congruente? ¿Cuándo no soy congruente?	15 min.	Grabadora y casetes
Aceptación	Reconocer la importancia de no ser juzgado y ser aceptado en una relación de ayuda.	Cara a cara	Las facilitadoras solicitaran que elijan parejas e inducirán a la relajación. Pedirán a las parejas que se coloquen cara a cara, y observaran los distintos detalles de su compañera: sus ojos, labios, pestañas, cejas, nariz, frente, barbilla. ¿Qué sienten? Hagan conciencia de este sentimiento. Respiren profundo. Cierren los ojos y piensen en las situaciones que les provocan vergüenza.	45 min.	Grabadora y música instrumental

		Plenario	Compartir en grupo los sentimientos que vivieron durante la dinámica.	40 min.	Grabadora y casetes
		Exposición	¿Qué es la aceptación?	15 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		Discusión	Conversar sobre la aceptación y la vivencia en la dinámica	15 min.	Grabadora y casetes
		Evaluación	¿Qué aprendí hoy de mí?	15 min.	Grabadora y casetes
Empatía	Reconocer en la escucha empática una herramienta para generar confianza y fortalecer la relación	Fotos	Entregar a cada participante una foto. Pedirles que hagan contacto con el sentimiento que esta imagen le provoca. ¿Que estaría sintiendo esa persona cuando le tomaron la foto?	20 min.	Fotos
		Reflexión	Compartir en grupo los sentimientos que vivieron durante la dinámica y distinguir las proyecciones que se hicieron en la misma.	40 min.	Grabadora y casetes
		Exposición	¿Qué es la empatía?	15 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		Discusión	Conversar sobre la empatía y la vivencia en la dinámica	30 min.	Grabadora y casetes
		Evaluación	¿Qué aprendí hoy de mí?	15 min.	Grabadora y casetes
Herramientas	Brindar un marco teórico sobre las habilidades del facilitador (reflejar, confrontar, concretar, etc.)	Exposición y discusión	Previamente se habrá entregado un texto explicando estas habilidades. Durante esta exposición y discusión de los conceptos, se aclararan las dudas al respecto	30 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
		Practica en pareja		30 min.	
		Practica grupal		40 min.	Grabadora y casetes
		Evaluación	¿Cuáles de estas habilidades o herramientas use hoy?	20 min.	Grabadora y casetes

Escucha	Identificar algunos obstáculos que me impiden escuchar	Historia	Narrar una historia defendiendo a los trabajadores públicos que atienden negligentemente los casos de violencia intrafamiliar.	10 min.	La historia escrita
		Reflexión	Siendo la historia un tema ligado a la experiencia vivida por ellas, lo más probable es que "tomen partido" y no escuchen.	30 min.	Grabadora y casetes
		Practica en pareja		30 min.	
		Practica grupal		30 min.	Grabadora y casetes
		Evaluación	¿Cuáles son mis obstáculos internos que me impiden escuchar?	20 min.	Grabadora y casetes
Las emociones (Primera Parte)	Redescubrir nuestra habilidad para identificar emociones	Representación de emociones		40 min.	Grabadora y casetes
		Practica en pareja		30 min.	
		Practica grupal		30 min.	Grabadora y casetes
		Evaluación	¿Qué aprendí hoy de mí?	20 min.	Grabadora y casetes
Las emociones (Segunda Parte)	Comprender el rol de las emociones en la relación de ayuda	Hecho, pensamiento, sentimiento.		30 min.	Grabadora y casetes
		Reflexión		10 min.	Grabadora y casetes
		Practica en pareja		30 min.	
		Practica grupal		30 min.	Grabadora y casetes
		Evaluación	¿Qué aprendí hoy de mí?	20 min.	Grabadora y casetes
La fuerza interior	Reconocer la importancia de la fuerza interior o tendencia actualizante en la relación de			60 min.	Grabadora y casetes
		Practica		40 min	Grabadora y

	ayuda.	grupal			casetes
		Evaluación general	¿Que aprendí hoy de mí? ¿Cuál fue la experiencia más significativa de este taller? ¿Con qué me quedo? ¿Qué me llevo? ¿Qué me faltó?	20 min.	Grabadora y casetes

Apéndice 4. Resultados de la codificación abierta

Sesiones: 3, 7, 8 y 9: 114 categorías:

1. Acelerar proceso
2. Aceptación
3. Aceptación condicional
4. Aceptación del otro y codependencia
5. Aceptación positiva incondicional y violencia
6. Acompañar compartiendo experiencia
7. Amor propio y egoísmo
8. Aprendizaje de la empatía
9. Aprender del grupo
10. Aprendizaje social del amor
11. Atención a proceso abierto
12. Autoconocimiento y deseo de cambio
13. Auto cuidado y congruencia
14. Autoexploración
15. Autoreconocimiento del crecimiento personal
16. Cambio y resistencia familiar
17. Cambios en la relación con la madre
18. Capacitarse para acompañar
19. Compartir con dificultad
20. Compartir experiencia de cambio personal
21. Comprensión significativa del cuento
22. Concepción del ser humano
23. Concepción del ser humano negativa
24. Conciencia del problema
25. Conciencia de formar hijos
26. Confianza en el grupo
27. Conflicto y relación de pareja
28. Confusión
29. Congruencia
30. Congruencia y acuerdo familiar
31. Congruencia y enojo
32. Congruencia y norma social
33. Congruencia y relación con hijos
34. Congruencia y violencia
35. Conocer lo que se vive
36. Conciencia de formar hijos
37. Conciencia del poder personal
38. Consuelo
39. Convivencia
40. Cruce de voces

41. Dar esperanza
42. Darse cuenta
43. De la Codependencia a la Autodependencia
44. De la comunidad al auto aprendizaje
45. Se lo personal a la acción social
46. Deseo de aprender
47. Dificultad en la capacitadota
48. Dificultad para entender dinámica
49. Embarre
50. Empatía
51. Enfoque Centrado en la Persona
52. Enganche
53. Entre el ser y el deber ser
54. Evocación de experiencias a partir del otro
55. Expectativas del cuento
56. Facilita contacto con sentimiento
57. Facilitación con reflejo
58. Facilitación que atiende al contenido
59. Facilitación con embarre
60. Facilitación confrontando
61. Facilitación en la comunidad
62. Facilitación con comprensión empática
63. Facilitación con consejo
64. Facilitación con reconocimiento
65. Facilitación negativa
66. Facilitación para expresión
67. Facilitada comprendida
68. Facilitador adelanta proceso
69. Facilitar desde la experiencia}
70. Facilitar dirigiéndose al grupo
71. Facilitar la comprensión
72. Hablar de frente
73. Hablar por todas
74. Hijos
75. Identificación necesidad de ayuda para el esposo
76. Identificación relación de codependencia
77. Identificando el embarre
78. Interrupción proceso por capacitadota
79. Invalidación de la escucha
80. La escucha
81. La experiencia de sentirse escuchada
82. La experiencia de ser facilitada con reflejo
83. Lo aprendido
84. Lo social
85. Necesidad de dirección
86. Necesidad de escucha
87. No hay escucha

88. Nuevo valor social
89. Pregunta conciente
90. Preocupación por los hijos
91. Problematicación codependencia
92. Procesos de duda
93. Proyección hacia hijos
94. Reafirmar objetivos
95. Reconoce el poder personal de la otra
96. Reconoce su rol
97. Reconocimiento a la facilitación
98. Reconocimiento al grupo espacio de crecimiento
99. Reconocimiento al logro del otro
100. Relación con la madre
101. Relación con los hijos
102. Relación con los hijos y empatía
103. Relación de pareja
104. Resignificando lo aprendido
105. Respetar el silencio
106. Respeto a la facilitación de la otra
107. Retroalimentación
108. Ruptura del proceso por facilitador
109. Sanador herido
110. Sentido de unión grupal
111. Ser autentica y codependencia
112. Ser uno mismo y egoísmo
113. Silencios significativos
114. Teoría vs. realidad
115. Valoración de la capacitación

Apéndice 5. Cuadro No. 3. Categoría, subcategorías y temas

La codificación abierta generó 115 categorías que al reclasificar, las categorías se retomaron como subcategorías y/o temas, agrupándolas en 8 categorías más englobadoras que se presentan en el cuadro No.3.

Cuadro No.3

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	TEMAS
Proceso de capacitación	Acelerar proceso	
	Interrupción proceso por capacitadora	
	Facilitador adelanta proceso	
	Ruptura del proceso por facilitador	
	Valorando la sesión	
Vivir el grupo	Aprender del grupo	
	Confianza en el grupo	
	Reconocimiento al grupo espacio de crecimiento	
	Sentido de unión grupal	Hablar por todas
	Respeto a la facilitación de la otra	

	Atención a proceso abierto	
	Cruce de voces	
	Convivencia	
Procesos personales¹	Acercamientos al sí mismo	Entre el ser y el deber ser
		Amor propio y egoísmo
		De la Codependencia a la Auto dependencia
	Autoconocimiento	Autoconocimiento y deseo de cambio
		Auto reconocimiento del crecimiento personal ser proceso
	Darse cuenta	
La facilitación	Sanador herido	Facilitar desde la experiencia
		Compartir experiencia de cambio personal
		Necesidad de dirección
		Facilitación con consejo
		Consuelo
		Dar esperanza
	Empatía	Facilitación con comprensión empática
		Aprendizaje de la empatía
	Aceptación	Aceptación condicional
		Aceptación del otro y codependencia
		Aceptación positiva incondicional y violencia

	Congruencia	Congruencia y violencia
		Congruencia y norma social
		Congruencia y enojo
	Escucha	Necesidad de escucha
		Invalidación de la escucha
		La experiencia de sentirse escuchada
	Facilita contacto con sentimiento	
	Facilitación con reflejo	La experiencia de ser facilitada con reflejo
	Facilitación confrontando	
	Facilitación con reconocimiento	Reconocimiento al logro del otro
		Reconocimiento a la facilitación
		Reconoce el poder personal de la otra
Comunidad	Capacitarse para acompañar	
	De la comunidad al auto aprendizaje	
	De lo personal a la acción social	
	Relación con la amiga	
Lo social	Nuevo valor social	

	Aprendizaje social del amor	
	Congruencia y norma social	
	Reconoce su rol	
	Concepción del ser humano negativa	
Lo aprendido	Aprendizaje de la empatía	
	Re significando lo aprendido	
	Comprensión significativa del cuento	
	Pregunta consciente	
Relaciones humanas	Problematización codependencia	De la Codependencia a la Auto dependencia
		Identificación de la relación de codependencia
	Relación de pareja	Identificación necesidad de ayuda para el esposo
	Relación con los hijos	Proyección hacia hijos
		Relación con los hijos y empatía
		Preocupación por los hijos
		Consciencia de formar hijos

Apéndice 6. Formas dos, tres y cuatro de recolección de información.

Entrevista con algunas mujeres

¿Que aprendí? escuchan ser congruente poner límites a los demás y a mi misma no juzgar tolerancia empatizar trini	30-08-06 ¿Que aprendí? hacer tolerante con las personas no juzgarlas respetar el espacio de las personas ponerse en los zapatos de los demás y comprender los problemas de las personas y no darlos las soluciones de sus problemas. podemos hablar de su problema. es es es ayudarla y escucharla tratando de no enbarrarse
---	--

Maria del Carmen Sánchez Maravel

Preguntas de reflexión y autoevaluación

(Extraídas del Capítulo 6 del Proceso de Convertirse en Persona)

1. ¿Cómo puedo ser para que el otro me perciba como una persona digna de fe, coherente y segura, en sentido profundo?
2. ¿Puedo ser lo suficientemente expresiva, como persona, de manera tal que pueda comunicar lo que soy sin ambigüedades? *No es realmente I porrita*
3. ¿Puedo permitirme experimentar actitudes positivas hacia esta otra persona: actitudes de calidez, cuidado, agrado, interés y respeto?
4. ¿Puedo ser suficientemente fuerte como persona como para distinguirme del otro? ¿Puedo respetar con firmeza mis propios sentimientos y necesidades, tanto como los del otro? ¿Soy íntimamente fuerte y capaz de comprender que su furia no me destruirá, su necesidad de independencia no me someterá, ni su amor me sojuzgará y que existo independientemente de él, con mis propios sentimientos y derechos?
5. ¿Puedo otorgarle la libertad de ser? ¿O siento que el otro debería seguir mi consejo, depender de mí en alguna medida más bien tomarme como modelo?
6. ¿Puedo ingresar en su mundo privado de manera tan plena que pierda todo deseo de evaluarlo o juzgarlo?
7. ¿Puedo aceptarla tal cual es?
8. ¿Puedo comportarme en la relación con la delicadeza necesaria como para que mi conducta no sea sentida como una amenaza?
9. ¿Puedo liberar al cliente de la amenaza de evaluación externa?
10. ¿Puedo enfrentar a este otro individuo como una persona que está en proceso de transformarse o me verá limitada por mi pasado y el suyo? = *Puedo estar.*

1.- Ser yo misma escuchandola con atención y mostrarle mis
respeto

2.- Mostrar mi atención y con actitudes como ver su cuerpo sus
manos, su rostro sonido de su voz.

3.- Si cuando ella misma te da sus propias respuestas

4.- Si siendo realmente yo a). - Si porq' solo así me realizo y quien
b). - si cuando solamente lo escucho y le permito escucharse
a él c). - No porq' soy responsable de mi misma

5.- Debo = para q' sea libre y responsable de si mismo
b). damos ya q' somos seres únicos e irrepetibles

6.- Solo si él a ella lo desea

7.- Debo

8.- Si solo dejandola ser escucharla acompañarla

9.- Si porq' no somos nadie ni nada y cada quien es como es o como quiere ser

10.- Si porq' la veo con ustedes q' estan con nosotros
y nada de nadie nos pertenece.

¿Que aprendí?

Ponerme en los zapatos de los demás.

Ser congruente.

~~Ser~~ A no embarrarnos de lo de la otra persona mas bien entender cuando me estoy embarrando En una situacion similar a mi me sirvió.

~~Querer decirle~~

A no juzgar

No decirle a otra persona lo que haga porque es juzgar.

que aprendi

1 Escuchar sin Juzgar

2 no conectar mi problema con el problema de la persona que este hablando

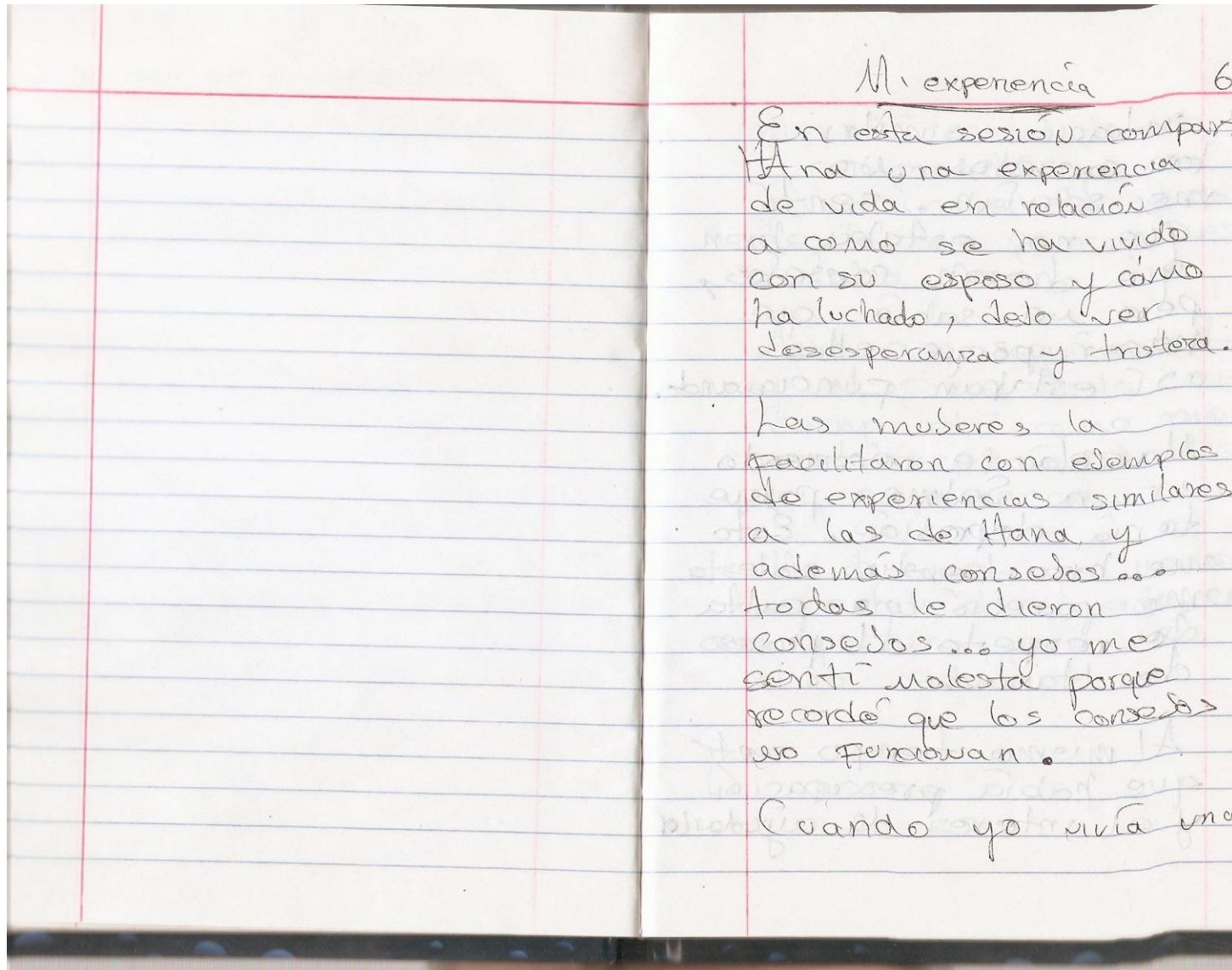
3 tratar de darle seguridad y comprension que se sientan protegidas

4 darles la confianza que necesitan

5 ser congruente lo que se habla y se expresa

*

Amor



11. experiencia

6

En esta sesión comparé
Hana una experiencia
de vida en relación
a como se ha vivido
con su esposo y cómo
ha luchado, de lo ver
desesperanza y tristeza.

Las mujeres la
facilitaron con ejemplos
de experiencias similares
a las de Hana y
además consejos...
todas le dieron
consejos... yo me
sentí molesta porque
recorde que los consejos
no funcionan.

Cuando yo vivía una

situación similar.
los consejos no
me servían, sentí
que no estaba bien
que dieran consejos,
pero no sabía que
hacer porque ellas
así estaban funcionando.

Marcela le recomendo
ir a Salme porque
tenía depresión. Esto
me hizo sentir molesta
me pareció una falta
de respeto al proceso
de Itana.

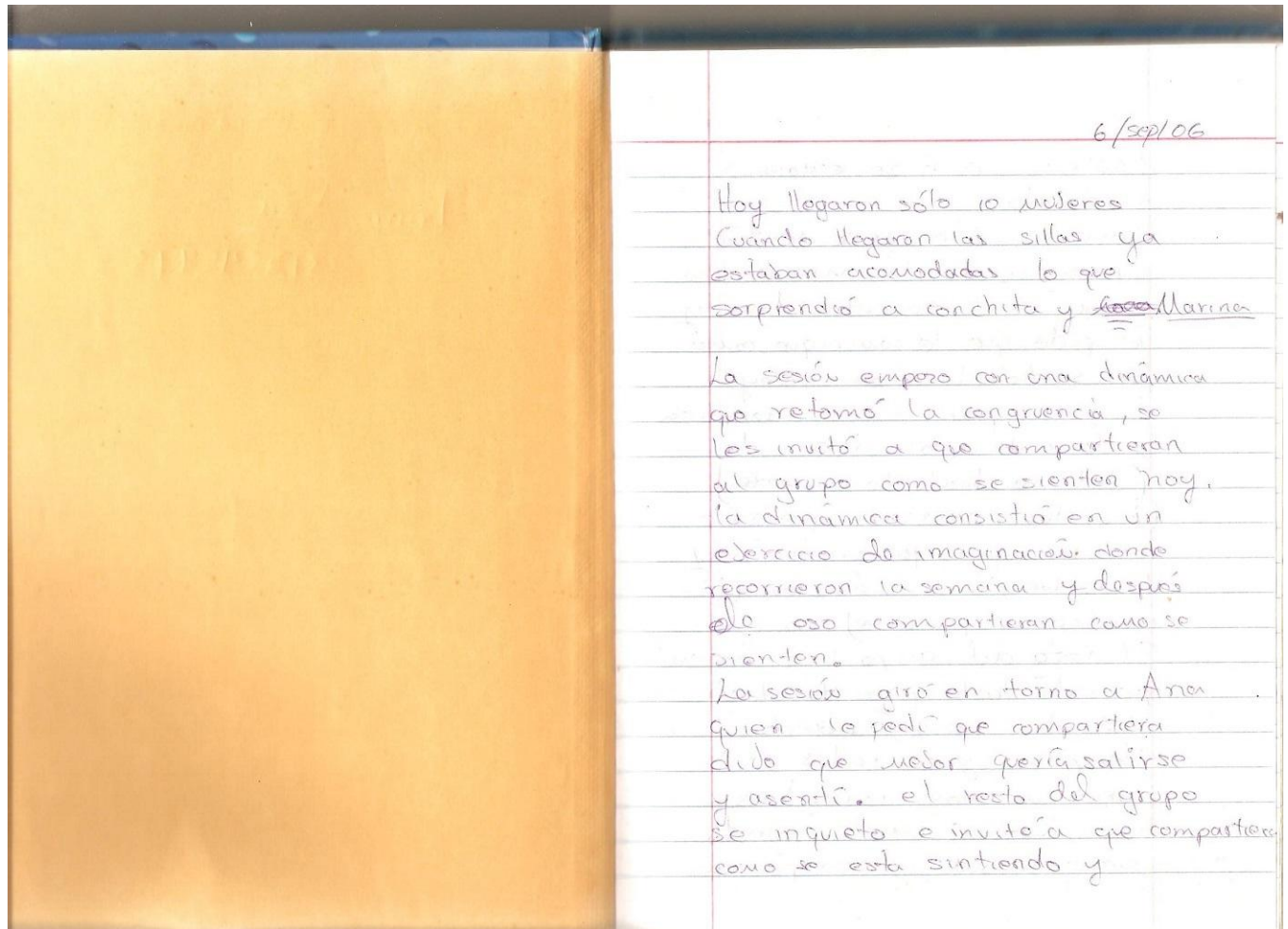
Al mismo tiempo sentí
que había preocupación
y el interés de ayudarla

me di cuenta de eso
y comprendí que era
su manera de ayudar,
desde sus percepciones
estaba bien.

Aún así seguí molesta
y al final de la sesión
compartí como me
sentí, explicándolo desde
mi experiencia.

Me di cuenta que Marcela
no estuvo de acuerdo con
mi postura, pero no
dijo nada.

Diario de campo



hablaban como se estaba
sintiendo.
Conchita dijo que se sentía
triste inmediatamente explica
porque en esa etapa Ana y
le pide que le comunique cómo
se sentía la dice "estoy
triste" por... explica
y da ejemplos de su vida
(todo es desde la mente)
le vuelve a decir que solo
le comunique que se sentía y
le vuelve hacer más breve (la
explicación primero)
El resto del grupo le comunica
que está triste pero también
explicaban porque dando
ejemplos y consejos
hubo muchos consejos.
Cao a Ana no molesto
porque recordó que no pensaba.

Cuando yo vivía una situación
similar los consejos no me servían
y sentí que no estaba bien
que daban consejos y no
sabía que hacer.

Cuando alguien dijo que tiene
depresión y le recomendó ir
a SHUPE.
Sentí molestia porque sentí
que no se le estaba respetando
su proceso, pero también
me di cuenta que había propuesto
y la intención de ayudarlo
desde su percepción y lo recomen-
do como seguir moviéndose al final
de la sesión (la primera).
Compartí mi molestia y
dije que es por mi experiencia.
Posteriormente se trabajó la dis-
tinción, para tener conciencia
de mi capacidad de aceptar y no
hacer juicios.
