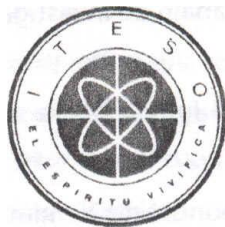


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

**PROCESO FACILITADOR PARA EVOCAR Y PROPICIAR
LA CONFIANZA CRECIENTE EN EL ORGANISMO EN MUJERES
LASTIMADAS POR EL CÁNCER**

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

LIC. BERENICE DEL CARMEN GUTIÉRREZ GUERRERO

**DIRECTOR DE TESIS
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

**COMITÉ LECTOR
MTRO. EVERARDO CAMACHO GUTIÉRREZ
MTRA. XÓCHITL CORTÉS ZAMBRANO**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 10 DE JULIO DE 2006

Tlaquepaque, Jal., junio 23 de 2006

Lic. BERENICE DEL CARMEN GUTIÉRREZ GUERRERO
PRESENTE

Me permito informarle que la tesis titulada: **"PROCESO FACILITADOR PARA EVOCAR Y PROPICIAR LA CONFIANZA CRECIENTE EN EL ORGANISMO EN MUJERES LASTIMADAS POR EL CÁNCER"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con 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 **10 de julio de 2006** de 11:00 a 13:00 horas, en la sala asignada por la institución.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Secretario: Mtro. Everardo Camacho Gutiérrez
Vocal: Mtra. Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano
Suplente: Mtra. María de Lourdes Quiroz Miranda
Suplente: Mtra. Laura Rentería Anzaldúa

UIA Ciudad de México
Prol. Paseo de la Reforma 880
Lomas de Santa Fe
01210 México, D.F.
Tels. +52 (55) 5950 4000
9177 4400
Fax: +52 (55) 5267 4005

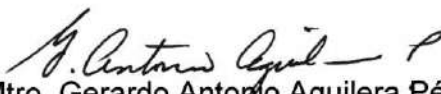
UIA León
Blvd. Jorge Vertiz Campero 1640
Col. Cañada Alfaro
C.P. 37238
León, Gto.
Tels. +52 (477) 710 0600
711 3860 al 62
Fax: +52 (477) 711 5477

UIA Puebla
Blvd. del Niño Poblano 2901
U. Territorial Atlxayotl
72430 Puebla, Pue.
Tels. +52 (222) 229 0700
Fax General: +52 (222) 230 1730

UIA Tijuana
Av. Centro Universitario 2501
Playas de Tijuana
A.P. 185
22200 Tijuana, B.C.
Tels. +52 (664) 630 1577 al 81
Fax: +52 (664) 630 1591

UIA Torreón
Calz. Iberoamericana 2255
A.P. 28-D, Suc. Abastos
27010 Torreón, Coah.
Tels. +52 (871) 729 1010
Fax General: +52 (871) 729 1080

Atentamente,



Mtro. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Coordinador de la Comisión de Titulación
Maestría en Desarrollo Humano
Tel. (33) 36 69 34 34, Ext. 3341 o 3442
Buzón electrónico: aaguilera@iteso.mx

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585, Tlaquepaque, Jal. México. C.P. 45090.
Tel. +52 (33) 3669 3434. Fax +52 (33) 3669-3435. Domicilio postal: AP 31-175.
Guadalajara Jal. 45051, México. Página web <http://www.iteso.mx>

Mi profunda gratitud,

Al Señor Jesús que es Persona, Palabra, Camino y Vida.

A mi querida familia por su cariño y apoyo.

A mis maestras y maestros por su respeto.

A mis compañeras y compañeros por su compartir.

A mis amigas por atreverse abrir su corazón,

y permitirme ser testigo de la maravilla que atesoran.

Por la experiencia de crecer en confianza en reciprocidad.

Berenice del Carmen

ÍNDICE

PREVIO	1
PRESENTACIÓN	2
CAPITULO I EL PROCESO FACILITADOR	6
1.1 Planteamiento de la Intervención	6
1.2 Antecedentes y motivación personal	10
1.3 Justificación	14
1.4 Diseño de la intervención	19
1.5 Plan de acción de la intervención	20
1.6 Narración de la intervención	24
CAPÍTULO II MARCO CONTEXTUAL	32
2.1 La mujer y su cuerpo-mente-emociones	32
2.2 El cáncer en la mujer	38
2.3 Adolescentes	44
2.4 Mortalidad	45
2.5 El Estado de Jalisco	47
2.6 El cáncer en el mundo	49
2.7 La prevención	52
2.8 La génesis del cáncer	53
2.9 La terapéutica del cáncer	58
CAPÍTULO III MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	62
3.1 Estado del conocimiento	62
3.2 Postulados de Carl Rogers	72
3.3 Aprendizaje significativo	75
3.4 El proceso creativo	75
3.5 Actitudes de acompañamiento desde el E.C.P.	76
3.6 La teoría de la personalidad	79
3.7 El proceso de valoración holística	86
CAPÍTULO IV ANÁLISIS DEL PROCESO FACILITADOR	91
4.1 Perspectiva del planteamiento y justificación del análisis	91
4.2 Preguntas de investigación	93
4.3 Perspectiva metodológica: la investigación cualitativa	94
4.3.1 Historias de Vida	96

4.3.2 Guía para el desarrollo de las historias de vida	98
4.4 Sistematización y análisis de datos	101
4.4.1 Microensayo evaluativo	101
4.4.2 Categorización en secuencia	104
4.4.3 Las categorías y el núcleo del proceso	119
4.5 El proceso de convertirse en si misma	121
4.6 Cuadro de relectura e interpretación	122
CAPÍTULO V RESULTADOS	127
5.1 Significados del proceso facilitador de crecimiento	127
5.2 Reflejos del proceso de las participantes	131
5.3 Aprendizajes de mi proceso como Facilitadora	138
5.4 Construcción de imágenes	142
CAPÍTULO VI DISCUSIÓN	148
CAPÍTULO VII CONCLUSIONES	155
7.1 Todo amor es amor de Dios	161
CAPÍTULO VIII PROPUESTAS	164
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	165
ANEXOS	
1. Diseño de la intervención	168
2. Historias de vida	171
3. Un escenario experiencial que permanece en el proceso	203
4. Te cuento mi cuento	205
5. Un proceso para ser sensiblemente humana	206
6. Una existencia desnuda	207

PREVIO

En la intervención que surge, ofrezco un aporte desde mi experiencia de continua búsqueda, al contactar con el organismo humano y con mujeres que han vivido con audacia, su confrontación con la enfermedad llamada *cáncer*. Ellas entran en un diálogo con la interrogante del origen de su *cáncer* y la exploración de su enfermedad para elaborar la reconstrucción de su historia personal, enclavada en un determinado ambiente familiar, cultural, religioso, social y económico. Mujeres que se atreven a buscar en sí mismas, en sus sentimientos, en lo global de su perspectiva histórica personal, pruebas relevantes de su experiencia, en términos del contacto con su organismo tanto de experiencias inmediatas como del pasado.

Mujeres que exploran la raíz profunda de su enfermedad y al caminar por senderos personales interiores, desentierran y vacían en sus relatos, los obstáculos, impedimentos, resistencias, rechazos, miedos, conflictos y distorsiones de su experiencia, con el deseo de curar sus heridas y crear un nuevo espacio dentro del cual puedan florecer. Para vivir en unidad consigo misma, acceder a reencontrarse desde sí y con su entorno. Al tomar como guía la propia experiencia, *aprender de su propia experiencia* y desarrollar recursos de su potencial en la dirección de su vida, y un sentido intencional de sus conductas personales, que coadyuva en liberar el proceso creativo de reconstrucción sanadora.

Me parece conveniente aclarar desde el inicio que elijo la visión de la enfermedad en la perspectiva de Edward Bach: “La enfermedad no es una crueldad, ni un castigo, sino sólo y únicamente un aviso; es un instrumento del que se sirve nuestro propio ser para mostrarnos nuestras equivocaciones, prevenirnos de otras e impedirnos cometer más daño; para devolvernos al camino de la verdad y de la luz” (Bach, 1997: 66).

En esta experiencia y aprendizaje, encontré un tesoro rico en luces, desde los puentes de comunión cósmica, el apoyo holístico para la salud, fuentes sutiles promotoras de equilibrio y armonía, el descubrimiento del potencial de la propia energía, hasta el desenredar la madeja de pensamientos y sentimientos que nos atorán y dificultan la conquista de la libertad de *ser quien de origen soy*.

PRESENTACIÓN

*“La vida no es la que uno vivió,
sino la que uno recuerda
y cómo la recuerda para contarla.”
Gabriel García Márquez.*

El presente trabajo se plantea, desde el Humanismo Existencialista en la indagación que asume el Desarrollo Humano, para apoyar y validar un proyecto planteado desde el Enfoque Centrado en La Persona propuesto por Carl Rogers, como parte de la búsqueda de una *experiencia en relación y desarrollo de la confianza en el propio organismo*.

El propósito fue generar un proyecto de un proceso facilitador, de acompañamiento personal, en un contexto de experiencias y aprendizajes personales, en la interdisciplinariedad y la medicina humanista, para el crecimiento de la confianza en el organismo humano. Un proceso accesible, disponible, y sustentable, bastando mirar hacia sí misma, desprendiéndose del miedo que paraliza y confiando en el maestro interior que llevamos dentro. Un movimiento para mirar el pasado y encontrar las causas que legitimen las emociones experimentadas, los conflictos no resueltos y su impacto en el organismo. Al abrirse más a todas las experiencias y lenguajes, descubrir que es posible crecer en la confianza de la valoración orgánica y vislumbrar un futuro cercano más iluminado.

Facilitar un proceso de reencuentro con el germen de vida desde las referencias de la persona y sus significados en el organismo, es el objetivo en esencia del presente trabajo. Llamo *germen de vida*, a manera de partir con algunas semejanzas con la naturaleza, profundizar poco a poco y respetar el crecimiento de la semilla, depositada con fe y confianza bajo la tierra y con la certeza de su potencial para florecer.

Entiendo como *tus referencias de crecimiento* los lazos que durante la vida nos unen y a través de los cuales nos miramos, sentimos y apreciamos, valoramos, aceptamos, amamos, etc., como fuentes de afecto o de rechazo y agresión, particularmente en la infancia y en la definición de la propia feminidad. Caminar identificando las referencias personales, es un sendero del significado que imprime vida al organismo, o de lo contrario, lo desintegra.

Formulé en el primer capítulo El Proceso Facilitador, ahí se incluyen el planteamiento, los antecedentes y motivación personal, su justificación; además sus objetivos, y una visión de conjunto, con todos estos elementos se estructura el perfil de la indagación y las acciones que favorecieron la recuperación e integración de los datos. Presento una Narración del proceso en sus diferentes etapas, con el propósito de incluir, al que escucha en la experiencia, como intención de ofrecer otra dimensión del proyecto del proceso facilitador.

Desarrollo en el segundo capítulo un Marco Contextual del problema de salud pública como es el cáncer y lo abordo como un desafío desde dimensiones diversas: lo que sucede en la mujer y su cuerpo-mente-emociones, el cáncer y sus manifestaciones sintomáticas, las estadísticas institucionales, y de esta forma identificar la manera como avanza el cáncer hacia generaciones más jóvenes y sigue cobrando un número mayor de vidas. Para reconocer que es evidente su prevención oportuna, en cuanto que es posible aumentar la conciencia en la colaboración y mirar por el bienestar colectivo. Estos, se complementan y engloban con los descubrimientos que hizo al respecto del cáncer el Dr. Hamer, por coincidir ellos y sus conceptos con los postulados teóricos que avalan la intervención en el terreno del sentir humano.

En el capítulo tercero se muestra el Marco Teórico Referencial, en el que se destaca fundamentalmente la unidad como vínculo de relación para el futuro de la sociedad humana y la realización personal, es juntos como nos será posible encontrar el sendero de la salud, de la vida, y la común-unió germen de vida. El estado del conocimiento lo estructuré con formulaciones interdisciplinarias de conferencistas que se presentaron en el ITESO, en diferentes ocasiones, de los cuales tomé el mensaje central de sus aportaciones y de trabajos elaborados por estudiantes con los que encuentro coincidencias en el tema de estudio. Los postulados y constructos básicos de Carl Rogers, *La persona plenamente funcional*, *La Teoría de la Personalidad*, *las actitudes y características en una relación de ayuda*, *la creatividad y el aprendizaje*, desde el enfoque centrado en la persona, como núcleo conceptual. Incluyo conceptos de diversos autores significativos por su concepción del cuerpo como totalidad que me parece nos ofrece un horizonte colectivo de búsqueda por la salud humana.

El capítulo cuarto se integra el Análisis de la Intervención, presentando los elementos centrales de la experiencia. Una vez definidos los marcos de referencia, planteo las Preguntas de Investigación, de donde emerge y converge el Proceso del Proyecto Facilitador. Para abordar la estrategia de la investigación y de la forma como será interpelado el problema como objeto de estudio, elijo el paradigma de la investigación desde una perspectiva metodológica de orden cualitativo. Por la naturaleza del tema a indagar, el método utilizado para esta investigación es La Historia de Vida, por ser la vía idónea para lograr la construcción de un relato elaborado y planteado como un todo, una visión global de la realidad compleja, de la imagen de sí mismo y de los significados percibidos en el proceso. Para llevar a recrear el propio relato, en el que los cuestionamientos presentes adquieren una claridad, se sugiere una guía para la elaboración de la historia de vida. La sistematización y análisis de datos en un micro ensayo evaluativo, dando respuesta a las preguntas ¿Qué se generó? y ¿Cómo se generó?, como instrumento de soporte y validez para el proyecto. De la relectura de las historias de vida formulé una categorización en proceso y presento un cuadro de relectura e interpretación para la autoexploración e identificación de cómo las emociones inciden en el organismo y las referencias significativas en la vida.

Los Resultados, en el capítulo quinto, se vierten como esas *gotitas del darse cuenta*, que si bien fue un trabajo recíproco, en diálogo, primordialmente les pertenecen a las participantes, su apertura a nuevos datos de su historia personal y los cambios a que las motiven. En particular lo que puedan crecer en comprensión hacia ellas mismas, al darse cuenta cada una qué está pasando en ella y con ella.

En el capítulo sexto, establezco una Discusión que permite un diálogo con autores que apoyan y coinciden en perspectivas, enriqueciendo el adecuado enfoque del proyecto.

Para alcanzar con sencillez las Conclusiones, en el capítulo séptimo, que serán parciales por cuanto se trabaja con un proceso continuo de largo alcance llamado *Vida*, e intenta hacer parte a quienes resuenen al contacto con esta experiencia.

En la lógica del lenguaje que propongo, el capítulo octavo de Propuestas, en mensajes esenciales intento plasmar el *germen* del proyecto facilitador.

En los Anexos, se presenta la historia de vida proporcionada por cinco de las ocho participantes que aceptaron compartir los objetivos planteados y difundir un nuevo

acercamiento a la humanidad, con su vida; en la inteligencia de que su privacidad queda adecuadamente protegida con el cambio de los datos que pudiera facilitar su identificación.

Hablaré según sea la energía y participación en la experiencia, en ocasiones en singular, otras en plural cuando sean acciones de conjunto y generalmente en femenino, por opción respetuosa a las mujeres participantes en el Proyecto de Intervención.

Integro en destellos, el proceso de crear poesía e imágenes, para darle otra voz al mensaje que pretendo comunicar, como una manera distinta de narrar una historia. Me parece que iluminar la imaginación y despertar la creatividad es una sanación a nivel más profundo, es sanar los anhelos y sueños, así ampliar los espacios de libertad y quietud.

Por razones obvias para un facilitador del Enfoque Centrado en la Persona, evito cualquier alusión o comentario que sugiera ser un juicio de valor, interpretación o confrontación respecto a su percepción, que no surjan de su propia palabra.

Se compilan las características de esta intervención para vincular y responder a la necesidad social relevante de la salud de la mujer y como proceso educativo de identidad personal y comunitaria, desde la concepción de la Universidad que advierte los desafíos de una sociedad en permanente apertura al cambio y en el ITESO de manera sustancial se plantea:

“El ITESO, al intentar formar profesionistas capaces de servir a esta sociedad en cambio, quiere formarlos para el mundo que viene, para el mundo que imaginamos comprender, para el mundo que no conocemos, sino que tratamos de descubrir...”

Xavier Scheifler S.J. (Septiembre del 1976).

Quiero plasmar que en el fondo de toda mi intención de búsqueda, está volver nuestra mirada al Plan Original del Padre, para cada persona en el Génesis:

“Vio entonces Dios todo lo que había hecho, y todo era muy bueno... (Gen, 1, 31)

CAPÍTULO I

EL PROCESO FACILITADOR

1.1 Planteamiento de la intervención

“No hay nada que pueda acabar con el impulso del organismo humano a ser él mismo, a actualizarse en formas individuales y creativas.”

(Rogers, 1989:179)

Al elegir y definir los objetivos del Proyecto de Intervención y los planteamientos que intentaba responder, alcancé a vislumbrar, en el eco de mi intuición, que tenía una dimensión de compromiso de vida, incluyéndome completa, *como una participante más en la elaboración de mi proceso personal*. Hasta su presentación se cumplieron cuatro años de trabajo, en el Proyecto del Proceso Facilitador *para evocar y propiciar la capacidad del organismo de autocuración a mujeres lastimadas por el cáncer*.

La intención fue acompañar, a las participantes en un diálogo sanador entre *la Mujer y el Cáncer*, para elaborar un proceso preventivo del cáncer, en que no sorprenda más su creciente proliferación, como enemigo oculto, sino traerlo hacia la luz y reconocerlo, desde su dimensión de creación del mismo organismo, como respuesta a un *mal-estar* intenso, el resguardo en el interior que corroe poco a poco la energía vital armoniosa, por emociones vividas desde la infancia y buscar alternativas más sanas para la expresión de estas emociones.

La búsqueda fue abordar y conciliar las inquietudes que me cuestionaban y articularlas en un marco teórico y valoral, que favorecieran las siguientes características:

- Sensibilizarse ante un desafío de dimensiones mundiales.
- Profundidad y permanencia de los cambios experimentados.
- Transferencia accesible de los aprendizajes a la vida.
- Un posible impacto social al compartir la experiencia.
- Aporte como recurso preventivo, en la salud comunitaria.
- Un proceso basado en los recursos renovables propios.

- Fomentar la creatividad, como expresión del *poder personal*, para atender situaciones de su historia emocional inconclusas.

Los lineamientos anteriores me llevaron a determinar la elección de *las compañeras participantes*, compañeras de un proceso semejante. Esto responde al hecho de darme cuenta del deterioro en las relaciones interpersonales del entorno cercano, tanto familiares, como laborales, de vecindario, en las instituciones y organizaciones, el nivel de confianza, respeto, credibilidad, colaboración, afecto e intimidad, precisan de ser atendidas y de *cambios* sustanciales.

Esta era una oportunidad, porque situarnos, me parece, desde los menos favorecidos, que no tienen condiciones establecidas semejantes a las nuestras, me coloca en una situación de desnivel, por tanto la resonancia es en desnivel. Puedo conmoverme por lo que le pasa a cualquier ser humano, tenderle una mano al necesitado, lo he hecho en otros proyectos; pero ser sensible con el que está a mi lado, con quien comparto la vida cotidianamente, durante períodos largos de mi vida, construir relaciones respetuosas recíprocas en mi escenario cotidiano, me parece que me compromete profundamente y me implica actuar en sintonía. En mi búsqueda, me parecía algo definitivo situar a las participantes, en el nivel de coalición, como semejantes, en un sendero semejante, creando conexiones no verticales, sino horizontales, generando redes de apoyo, de enriquecimiento mutuo. Una relación que permitiera profundidad, continuidad, cercanía, certezas, seguridad, creatividad, lo que surgiera, en las diferentes etapas del proceso. Me ayudó a aclararme la opinión de José F. Gómez del Campo, cuando afirma: “El campo de la intervención comunitaria, se ha expandido para incluir a todos los programas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y de las comunidades en que participa” (Gómez del Campo, 1999: 54).

Comprometernos a caminar en una vida personal y comunitaria, me parece ser *fraternalmente completo*; con esta visión se va perfilando la dinámica de reciprocidad.

Considero que la persona aprende a través de los esquemas y creencias que se acumulan en la vida, al incorporar a éstos los nuevos elementos que se revelan con la relectura de la historia de vida, facilitar qué tanto puede utilizar lo que vivió, para un nuevo aprendizaje más constructivo y auténtico, en la tarea de integrarse y reorganizarse.

Esta experiencia y aprendizajes, me han llevado a encontrar un tesoro rico en luces, desde los puentes de comunión cósmica, alternativas de apoyo holístico para la salud, fuentes sutiles promotoras de equilibrio y armonía, mensajes de paz, descubrimiento del potencial de la propia energía, hasta el desenredar la madeja de pensamientos y sentimientos que nos atorán y dificultan la conquista de la libertad de *ser*.

En el proceso iniciado, facilitar, acompañar y como centro la persona, con la perspectiva de Carl Rogers sobre el organismo: “No hay nada que pueda acabar con el impulso del organismo humano a ser él mismo, a actualizarse en formas individuales y creativas” (Rogers, 1989: 179).

La búsqueda me encamina al corazón. Si como afirma el Dr. Dethlefsen: “El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer”(Dethlefsen, 1998: 293).

Lo que deduzco es ahí está la sabiduría interna, en el corazón, sólo hay que quererlo, escucharlo, atenderlo, seguirlo, consolarlo, escucharnos, atendernos, crecer en confianza. Descubrir una vez más atentas lo esencial de mis preferencias, convicciones, sentimientos y experiencias profundas. Así involucrarse uno totalmente, más comprometida consigo misma, más alerta, más despierta al discernimiento:

¿Qué quiero para mí en mi presente?

¿Cuáles son mis necesidades esenciales?

¿Cuál es el sentido de mi vida desde mi lucha con mi *cáncer*?

¿De qué me alcanzo a dar cuenta caminando una vez más por mi historia de vida?

Como nutriente del corazón *el reencuentro creativo con las referencias*: en referencia a quién primordialmente vivo, de qué fuentes de energía nutro mi vida, en dónde busco ayuda para iluminar mi camino, cómo manejo mis estados de ánimo que aparecen ante los eventos de mi vida, cuándo me siento fuerte y cuándo me siento frágil, cuándo estoy confiada o temerosa, al vivir en alegría o tocar la tristeza, la comprensión o el rechazo, momentos de amor y momentos de odio, separaciones y abrazos, compromisos y enojos, todo aquello que es propio de la mujer y el hombre, todo lo humano que nos es connatural. Responder a una necesidad, amar y ser amados, la complementación del ser, pues el amor es la experiencia que ayuda a realizar al ser humano en su totalidad.

En el contacto de persona a persona, y al resonar recíprocamente, me asombra la sabiduría intuitiva colectiva, que nos alienta para utilizar y obtener grandes beneficios de

las bendiciones de la naturaleza, afirmando que hace falta solamente la capacidad de maravillarse, mantener en su originalidad, libre de teorías y consideraciones científicas, nuestro sentir y observar, ya que el crecimiento en la naturaleza es sencillo y accesible, otras veces puede percibirse su crecimiento como algo misterioso, nos sorprende.

Otro elemento para maravillarse es favorecer y privilegiar el pensamiento intuitivo propio de la infancia, me parece deja siempre algo adquirido que permanece, y al que conviene evocar y propiciar. Me permití *elegir y seguir a mi intuición*, al tiempo que acompañaba, cómo reconocer las referencias auténticamente legítimas de la persona y guiada hacia el corazón, encontraría mucha más luz de la que cotidianamente me doy cuenta, para reconstruir la propia confianza en el organismo, y confianza en la persona que se vive como un proceso.

*Cuando coloco mis intenciones al servicio del corazón,
la creatividad brota espontánea,
sin correr detrás de ella...
para imaginar una vez más mis sueños.*

1.2 Antecedentes y motivación personal.

“Los estudiantes a lo largo de su formación, tienen que dejar entrar en sus vidas la realidad perturbadora de este mundo, de tal manera que aprendan a sentirlo, a pensarlo críticamente, a responder a sus sufrimientos y a comprometerse con él de forma constructiva. Tendrían que aprender a percibir, pensar, juzgar, elegir y actuar a favor de los derechos de los demás, especialmente de los menos aventajados y de los oprimidos. La pastoral universitaria tiene mucho que hacer para fomentar tal compasión inteligente, responsable y activa, que es la única compasión que merece el nombre de solidaridad” (Peter Hans Kolvenbach, S.J., 2001).

Me doy cuenta por mi propia experiencia, que la capacidad y el anhelo de felicidad, van unidos al gozar de salud, de energía vital, de ese poder creador, de ser protagonista libre de la construcción de mi personal proyecto de vida, con mayor satisfacción cada día. Para lograr estos planes, el Creador me ha ofrecido un instrumento: mi cuerpo, y en él depositada, mi vida.

En la *Carta de Intención* que presenté a mi ingreso en la Maestría de Desarrollo Humano expresaba que descubrí asombrada el potencial concedido por el Creador de ir creciendo cada día, un llamado por *ser* para toda persona y como reto de ayuda mutua. Con una sacudida y sensibilización reveladoras, la *Maestría* me significó un impulso en la búsqueda de habilidades y recursos legítimos, acordes a los valores del ITESO, a los anhelos de mi corazón y desde un Enfoque Centrado en la Persona, ser conmigo y con otras en un mundo armonioso, acompañándonos cada día desde un proceso personal y comunitario más impregnadas de amor.

Al encontrarme con las nociones claves de Carl Rogers, sobre *convertirse en sí mismo*, creció una ilusión dentro de mí para comprenderme y volver a confiar. Me llamó la atención de manera especial *La Tendencia Actualizante*, esa capacidad latente o manifiesta de buscar alcanzar lo que la persona percibe como revalorizador o enriquecedor, que es la tendencia fundamental del organismo en su totalidad.

Conocer y reconocer el organismo ha sido para mí una de mis prioridades desde que nació mi primera hija y la tuve en mis brazos, me pregunté: ¿Cómo cuidar de ese tesoro que

se me confiaba? Así con mis seis hijos y esposo, después poco a poco abrí mi mirada hacia mí y los que fueron llegando, permitiéndome continuar mi aprendizaje

Llegaron poco a poco libros de medicina natural y con ellos *cambios* en una cultura familiar y social. Atendiendo la alimentación, el contacto con la naturaleza, ejercitando el cuerpo, fui caminando junto con mi familia, cuidando la salud y bienestar físico, propiciando un clima en continua búsqueda y aprendizaje. Logramos una educación al cuidado de la salud que considero valiosa, veo a mis hijos muy grandes y sanos. Aprendí que no existe un camino recto para la felicidad y la salud plena, sino *crecimiento y cambios* continuos.

La felicidad hoy me doy cuenta que está en recorrer el sendero, con cada curva invitándome a estar abierta a un encuentro desconocido. Allí, ante lo desconocido, me encontré con un mundo del que no era muy consciente y no sabía que hacer con algo tan amenazante como lo es el miedo, el rechazo, el dolor, la violencia, que generan enfermedades.

Cuando fui tocada por el dolor, y progresivamente perdí la seguridad en mí misma, y con ella la armonía y la paz, el sentimiento de plenitud, la alegría, lo que consideraba mi ser yo misma, enfermé. El reto fue aprender a comprender la enfermedad, como consecuencia de un dolor incrustado en el cuerpo, un sentimiento no identificado, no escuchado en su resonancia corporal. Cómo al aplastar los sentimientos, por miedo a que se origine una desaprobación, se almacenan en el organismo, dañándolo.

Fui descubriendo cómo atender y escuchar mi cuerpo, junto a la atención a otros, incursioné en, nutrición, Reiki, Aryurveda, masajes, Flores de Bach, Homeopatía, Yoga, Bioenergética, Topografía Emocional, Magnoterapia.

Todo fue dándome herramientas para atender la salud, pero necesitaba aprender algo más: *escuchar, acompañar y observar*; percibir lenguajes internos y externos de la persona. Así inicio la Maestría en Desarrollo Humano, para aprender a escucharme y escuchar a otras personas, desde sus sentimientos, comprender sus conflictos y el significado de éstos, sobre el cuerpo. Lo que significa escuchar sentimientos y la posibilidad de un manejo sano de ellos, como el cuidado de la salud integral de la persona.

El por qué profundizar en el proceso posterior a la vivencia de *enfermar de cáncer*, es porque descubro en las personas que actualmente atiendo, una urgente necesidad de ayuda no facilitada, por el sistema institucional de medicina convencional. Me reportan cómo son lastimadas por no ser consideradas desde su persona completa, desde su experiencia y sus significados. Al acercarme a sus cuerpos mutilados, necesitados de ser tocados con ternura para sanar sus cicatrices y a la vez un miedo espantoso al contacto profundo, por haber sido agredidas en esa agotadora batalla contra el cáncer, me era evidente no sólo un sufrimiento físico, corporal, sino también emocional, moral y espiritual.

Me inquietaba aquel dolor, ayudar a propiciar alivio a quien tenía cerca y me sentía tan impotente por su dimensión, era diferente cuando atendía a otras personas, me sentía más consternada. Entonces pensaba, ¿Si pudiera disponer de alguna herramienta para interactuar con el dolor sin hacerlo más grande? Me dije, la respuesta la tienen ellas, ellas pueden decir el *cómo*, marcar el ritmo, solicitar ayuda que les sea benéfica, que la puedan recibir, sintiéndose respetadas y confiadas en la elaboración de su propio proceso, libres en su búsqueda para convocar su potencial y la unificación de su persona.

La vivencia solitaria en la mayoría de los casos, especialmente sin apoyos sistemáticos y respetuosos e incondicionales, hace el dolor más profundo y escondido, desde mi apreciación y más difícil de sanar. Por tanto todo lo que vaya en el camino de facilitar el reconocimiento de sentimientos, así como de ir atendiendo lo que haga figura en el proceso de la persona, para ir avanzando en el darse cuenta, identificando cada vez lo que significa para el organismo el evadir al dolor. Cuando entiende el dolor como una guía, como un puente, que aunque asusta pasarlo, es eso, un puente hacia la liberación interna y la puerta hacia la luz.

Abierta y a la vez un poco consciente de asomarme a un mundo no experimentado personalmente en su total dimensión, quiero escucharme, de que es por aquí que encontraré para mí y para otras algunas respuestas que nos ayuden a vivir más plenamente, a comprendernos y reconciliarnos, primeramente con nosotras mismas.

Ignoro cuales son las causas profundas del cáncer, es muy posible que muchos factores concurran en el desarrollo de la enfermedad física. Lo que intento es poder allegarme explicaciones y sentidos, para *acompañar y compartir*, de alguna manera facilitar

procesos, y la atención a esos miedos mayúsculos. En palabras de Estrella: “El miedo que tengo al cáncer no me permite hacer conjeturas justas, claras, sino llenarme de culpa.”E

Unida a la motivación de las destinatarias del presente trabajo, me siento coherentemente eslabonada a la vivencia de ser parte del ITESO, en su identidad de Universidad Jesuita de Inspiración Cristiana, que busca un tiempo particular en la intencionalidad clara de compartir la Fe como iluminadora de las Ciencias y la práctica concreta en su labor evangelizadora del Proyecto del Reino de Dios, con una manera propia de seguir a Jesús, al estilo de Ignacio de Loyola.

En la conferencia dictada por David Fernández Dávalos SJ, el 11 de marzo del 2003, dio a conocer su postura acerca de los retos de las universidades jesuitas en México, ofreciendo generar un marco de referencia común sobre sus perspectivas y señalando que hay una crisis entre los principios evangélicos y la cultura de dominación:

“Buscar formar personas de manera integral que de cara a la realidad tengan un equilibrio entre *competencia técnica y compromiso social*; que estén abiertas a saberes no racionales como la intuición y la imaginación, y preparadas para afrontar las preguntas últimas, como el sentido de Dios y de la vida”(Fernández, 2003).

Me parece que es un tiempo de manifestarse abiertamente desde la Fe, y lo que ella como referencia de caminos y vida que promueve, particularmente en el valor personal.

*¡Qué bello es!
Conocerte cada vez un poco más;
Encontrarme con la fuente de ilusión,
presencia, al pasar el tiempo siempre nueva.
La unidad en paz comienza a surgir;
algo muy bello se sembró en el corazón,
necesita tiempo para crecer,
necesita reposo para florecer.*

1.3 Justificación.

*¿Qué ocurre con la mujer hoy?
“He dejado de intentar ser un hombre,
y gozo de convertirme en una mujer” E.*

En la gratuidad del signo del arco iris en el cielo que nos manifiesta la alianza perpetua del Creador de preservar la vida sobre la tierra, matizado de tantos colores, así en la mujer deposita su confianza para ser habitación de la continuidad creadora. Sin embargo a través de la historia humana, la mujer es programada biológicamente, en lo mental, emocional, familiar, social, político, etc., limitando en momentos la correspondencia a la confianza de semejante alianza. En el presente, con una identidad diversa y abierta, muchas veces confusa, desde la idealización hasta la manipulación comercial, de la realización maternal hasta el reconocimiento profesional, un arco iris de presencias, en las que primordialmente, sigue siendo *germen de vida*, según en las referencias en que se contempla. Hoy siento que para la mujer es apremiante el retomarse a sí misma, centrarse en su persona, en su tesoro, su valor, su feminidad, su identidad, su *Ser*, alcanzar su vocación original.

El momento presente es crucial, la decisión inteligente, el reto, no solo está en la escuela, en la religión, en la política, ni en el mundo científico; está en nuestra conciencia de género, a la vez intentar comprender la conciencia de la humanidad, esa conciencia que nos ha llevado a este punto de dispersión. Conviene me parece ser serias en esta cuestión, porque nos estamos enfrentando realmente a algo abismal para la mujer, el cáncer prolifera, avanza, ataca particularmente lo más íntimo del ser mujer, los órganos sexuales femeninos, generando ansiedad, incertidumbre y hasta la completa desesperación de la soledad, llevando a la *muerte* en creciente porcentaje de personas.

Comúnmente se define el cáncer como el crecimiento anormal e incontrolado de las células y de los tejidos, que quedan deformados y dejan de funcionar como deberían, lo que provoca muchas veces daños irreversibles y fatales en el organismo.

En condiciones normales, el organismo es capaz de identificar las células cancerígenas y eliminarlas. Cuando esa capacidad de autoconocimiento del cuerpo, por la

composición de factores internos y externos, deja de existir, cuando el organismo no distingue más las células sanas de las degeneradas, el cáncer avanza. Aunque existen señales o síntomas precancerosos claramente visibles, que sirven como base para una identificación precoz. La consulta regular a un especialista constituye un medio eficaz de diagnosticar la enfermedad, pero es un recurso más generoso *la prevención*, si se está atento a explorar los sentimientos que emergen de la persona al fluir de su historia de vida, como intento mostrar en el proceso del proyecto.

Con relación a los métodos de tratamientos naturales, se puede decir que actúan en el sentido de estimular en la persona su capacidad de autocuración, en el intento de restablecer su complejo equilibrio físico emocional y espiritual.

Necesita la persona para su integración armónica, estar en contacto consigo misma, con lo que va explorando y sintiendo. La pregunta es cómo facilitar este contacto con el organismo, liberado de la agresión vivida en su persona, sin generar miedo de ser tocado una vez más...para volver la vista atrás y reconocer cómo rebasó sus límites de asimilación del dolor, de procesamiento de emociones y experiencias.

¿Cuál es el camino? ¿En dónde buscar el hilo?

Elijo como camino *la unidad*, como una fuerza que lleva a actuar con integridad, desde lo legítimo, auténtico de sí misma, para ir creciendo impulsada por anhelos profundos, identificar disociaciones, fijaciones, rigidez por la vulnerabilidad experimentada. Si el corazón es el único órgano no atacado por el cáncer, y ahí reside la fuerza del amor que vence a la desintegración, la invitación sería a buscar la unidad en el amor, la unidad de sí misma, en un amor particular a sí misma, al ser mujer.

Hacer lo posible por atender las fuentes vitales, proveer de habilidades, para ver y explorar sus sentimientos, así resolver los actuales retos y encrucijadas; entre otros aspectos, una cierta libertad de relaciones sexuales y a la vez un rechazo a ellas, los sentimientos de culpa, los resentimientos, las pérdidas, traiciones, los abandonos y todo aquello que guarda el corazón.

Explorar y trabajar los sentimientos, que la persona los ubique en su cuerpo, los describa, reconozca, toque, acepte, siga y asuma responsablemente. Y así, busque cuál es la necesidad que intenta satisfacer, los compromisos creados, los aprendizajes e introyectos. Como afirma Carl Rogers: “Inevitablemente, en una situación centrada en la persona hay

un creciente reconocimiento de la importancia de los sentimientos lo mismo que de la razón, de las emociones lo mismo que de la inteligencia. Un sentimiento es: una experiencia matizada emocionalmente junto con su significado personal.” (Rogers, 1989: 33)

En consecuencia, buscar acciones concretas, genuinas, surgidas desde el propio potencial, de un proceso propio, no impuestas desde el exterior, sino experimentadas desde su organismo en totalidad, construir, crear permanentemente, hábitos de contacto con su yo profundo:

¿Qué necesito ahora?

¿Qué me dice de mí misma?

¿Qué siento de mí misma y mi enfermedad?

¿Cómo me la explico?

¿Qué aprendo al darme cuenta?

¿Cuánto me conozco y amo?

La invitación es a permitirse a una nueva percepción de sí, más llena de luz:

¡Estoy viva! ¡Estoy caminando! ¡Aprendo de mi proceso! ¡Estoy creciendo en confianza en mi organismo! ¡Creo en mí!

Así avanzar, en amor a la vida, tal vez poco a poco, pero a profundidad, tocando las maravillas de que soy capaz, de comprenderme y respetarme, compruebo y gozo el potencial valioso que atesoro en mí misma.

En particular durante el proceso, el eco de la reconciliación, que recuerda, el sendero por el que caminamos, la vida humana. Como un don la compasión, adueñarme de ese don, tomarlo en mis manos, como algo precioso y valioso que poseo, mi capacidad de conmoverme por el otro igual que por mí misma.

Percibo mucha esperanza en un trabajo apasionado por la mujer de hoy, por su rescate, por lo trascendente de su ser y hacer en la historia, pues de ella surge la vida de la humanidad. Una matriz engendra hijos, o posiblemente genera tumores, recibe y realiza encuentros. En ella están todas las posibilidades, de decir sí o no, a la vida, al amor, a la unidad cósmica. Eso creo que es la mujer, una fuente de creación de la vida, cuando le dice sí a la vida, sí a su vida, sí a ella misma.

La significación que encuentro, es que la conciencia de cada una de nosotras es la conciencia de la humanidad, porque cada persona sufre, está ansiosa, se siente sola, insegura, confusa, exactamente igual que otras, aunque estas vivan a diez mil kilómetros de distancia. La comprensión de *la unidad*, el sentirlo en las propias entrañas, es algo por completo diferente de la mera aceptación verbal, es búsqueda de cambios significativos y constructivos en todo un estilo de vivir, de vivirse, en el complejo proceso social de la enfermedad del cáncer.

Conviene identificar el núcleo de la experiencia en la que se pretende incidir desde la percepción de quien lo ha vivido y ubicarnos ante ella:

“Me dije fuerte: ¡No quiero morir de cáncer! Estaba muy enojada, desesperada el diagnóstico me paralizó, supe que el peligro, venía atropellarme. Todo me asustaba. Desconfiaba: el cáncer no había pasado junto a mí; el peligro se había quedado adentro; así lo pensé y me sentí cada día más triste. Se instaló la melancolía en mi vida y no hubo bisturí que la cortara. El cáncer vino y me mutiló en mi cuerpo y en mi alma. Más a medida que la herida se cerró y los rayos hicieron su trabajo destructor, el abismo de mi alma se abrió, desconocido y fuerte, clamó y sacudió todo mi *ser* y me llenó de amargura, angustia, resentimiento, desconfianza, miedo, llanto sin fin hacia dentro, en mis entrañas y con mi soledad” (Liz, 2002).

La conciencia de género incluye desde mi percepción, en sus capas más profundas, los miedos; la mujer ha vivido en muchos casos, con miedo, transmitido generación tras generación. Ha vivido con gran dolor, buscando lo que llamamos amor, la fuente de ternura, la mujer se nutre de amor, vive de amor, pero vuelve a repetir los comportamientos que le lastiman buscando este alimento, el amor; en el nombre del amor: ¿Cuántas situaciones vive? Van impresas en su cuerpo, sellándolo con marcas, no siempre generadoras de vida, no lo que ella desea o quien desea, sin reciprocidad en los encuentros y placeres sexuales, con impedimentos para tener relaciones sexuales satisfactorias.

Si la mujer logra retomarse a sí misma con respeto, revalorarse, reconocerse, cuidar de sí misma, de sus necesidades, estar alerta e informada, poner límites, explorarse, reflexionar sobre las posibles inconformidades en sus relaciones y con el otro sexo; plantearse un rol, que no necesariamente está definido desde parámetros preestablecidos como que la mujer debe ser frágil, tierna, sensible, dulce, laboriosa, silenciosa, hermosa,

etc. Encontramos todo un universo de posibilidades, en cuanto ella lo decida libremente y además, inteligente, valiente, emprendedora, creativa, audaz, fuerte, y cualquier cualidad que ella desee incorporar en sí misma, por propia decisión, que le permita ser libre, responsable, respetada, y así amada. Desde lo que es, con su valioso esfuerzo de buscar su plenitud.

Es el tiempo de compartir experiencias, acompañarnos, de aprender a mirar juntas, de buscar la unidad, educarnos en relaciones más respetuosas, ser responsables de construir una vida juntas y juntos, movernos en la misma dirección del crecimiento, pues somos Una, la tierra sobre la que pisamos es la misma y nuestro destino semejante. Es un tiempo favorable para redescubrir los recursos potenciales y hacerlos brillar, gozar de vivirse como una mujer plenamente realizada, plenamente respetada primeramente por sí misma y *ser*, no tanto desde su *hacer*.

Un nuevo camino, es lo en el Proyecto propongo, un acompañamiento con una visión global de la mujer, en la problemática de dolor y amenaza del cáncer. Ir escuchando los relatos de las participantes desde su perfil característico, ante el impacto en su organismo experimentado cotidianamente y optar por reencontrarse con su historia y la expectativa de vivirse buscando nuevos modos, al ir iluminando sus relaciones, sus interpelaciones, percepciones, su vida, el redescubrir su potencial, alcanzar la plenitud personal:

Dar cuenta de su darse cuenta, de ser un proceso, con la ayuda facilitada para elaborar sus propios procesos...en su cada día.

1.4 Diseño de la intervención.

Me pareció necesario conceder la prioridad en el proyecto, a una entrevista de acceso con las participantes, mostrarles los objetivos y una visión global de la iniciativa, (ver anexo); dialogar y acordar sobre sus posibilidades de trabajo en la elaboración de su proceso, el ritmo de progreso en su método personal de autoexploración. Con la cercanía conveniente como facilitación en el ECP y proceder una vez establecidos los acuerdos de confiabilidad.

OBJETIVO GENERAL:

Que la mujer lastimada por el cáncer, pueda reconocer en sus referencias biográficas y sus significados, el germen de un proceso de integración y así experimentarse frente al impacto reflejo del proceso cancerígeno como una persona que emerge; abriéndose a una nueva experiencia retomar la dirección de su vida, relejendo la biografía de sus emociones, sentimientos, experiencias, así ayudarse a descubrir su potencial y modificar su percepción para vivir más integrada con su esencia personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Propiciar la experiencia de un proceso de autoexploración mediante la escucha y expresión creativa, como comprensión de sí misma.
2. Facilitar la toma de conciencia del potencial de su organismo que es *Activo, Actualizante y Directivo*, desde sus sensaciones, sentimientos y procesos mentales.
3. Propiciar el redescubrir sus recursos y valor personal para crecer en la ayuda desde su autoayuda, con seguridad y confianza en su organismo, pues subyace a todo este proceso y cambio las fuerzas impulsoras de la vida misma.
4. Propiciar *La Reconciliación*, como aproximación a la identidad de ser lo profundo de su proyecto personal: ¿Quién quiero ser yo ahora?

1.5 Plan de acción de la intervención

Para abordar los componentes del proceso, tratar de responder a los objetivos planteados, los criterios para la selección de las participantes, para la planeación, la delimitación del diagnóstico, precisar la temática de indagación y la construcción del complejo proyecto, precisé una perspectiva orientadora de investigación de carácter cualitativo, planteando el siguiente Plan de Acción:

Criterios para la selección de las participantes:

- Cinco mujeres universitarias, lastimadas por el cáncer, dispuestas a relatar y releer su Historia de Vida, desde el darse cuenta de sus sentimientos, sensaciones, síntomas y procesos mentales, reflejados en su organismo, ellas son Cristal, Mar, Flor, Jazmín y Tere.
- Tres mujeres que aportan la luz de sus experiencias semejantes, Liz, Estrella y Yoli.
- Personas que han experimentado un *estado enfermo*, que hace diferente su percepción de la vida, por vivir bajo la sentencia de una amenaza de muerte dentro de sí mismas, con una particular dificultad para fluir con la vida como integradas desde su centro.
- Mujeres que aceptan la invitación a atender de una manera diversa su salud, en un proceso en diálogo continuado de aprendizaje desde su Historia de Vida. Con la garantía de que cuenten con recursos alternativos de apoyo como terapia, grupo de crecimiento y estudios paralelos a su proceso.
- Mujeres, insertadas en una búsqueda personal, pero con la experiencia de su enfermedad *no completamente atendida*, como inhibida, oculta, vivida en solitario, manifestado como:
- Presencia de un *miedo constante* a una recurrencia del cáncer, y a ser señaladas socialmente por la enfermedad.

Características de necesidades particulares de las colaboradoras:

Mujeres que expresan la necesidad de una atención *alternativa* a algo profundo no completamente atendido y buscan:

- Apropiarse de su historia, encontrar un espacio totalmente seguro para expresar y trabajar su conflicto, sus trabas y resistencias, asumiendo el riesgo de contactar con el dolor contenido e incluso lo relevante de su significación.
- Rechazar la culpa de haberse autoagredido con tal daño a su persona, en anhelos de reconciliación y liberación.
- Tomar el control de su vida, la responsabilidad de sus opciones sanadoras, de sus emociones y reacciones, con habilidad crecer en confianza en su organismo.
- Reencausar sus sentimientos, pensamientos y actos para dirigir su vida hacia la salud integral.
- Vivir su presente de forma diferente, con certezas, que le signifiquen bases o enfoques distintos y le permitan disfrutarlo más, prepararse con disponibilidad un futuro enriquecido con confianza en su organismo.

Etapas en el Proyecto de Intervención

Entrevista de Sensibilización:

- Invitar a cinco mujeres a participar en el proyecto, presentándoles los objetivos y el proceso implicado, esperando su libre decisión reconociendo sus implicaciones de dolor en la autoexploración.
- Escribir su *Biografía Enfermedad-Emociones*. Con la intención de volver hacer contacto con su experiencia, e ir identificando las manifestaciones en su organismo.
- Recibir ayuda con los recursos y habilidades de retroalimentación desde los principios del *Enfoque Centrado en la Persona*.

Sesiones de acompañamiento al proceso: (Septiembre a Diciembre del 2002)

- Invitación a una larga conversación, permitiendo la elección por ellas mismas del lugar y la periodicidad de los encuentros, respetando su ritmo de autoexploración con énfasis en que son ellas el punto de partida y el referente.
- Entrevistas a profundidad, escucha y comprensión empática, *sumergirse con... entrar en su mundo*, con las condiciones y actitudes propias de respeto y congruencia, propuestas por el *Enfoque Centrado en la Persona*.

Relectura compartida de sus relatos orales y escritos: (Enero a Mayo del 2003)

- Desde la persona, presencia *con* ella, para ser testigo de su caminar. Pedir permiso para hacer, grabaciones, anotaciones, recabar la información necesaria, que nos permita ir percibiendo los cambios y proyecciones en proceso.

Facilitar la toma de conciencia de la significación en experiencia vivida: (Agosto a Diciembre del 2003)

- Revisión de su historia personal.
- Expresión creativa e integral del organismo, y retroalimentación.
- Armonización física, psíquica y espiritual, a través de la *terapia del perdón*.
- Reenfocar los cambios en conceptos y actitudes, para retomar la responsabilidad del control y *dirección de su vida*.

Recuperación de la experiencia: (Enero a Mayo del 2004)

- Continuidad en el acompañamiento del proceso.
- Hacer lo posible dentro de las condiciones existentes, evitar cualquier tipo de interpretación o juicio sobre la percepción de las colaboradoras, en la elaboración del informe final del proyecto, sino que se mantenga en un lenguaje propositivo.
- Elaboración y difusión de una propuesta *preventiva*, para los asistentes de educación para la salud, promoviéndola en organismos gubernamentales e instituciones de salud.

Trabajo de campo: recolección de datos.

Los instrumentos utilizados:

Método Etnográfico: Consiste en llegar a una comprensión de lo que sucede, tratando de describir sistemáticamente las características propias del estudio, y los fenómenos relevantes, generar categorías conceptuales para descubrir y validar asociaciones entre los fenómenos.

- Historia de Vida: Relato detallado de la imagen que se construye de sí misma, de sus experiencias, relaciones y referencias.
- Con la participación de ocho mujeres lastimadas por el cáncer.

- Visión causal-global de su historia, verse en su historia integrada, como un todo.
- Se realizaron 20 entrevistas de acompañamiento personales y a profundidad con la finalidad de ayudarlas a elaborar sus propios procesos, de una hora en promedio.
- Se audio grabaron 10 entrevistas de acompañamiento personal. Se hizo la transcripción de las entrevistas.
- Fueron registrados 5 relatos escritos de su Auto-biografía.
- Guía en síntesis para la Historia de Vida, con definición de:
 - Dimensiones, Indicadores, Técnicas y Fuentes.
 - Preguntas Generadoras.
- Se elaboró un Micro-Ensayo Evaluativo, respondiendo a:
 - ¿Qué se generó?
 - ¿Cómo se generó?
 - Categorías ilustradas con segmentos de información original.
- Datos obtenidos del Diario de Campo.

Cuadro de relectura e interpretación.

Narración de la experiencia vivida	Localización del cáncer y otros síntomas	Sentido del Conflicto	Referencias Significativas

- Integración de la información y sus incidencias respectivas
 - Personales
 - Sociales.
- Evaluación del Proyecto y posibles Proyecciones.
- Discusión y reflexión con el Marco Referencial Teórico.
- Conclusiones y dinámica para propiciar una continuidad a profundizar en la retroalimentación con las colaboradoras.
- Las posibles alternativas de su Difusión y Aplicación, como una visión más compasiva de la enfermedad y su prevención.

1.6 Narración de la intervención.

Primera Etapa:

*“Reconozco quién vive dentro de mí;
Amo y entiendo cada uno de mis rincones,
y esto me ayuda a encontrar armonía
entre lo que me rodea y lo que soy”.*
Virginia Satir(2001)

Consideré a la persona como centro del proceso, del Proyecto de Intervención; me era evidente que este proceso sería de un largo período de trabajo y de intensidad en la relación, de construir un lenguaje común, de interacciones en las que estuvieran presentes las condiciones necesarias de seguridad, aceptación positiva incondicional, empatía, respeto, escucha activa, confidencialidad y apertura a los resultados, que por principio me era evidente no me pertenecían y sí me significan una confianza *atesorable*, lo que cada una de las participantes nos ofrece y cómo la vida nos ha llevado a coincidir.

Había leído información sobre *El Cáncer*, el perfil de la personalidad del paciente con cáncer según algunos criterios y las propuestas de tratamientos desde la medicina alternativa, pero lo que más me inquietaba, era poder ayudar a encontrar ese *hilo*, el sendero de esperanza que liberara a las pacientes de la *sentencia* continua de muerte. Esto me alertaba a ser estrictamente prudente y cuidadosa, particularmente en la elección de las colaboradoras y de realizar un proceso *hacia adentro* y *hacia fuera* de movimientos y cambios en conexión con su esencia personal y en relación con el entorno.

Invité a cinco compañeras de la Universidad y tres amigas de las cuales ya había conocido un poco el estado de su salud, su historia, su búsqueda y no tenían un cáncer activo en ese momento, pero si muchas huellas presentes en su cuerpo.

En quien más expectativas depositaba pues había compartido la etapa de Planeación del Proyecto, cuando trabajaba en la atención a su cuerpo y nos unía una amistad de muchos años, en principio aceptó, en la segunda entrevista, cuando abrió procesos profundamente dolorosos, por la muerte de su mamá y de su única hermana en lucha con el cáncer, me parecía estar frente a un corazón desgarrado. Aparecieron las lágrimas y el frío, presentes en la amenaza de muerte que había evitado recordar y al removerse sintió un gran terror: “No quiero, no estoy de acuerdo, no me parece justo...” L. Manifestó un gran coraje

a sentirse etiquetada socialmente por haber tenido cáncer y más de cómo la habían hecho sentir responsable por ello.

Me impactó muchísimo, constatar lo fuerte de sus sentimientos, me pareció un obstáculo difícil distinguir sus sentimientos expresados y no *engancharme* con ellos pues nos unen lazos muy estrechos, decidí esperar a la siguiente entrevista cuando ella tomara la iniciativa, pasaron dos meses y lo hizo. En esta ocasión fue diferente, ya había vivido un proceso con las otras cuatro colaboradoras, quienes me habían enseñado las dimensiones del *Misterio del Dolor* escondido. Aprendí que requería despertar una nueva calidad de la atención, entablar una relación delicada con amor, como base para construir la confianza, libre de supuestos y creencias, que ayudara a suavizar las resistencias para expresar algo más profundo, del sueño que cada mujer lleva en su corazón y de cierta manera está cubierto de dolor, muy conciente de ser un proceso y como todo es un proceso de cambio.

Una constante motivación fue la participación surgida de J., al exponerle los objetivos del Proyecto, brotó de ella espontáneamente la decisión de adherirse como colaboradora y permaneció constante en su apertura generosa, con todo el dolor, abierto su corazón y con el esfuerzo remover emociones, a la vez de el rico aprendizaje de la experiencia.

Así con cada una de las colaboradoras sentí que se fueron tejiendo vínculos de afecto que nos permitieron caminar y llegar a realizar los objetivos que personalmente asimilaron, como algo en constante construcción en flujo. Se modificaron los nombres con el fin de proteger su identidad, se presentan relatos que ellas desean compartir, con la intención de promover el bienestar común.

Segunda Etapa

“He estado interesado en observar este enfoque desde un punto de vista científico y empírico; qué condiciones hacen posible que una persona cambie y se desarrolle y cuáles son los efectos estas condiciones” (Rogers, 1989).

Las entrevistas fueron realizándose algunas en sus casas, otras en la Universidad y en otros sitios, dejaba que ellas eligieran el lugar donde se percibían más seguras; lo mismo el horario y la frecuencia de los encuentros. Me di cuenta que algunas recorrían las entrevistas porque les solicité escribir su *Historia de Vida* y para algunas esto significaba

una cierta dificultad, entonces yo afirmaba: “Lo que tengas está bien, vamos releýéndolo juntas, poco a poco, como surja”. Me parecía importante que fuera haciendo un aprendizaje personal autónomo, para que se comprendiera, rompiendo el miedo a tocar en soledad y por ella misma su dolor. Era como estar y acompañar, al mismo tiempo permitirle una herramienta para volver a recorrer el camino andado por si misma y con una mirada renovada, con reflejos de luz propia surgida del tesoro de su corazón, podría establecer consigo misma una relación autónoma, plena y satisfactoria.

Fui testigo de muchas lágrimas: “Como si el darme cuenta fueran gotitas de lágrimas y cuando volvía a ver ¡Todo está más claro! Como si las lágrimas parecieran tener el poder de ir diluyendo las resistencias internas; abriendo un camino hacia lo profundo del ser, para poder dialogar conmigo misma y entenderme, ante el *Misterio del Dolor*, la enfermedad, vida y muerte” E.

Me di cuenta de que existe un *dolor indecible* vivido en solitario que era inminente atender. Volcar la mirada hacia su historia, y así hacia sí mismas, para un reencuentro con su ser mujer, su autovaloración y así quererse.

Una constante presente en casi todos los casos fueron las heridas en la niñez, manifestadas con asomo en sus ojos de intenso dolor, sentimientos de rechazo, humillación, traición, injusticia y abuso sexual, que generaron un miedo, enojo y tristeza, acumulado por años. Siendo emociones rechazadas por ellas mismas, controladas y ocultas, resguardadas en el interior, a la vez corroen e intoxican al organismo, poco a poco hasta llegar a un límite de paciencia y manifestarse como enfermedad. Van tomando tal dimensión estas emociones que cada vez más salen de su control, añadiendo su fuerza. “Me asusta el tamaño del coraje que siento” C.

Se manifestaba frecuentemente una: “Vergüenza, por mi comportamiento sexual, y no sé si me entiendan, no puedo hablarlo con nadie” C. “Yo sabía que no iba a tener hijos cuando tenía relaciones y eso me atormentaba” J.

Escuchar ese ser mujer violentamente agredido, que impide la entrega libre de su feminidad, confundida en un crecimiento de energía que le lleva a manifestarse en un intenso *hacer*, como intentando ahogar un coraje que la llena de fuerza y a la vez le asusta su intensidad y consecuencias. Fue para mí entrar a una dimensión de asombro continuo, cómo se iban revelando, detrás de esos rostros gentiles, rebeldía, reclamo de justicia,

cansancio, hastío; necesidad de llorar controlada por años, deseos de vomitar, de huir, y profunda necesidad de paz, de ternura, de soltarse y encontrar cobijo: “Me abandono en los brazos amorosos de Su Voluntad” F.

Moverse en su historia, encontrar los eventos que le provocaron fraccionarse y desconectarse de si misma, que no se resolvieron y siguen haciendo presión en el organismo, reprimidas las emociones en una lucha por poder *ser* y poseer su auténtica personalidad.

Tercera Etapa.

“Si él puede ganar suficiente integración para manejar un problema de una manera más independiente, más responsable, menos confusa, mejor organizada, entonces él será capaz de manejar también nuevos problemas en la misma forma” (Rogers, 1989)

Ante el flujo confiado de sentimientos y los evidentes síntomas de integración de su organismo, la relación de acompañamiento se fue intensificando, la identificación recíproca y la profundidad en la comunicación. Esto nos permitió un avance en el despojo de resistencias y miedos: “Vuelvo a ser yo” M.

Comenzaron a expresarse en las colaboradoras sentimientos de melancolía, nostalgia, compasión, lágrimas ante situaciones emotivas de otros compañeros: “Lloro por todo, me estoy poniendo blandita yo no era así” J.

Esta sensibilidad me hablaba de que el movimiento interno estaba resonando significativamente. Al manifestar sentimientos de compasión ante quienes al inicio expresaban odio, coraje, rechazo; se comenzaba a vislumbrar *la reconciliación*, parecía que en la medida en que iban teniendo un poco más en claro su historia, podían ver de una manera diferente a la vez que ya habían un proceso de descarga, que les permitía abrirse a otros sentimientos. En mí creció una alegría y una certeza de haber elegido un buen sendero, para evolucionar hacia el amor. Sus ojos brillaban, la voz era más clara, más seguras, la ecuanimidad era por periodos más prolongados, con menos resistencias buscaban continuar su proceso, reconocían sus sentimientos sin lastimarse con la culpa excesiva, abrumadora, defendían sus necesidades, en especial de “apapacho recíproco, sincero” Y.

El punto que me pareció crucial era: ¿Qué pensaban, sentían ellas de sí mismas? Al darse cuenta, cómo el coraje legítimo, experimentado en soledad se volcaba fundamentalmente sobre ellas mismas. Estaban enojadas con ellas, “soy deshonestas”, “soy muy cruel”, “me cuesta muchísimo pedir disculpas, pedir ayuda, no creo merecer el perdón” Y. “Estoy enferma de odio, de ser muy maldita”. Me era evidente que encontrar un espacio para descargarlo era vital, recurrí a técnicas de Bioenergética. Me parecía que para abrir espacios nuevos había que limpiar de impedimentos el corazón, actuar el desalojo de sentimientos acumulados.

El siguiente reto que se me presentaba: ¿Cómo iba cerrar este proceso? Cuando me era evidente que requería de continuidad, de apoyo, de asimilación y penetración de esta incipiente nueva manera de ver su historia. Decidí estar abierta a su iniciativa, con la confianza de que el proceso aprendido ya estaba incorporado a su persona, lo reportaban más como un proceso personal.

Los recursos acumulados por ellas y la retroalimentación que me ofrecían, marcaban las pautas de acompañamiento, “Fueron como gotitas de darse cuenta, y cuando volví mi vista hacia mí tenía enfrente una copa llena” C.

Me orientaba en ir proponiendo tareas hacia su plena responsabilidad, de continuar a su ritmo y por sí mismas su camino de integración armoniosa, a la vez que se vivieran acompañadas.

Cuarta Etapa

“Amistad era y es el fundamento de la verdadera pedagogía.”

Raúl H. Mora, S. J. (Febrero del 2002)

Construir un *producto final*, un reporte, intentar encerrar en razonamientos y análisis, una experiencia emotiva tan rica, no acabada siendo *un proceso*, me pidió volver a la intuición inicial, el núcleo del proyecto, que es: aprender de la propia experiencia, y volver la experiencia una manera de aprendizaje, recuperar la seguridad ante la *amenaza* y llenarse de confiada esperanza. Y me di cuenta que era justo lo que necesita en este momento, para organizar toda la información que estaba sobre mi mesa de trabajo y *dentro* de mí. Continuar la tarea de documentar, organizar, analizar, sistematizar, expresar los

aprendizajes novedosos y poder compartir la experiencia, constituía el siguiente reto; había coleccionado información documental, me di cuenta que existe muchísima información sobre el cáncer, cuando lo que deseaba no era producir más información, menos simplemente reproducirla, sino responder a una necesidad no atendida desde la persona.

¿Cómo continuar? Definir esta etapa me ayudó lo que elaboré como *escuchar, escuchándome y la experiencia es el acceso al aprendizaje*. Si me vivía en momentos confundida por un cambio constante en las exigencias metodológicas, volvía mi mirada al *centro, la persona y el valor de la experiencia vivida*.

Más abierta a confiar en que el aprendizaje había tenido un grado significativo desde las colaboradoras, *confiando en su creciente confianza*, pude avanzar en la elaboración del análisis del proyecto, ahora era mi trabajo personal, mi personal búsqueda la que tocaba atender, sin dejar de estar en contacto con la *presencia prometida* de acompañamiento a quienes ahora puedo llamar *amigas*.

Lo que fui constatando, es que en la definición de la indagación en el proyecto, está involucrada una necesidad no explícita, tal vez no conciente del investigador, la necesidad que ponía *fuera*, era una necesidad *propia*: mi vida está marcada por un entusiasmo hacia el servicio, la promoción. ¿Y qué pasa conmigo? Me encuentro realizada plenamente en búsquedas altruistas. ¿A qué responden, mi entrega e ilusión? Sucedió una revelación que ya venía acompañándome pero que no tenía respuesta, ¿Por qué quiero *arreglar* el mundo? ¿Qué de mi mundo interno no me agrada? Me iba quedando más claro: *me falta seguridad, me la estoy viviendo amenazada, fraccionada, buscando en la incertidumbre* y reclamando justicia. Cuantas semejanzas a lo que había observado afuera, me ayudo a comprenderme ubicarme así, como parte de una comunidad, que se va ampliando, como parte de una búsqueda en movimientos *recíprocos*.

Estas preguntas, me permitieron colocarme como una participante involucrada en la perspectiva de *grupo*, yo era parte de ellas y ellas eran parte de mí, nos nutría esta relación, que fue creciendo y haciéndose *referencia*.

Alcancé en esta etapa, a darme cuenta, la riqueza que me iba aportando el proceso: Ponerme en *movimientos de resonancia cambiante*. Me llenó de gratitud hacia lo que venimos construyendo y de respeto al aprendizaje compartido.

Otra pregunta que frecuentemente se me hacía presente, mientras era testigo de tanto dolor fue la interrogante: ¿Qué es la vida? ¿Qué sentido tiene vivir tanto dolor? Lo que elaboré y me dio luz que expresa mi sentir del sentido de la vida durante este proceso fue:

*La vida es un sendero,
en donde hay valles y montes, día y noche, frío y calor,
desiertos y mares, flores y espinas, llanto y risa, cantos y cuentos, ríos y lagos,
una inmensidad de posibilidades y vivencias.
Lo que me parece hacer la vida diferente,
es según de quién te acompañas y a quién acompañas, en este caminar.*

Me brota una inmensa gratitud, porque durante este período de *construcción y sistematización*, siguieron presentes *mis compañeras*, cada una de diferente manera, retroalimentándose y generando un apoyo para concluir la intervención al compartirme sus experiencias:

Cristal, muy cercana, compartiéndome sus cambios y nuevos proyectos, “Me siento más segura, me doy permiso de estar en contacto con mis propias emociones, conociendo más a C. Tuve una curación de espíritu-cuerpo, para seguir dando y confiar en la persona. Me fui como sutilmente enlazando experiencias que me dieron mucha luz”.

Jazmín, afirmándose y expresándose tanto cariño, “Ya no necesito confirmación por parte de los demás, mi voz es más pareja, ya no se me meten cambios de voz tan seguido de la *niña interna*. El poder que ejerzo con auto realizarme, en relación de equidad, ponerme en el mismo canal. Menos miedo a ser juzgada, con espacios para expresarme”.

Mar, constante en su búsqueda, “La tarea es confiar, confiar, y crecer en confianza”.

Flor, sigue presente en la persona de su hija G, su inquietud de compartir su experiencia, de escribir, de enviarme a personas cercanas a ella, para ser atendidas con los aprendizajes nuevos adquiridos, “Me quiero quedar a ayudar, hay tanto por difundir”.

Tere, reporta sus hallazgos de nuevas fuentes de luz, integrando grupos de meditación, reflejando una gran fuerza para atender desde variados recursos la salud de otras personas, “Me doy cuenta que mis circunstancias cambiaron, y que yo puedo cambiar mis circunstancias al hacerme más responsable de mi proceso”.

No quiero dejar de mencionar mi encuentro más personal con Virginia Satir, a quien ya le conocía un poco durante la Maestría por sus conceptos, que me aportaron recursos

para verme y conocerme, cuando quería *terminar* la presente etapa del proyecto del proceso facilitador y buscaba un apoyo para definir los elementos de las figuras que construía a partir de la experiencia vivida, retomo un libro de ella, *Vivir para amar, un encuentro con los tesoros de tu mundo interior*, y al leer la contraportada me doy cuenta que murió de cáncer y me estremece. Transcribo algunas de sus últimas palabras, “El amor es la única fuerza verdadera que nos permite renacer de manera plena; es algo que está y que germina en nuestras células; es el espíritu que despunta de la carne”. Maravillada por la magia de la célula que le *ayudaría a volver a casa*, y su mensaje como herencia, “El amor es una ampliación de la individualidad que, como la célula, liga cosas y las funde a nuestra existencia; es la fuente de donde proviene nuestra energía, el origen de todo lo que permite que el universo viva en conexión. Me gusta el amor; es la forma más pura de saberme humana” (Satir, 2001:27).

Brota de mí una emoción profunda, me conmuevo, mi anhelo de aportar y recoger la fecundidad generosa y atemporal del dolor, y cómo Dios se revela en la debilidad, cómo de ahí nace una fuerza inmensa donde resalta una profunda dignidad. Solamente añadido un *gracias*, con lágrimas en mis ojos y todo mi ser resonando, al vivirme más en comunión del abrazo anhelado, particularmente con *mis amigas, compañeras de mi proceso, con un cariño creciente y presente...*

Compromiso:

Quiero amarte, no aferrarme;

Valorar, no juzgarte;

Acompañar, no invadirte;

Apoyar, no exigirte;

Invitar, no obligarte;

Criticar, sin que sientas culpa;

Dejar, sin que la culpable sea yo.

Todo esto será posible,

si logramos conocernos mejor.

Virginia Satir (2001:4)

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL

2.1 La mujer y su cuerpo-mente-emociones.

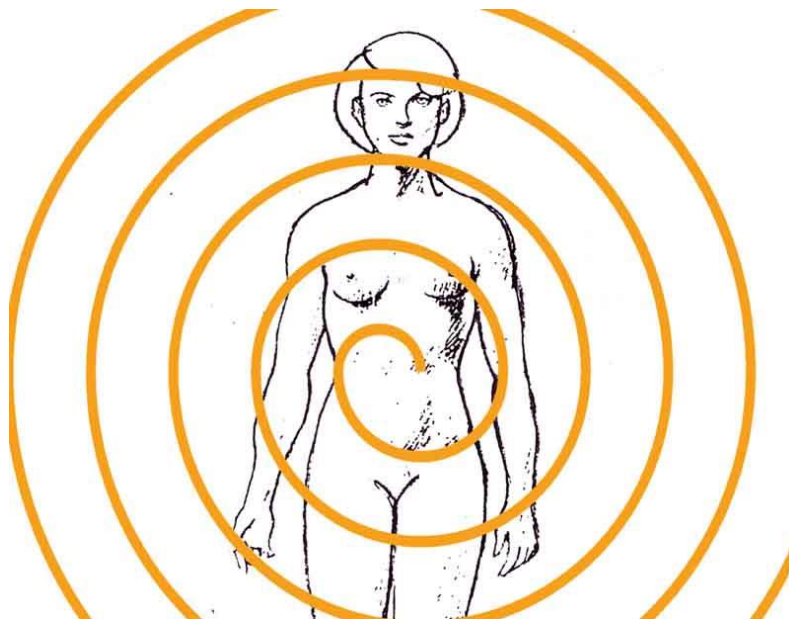
*“Algo que ocurre en mi vida,
que no puedo ver, se manifiesta en mi cuerpo” Flor.*

En el proyecto de intervención, abordo como contexto central de enfoque a *La mujer*, particularmente el reconocimiento de su cuerpo y su *dentro* en su relación con el *afuera*. Ese *dentro* o interior, en donde toman asiento todas sus emociones y radica su fuerza para reconocerse y valorarse, el potencial para actuar e integrarse. Desde ahí ir ampliando el contexto y la visión de un problema como es el cáncer y particularmente en los órganos sexuales femeninos, en un proceso que lleve a recuperar su voz y sus mensajes.

Los amplios aspectos de la interrelación de las manifestaciones en el cuerpo, como efectos de una pauta del pensamiento ó una emoción que lo ha precedido, en el ámbito peculiar e íntimo de los órganos sexuales femeninos, el mundo ginecológico, toma una figura fundamental. Bien sea por la naturaleza de los órganos sexuales, siendo la sexualidad una fuerza impulsora de la vida y la puerta de la vida, o porque algunas de las relaciones que se involucran se confunden, siendo particularmente perturbadoras para la mujer, pueden no sólo afectar el equilibrio emocional, sino también su posibilidad de cooperar en su recuperación y asumir su autogestión ante las enfermedades. Familiarizarse con estas influencias me parece imperativo para quienes trabajan en el ámbito de la salud.

Según Ken Dychtwald sostiene que:

“El vientre femenino, es el centro sensible del cuerpo-mente. Ahí es, dentro del vientre, donde se originan muchas de nuestras emociones y pasiones. Cuando sucede algo en nuestra vida que da lugar a sentimientos, muchas de esas emociones parecen *salir* de ese centro y entonces se extenderán en el resto de nuestro cuerpo-mente por cualquier camino que sea adecuado y esté disponible, para poder expresarse satisfactoriamente. Cada parte del cuerpo-mente puede también ser un lugar en el cual el flujo natural de las emociones se vea restringido o bloqueado, haciéndolo atascarse o deformarse y congestionarse cada vez más.”(Dychtwald, 1981: 130)



Desde el principio de la humanidad, los órganos sexuales y de la reproducción han recibido muy especial consideración, pues son el origen de la vida y la definición de su mismidad. La historia nos dice que tal consideración va desde la simple deferencia hasta la verdadera veneración. Además, el elemento de intimidad en relación con estos órganos se ha engranado de tal manera en la mente humana, que las alteraciones de sus funciones, sus sensaciones, necesidades, placeres, disfunciones, frustraciones, impotencia, frigidez, mutilación, enfermedades, se convierten en un asunto de considerable preocupación personal y determinante en la relación de pareja, muchas veces vividas en solitario. Con diversas connotaciones de secreto, pecado, impureza, prohibición, inmoralidad, rechazo, entre otras, que restringen la exploración y expresión de sentimientos. Negamos nuestros sentimientos, reprimimos emociones y limitamos nuestra expresión, quedando como atrapados, dentro del cuerpo-mente-emociones, contenidos y vividos en solitario.

En mayor o menor grado, las creencias, que se han cultivado por la educación, las restricciones sociales y religiosas, demandan que se mantenga como cosa un tanto oculta, que no se discuta libremente, abiertamente, lo relacionado con la sexualidad, en particular el conocimiento-emocional de estos órganos, la maravilla de su funcionamiento, sus posibilidades, la trascendencia que de ellos brota para la realización plena de la persona. En consecuencia muchas mujeres dejan de informar al médico o terapeuta a propósito de síntomas, sentimientos, conflictos, interrogantes, cuando el tiempo en una etapa inicial es crucial para prever, detener y atender, en particular evitar el avance del cáncer en la mujer.

Como afirma Eckhart Tolle: “El cuerpo del dolor está pidiendo retroalimentación sin recibirla. La necesidad de discusión, del conflicto no se satisface. Si usted puede sentir sus emociones, no está lejos del cuerpo interior radiante que hay bajo ellas.”(Tolle, 2000:155)

La necesidad de explorar su cuerpo, como estrategia de prevención, implica explorar los sentimientos, las sustancias emotivas, que fluyen ante los conflictos y se hacen experiencias, que precisan de ser expresadas y recuperadas. El problema parece radicar según Carl Rogers, en el reconocimiento de la importancia de los sentimientos y de las emociones en una situación centrada en la persona, afirma que es preciso un énfasis creciente en el valor de los sentimientos en las experiencias: “Un sentimiento es, *una experiencia matizada emocionalmente junto con su significado personal*. Por lo mismo, incluye la emoción pero también el contenido cognitivo del significado de esa emoción en su contexto experiencial, experimentados en forma inseparable en ese momento” (Rogers, 1989:33).

El hecho de que la prevención del cáncer en los órganos genitales y de la reproducción, significa la exposición a una exploración, no siempre enmarcada en el ámbito de pleno respeto y seguridad, hacen que se oculten síntomas, conflictos reales, relaciones insatisfactorias. Es el cuerpo en síntesis el centro y origen de nuestra identidad, sintiéndose la mujer en ocasiones al ser sujeto de una *revisión, auscultación ginecológica o pruebas médicas* vulnerable al límite, por ser significativamente *desnudada* de su poder personal, puede ocultar datos significativos y reveladores de una detección precoz.

Una vez diagnosticado el cáncer, se presenta un estado de alerta permanente ante la agresión desde dentro de sí y ante sí misma, que requiere tener esta perspectiva de atención al cuerpo-mente-emociones, para el acompañamiento, buscando respuestas del ¿Por qué?, y las que surjan reiteradamente, como ¿Me impedirá la enfermedad tener hijos? ¿Alterará mis caracteres femeninos? ¿Cambiará mi relación con mi pareja?

Son preguntas entre otras muchas en que se verá atrapada si no encuentra ayuda para ir acomodando el trauma generado por el cáncer, sus implicaciones, sus connotaciones profundas, sus significados para el sentido de su vida, y los por qué de ser víctima de tal agresión. Cito una experiencia, que me parece ilustrar lo que intento plasmar:

“Cuántas mujeres –me pregunto- se habrán despertado solas en plena noche ante esa misma evidencia? ¿Cuántas lo harán mañana? ¿Cuántas habrán escuchado el implacable tamborileo de la palabra CÁNCER martilleando incesantemente en su cabeza? ¡CÁNCER, CÁNCER, CÁNCER! Es imposible acallar este sonido. ¡CÁNCER! Todas las voces, las imágenes, las ideas, los temores, las historias, las fotografías, los anuncios, los artículos, las películas y los programas de televisión, que mi cultura ha reunido en torno a esta enfermedad, flotan de manera difusa pero contundente a mi alrededor. Todo me llena de miedo, dolor e impotencia: mala cosa esta “gran C”. Quienes padecen de cáncer terminan en su mayor parte muriendo a consecuencia de él o de los tratamientos; y su muerte suele ser dolorosa, lenta y terrible. Y lo peor es el misterio que lo rodea”(Estrella, 1995).

Se precisa generar una educación hacia la confianza, el conocimiento, y la comprensión, en la propia exploración y del especialista ético, con una actitud positiva incondicional, congruente, respetuosa, empática, honesta, con habilidades de escucha, el contacto y expresión de sentimientos, reconocimiento al lenguaje no verbal, que en el caso del descubrimiento y atención a la salud integral es sumamente revelador.

Los médicos y los terapeutas, las instituciones responsables del cuidado de la salud, las familias y en general la sociedad, carecen muchas veces de herramientas convenientes y necesarias para acompañar con la atención requerida y responder a las necesidades de ayuda solicitada explícitamente o no, de las mujeres afectadas por condiciones desfavorables; aunque en contraste, el avance tecnológico es valorado privilegiadamente, dejando al resultado de los diagnósticos clínicos el camino a seguir en su atención y cuidado, dando prioridad al criterio tecnológico, que les parece más certero, más confiable.

Me compartía en una entrevista el Dr. Olguín Ericsson, Oncólogo tapatío: “En nuestra preparación médica, no recibimos formación y poca oportunidad de profundizar en el campo emocional de las enfermedades. Ahora existe lo que es la Psicooncología y la Psiconeuroinmunoendocrinología, que apoyan al paciente en este sentido. Lo que puedo aportar es mi experiencia en el contacto con los pacientes” (Ericsson, Noviembre, 2004).

Los análisis, estudios, medicamentos, radiaciones, todos los avances científicos de la medicina convencional generalmente dejan de lado el *¿Qué me pasa con todo esto?*, el *sí mismo* de la mujer, resquebrajado por la enfermedad:

¿Cómo va a reorganizarse y valorarse positivamente?

- ¿Cómo asimilar los cambios, vencer los miedos, superar las resistencias?
- ¿Quién aprecia sus sentimientos, su vida interior, ante la experiencia?
- ¿A quién recurrir para renovar su fe en la vida, en su organismo, en su capacidad de relacionarse?
- ¿En dónde encontrar la ayuda adecuada, para vivenciar un clima seguro desde el cuál hacer referencia, para un proceso curativo integral?
- ¿Con quién compartir su experiencia, que ayude a mantenerse en el camino para desarrollar su potencial de recreación de su personal armonía?
- ¿Cómo sanar las heridas y tanto dolor experimentado y sin explicación accesible?

La mujer se altera emocionalmente por lo que no puede comprender, puede estar resentida por su enfermedad, sin embargo no siempre reconocer que necesita ayuda, o su resistencia al reencuentro con el dolor, desde un proceso terapéutico integral, que atienda:

Su persona completa, su necesidad profunda de atención a sus sentimientos, de ser cuidada y atendida con cariño. Lo más sanador es verse rodeada de amor, experimentarse amada, valorada, reconocida, como es, con lo que ha vivido y como ahora se encuentra, como ella es hoy.

Favorecer *un clima de seguridad*, de aceptación positiva incondicional, acompañamiento cercano, retroalimentación de su proceso, del desarrollo de sus potencialidades, de su reconciliación...

Aspirar a lograr *la gentileza de la comprensión y el perdón* exquisito consigo misma, logrando estimular la alegría y la fe en la vida, en su vida, en ella misma, en su misión.

Volver a experimentarse, después de vivir una *mutilación*, como apasionadamente llena de energía vital, para expresar flujo en búsqueda de fusión, de relaciones sexuales significativas, sin rechazo, sin enojo, sin temor. Más espontáneamente atraída por la energía de donar y recibir.

La salud es una constatación de lo que somos, estamos en este mundo para manifestar aquí la perfección con la que hemos sido bendecidos desde el comienzo de la Creación, pues somos creados por amor para el Amor. El reconocimiento de signos, mensajes, síntomas, que van originando malestares, son mediante la *atención, la inquietud de sí*, como prioridades en el *estilo de vida*, de nuestro correr contra el tiempo: “*Salieron*

una tras otra, todas las enfermedades que grabaron una huella en mi cuerpo, que fueron todas señales que no reconocí” F.

Me parece al penetrar en el lenguaje corporal, que lo más evidente como causa de las enfermedades son las relaciones amenazantes, recuperar mediante un proceso de revelación de sí misma, el poder personal, antes cedido por el diagnóstico y la amenaza, dejando suprimidas sus preferencias y opciones. Entendiendo el poder como expresión primaria de valor personal, es lo que propongo en la presente intervención, como aporte desde mi pertenencia al Desarrollo Humano, lo importante es que ella confíe en sí misma, en su organismo, *en recuperarse* y que el aprendizaje más significativo es el de su propia experiencia.

En la percepción de Carl Rogers, la motivación que impulsa a la mujer, cuando expresa sus necesidades y elecciones:

“La mujer individual surge con una personalidad claramente definida y que es sólo suya, comportándose de acuerdo con sus necesidades y con sus elecciones. El rol sociológico pierde su fuerza en una experiencia centrada en la persona. Esto no contradice de ninguna manera la búsqueda continua de una vida en común más amplia y más profunda.” (Rogers 1989:35)

2.2 El cáncer en la mujer

En los objetivos del presente trabajo, que si bien corresponden a una investigación cualitativa eminentemente interpretativa desde la percepción, es conveniente incluir elementos informativos cuantitativos del sector oficial médico al cuidado de la salud, para proveer referentes que ubiquen el problema y su impacto social.

Las instituciones de Salud Pública, en sus políticas de *Promoción de La Salud*, consideran que la investigación en salud es una prioridad estratégica nacional, y la manera de que los avances científicos se conozcan y difundan, esto lo señala el Dr. Julio Frenk Mora, Secretario de Salud, en su discurso sobre *Los Desafíos del Presente Mexicano*, y proporciona el escenario del reto urgente al reconocer que:

“En una sociedad como la mexicana los problemas de salud pública son interminables, pues al ser abatidos los índices de enfermedades infecciosas que asolaban a la población mexicana en el siglo pasado y prolongarse con ello la expectativa de vida, ahora las principales causas de enfermedades y muerte han evolucionado y la gente se enferma más de diabetes, problemas cardiovasculares, cáncer y patologías mentales derivadas de las adicciones, que aumentan alarmantemente entre niños y mujeres.” (Julio del 2003 en Oaxaca)

Continúa hablando de cómo era urgente establecer una cobertura médica para aquellos que poco o nada tenían y todo lo perdían en la lucha contra la enfermedad.

Documento la información suficiente para prever conductas de riesgo, no en un concepto aislado, sino vincular un proceso en una lógica de autocuidado y su difusión para el desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en la mujer, en todo el mundo. Es catalogado por La Organización Mundial de La Salud (OMS) como un *grave problema de salud pública*, que causa 370 mil muertes al año, en diferencia del cáncer cérvico-uterino, que es llamado *el cáncer de la pobreza* por su mayor registro en comunidades de bajos recursos económicos. Cada año se presentan un millón de casos en el orbe, y la predicción es que la tercera parte de estas mujeres van a morir a consecuencia del tumor maligno.

En investigaciones del Instituto Mexicano del Seguro Social y del Centro de Investigación de la Universidad de Guadalajara, la Dirección General de Epidemiología, a través del Registro Histopatológico de Neoplasias Malignas, se afirma que la enfermedad

del cáncer de mama y cérvico uterino no ha logrado frenarse. Señalan los elementos sobre causas y frecuencia del cáncer de los órganos sexuales en la mujer:

Cáncer de mama o Carcinoma de mama; cáncer de seno. Definición: El [cáncer](#) de seno es un crecimiento maligno que comienza en el tejido mamario. Una de cada ocho mujeres recibe diagnóstico de esta enfermedad durante su ciclo vital. El tipo más común de cáncer de mama comienza en el revestimiento de los conductos y es llamado [carcinoma](#) de los conductos. Hay otro tipo llamado carcinoma lobular, que se produce en los lóbulos, pero su comportamiento es similar al del carcinoma ductual. Otras variedades pueden desarrollarse a partir de la piel, grasa, tejido conectivo o de otras células presentes en los senos.

Causas, incidencia y factores de riesgo: Modelo de Gail.

Edad y género - Como sucede con la mayoría de los cánceres, la edad es un factor muy importante. De hecho, un 77% de los casos nuevos y 84% de las muertes por cáncer de seno ocurren en mujeres de 50 años o más. Más del 70% de todos los casos ocurre en mujeres de más de 50 años. Menos del 1% ocurre en hombres.

- Factores genéticos e historia familiar de cáncer de seno - Algunas familias parecen tener una tendencia genética para el cáncer de seno. Las influencias hormonales son importantes, porque estimulan el crecimiento celular. Altos niveles hormonales durante los años reproductivos de una mujer, especialmente cuando éstos no han sido interrumpidos por los cambios hormonales del embarazo, parecen aumentar las posibilidades de que las células genéticamente dañadas crezcan y causen el cáncer.
- Menarquia temprana y menopausia tardía - Las mujeres que inician tempranamente sus períodos menstruales (antes de los 12 años) o llegan a la menopausia después de los 55, tienen un riesgo mayor. Igual sucede con aquellas que no tuvieron hijos o los tuvieron después de los 30 años de edad.
- Anticonceptivos orales - Los anticonceptivos orales pueden aumentar ligeramente el riesgo de sufrir cáncer de seno, dependiendo de la edad, el tiempo de uso y otros factores.

- Terapia de reemplazo hormonal - Por más de 5 años se ha demostrado que esta terapia aumenta ligeramente el riesgo a sufrir cáncer de seno y que éste, a su vez, incrementa con el tiempo de uso.
- Características físicas - El papel de la obesidad, sigue siendo controversial por la producción de altos niveles de estrógenos en las mujeres obesas.
- Consumo de alcohol - El alto consumo de alcohol (más de 1-2 tragos al día) se relaciona con un mayor riesgo a sufrir cáncer de seno.
- Químicos - Varios estudios han señalado que la exposición a sustancias químicas similares a los estrógenos, que se encuentran en pesticidas y ciertos productos industriales, puede aumentar también este riesgo.
- DES - Las mujeres que tomaron dietilstilbestrol (DES) para evitar abortos pueden tener un riesgo alto de sufrir cáncer de seno.
- Radiación - Las personas que han estado expuestas a la radiación, particularmente durante su infancia, pueden sobre todo quienes recibieron radiación en el tórax por un cáncer anterior.
- Autoexploración:

1. Párese frente al espejo y mírese los pechos. Compárelos y busque arrugas, hendiduras o cambios.



2. De pie, coloque un brazo sobre su cabeza. Revise cada pecho con la mano contraria.



3. Acostada, coloque un brazo sobre su cabeza. Revise cada pecho con la mano contraria.

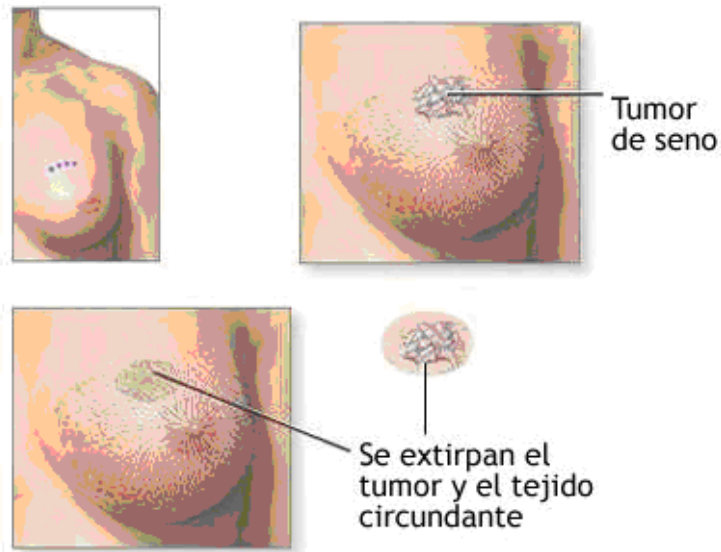


4. Examine cada pecho con un movimiento circular de arriba hacia abajo y lateral, de lado a lado.



5. Revise los pezones por si hay secreciones

La gran mayoría de los cánceres de mama son descubiertos por las mujeres que los sufren, mediante un cuidadoso autoexamen que requiere algo de práctica. La mayoría de las asociaciones de lucha contra el cáncer de los países de la región ofrecen materiales impresos que muestran la técnica adecuada.



Fuente: SMEO.com

El cáncer de mama se registra como segundo lugar en frecuencia de tumores malignos en la mujer, es imprescindible reforzar las actividades de detección temprana.

El **cáncer cervical**, como su nombre indica, se sitúa en el cérvix uterino, porción inferior y estrecha del útero que desemboca en la vagina. En este lugar, las células del cerviz se malignizan originando el cáncer. Es el cáncer que registra el primer lugar en cuanto a frecuencia en nuestro país, cuya incidencia es de 15,749 casos en 1999 y ocasiona una muerte cada dos horas; se trata de una neoplasia que podría curarse en 100% de los casos, si se detectara a tiempo.

Entre las causas del cáncer Cervico-uterino que señalan están:

- Desde el inicio de la vida sexual comienza el riesgo, porque las relaciones sexuales son desprotegidas.
- Si se tratan las lesiones precursoras tempranas, que señalan el posible desarrollo de un cáncer futuro, se puede evitar el progreso y el que se conviertan en cáncer.
- Las jóvenes corren el riesgo de infecciones por transmisiones sexual, que son precursoras del cáncer.
- El mal conocido como papiloma virus y otras infecciones, sobre todo aquellas caracterizadas por inflamación o llagas, son precursoras del cáncer.

- Los aspectos importantes son inmadurez celular, desorganización celular, anomalías nucleares y aumento de la actividad mitótica.
- Las recomendaciones establecen que todas las mujeres que son o han sido sexualmente activas o han alcanzado los 18 años de edad, deberían realizarse una citología y una exploración pélvica anual.
- Ante la presencia de síntomas tales como flujo vaginal, hemorragias o dolor, se debe realizar un muestreo citológico.
- Estudios han demostrado que las pacientes mayores de 65 años de edad, dan cuenta del 25% de los casi 15,000 nuevos casos de cáncer de cerviz.
- En el Instituto Mexicano del Seguro Social se han presentado casos de jóvenes menores de 20 años con principios de cáncer. El número no es todavía importante como estadística de salud, pero sí habla de cambios de conducta y hábitos de las adolescentes, que las llevan a padecer enfermedades antes exclusivas de la gente mayor.
- A partir de los 25 años la probabilidad se va incrementando, o se dan las condiciones que ponen en riesgo a las mujeres para que en edades adultas lleguen a desarrollarlas.
- Lo que pone en riesgo a las jóvenes para enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados o, en el caso de cáncer cérvico-uterino, no es el asunto moral de si tienen una o varias parejas, sino cuál es el comportamiento sexual con ellas. Si la relación fuera planeada, normada y ella tuviera autocuidado, se hiciera su papanicolau de manera regular, a fin de detectar cualquier anomalía que pudiera presentar su cuerpo, el riesgo disminuiría.



El **cáncer** cervical se desarrolla en cualquier lugar del cérvix o en la porción inferior del útero.

El **cáncer** cervical o de cérvix uterino es uno de los más comunes, y en México es el más frecuente. En el pasado era una de las mayores causas de muerte por **cáncer**, pero gracias a los nuevos conocimientos sobre la enfermedad y a los avances hechos para detectarlo en su primera etapa, es hoy uno de los más curables. Fuente: SMEO.com

Antecedentes que incrementan el riesgo a desarrollar cáncer cervical:

Tener múltiples compañeros sexuales.

Tener una vida sexual activa precoz, antes de los 18 años.

Haber tenido verrugas genitales, o herpes genital.

Fumar durante mucho tiempo.

Tener displasia cervical. El uso de anticonceptivos oral.

Signos y síntomas principales son: Hemorragia anormal. Aumento de flujo vaginal.

Dolor durante el coito. Dolor en el pubis.

El cáncer de ovario es una enfermedad muy agresiva y debido a que no existe una metodología de detección, generalmente se diagnostica cuando ya es un mal avanzado.

El cáncer de endometrio se presenta regularmente en mujeres que han llegado a la menopausia; el síntoma orientador hacia esta enfermedad es el presentar sangrado 304 meses después de que se había retirado la menstruación.

“El cáncer es un padecimiento que exige del médico no sólo el conocimiento del mismo, sino un criterio y juicio fundamentados para su eficaz tratamiento” Afirma el Dr. Gilberto Solorza, Coordinador del comité de tumores ginecológicos de la Sociedad Mexicana de Estudios Oncológicos, el 29 de Noviembre del 2004.

2.3 Adolescentes con actividad sexual precoz

Un informe sobre la problemática local, lo que sucede en Guadalajara en cuanto un incremento significativo de embarazos a temprana edad, presentado por La Secretaría de Salud (SSA), señala que:

- Se habla de la precocidad de los adolescentes, pero el factor más importante es el tiempo. La adolescencia ahora es más prolongada.
- Se puede definir, como adolescentes a quienes se ubican entre los 10 y 19 años de edad, mientras el término joven se aplica a la edad entre los 15 y 24 años, según el Comité Regional de Salud de la OMS.
- De acuerdo con estos rangos de edad, 23.2% de la población en México está integrada por jóvenes. Debido al riesgo de enfermedades, el principal reto es brindarles una adecuada educación sexual.
- Seis de cada diez mujeres, en la región, inician relaciones sexuales en la adolescencia y siete de cada diez antes del matrimonio. En México la edad promedio de las uniones son 19 años.
- Es común también que las adolescentes manifiesten que su primera relación sexual no fue deseada o, en un buen número de casos, fue resultado de una violación.
- Uno de cada nueve adolescentes carece de protección anticonceptiva para evitar un embarazo no deseado, es por ello que en Guadalajara se ha alcanzado una estadística de casi cuatro mil jovencitas, convertidas en madres a temprana edad, por año.
- La mayoría de las madres adolescentes carecen de educación, servicios de salud y apoyo social para enfrentar el embarazo, parto y crianza de los hijos.
- El inicio precoz de las relaciones sexuales provoca que cada año millones de adolescentes contraigan alguna enfermedad de transmisión sexual. Las más frecuentes, Tricomoniasis y gonorrea.
- Se estima que la mitad de las infecciones por el Virus de Inmunodeficiencia Humana, VIH, ocurrió en personas menores de 25 años.

2.4 Mortalidad por tumores malignos en la mujer

El panorama epidemiológico de México en los últimos cincuenta años, ha experimentado cambios profundos debidos a la trasformación del país tanto en su organización social como en su desarrollo económico, lo que ha impactado el estado de salud de la población.

La disminución de la mortalidad por enfermedades infecciosas, el incremento de la población y el aumento en la esperanza de vida ha favorecido un mayor volumen de población en riesgo de padecer un proceso neoplásico.

Así mismo la aparición de nuevos polos de desarrollo, el cambio de hábitos alimenticios, el incremento de conductas de riesgo como el tabaquismo y el alcoholismo, la obesidad y el sedentarismo, etc., han acelerado la transición epidemiológica, modificando en poco tiempo el esquema de morbilidad y mortalidad que había permanecido durante muchos años.

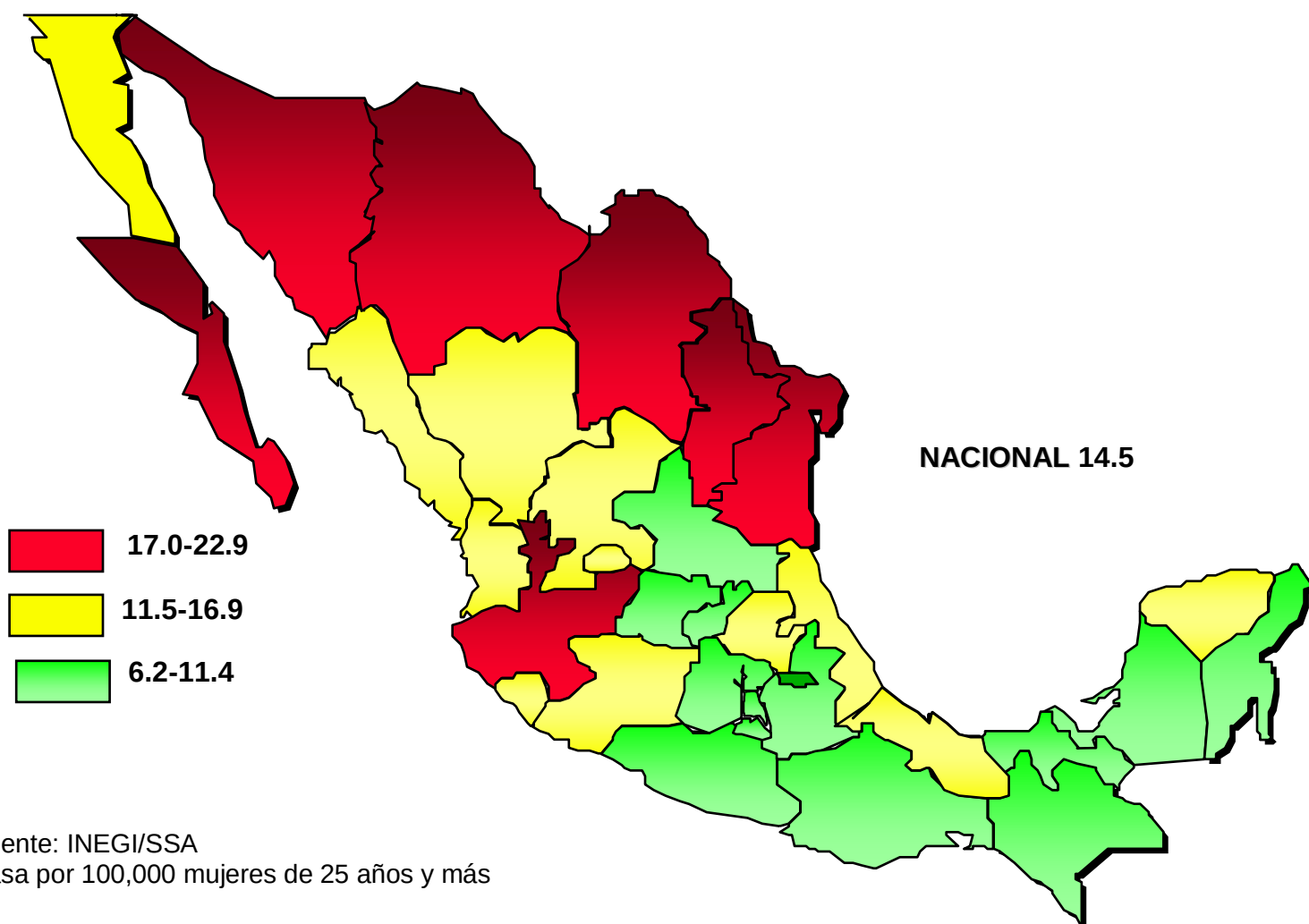
En 1993 por ejemplo, aparecían entre las primeras causas de muerte las enfermedades infecciosas como la influenza y neumonía, las enteritis y la tuberculosis; pero en 1998 hay un predominio claro de las enfermedades crónicas siendo las principales causas de defunción: Las enfermedades del corazón, los tumores malignos, la diabetes, los accidentes, la cirrosis hepática y la enfermedad cerebro vascular entre otras.

La mortalidad por tumores malignos se incrementó en forma sorprendente:

En 1950 el número de defunciones fue de 8,655 y la tasa por 100,000 habitantes de 32.4; en 1980 la tasa se incrementó a 41.8, registrando 28,106 muertes y para 1998 las defunciones notificadas alcanzaron la cifra de 52,681 y la tasa por 100,000 habitantes llegó a 54.7. El peso relativo en relación con todas las causas de muerte se elevó de 2.0% en 1950 a 11.8% en 1998.

Los años potenciales de vida perdidos al año por tumores malignos se estiman en 19.7 por individuo considerando que la edad promedio a la muerte temprana es de 50.3 años y la esperanza de vida, 70 años; por lo que en 2000 la pérdida global ascendió a más un millón de años potenciales perdidos en México.

**MORTALIDAD POR CÁNCER DE LA MAMA EN MUJERES DE 25 AÑOS Y MÁS,
REPÚBLICA MEXICANA. 2000**



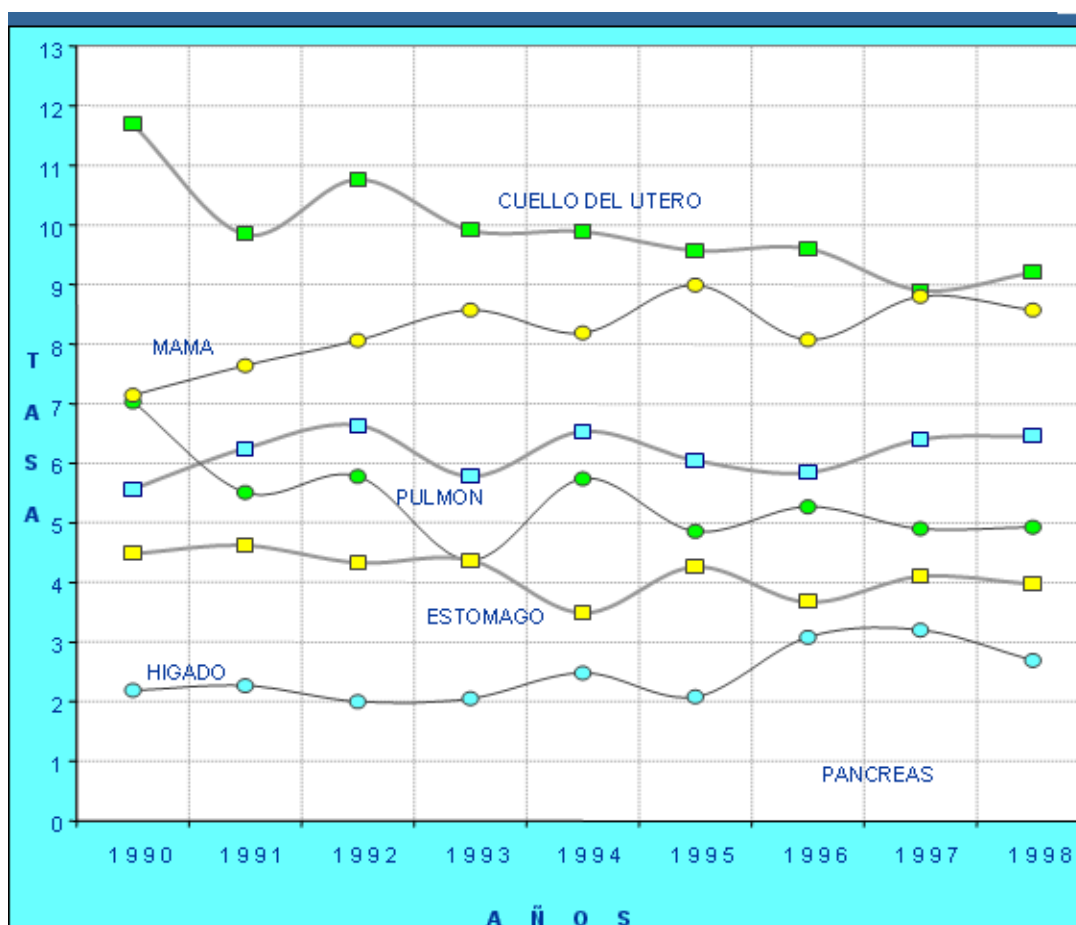
En México, los tumores más frecuentes afectan al sexo femenino; así la relación de incidencia es de 2 a 1. Del total de casos de cáncer, 63.5% son del sexo femenino; y 35.3% del sexo masculino

2.5 El estado de Jalisco.

El cáncer en la mujer es uno de los principales problemas de salud en el estado de Jalisco. La Secretaría de Salud, reportó 200 mil casos en el año 2002.

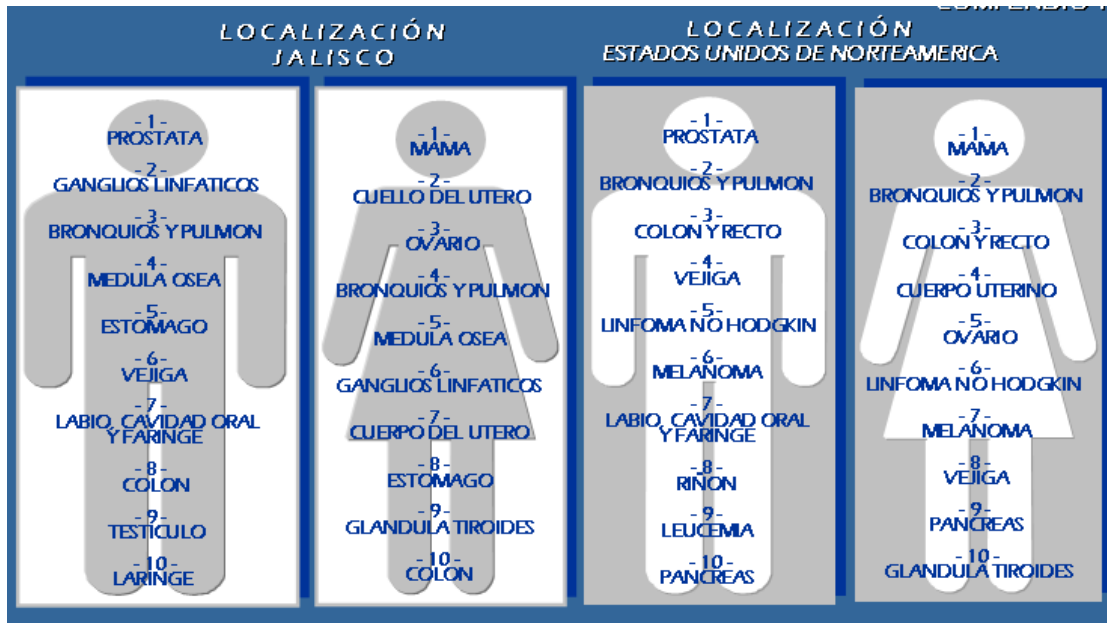
La Zona Metropolitana de Guadalajara registra el mayor número de casos de cáncer en la mujer, en virtud de que hay una mayor concentración de población en los municipios de Guadalajara, Zapopan, Tlaquepaque y Tonalá. Estas cifras seguramente son mayores, puesto que muchos laboratorios privados no reportan sus estadísticas a la dependencia. Le siguen, en cuanto a número de casos, Tamazula y Autlán.

TENDENCIA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE POR TUMORES MALIGNOS EN EL SEXO FEMENINO EN JALISCO 1990-1998



Fuente: Registro Estatal de Cáncer

COMPARACIÓN DE LAS PRINCIPALES LOCALIZACIONES DE CÁNCER REGISTRADAS EN EL ESTADO DE JALISCO Y EN ESTADOS UNIDOS DE NORTEAMÉRICA 1999



Fuente: Registro Estatal Del Cáncer 1999

American Cancer Society 1999

En esta gráfica encontramos una evidencia que configura el escenario del cáncer en Jalisco, en mujeres y hombres, a la vez comparado con el escenario de enfermedades neoplásicas de Los Estados Unidos de Norteamérica. Es posible que los factores que se vinculan a las enfermedades sean diversos, particularmente los ambientales producto de una sociedad con patrones culturales y condiciones económicas distintas.

Con este trabajo se pretende indagar sobre las causas *personales*, que son comunes pero a la vez difieren en cada mujer. Convocar conocimientos y técnicas para prevenir este problema que sigue creciendo, es una responsabilidad de todas las instituciones de salud, pero todas aquellas iniciativas de investigación e intervención social interdisciplinaria.

2.6 El cáncer en el mundo

El 4 de febrero del 2004, se realizó en París la Cumbre Mundial de Lucha contra el **Cáncer**. Un grupo internacional de oncólogos encabezados por Daviod Khayat, del hospital Petie-Salpetriere, y Gabriel Hortobagyi, del Centro Cancerológico MS Anderson, se reunió para firmar la *Carta de París*, cuyo objetivo central es ganar la batalla contra ese padecimiento mediante un esfuerzo conjunto que comprometa a todos los países del orbe.

El **cáncer** es una enfermedad que ha alcanzado proporciones pandémicas. En las naciones industrializadas, así como en muchos de los países en desarrollo, ese padecimiento ocupa ya la segunda causa de morbilidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que dentro de 20 años la incidencia de **cáncer** en el mundo podría alcanzar la sorprendente cifra de 20 millones de casos anuales. Lo más alarmante es que casi 70 por ciento de ellos aparecerá en países con recursos menores a 5 por ciento de los que disponen los del primer mundo.

Resulta paradójico constatar que la morbilidad y mortalidad debida a ese padecimiento puede, en teoría, reducirse considerablemente mediante estrategias de prevención y diagnóstico temprano, que en la mayoría de los países no han sido aplicadas. Se sabe, por ejemplo, que ciertas infecciones virales, muchas potencialmente prevenibles, son causa de 15 por ciento de los cánceres en el mundo, pero entre 22 y 25 por ciento de los que se presentan en países en desarrollo. Es indudable que la investigación biomédica, particularmente la genética molecular, ha tenido avances espectaculares en los últimos 25 años para deshilar la complejidad de los mecanismos genéticos que tienen lugar en el proceso neoplásico maligno. Sorprende, sin embargo, que todo ese alud de conocimiento todavía no pueda aplicarse al tratamiento etiológico de la mayoría de los cánceres. Se requiere la transición más amplia del laboratorio a la investigación clínica.

El padecimiento representa la mayor complejidad a la que se enfrentan los investigadores biomédicos, pero es la única senda por la que se encontrará la solución. Por lo pronto, el enfermo canceroso requiere atención especial y polivalente. Necesita acceso a

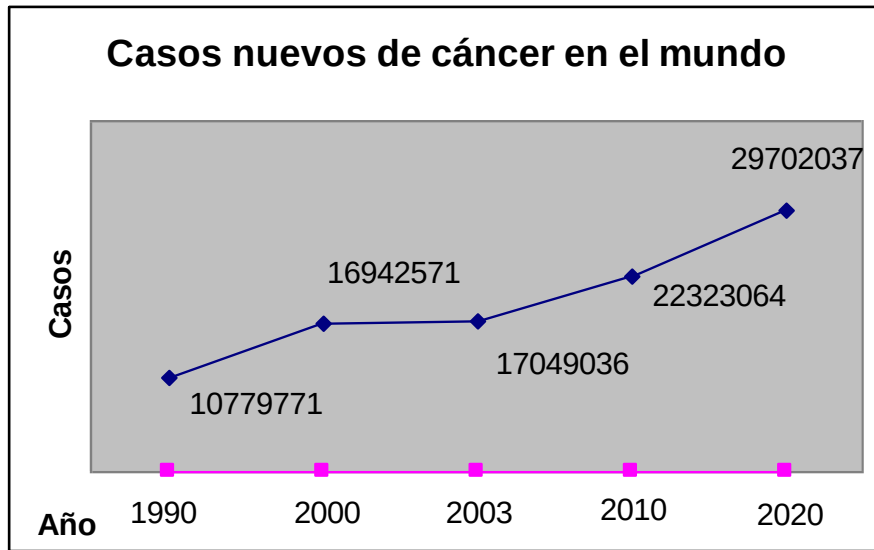
los mejores centros y a los sistemas terapéuticos más avanzados, pero sobre todo es indispensable velar por su calidad de vida antes, durante y después del tratamiento.

La *Carta de París* reúne en diez artículos las propuestas para enfrentar esos problemas y orientar la lucha contra el **cáncer** en un esfuerzo multinacional de cooperación en investigación básica, clínica, terapéutica, sociológica y preventiva. Los signatarios fueron representantes de todos los países, tanto médicos como investigadores y aun enfermos, que dirigen **grupos** de **apoyo** al paciente canceroso. Por México firmaron el doctor Jaime de la Garza, director del Instituto Nacional de Cancerología, y el doctor Luis Benítez Bribiesca, de la Unidad de Investigaciones Oncológicas del Centro Médico Nacional Siglo XXI, del IMSS.

Fue muy alentador para los asistentes escuchar las palabras finales del discurso del presidente Chirac: "La lucha contra el **cáncer** es uno de los grandes retos de nuestro siglo. Un reto que trasciende las fronteras. Un reto que va más allá de la medicina y de la ciencia. Un reto que reclama la participación de todos. Al firmar hoy vuestra carta, expreso mi adhesión a sus principios y mi colaboración a la movilización internacional a la que generosamente se han comprometido".

Como consecuencia de la transición epidemiológica, se debe enfrentar ya el reto del **cáncer** como segunda causa de mortalidad. Es un grave problema de salud. Esperemos colaborar con las expectativas de la *Carta de París* diseñando políticas nacionales, construyendo nuevos centros de atención cancerológica y, sobre todo, creando institutos de investigación oncológica. El informe fue realizado por el Dr. Luís Benítez Bribiesca, de la Unidad de Investigaciones Oncológicas del Centro Médico Nacional Siglo XXI, del IMSS.

La evidencia que nos muestra la gráfica siguiente sobre el porcentaje de cáncer en los próximos años, cifras alarmantes que nos interpela a buscar las causas y generar posibles alternativas de atención.

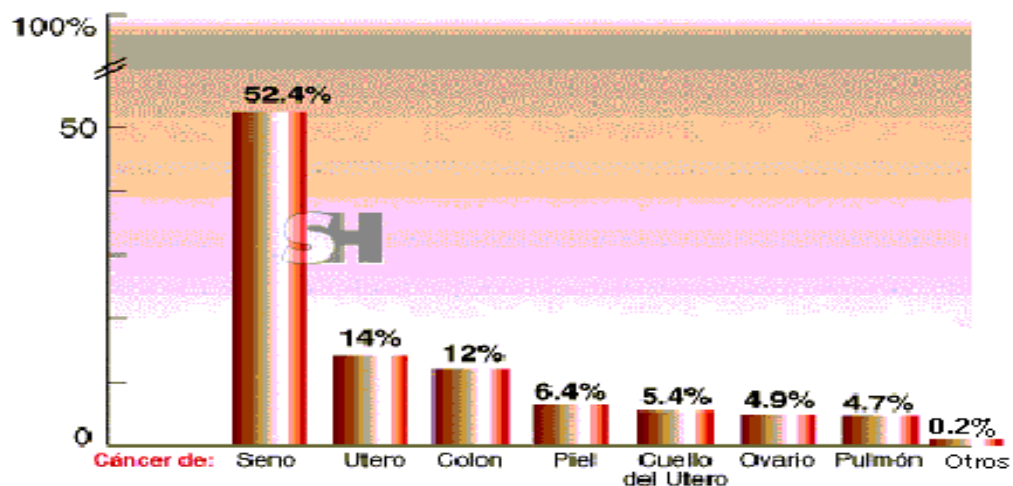


Casos crecientes proyectados en el mundo. Mujeres mayores de 25 años.

Fuente: Secretaría de Salud (SSA).

La Organización Mundial de la Salud, presenta la gráfica siguiente sobre la frecuencia de cáncer en la mujer de manera global, es diferente a la que reflejan las estadísticas de cada país en particular.

FRECUENCIA DE CANCER EN LA MUJER



Fuente: OMS

2.7 La prevención del cáncer

En la Reunión de Salud Pública celebrada del 5 al 8 de octubre del 2003 en la ciudad de Guanajuato, coordinando los diversos niveles de instituciones de salud a nivel nacional, determinaron como Objetivos de la Detección de Indicadores, señalando:

1. Elevar las coberturas de detección de cáncer de mama.
2. Identificar los tumores malignos de la mama en etapas tempranas.
3. Promover el diagnóstico y tratamiento oportuno que permita detener la tendencia ascendente de la mortalidad por cáncer mamario.
4. Vigilar detección del cáncer de mama con Mastografía, incluyendo a la población de alto riesgo.
5. Apoyar los esfuerzos y recursos necesarios para que las personas incrementen y mejoren su propia salud.

Factores que determinan la efectividad de la detección con Mastografía:

1. Participación de la población y frecuente detección.
2. Cobertura mínima de 70% de la población.
3. Detección organizada con un sistema de invitación: Equidad en las oportunidades. Incluye población de alto riesgo. Aceptación de la prueba.

Contra el cáncer cervical:

1. Evitar múltiples compañeros sexuales.
2. Con una historia de verrugas genitales hacerse un Papanicolau, cada seis meses.
3. Usar el condón, en caso de tener varios compañeros sexuales, para prevenir el contagio de una enfermedad de transmisión sexual.
4. Conciencia de las posibles consecuencias de sus relaciones sexuales precoces.

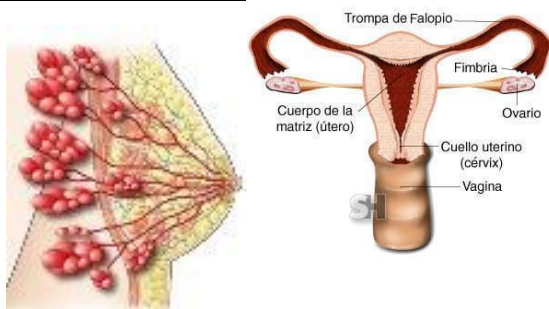
Todos estos elementos informativos, previstos en campañas de salud pública, son promotores junto a la creación de entornos sanos, ambientes saludables y todo mecanismo de autocuidado, que lleve a la persona a responsabilizarse en una formación conciente del valor de su cuerpo.

2.8 La génesis del cáncer

“A quien desee la salud, hay que preguntarle primero si está dispuesto a suprimir las causas de su enfermedad. Sólo entonces será posible ayudarlo”.

Hipócrates

La proliferación que se refleja del cáncer es en los órganos sexuales: 76.7% del total de tumores en las mujeres, implica una posible explicación, que apunta al manejo de la sexualidad en relación a sí misma y con el ambiente de crecimiento desde la infancia, como evidencias por indagar.



Fuente: SMEO.

Enfoque de vinculación:

Parto del concepto de persona como un *todo* que he venido presentando, así fue necesario buscar un concepto de la enfermedad del cáncer, que tuviera como principios fundamentales la visión holística de la persona y que le respetara el acceso a la comprensión de su determinación y su inclusión como protagonista en el proceso de incorporación personal a su salud.

Unir criterios parece ser muy difícil cuando estamos hablando de una enfermedad tan seria como el cáncer; tanto la medicina tradicional alopática como la medicina holística y las terapias alternativas, hacen un aporte que encuentro necesario en el inicio de esta nueva era que amenaza la salud de la humanidad entera. Por tanto me permito elegir la aportación que en estos momentos reconozco valiosa y congruente, clara y concisa, para concretar un marco referencial como instrumento de comprensión que va incorporando la personalidad como un todo.

Datos:

La Asociación *STOP AU CÁNCER* se creó con el fin de hacer conocer a los enfermos la Ley d'Airain del cáncer, esta ley fue formulada por el cancerólogo alemán Geerd Hamer, quién realizó largas búsquedas que se efectuaron en clínicas universitarias alemanas, en las que dirigía el Servicio de Medicina Interna.

Se han seguido muy de cerca, en Alemania y en Francia, los trabajos del Dr. Hamer lo que ha llevado a participar directamente en los diagnósticos y en las terapias preconizadas, en lo llamó La Nueva Medicina.

El Dr. Hamer es licenciado en Teología, en Física y en Medicina, es especialista en enfermedades internas. Su estrategia es: Ayudar a salir al enfermo de su pánico así logra comprender el origen de su cáncer y le ayuda a resolver su *conflicto*. El enfermo, que ya demasiado a menudo no entiende nada de una medicina cada vez más tecnificada, obligado incomprensiblemente a ponerse en manos de alguien más competente que él, encuentra de este modo su dignidad humana y comprende que su mal tiene una explicación, es su asunto personal, asunto en que puede tomar él mismo la posibilidad de responsabilizarse de su curación con la ayuda de un medico. Apoyado en este conocimiento y en su experiencia.

Bloqueo físico-bloqueo emocional

La definición que encontramos comúnmente en los estudios oncológicos sobre el cáncer es la siguiente: “El cáncer representa al mismo tiempo una alteración en la célula y una desviación considerable del mecanismo de reproducción de todo el grupo celular.”(Hamer, 2000:10) Es una explicación desde el campo de leyes físicas, pero la aportación del concepto holístico de la persona considera la presencia de *energía emocional* que compone y une las células. Así comprender el cuerpo como un *todo*, informa lo que sucede en los ámbitos físico, emocional, mental y espiritual. Los bloqueos energéticos, son como nudos apretados que impiden el flujo natural de la energía en el organismo y su fluir por caminos de vida.

Cuando el cuerpo, en sus relaciones con la vida sexual, experimenta impedimentos para tener relaciones sexuales satisfactorias, su propia identidad sexual o con sus

progenitores, se genera un proceso de bloqueo que recorre el organismo y se anida en dónde refleja un conflicto existencial.

Cada experiencia es diversa, como lo señala, “Si la vida sexual es insatisfactoria a causa de un abuso sexual en la infancia, el cuerpo decide bloquearse, porque se continúa viviendo los miedos del pasado. Si es desconocida para la persona la causa, precisa de explorarse” (Bourbeau 1999: 88).

Según el estudio realizado por L. Bourbeau, en Canadá concluye sobre los sentimientos contenidos que: “El cáncer refleja, mucho enojo reprimido, rencor no canalizado a quien lo origina y que se vuelca contra sí mismo. Las heridas emocionales, el rechazo, el abandono, la humillación, la traición o la injusticia.”(Bourbeau, 1999:88)

El mensaje del efecto de un impacto emocional muy intenso vivido en solitario: Rencores, frustraciones, odio, rabia, miedo, reclamos, reprimidos y almacenados, como heridas vividas en la infancia y sin recursos suficientes para procesarlas; así continúa la autora en su exposición causal ofreciendo pistas de la información que ofrecen las enfermedades.

Por su parte el Dr. Hamer señala una interpretación sobre su localización física:

- Cáncer en la matriz: insatisfacción sexual, rechazo a la feminidad, a la pareja, condiciones de rechazo.
- Cáncer mamario: frustración en la relación con la pareja, falta de actividad sexual, pérdida madre-hijo.

FRUSTRACIÓN --- CORAJE CONTENIDO --- CÁNCER

La próstata y la matriz son la glándula del enlace entre el cuerpo humano y el centro de energía (chakra), la energía del poder de crear. “Problemas de próstata y matriz, más frecuentes después de los 50 años. Indican a quien los sufre que deja que le moleste una situación en la cual siente impotencia, situación que no puede controlar a su antojo” (Hamer 2000: 15).

La afirmación más contundente que reitera es: “Busqué al cáncer en la célula y lo encontré en un error de codificación del cerebro” (Hamer 2000:8).

La Ley de Fierro del cáncer, se enuncia así según sus investigaciones:

1. Todo cáncer se desencadena por un shock psíquico brutal, un conflicto agudo y dramático que se vive en el aislamiento, que no le permite a uno abrirse a otros y

que continúa obsesionando al paciente día y noche de una manera duradera. Es el síndrome *Dirk-Hamer* (DHS).

2. El sentido subjetivo del conflicto, es decir, la forma en que el paciente lo siente en el momento del DHS, su colocación, el día en el que se le presenta, el momento en el que recibe ese golpe, determina a la vez:

La localización del cáncer (pulmón, pecho, hígado, huesos...)

La localización del área cerebral que bajo el imperio del shock que se ha recibido, sufre una ruptura de campo, *Albergue de Hamer*.

3. Hay una correlación exacta entre la evolución del conflicto, la evolución del cáncer en el órgano y la del Albergue de Hamer en el cerebro: “La tríada psique, cerebro, órgano está constantemente sincronizada” (Hamer 2000:23).

Bloqueo mental

Los bloqueos mentales surgen por creencias propias o aprendidas y son filtros para interpretar los retos que se van presentando en la vida, según la rigidez o flexibilidad del cuerpo mental, cada persona logra liberarse de esas trabas que en el caso de estudio reflejan el conflicto un alerta así: El problema de próstata o matriz, tiene como finalidad ayudar a restablecer contacto con el poder de crear la vida. Dejar de creer que al envejecer, se es menos poderoso y menos capaz de crear. Esta es la ocasión ideal para utilizar todas las fuerzas emocionales y mentales que se adquirió con el paso de los años y creer otra cosa, permitiendo que cuando sea necesario se reciba ayuda.

“Al decidir confiar no pierdes valor, al contrario a esto se llama sabiduría” (Bourbeau, 1999:291)

Bloqueo espiritual

Para conocer el bloqueo espiritual se plantea una pregunta: “Si me permitiera ser, este o estos deseos, ¿qué sería?” (Bourbeau, 1999: 356).

La respuesta correspondería a una necesidad profunda del ser, bloqueada por alguna creencia. Permitirse haber tenido la necesidad de creer tal idea y soltarla, visualizarla como algo ajeno, es un proceso conciente y en el inicio es necesario un acompañamiento. Después establecer contacto con el niño que habita en sí y que la

creyó después de haber experimentado un sufrimiento, preguntarse qué fue...*el hecho causal*, traer a la memoria el suceso. Realizar las acciones necesarias, según la intuición de cada persona para manifestar el deseo de permitirse *ser*. Tanto si cree que puede, como si cree que no puede, estás en lo correcto... el punto es *elegir*.

Una creencia, conciente o no, es una forma de vivir. Si se cambia la creencia, cambia la forma de vida, si se cambia la forma de vida cambia la creencia. En consecuencia al cambiar la creencia o la forma de vida, cambian los resultados, el presente y el futuro. “*Lo que quiero ser...*” (Bourbeau, 1999: 357).

La curación

“*El cáncer para de progresar en el mismo instante en el que se resuelve el conflicto*” (Hamer, 2000: 25). El Dr. Hamer afirma que la curación sólo puede realizarse en el momento en que uno se reconcilia inicialmente consigo mismo, cuando de reconoce con amor y se deja de exigir lo que *debiera ser*, como pautas impuestas desde la infancia. Añade que esta etapa tiene el poder de transformar no sólo nuestro amor hacia nosotros mismos, sino también el corazón y la sangre en nuestro cuerpo físico. Esta sangre nueva, reenergizada por el influjo de este amor reencontrado, es como un bálsamo que circula por todo el cuerpo: a su paso transforma y rearmoniza las células. Coinciden los autores en un proceso que deriva en: “*Ser lo que quieres ser ahora*” (Bourbeau 1999: 359).

La reconciliación

En el libro *incómodo*, como afirman sus autores de *La enfermedad como camino*, como una aportación *activa-autoayuda*, elaboran una serie de afirmaciones que permiten continuar la reflexión sobre posibles explicaciones del génesis del cáncer, las señalo como las presentan:

“El cáncer no muestra amor a sí vivido. En el amor se unen y funden los opuestos.
El amor no teme la muerte, porque el amor es vida.
El que no vive este amor en sí mismo, corre peligro de que su desamor
pase a lo corporal y trate de imponer ahí sus leyes en forma de cáncer.

La célula cancerosa salva todas las fronteras y barreras, el cáncer pasa por alto la individualidad de los órganos; también se extiende por todas partes y no se detiene ante nada (metástasis).

Tampoco las células cancerosas temen a la muerte.

El cáncer es el síntoma de un amor mal entendido.

El cáncer sólo respeta el símbolo del amor verdadero, el corazón.

¡El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer!” (Dethleffsen y Dahlke1998: 292-293).

El diálogo relatado en este proyecto, está profundamente vinculado a la *Reconciliación*, porque me parece, que quien perdona abre el corazón, y se hace capaz de amar, de comprender, y de entrar en sintonía con él mismo. Nos reconciamos porque aprendemos en momentos dolorosos, que el paso del perdón es la sanación y la paz interior.

Parece ser una conclusión de este apartado afirmar que al buscar curar el corazón, la capacidad de amar y amarse, que brota de un solo *Corazón*, es su fuente y su reflejo, la persona se unifica porque vuelve a su esencia.

*La intensidad y vibración de cada corazón es diferente,
pero el origen de su vida es la misma,
llevamos la esencia de su propio Ser.*

2.9 La terapéutica del cáncer

El Dr. Ryke Geerd Hamer afirma fuertemente como una invitación a reflexionar, en su libro *La Génesis del Cáncer*, en la que propone La Terapéutica del Cáncer: “Los dioses han puesto al *diagnóstico* como anterior a la terapia. Esta máxima que se inculcaba antaño a los estudiantes de medicina de primer curso es válida evidentemente para el cáncer”(Hamer, 2000: 5).

Al reconocer la solución del *conflicto*, hay que concebirla como una terapia compleja, socio-personal, integrada. Como elementos claves señala el autor como importante que el médico sea una persona de *corazón compasivo*, con el que el paciente se sienta cómodo, sienta confianza y no dude en *abrirse*, nos describe:

“En una cita de una paciente relataba: “Me encontraba completamente aislada, no podía hablar de ello con nadie y tragaba todo mi sufrimiento. Si me hubieran sólo preguntado cómo me sentía”. *El conflicto y la terapia*, es lo que interesa más al enfermo que sufre un cáncer, recibir la ayuda para resolverlo, origen de ese *cortocircuito en el cerebro*. Así el cáncer es una reacción excesiva (mórbida) del cerebro (ruptura de campo) intentando resolver el conflicto. La solución más simple no se le ha ocurrido a nadie: que pueda el alma provocar la génesis del cáncer y que sea capaz de pararlo de nuevo, que la enfermedad propiamente dicha sea pura y simplemente, pero con toda evidencia una *avería de enervación*, ni más ni menos. El paciente termina por morir de *cachexie*, de agotamiento total, porque hace meses sólo vive en estado de stress, no logra dormir, no tiene apetito, no digiere, pierde peso. El conjunto del metabolismo se ha bloqueado por el hecho de que el organismo está totalmente ocupado en ser *el vencedor del conflicto*. Cuanto más tiempo dedica a su adversario, más se arruina” (Hamer, 2000:6)

Parte de su experiencia personal y de la de cientos de pacientes, como jefe de Servicio de Medicina Interna, en clínicas universitarias alemanas: “He podido establecer que *todo cáncer empieza por un choc psíquico brutal, un conflicto dramático, vivido en el aislamiento* y he dado a ese conflicto virulento inicial el nombre de Dirk-Hamer-síndrome (DHS), el nombre de mi hijo Dirk, cuya muerte trágica fue el origen de mi propio cáncer”(Hamer, 2000: 7).

¿Cuándo puede uno percibir su cáncer? Cuando alcance la ayuda para *hacer que se le precise el sentimiento subjetivo del conflicto*, continúa en sus conclusiones, el Dr. Hamer. Esta liberación se acompaña de verdaderos torrentes de lágrimas y así la paciente pueda dormir, descansar,...vivir. Porque está de tal manera envuelta en su conflicto, está tan

prisionera, que no es capaz de observarse, el saber cuando se da cuenta y llega a comprenderse, llega su liberación.

Desde la Psicoterapia, Jennifer Middleton, creó el departamento de Psicooncología de la Corporación Nacional del Cáncer en Santiago de Chile. Expone como tesis que *Estar sano o enfermo es una opción personal*, cómo los pacientes quedan aislados en sus angustias y cómo aprendió a buscar por otros caminos, afirmando que cuando con paciencia logramos traspasar las barreras defensivas de las personas encontramos muchas maravillas. En su trabajo *Psicología y cáncer* describe:

“En los últimos años se ha planteado la polémica de si existe o no relación entre los estados psicológicos y la presentación y curso de la enfermedad. No quisiera detenerme en defender un punto de vista que es, a mi juicio, demasiado obvio. Desde Galeno en el año 537 a.C., ya había observado una relación entre el cáncer de mama y melancolía. En 1783, Burrows hablaba de la relación del cáncer con “pasiones difíciles prolongadas en el tiempo”. Así también Nunn en 1822 y Hyle en 1846, relacionan la tristeza, con la disposición a la enfermedad.

En términos estadísticos, el estudio más antiguo conocido es el de Snow, en 1893, quien concluye que las formas neuróticas son de enorme importancia en la evolución de un proceso canceroso.

Uno de los estudios más acuciosos sobre este tema se encuentra en *A Psychological Study of Cancer*, escrito en 1926 por la doctora Elida Evans, con una introducción de Carl Jung, y que constituye uno de los clásicos en la materia.

Se han realizado numerosas investigaciones que demuestran la reactivación de un tumor después de adormecimiento por varios años, posterior a un período de intensa tensión psicológica. Las más clásicas es este tema son las de Ogilvie (1957), Pendergrass (1961) y Millar (1976). En 1988, Eysenck, Grossart-Maticek y Vetter entregaron los resultados de un estudio prospectivo a trece años, con una muestra de sujetos sanos, en el cual se predijo la muerte por cáncer o enfermedad coronaria, según rasgos de personalidad. (Middleton, 2001:51)

Afirma Middleton que los resultados indican una alta incidencia de muerte por cáncer en sujetos que presentan las siguientes características:

Sobrevaloración emocional de un objeto-sujeto de cuya existencia depende la felicidad.

El estrés se produce cuando el objeto es retirado.

Falta de autonomía, frente al fracaso, desesperanza y desamparo.

Como conclusión de su perspectiva Middleton, afirma encontrar un *modo de vida cancerígeno*, que es reflejo de una sociedad y la resistencia al encuentro sincero con los sentimientos contenidos, así señala:

“No es casualidad que no haya recibido un solo paciente que haya disfrutado plenamente la vida antes de padecer cáncer. A veces en las dos primeras sesiones todo parece decir que su vida era grata y tranquila, pero al profundizar un poco en el proceso terapéutico aparece lo que podría llamarse *un modo de vida cancerígeno* previo a la presentación de la enfermedad.

Mi posición ante esto es que si el paciente no cambia su actitud frente a la vida, no importa si su diagnóstico es bueno o malo, ni si sus tratamientos son adecuados o no, tarde o temprano el cáncer va a constituir la salida buscada (consciente o inconcientemente) para una vida oscura, reprimida o ingrata. Con frecuencia la persona recuerda haber deseado morir en los meses previos a la enfermedad, haberse sentido en un callejón sin salida y sin esperanza.” (Middleton 2001: 52).

Como perspectiva de estas aportaciones la pregunta a plantearse que sugieren es: ¿Será necesario que nuestro organismo reclame con un cáncer para que finalmente le pongamos atención?

Si el cáncer u otra enfermedad ya están presentes, ¿Conviene un proceso de autoexploración así aprovecharlo para nuestro crecimiento y lograr otra oportunidad de una vida sana, más integrada, armoniosa? Estas interrogantes presentes y acompañadas de un ambiente de autocuidado, surgen como preventivos más personales.

CAPÍTULO III

MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

“Les agradezco desde ahora el empeño puesto para
que el ITESO sea una universidad incluyente”.

Héctor M. Acuña Noriega, S. J.

3.1 Estado del conocimiento

Mi intención es partir en este apartado del proyecto de integrar a las personas que se adhieren al proceso de formar estructuras más impregnadas de servicio a la persona y sus supuestos a los que me adhiero, lo que Carl Rogers llama *La Revolución Silenciosa* como impacto de un enfoque centrado en la persona y su reflejo en la sociedad:

“Me siento parte de una revolución pacífica en la que las personas son lo primero, no las instituciones, la ganancia, la riqueza, el avance o el estatus. Creo que esta revolución es un brote, un fermento, que no puede menos que ejercer una influencia en la sociedad. Estos cambios indican que una revolución silenciosa está ocurriendo ya. Ellos apuntan a un futuro de una naturaleza muy diferente, construido alrededor de un nuevo tipo de persona con más poder propio y que ya está surgiendo”(Rogers, 1989:4).

Con esta imagen vienen a mi presencia, con emoción y cariño, todas mis compañeras y compañeros de la Maestría en Desarrollo Humano, que paralelamente a su búsqueda personal para vivir con más significado, se comprometen en Proyectos de Intervención que buscan en común, propiciar condiciones de ayuda. Con una profunda preocupación de autenticidad, impulsar procesos de revelación del avance de la dignificación de la persona, particularmente a los socialmente sin poder de expresión y opción libre, para reconstruir sus realidades, crear y recrear sus significados y comprensiones, para llegar a concretarlas.

Respecto a estudios relacionados con el cáncer desde la perspectiva psicológica, encontré en la Biblioteca del ITESO, un trabajo que incluye en sus objetivos una investigación sobre temas en la línea de indagar los factores que intervienen en la presencia

del *Cáncer en la Mujer*; el 23 de Mayo del 2000, se aprobó el estudio presentado por Nadia Alcalde Carrillo y María Griselda Silva, con el título *Factores de Riesgo Psicosociales y Biológicos que predisponen al desarrollo de Lesiones Precursoras del Cáncer Cérvico Uterino*. Su objetivo general fue determinar si las variables psicosociales, (estilo de vida, percepción de la sexualidad, rasgos de la personalidad tipo C), guardan relación estable con los factores predisponentes para el desarrollo de lesiones precursoras del cáncer cérvico uterino. En sus resultados afirman: “El *factor psicosocial* fue el que presentó el mayor índice de pronóstico al diagnóstico de VPH. Por lo tanto, en conjunto, se prueba que las variables psicosociales, (estilo de vida, percepción de la sexualidad, rasgos de la personalidad tipo C), sí guardan relación estable con los factores biológicos de riesgo conocidos, configurándose así en factores predisponentes para el desarrollo de lesiones precursoras del cáncer cérvico uterino” (Carrillo y Silva, 2000:8).

El trabajo titulado *Tres técnicas psicológicas para disminuir dolor, náusea y vómito por cáncer: estudio de un caso*; presentado por Alejandra Velásquez Castañeda, presenta un análisis entre factores como *Calidad de Vida, Manejo del dolor, Manejo del Estrés y Psicoterapia*, fue aprobado en el 2001 para titulación en la Licenciatura en Psicología. En la misma línea, Bernardo Celso García Romero elabora con el título de *Programa para reducir el estrés en niños con cáncer*, un trabajo en el que incluye aspectos como *Cuidado e Higiene, Sintomatología, Manejo del Estrés, Estilos de Afrontamiento, Modificaciones de Conducta, Psicoterapia, Psicopatología y Psicología de la Salud*, presentado y aprobado en el 2004, para la titulación en la Licenciatura en Psicología (García, 2004)

Para complementar, elaboré un seguimiento a conferencias dictadas en el ITESO y trabajos que aportaran elementos de apoyo y fundamentación a la intervención que presento. Así inicio la búsqueda de textos afines, que me permitan ir articulando lo que en relación al objetivo del proyecto y el análisis ofrezcan una perspectiva en el sentido de construir *la confianza*, en el contexto de las interpelaciones planteadas.

Los desafíos actuales a los cuales puede aspirar la persona y la sociedad, como enfatizaba Juan Carlos Tadesco en el VII Congreso Nacional de Investigación Educativa, realizado en Guadalajara en noviembre del 2003, dijo:

“Hay tres factores comunes en procesos en los que los excluidos sociales, individuos y grupos, han podido superar su marginación: Primero, la existencia de un proyecto claro y viable, como aspiración; segundo, la facilidad para expresar las condiciones que viven, como relato, y tercero, la confianza que construyen entre ellos y con su entorno social” (Tadesco, 2003).

Encontré en estos factores semejanzas con los objetivos planteados para la presente intervención y la validación de las participantes como personas con posibilidades de cambio e integración.

En la conferencia dictada por Rosa Larios el 26 de noviembre del 2003, en el ITESO, nos invita al conocimiento personal y el enriquecimiento al sentido de nuestra vida: “Reconfigurar el sentido de ser útil en nuestros días y aceptarse como persona; es tiempo de reforzarla, aceptar que no estamos terminados de hacer. Existe en mí material con el que necesito seguir trabajando. El potencial humano es la guía que te indica el camino”(Larios, 2003).

Al hablar del rechazo a las etapas que acercan a la vejez, y escucharla me motiva a darme cuenta que la atención es a la vida en todas sus manifestaciones y que los proyectos emprendidos por los grupos de Desarrollo Humano, alcanzan a ver esta dimensión.

En la perspectiva de la interdisciplinaria atención a los grandes temas complejos, la propuesta de el filósofo y sociólogo Edgar Morin, en su conferencia “Claves de la Complejidad: Pensar la educación y pensar el pensamiento” dictada en el ITESO el 10 de noviembre del 2003, expone y propone una visión que me parece oportuno incluir, sobre el *Pensamiento Complejo* y la complejidad como un desafío:

“La complejidad es un desafío. La dificultad viene de que nuestro sistema de enseñanza privilegia el conocer a partir de la separación. Separación de las disciplinas y, en ellas, la separación de un objeto de su ambiente, de los elementos de un todo del todo. Se necesita otro tipo de conocimiento que pueda hacer las conexiones.

Es evidente que la especialización ha adelantado los conocimientos, pero sólo tiene sentido si se integra en un conocimiento más amplio. El camino normal de todo pensamiento es analizar, es decir distinguir, y reunir. Si hay únicamente la dominación de la distinción, del análisis y no de la reunión, nos hace ciegos a los problemas y nuestra vida individual y social.

Se trata de movilizar a los alumnos para investigar. Los grandes temas son interdisciplinarios. Uno sobre la condición humana, otro sobre la condición planetaria, que

hoy no se puede comprender únicamente con la economía de la globalización o con el desarrollo de las técnicas de comunicación.

Es evidente que tenemos que hacer colaborar la ciencia biológica del cerebro con la ciencia humana de la mente, porque son la misma cosa. ¿Cómo se puede pensar la condición humana sin pensar nuestra relación con el universo, el cosmos, nuestra relación con la vida y nuestra originalidad? Es evidente que hay una necesidad de colaboración.

Queremos ver en el futuro una facultad sobre lo humano, donde se analice al hombre, una facultad sobre el universo. Ya no más llamarlas como los elementos parciales: economía, física, biología. Considerar al ser humano como un todo. Un hombre integrado, complejo y que se entienda como un conjunto” (Morin, 2003)

Son propuestas que me parecen hacer eco al marco en el que el presente proyecto se concibe, en tanto considerar a la persona integral, lo humano como núcleo, la historia como posible explicación de la *complejidad* y el diálogo con la *incertidumbre* como vivirse en proceso de hacer conexiones, caminar hacia la unidad.

Continúo en la búsqueda de intentar construir una lógica a los postulados que presento, encuentro con Ken Wilber, en su libro *La conciencia sin fronteras, Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*, una síntesis, una perspectiva global de la desconcertante diversidad de puntos de vista, reuniendo los distintos modos de enfocar la terapia, la curación y el crecimiento personal, demuestra como:

“Cada frontera que trazamos en nuestra experiencia tiene como resultado una limitación de nuestra conciencia: una fragmentación, un conflicto, una batalla. Cada tipo de terapia intenta disolver un determinado linde o embrollo en la conciencia.”

“Ahora estudiaremos las maneras de disolver la demarcación entre cuerpo y mente, de modo que podamos redescubrir esta unidad de opuestos que duerme en las profundidades de nuestro ser. “Esta escisión no se puede superar”, dice Lowen, mediante un conocimiento de los procesos energéticos del cuerpo. El conocimiento como tal es un fenómeno de superficie y perteneciente al ámbito del ego. Hay que sentir el fluir de la excitación en el cuerpo y percibir su curso. Mas para ello, uno ha de renunciar a la rigidez de su propio control yoico, de modo que las sensaciones corporales profundas puedan llegar a la superficie” (Wilber, 2001:10).

Facilitar las descargas de emociones acumuladas durante nuestra historia en nuestro cuerpo y las repercusiones, muchas veces transformadas en enfermedad, me lleva a buscar herramientas para sacar a la *superficie* lo que nuestra *habitación* guarda en la profundidad y

mediante *relatos* disolver bloqueos en el organismo. Aparecen las resistencias y Ken Wilber lo analiza refiriéndose así:

“Aunque parezca sencillo, ésta es una gran dificultad con que tropieza casi toda persona que intenta conectar con su cuerpo. No quiere realmente *sentir* las piernas, el vientre o los hombros, sino que por costumbre, piensa en las piernas, el vientre o los hombros. Se los imagina, y de esta manera evita dirigir directamente sobre ellos su atención sensible. Éste es, precisamente, uno de los mecanismos responsables de que se haya producido la disociación del cuerpo. Hay que prestar especial atención a esta tendencia a conceptualizar los sentimientos, y hemos de esforzarnos para suspender, temporalmente por lo menos, esta traducción habitual de la atención sensible a pensamientos” (Wilber, 2001:145).

El trabajo por *conectar con el cuerpo*, tocar y adueñarse de manera amorosa, implica romper con prejuicios y la rigidez de valores culturales y religiosos, que a la vez son la carga más pesada para el cuerpo.

Permitirse sentir, desear, tomar y tocarse, expresarse con pasión, es atreverse continuamente a brincar y generar espacios, para alcanzar aspiraciones profundas. En la conferencia, sobre “Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones” el Dr. Carlos Domínguez, S.J., dictada el 15 de agosto del 2002, conversó,

“Son largos y complejos los procesos para encargarnos de la *diferencia y de la distancia*. Aunque la persona acepte la separación y las diferencias, en lo más profundo de su mundo afectivo siempre permanecerá la aspiración más radical del mundo del deseo: eliminar toda distancia o diferencia que impida una unión perfecta.

Hay dos situaciones humanas que son paradigmáticas de esta aspiración radical y última del deseo: el encuentro sexual, que en el orgasmo parece como si se lograra una fusión total y la experiencia mística. En ambas *experiencias transitorias*, la persona es devuelta de inmediato a la separación.

El deseo tiene que enfrentar o asumir la ley de la limitación. Marca las aspiraciones más profundas del mundo afectivo y ocasiona que parte de ese mundo quede en el inconsciente, lo que significa que nunca conocemos plenamente qué es lo que deseamos” (Domínguez, 2002).

El reto es que el mundo de nuestro deseo llegue a convertirse en un motor de nuestra inquietud, nuestras búsquedas, aspiraciones e ilusiones y no de quimeras. Sobre las maneras de aprender y la importancia de hacer conexiones con la vida, opina

Pablo de Silveira, ponente del XI Symposium de Educación, celebrado en el ITESO del 1 al 4 de marzo de 2004, al afirmar:

“No se trata de hacer del sistema educativo un instrumento de transmisión de ideas u opiniones políticas, sino que sea un ámbito que nos proporcione armas para volver a fortalecer nuestra capacidad de establecer conexiones significativas entre hechos relevantes. Dejar que la vida entre a la escuela con una mente y una estructura más abierta a los cambios y menos resistente a estar en intercambio con todos los demás actores sociales y culturales” (de Silveira, 2004).

Me surge el planteamiento ¿Hasta dónde abarca la *complejidad* el sistema vital fluyente y cómo se divide, dispersa y disocia la persona? El libre albedrío como capacidad de escoger y diseñar el propio proyecto de vida, está siendo alterado y condicionado, son interrogantes que intentaré continuar enlazando, para con los siguientes elementos construir: Hacia qué perspectiva propongo un giro en este encadenamiento de conflictos y desacuerdos internos, desestabilizadores, cuando el deseo más profundo es la *unión, la unidad cósmica*.

Como antecedente del concepto de *intuición colectiva*, como impulso creativo, consulté a Carl G. Jung, en lo que define como pasos de su teoría analítica, en una exploración de la persona, afirmando sobre el *Inconciente colectivo y los arquetipos*:

“El inconsciente colectivo está constituido por formas de pensamientos latentes que son heredados por cada individuo. Esas formas de pensamientos son arquetipos, predisposiciones a tener ciertas experiencias. Estas imágenes no se basan en nuestras experiencias personales de vida, aunque son activadas por ellas; se establecen universalmente. Otros seres humanos, con experiencias de la vida completamente diferentes en otras épocas y lugares, mantienen imágenes semejantes. Es una forma de pensamiento universal más que una imagen que se ajusta a una persona o evento específico.

La disposición a creer en una deidad es sólo potencialidad, hasta que se da en una forma imaginal real, pero a la inversa, uno debe tener la disposición antes que pueda tener la experiencia de “Dios”. El arquetipo de madre requiere una experiencia verdadera de madre para tomar una forma definitiva” (Jung, 1959:88).

Esta formación permanente de integrar contenidos, me llevó a la búsqueda de postulados que establecieran esa nueva orientación hacia el potencial creativo de la humanidad para restablecer *un nuevo orden en la creación* y encontré el trabajo de Pablo Mora,

Aproximación a la Inteligencia Colectiva, publicado en la Revista de estudios literarios, de la Universidad Complutense de Madrid, citando al respecto:

“Ciertamente, estamos ante una nueva teoría de la *racionalidad científica*, la que nos conduce a un *paradigma emergente* que nos permita entrar en la lógica de una coherencia integral, en una ciencia más universal e integrada, interdisciplinaria, donde el individuo no sólo se define por sí mismo, sino por su *red de relaciones* con todos los demás. De donde hemos de estar preparados para cambiar los fundamentos de nuestro conocimiento ante la aparición de nuevas experiencias. De hecho, a tenor del principio de *la complementariedad del conocimiento*, cada vez se hace más obvia la necesidad de aportes de diferentes personas, métodos y disciplinas, para tener una idea más cierta, coherente y general de la realidad. Todos somos todo. Para complementar nuestra percepción de la realidad es necesario el intercambio y el diálogo auténtico, especialmente con aquellos que tienen posiciones diferentes a las nuestra, si queremos acercarnos más al conocimiento de la realidad total.

Por lo demás, a partir del *inconciente colectivo* postulado por Jung, sintonizamos con el inconsciente de las otras personas. A través de *la resonancia mórfica* expuesta por Rupert Sheldrake, compartimos una *memoria colectiva* que resuena en nosotros y resonará en el porvenir de nuestros sucesores” (Mora, 2004).

Un elemento que enriquece y engloba el espíritu del Proyecto de Intervención es la Unidad Cósmica y lo encuentro con Friljot Capra, en una entrevista realizada el 2 de febrero del 2002, cuando afirma:

“Dentro de una visión sistemática de la realidad, la idea de que el individuo está inevitablemente unido al cosmos va siendo cada vez más evidente con el avance de las ciencias. Esta visión concibe al mundo en términos de un sistema vivo, un todo integrado, que forma una compleja *red de interacciones* o relaciones. No es demasiado aventurado suponer que todas las estructuras del universo son manifestaciones de su dinámica auto-organizada o *mente cósmica*, la misma que ha llevado a pensar en una *conciencia cósmica*. Estamos viendo al universo como un proceso cósmico unificado.

Puesto que pulsar el espíritu de la cultura de cada tiempo es tarea ineludible de la educación, afianzado en una *inteligencia colectiva*, educar en el sentido de compartir, ha de significar formar para el diálogo, para el asombro; enseñar cómo vivir sin certeza y, sin embargo, no quedar paralizados por la incertidumbre”(Capra, 2002).

En la búsqueda de autores que aborden el tema de la *intuición colectiva*, de nuevo me encuentro con Ken Wilber, hablando sobre la actitud contemplativa del *testigo trascendental*, cuya actitud es de conjunto:

“De hecho, esta actitud representa la intuición de que el mundo es realmente nuestro propio cuerpo, y como tal ha de ser tratado. De este tipo de intuición transpersonal brota la compasión universal sobre la que tanto insisten los místicos. Se trata de una compasión o un amor de un orden diferente del que se encuentra en el nivel de la *persona*, el ego o el centauro. En el nivel transpersonal empezamos a amar a los otros, no porque ellos nos amen, nos afirmen, nos reflejen o den seguridad a nuestras ilusiones, sino porque ellos *son* nosotros. La enseñanza primera y principal de Cristo no significa “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”, sino “Amarás a tu prójimo como a tu Yo”. Y no sólo a tu prójimo, sino a todo lo que te rodea. Uno comienza a interesarse por su entorno de la misma manera que por sus brazos o sus piernas. Recuerde que en este nivel la relación con su medio es la misma que la relación con su propio organismo” (Wilber, 2001:176).

La presencia de lo *trascendente*, es cada vez más evidente como *explicación*, particularmente ante el *misterio del dolor*. Esto me llevó a buscar un autor que escribiera sobre *Posibilidades de una Teología Cristiana del Oriente*, ya que ello supondría considerar a la persona como un todo y su conexión cósmica como habitual relación con su comunidad, más que una teología vertical. Encontré la obra de Kakichi Johannes Kadowaki, jesuita, maestro zen, director del Instituto de Investigaciones sobre Religiones Orientales de la Universidad de Sophia, en Tokio, en el que se vertía *su experiencia*. Me parece que verter algunos contenidos contribuye a completar lo esbozado, como cerrando un círculo en su parte más alta, por los puntos de contacto que nos permiten vislumbrar como nuevo acercamiento a la experiencia religiosa como una *referencia de vida*:

“Como el punto de vista desde el cual está escrito este libro reside en la “Obra” del *Camino* que pone en actividad no sólo el conocimiento, el sentimiento o la voluntad sino el cuerpo y alma enteros...

Este Camino es la fuerza motriz fundamental que mueve la historia de la humanidad y del mundo, y es su meta final. La Teología del Camino que descansa sobre la Obra del Camino, nos muestra el modo de conquistar el racionalismo que es el principal instigador que acarrea la lenta destrucción del ambiente biológico y pone en peligro de extinción a la especie humana. Además, debido a que tiene un punto de vista que integra toda la actividad de conocer, sentir y querer mediante la sabiduría (conocimiento total), incluye en sí tanto la razón aristotélica como

la razón racionalista contemporánea (fuerza motriz de la ciencia y la tecnología), y les asigna su lugar adecuado dentro del conocimiento total (sabiduría).

Este Camino dinámico que unifica todo, no puede aprehenderse con la razón humana. Es una verdadera realidad concreta, que es dinámica y que trasciende toda oposición dualista y la unifica; mientras que la razón torna todo abstracto y ve todo de manera dualista. La actividad de la razón debe tranquilizarse, detenerse su actividad dualizadora, entonces no nos queda otra vía que la de “conocer con cuerpo y corazón enteros”.

Esto se desarrolla en la dirección histórica y en la dirección vertical, actúa sobre cada instante del proceso histórico, es origen y fundamento de los procesos históricos de *transmisión cara a cara*, impregnando la vida en todas las acciones de cada hombre y las transforma.

Para permanecer sin vacilación dentro de la Obra del Camino en cualquier situación difícil en que uno se vea colocado, se necesita una fe inquebrantable e incommovible: creer que el sí-mismo está originalmente en el *Camino*. Si re-expresamos su contenido, directamente está orientada hacia el hecho de que mi cuerpo está lleno de la fuerza comprobante originaria cuya fuente es el Camino. Hay que lograrlo *simplemente sentándose* y dejando caer cuerpo y corazón. Hacerse “discípulo” de Jesús-Camino, un gran drama de amor histórico que envuelve a toda la humanidad. Porque la Obra de amor de Aquel que mostró su amor al “dar la vida por sus amigos” se extiende a todas las cosas en el universo y permea la historia entera de la humanidad. El resultado es que, mediante la Obra de este amor, cada una de las cosas y de los hombres establecen relaciones entre sí y se unen, y este todo eleva ardientemente un canto de alabanza al amor, que permea los cielos, la tierra y la historia, y resuena en el meta-cosmos que se extiende infinitamente” (Kadowaki, 2000: 14, 117, 128, 222, 290).

Esta visión, cristiana me parece viene al rescate de los orígenes de una fe que asume a la persona en toda su integridad y la eleva al nivel ofrecido con la impactante fuerza de la *Mayor gloria de Dios que toma la hechura de sus manos* y su historia.

Para vincular de cierta manera los contenidos anteriores, me parece esperanzador que las ciencias caminan entrelazándose, aportando cuestionamientos e invitaciones a revisar el *estilo de vida moderno*, buscando un equilibrio entre el desarrollo humanitario y el tecnológico. Buscar la integración, como proceso de vida, al romper inercias de desarmonías, ofrecer herramientas de actualización, con una creciente afirmación en la confianza en el organismo como interlocutor confiable y revalorar la fuerza *energética* que una persona recibe, cuando descubre que otra persona cree y confía en ella.

Al concluir el espacio dedicado al *Estado del Conocimiento*, me parece oportuno volver a citar a Carl Rogers, en su concepto de *Proceso de Vida*, lo que quiere decir con ello, espontaneidad, vida creativa, flexibilidad y una orientación dinámica y cambiante hacia la vida. Como opuesto a ajustarse mediante la obtención de una manera estática, rígida o instalada, de lograr un *estado de funcionamiento* fluido y adecuado, en proceso:

“Personas que están profundamente conscientes de que una seguridad en la vida es el cambio, que siempre están en proceso, siempre cambiando. Dan la bienvenida a la forma de ser tomando riesgos y están ávidos de enfrentarse al cambio”.

Añade, “Esto no quiere decir que el proceso sería tranquilo y cómodo... para ser uno mismo vale la pena pagar un alto precio” (Rogers, 1980: 48).

Reconozco la implicación fina y esperanzadora del enfoque, que tiene una visión positiva de la evolución humana y la certeza básica de *confiabilidad* de la naturaleza humana como constructiva y digna de confianza cuando el entorno le confiere libertad. Es para Carl Rogers una conclusión ineludible que surge de su experiencia: “Cuando logramos liberar al individuo de sus actitudes defensivas y lo ayudamos a abrirse a la amplia gama de sus propias necesidades, así como también a las diversas necesidades ambientales y sociales, podemos confiar en que sus reacciones serán positivas, progresistas y constructivas” (Rogers, 2003: 174).

Relaciona la necesidad profunda de asociarse y comunicarse con los demás y el proceso de participar en los designios de su organismo, es evidente su percepción holística.

3.2 Postulados de Carl Rogers

“Ello significa que una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye...” (Rogers, 2003: 115).

La persona plenamente funcional

Para elaborar un marco teórico referencial de la obra de Carl Rogers y permitir ser lo más fiel a su original perspectiva elijo una recolección secuencial de citas, que personalmente me son significativas y ofrecen una estructura al presente proyecto, como una *ayuda para la autoayuda*. Las citas son tomadas en su mayoría del libro *El Proceso de Convertirse en Persona, Mi técnica Terapéutica*, de Carl Rogers.

- El proceso de llegar a ser.

Es sumamente útil crear una relación en la que la persona se sienta segura y libre:

Cuando describe los elementos del proceso de manera concisa describe: “Al parecer, el individuo logra poco a poco *ser* el proceso que *es* realmente en su interior de manera conciente y aceptándolo”(Rogers, 2003:159)

La persona trata de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza por despojarse de las máscaras que usaba concientemente: “Deja de ser lo que no es; es decir se despoja de sus máscaras.” (Rogers, 2003: 159).

Los sentimientos de inseguridad o defensa exagerada, hacen que la remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser. Impulsa su lucha por llegar a su propia esencia. “¿Quiere decir que si yo fuera realmente lo que tengo ganas de ser todo estaría bien?” (Rogers, 2003:159)

- La vivencia del sentimiento:

Consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo.

Gradualmente identifico mis sentimientos.

Reconocer que cuando el cliente tiene la oportunidad de expresar sus problemas y sus actitudes bajo sus propios términos, sin guía, ni interpretación, tiende a hablar en términos del yo...Así la persona, se vuelve más abiertamente

consciente de sus propios sentimientos y actitudes tal como existen a nivel orgánico y logra expresarse.

La vivencia de su sentimiento hasta el último de sus límites...

También puede tratarse de dolor, pena, dependencia, celos, furia, confianza, orgullo, ternura, amor, cualquiera de las emociones de que el hombre es capaz.

- Descubrimiento del sí mismo en la experiencia:

Se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas y de manera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo, y aún los propios engaños.

- La confianza en el propio organismo:

“He aprendido que mi sentido orgánico de una situación es más confiable que mi intelecto”. (Rogers, 1961:22)

Al parecer, el individuo descubre paulatinamente que su propio organismo merece confianza, que es un instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación.

Aumenta la confianza. El crecimiento en la confianza aparece, conforme el individuo percibe y acepta dentro de su propia estructura más de sus experiencias orgánicas, se da cuenta que está reemplazando su sistema de valores actuales, tan ampliamente basados en las introyecciones que se han simbolizado en forma distorsionada, por un proceso de valoración orgánica continuado:

“Con un conocimiento propio, es posible una elección más ponderada, una elección más libre de introyecciones, una elección consciente...Tal persona está más despierta potencialmente no sólo a los estímulos desde el exterior, sino a las ideas y sueños y al flujo continuo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que siente desde el interior.”(Rogers, 1980: 127)

La persona va descubriendo que su ser total es más sabio que su intelecto:

“Yo mismo he resaltado la idea de que el hombre es más sabio que su intelecto, y que las personas que funcionan bien llegan a confiar en su experiencia como una guía apropiada para su comportamiento...Cuando una persona está funcionando en forma integrada, unificada, efectiva, tiene confianza en las guías que ha elegido inconscientemente, y confía en sus experiencias, de las cuales, si es afortunada, sólo ha tenido una breve idea en su conocimiento” (Rogers, 1989: 246).

- Incluir la totalidad de experiencias sensitivas y viscerales.

“Nuevamente la planta aparecía erecta, indomable, elástica. Parecía increíble que fuera capaz de soportar este embate incesante hora tras hora, día tras día, semana tras semana, tal vez año con año y, al mismo tiempo, nutriéndose a sí misma extendiendo sus dominios, reproduciéndose; en resumen, manteniéndose y haciéndose más atractiva,... En este proceso que en nuestro vocabulario le llamamos crecimiento. En esta alga marina similar a las palmas había la tenacidad de la vida, este empuje hacia delante de la vida, la capacidad de impulsarse dentro de un ambiente increíblemente hostil y no sólo mantenerse firme, sino adaptándose, desarrollándose y convirtiéndose en sí misma” (Rogers, 1963: 1-2).

En esta secuencia de pensamientos, lo que me parece el núcleo orientador de mi búsqueda es concebir a las personas que participan como, *Personas que luchan por descubrirse y llegar a ser ellas mismas. Cuando parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto.* Y muestran a través de las evidencias presentadas, ese crecimiento en la confianza a sí misma, expresada como:

Aún no he terminado mi tarea...

Con mayor ánimo continúo mi proceso,

porque alcanzo a darme cuenta de mis pasos,

de mi avanzar y logro creer que estoy caminando a mi objetivo,

volver a creer en mí misma.

3.3 Aprendizaje Significativo

La siguiente pregunta es cómo plantea Carl Rogers que la persona aprende, cuál es la dinámica del *Aprendizaje Significativo*, lo refiere así:

“Al decir aprendizaje significativo pienso en una forma de aprender que señala una diferencia –en la conducta, las actividades, las actitudes y la personalidad-; es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de la existencia.(Rogers, 2003: 247)

Considera a la persona como un todo, al afirmar que cuando aprendemos de esta manera, somos una totalidad y utilizamos todas nuestras capacidades masculinas y femeninas.

Sobre el *cambio* que emerge: “Las características básicas de su personalidad cambian en sentido constructivo.”(Rogers, 2003:247)

Esta consideración me lanzó en la búsqueda de *provisión de recursos*, para el aprendizaje de la relectura del organismo y la historia contenida en él, en su totalidad.

3.4 El proceso creativo

Hablando de creatividad, afirma Carl Rogers, que de diversas maneras, es posible definirla:

“En primer lugar, como científico, considero que la creación debe generar un producto observable. Si bien mis fantasías pueden resultar muy novedosas, no es posible definirlas como creativas a menos que se representen como un producto observable, es decir, simbolizadas mediante palabras, expresadas en un poema o una obra de arte o concretadas en un invento”(Rogers, 2003: 302).

Las construcciones al ser originales, manifiestan a la persona:

“Esta originalidad surge de las cualidades singulares del individuo en su interacción con los materiales de la experiencia. La creatividad imprime el sello del individuo en el producto, pero éste no es el individuo ni sus materiales, sino que sintetiza la relación entre ambos” (Rogers, 2003: 303).

Deseo comentar que en el desarrollo de la presente experiencia mi intención y sensación más honda, es de tener presentes los elementos y consideraciones expuestas, desde mi vivencia y facilitar en las participantes cualquier camino creativo que les permita experimentar sus pasos de crecimiento, por esta razón incluyo imágenes, poemas y *palabras sentidas*, como las de Estrella:

“No somos pocos los que hemos experimentado que la presión de la enfermedad, nos ha hecho superar ciertas resistencias internas y hemos visto desbordar entonces una creatividad desconocida hasta entonces. Odiaría perder eso...”E.

3.5 Actitudes de acompañamiento desde el E. C. P.

Para establecer una confiable cercanía, núcleo que evoca la intencionalidad de la presente intervención, como encuentro de ayuda compartida, el eco que resuena acorde desde la propuesta de Carl Roger, la encuentro en su interrogante:

“¿Cómo puedo *ser* para que el otro me perciba como una persona digna de fe, coherente y segura, en sentido profundo?...He llegado a comprender que ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico. He escogido el término “coherente” para describir la manera de ser que me gustaría lograr” (Rogers, 2003: 55).

Afirma Rogers que es preciso advertir en contacto a los propios sentimientos y actitudes cualquier cambio en cada momento. Condición necesaria la *congruencia*, para unificarse e integrarse, lograr *ser* tal como se *es* en lo profundo de sí mismo y reflejarlo, construyendo e inspirando la *confianza* en la relación. Nos muestra la pauta de legitimidad en la intención de ayuda y aprendizajes compartidos, en la vivencia única y fascinante con cada persona.

De la actitud de *coherencia*, se desprenden en consecuencia deseable las actitudes y sentimientos de *calidez, agrado o empatía, escucha, respeto*, sin el temor de permitirnos experimentarlas, define el concepto así:

“Hemos empleado el término coherencia para indicar una exacta adecuación entre vivencia y conciencia, pero su significado puede extenderse para incluir también la correspondencia entre vivencia, conciencia y comunicación, esto supone una coherencia integral. Es una persona unificada en todo sentido” (Rogers, 2003:295).

En *El Poder de la Persona*, afirma Carl Rogers que:

“Un enfoque centrado en la persona, cuando es utilizado para alentar el crecimiento y el desarrollo del psicótico, de la persona con problemas o del individuo normal, revoluciona los comportamientos acostumbrados de los miembros de las profesiones de ayuda. Ello ilustra muchas cosas:

- 1) Una persona sensible, que trata de ser de ayuda, se hace más centrada en la persona, no importa en qué orientación empiece, porque encuentra que este enfoque es más efectivo.
- 2) Cuando estás enfocado en las personas las etiquetas del diagnóstico se vuelven bastante irrelevantes.
- 3) Se descubre que el modelo médico tradicional está en bastante oposición con el centrarse en la persona.
- 4) Se encuentra que aquellos que pueden crear una relación efectiva, centrada en la persona, no necesariamente provienen de los grupos entrenados profesionalmente.
- 5) Mientras más implementado y puesto en práctica este enfoque centrado en la persona, más se le encuentra como desafiante de los modelos jerárquicos de “tratamiento” y de los métodos jerárquicos de organización.
- 6) La efectividad real de este enfoque centrado en la persona constituye una amenaza a los profesionales, administradores y demás y, consciente o inconscientemente, se toman medidas para destruirlo. Es demasiado revolucionario” (Rogers, 1989:18).

Al parecer es una exigencia fuerte considerar al otro como persona independiente en cada oportunidad de relación, a la vez distinguírnos de ella y protegernos mutuamente, así señala Carl Rogers: “Cuando logro sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente, descubro que puedo comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no temo perderme a mí mismo” (Rogers, 2003: 57).

En el continuo del proceso, sigo aprendiendo que en el momento oportuno y con la persona indicada, llegan los recursos y se realiza un encuentro para ayudar a sanar. Libres del peso de la autoexigencia perfeccionista, el temor y la responsabilidad de saber las respuestas sobre el otro, se abre una disponibilidad a vivir cada encuentro con gratitud, sencillez y mayor humildad. Así se genera el *silencio* de expectativas, una dirección predeterminada desde el facilitador; lo observado en la persona que emerge de la terapia es *novedad*, describe Carl Rogers: “En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos *tal como son* y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía. Como es de esperar, esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente, a las situaciones y problemas nuevos” (Rogers, 2003:110).

Una vez conquistado el silencio de expectativas, me parece que nos encontramos dispuestos a *escuchar*, hay espacio para escuchar, momentos profundos de relación e integraciones espontáneas, responsablemente libres y creativas, para moverse en cualquier

dirección, un horizonte más colorido e iluminado, como sumergirse de lleno en el torrente de la vida. Cierro este apartado desde lo que formula Carl Rogers: “La vida plena es un *proceso*, no una situación estática” (Rogers, 2003:167).

En las búsquedas de la vida parece encontrar Rogers en este *proceso de sensibilizarse* que forma parte de los objetivos de esta intervención y lo percibe así: “Ser parte de este proceso significa que uno se embarca en la experiencia de vivir más sensiblemente; esta es una empresa que muchas veces asusta y otras tantas satisface, pero en definitiva implica mayor riqueza de la vida” (Rogers, 2003:175).

*En mis primeros pasos,
del proceso de crecimiento en mi infancia,
recuerdo caminaba de la mano de mi corazón,
me guiaba por mi corazón, para vivir en el amor.
Algo sucedió en el camino, me fui a los pensamientos,
dejé de guiarme por mi voz y fuerza profunda.
Hoy quiero reencontrar esa aspiración,
dar pasos en mi proceso,
guiada por mi corazón y sentirme unificada.*

3.6 La teoría de la personalidad

Representa la cúspide de la teoría rogeriana, de sus esfuerzos científicos por imponer un orden a sus experiencias. Elaboro una síntesis tomada de G. M. Kinget, en su libro, Psicoterapia y Relaciones Humanas: Teoría y Práctica de la terapia No Directiva. (1977)

Características de la Teoría:

Carl Rogers adopta una Posición Fenomenológica Extrema: Al postular como único enfoque posible en Psicología el marco de referencia subjetivo de la otra persona.

- Es útil una teoría unificadora para explicar lo que ha sucedido y para adelantar hipótesis probables acerca de futuras experiencias.
- Funda su teoría en la empírica, en la observación del fenómeno.
- Es fiel a su tradición científica basada en la observación naturista.
- Sus teorías descansan en: la fenomenología y las teorías organicistas de la personalidad.
- La atención se centra en el proceso, más que en un estado fijo, es dinámica.
- Parecería interesarse mucho más por el mundo personal del presente en orden a comprender el futuro, por la predicción de que los principios por los cuales cambia la personalidad y la conducta influirán en dicho futuro.
- No intenta definir los rasgos o estructuras fijas de la personalidad, sino el fenómeno del cambio.

El Concepto del Sí Mismo

Definición: La abundancia de la evidencia empírica relativa a los cambios operados durante la terapia en las actitudes de las personas para consigo mismas, en las percepciones de sí mismas, y en su conducta, ha llevado a intentar formular una teoría que incluya estos hechos, una teoría que supone el uso del constructo teórico llamado *sí mismo*:

Es el conjunto de percepciones o imágenes relativas a nosotros mismos.

- Es consciente.

- Es una Gestalt o configuración organizada. Es sólida y estable, bien por incluir todas las experiencias del sujeto o bien por estar organizada de un modo defensivo, entonces las actitudes serán positivas.
- Si se rompe la organización, entonces el sí mismo es experimentado como inconsistente y poco firme, las actitudes hacia él cambiarán y se harán negativas.
- Contiene principalmente percepciones de uno mismo.

El Marco Interno de Referencia:

La necesidad de categorías fiables estaba obligando a utilizar *el marco interno de referencias*, la percepción del cliente, como base de un enfoque científico. *Permanecer muy cerca de la percepción que el cliente tenía de su propia experiencia...*

El Campo Perceptual:

- Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias de las cuales es el centro.
- Este campo de interacciones dinámicas se compone, de todo lo que es experimentado por el organismo, ya sea que estas experiencias sean percibidas conscientemente o no.

Experiencias Inconscientes y Conscientes:

- Son llamadas experiencias sensoriales y viscerales, es decir, experiencias procedentes de los órganos de los sentidos o de las vísceras internas del organismo.
- Este término (experiencia) se utiliza para incluir todo lo que sucede dentro de la envoltura del organismo en un momento dado y es accesible potencialmente a la conciencia.

El Campo Perceptual y la Conducta:

- El organismo reacciona ante el campo tal como lo experimenta y lo percibe.
- Este campo perceptual es para el individuo, la *realidad*.
- Reaccionamos no frente a la realidad en sí, sino frente a nuestra percepción de la misma. En la terapia, donde frecuentemente se evidencia que cuando la percepción cambia se modifica la reacción del individuo, se ve muy claramente que el campo perceptual es la realidad ante la cual reacciona el individuo.

Conceptos Organísmicos de la Teoría

- El organismo humano, es una totalidad organizada: El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico.

Hay una creciente aceptación del hecho de que una de las características básicas de la vida orgánica es la tendencia a las respuestas totales, organizadas, intencionales. Esto sucede, tanto en el caso de las respuestas que son principalmente fisiológicas, como en el de aquellas que consideramos psicológicas.

La Tendencia Fundamental del Organismo:

- El organismo tiene una tendencia básica y un impulso a actualizar, mantener y desarrollar el organismo experienciante.
- Importa precisar que esta tendencia actualizante básica es el único motivo postulado en este sistema teórico.
- Es una convicción que ha ido haciéndose cada vez más fuerte con el pasar de los años.

Una sola Tendencia Básica:

El ser humano, en cuanto organismo tiene ciertas necesidades vitales:

- La primera es la necesidad de respuesta afectiva por parte de otras personas.
- La necesidad de reconocimiento.
- El deseo de afecto paterno-materno, de otras personas.
- El deseo en la persona de respuesta sexual por parte de la pareja.
- La segunda necesidad es la de conseguir y obtener la satisfacción procedente de la consecución y expansión del sentimiento de autoestima propia.

Ambas necesidades tienen que ser satisfechas por el individuo, a niveles diferentes según sea la etapa de crecimiento y madurez...

Los pocos y gratificables motivos del niño se expanden en las motivaciones complejas y abundantes del adulto. Este impulso hacia la madurez a pesar de las dificultades, esta tendencia al crecimiento que existe en todo individuo, es la motivación que está debajo de la capacidad del cliente para resolver sus propios problemas durante la terapia.

Este impulso básico es llamado: *Tendencia Actualizante del Organismo*.

En lugar de hablar de numerosas necesidades y motivos, es posible describir todas las necesidades orgánicas y psicológicas como aspectos parciales de esta necesidad fundamental: El Organismo es Activo, Actualizante y Directivo.

La Dirección de la Vida,

- La tendencia actualizante es la misma dirección de la vida orgánica.
- ¿Existe en la vida orgánica una tendencia a moverse en la dirección del crecimiento? ¡Sí!
- Fuerzas de la vida, subyaciendo a todo este proceso de funcionamiento y cambio están las fuerzas impulsoras de la vida misma.

Aspectos de la Tendencia Actualizante del Organismo:

- La conservación del organismo, a mantenerse, asimilar su alimento, a comportarse defensivamente frente a las amenazas, a lograr la meta de la autopreservación cuando el camino usual que conduce a esta meta esté bloqueado.
- Tendencia a crecer y expansionarse.
- La búsqueda de tensiones placenteras.

Fundamentos del Constructo:

- La tendencia direccional que intentamos describir se evidencia en la vida del organismo individual desde la concepción hasta la madurez en cualquier nivel de complejidad orgánica. También se evidencia en el proceso de la evolución, cuyo desarrollo es definido comparando la vida en los primeros peldaños de la escala evolutiva con los tipos de organismos que se han desarrollado posteriormente.
- La tendencia progresiva del organismo humano es la base en que se confía más profunda y fundamentalmente. Se hace evidente no sólo en la tendencia general de los clientes a avanzar en dirección al crecimiento cuando los factores de la situación son claros, sino que se muestra más dramáticamente en casos muy graves en que el individuo está al borde de la psicosis del suicidio.

El Sistema Regulador del Organismo Humano:

- Se ocupa en un proceso de evaluación organísmica, valorando la experiencia conforme al criterio de la tendencia actualizante. Las experiencias percibidas como conservadoras o expansionantes del organismo son valoradas positivamente, las contrarias, son valoradas negativamente.
- El niño pequeño, el organismo puro, tiene muy poca incertidumbre en sus evaluaciones.

La Emoción:

- La emoción acompaña y en general facilita esta conducta intencional. Las emociones no sólo no obstaculizan el equilibrio psicológico, sino que además lo favorecen.
- La intensidad de las emociones varía conforme a la relación existente entre la conducta y la actualización del organismo.

El Desarrollo de la Personalidad:

- El niño, como parte de su *si mismo*, controla su *gradiente de autonomía* y es el primero en dar al infante conciencia de sí mismo, puesto que por primera vez es conciente de una sensación de control sobre algunos aspectos de su mundo de experiencias.
- A medida que el infante interactúa con su ambiente, gradualmente construye conceptos acerca de sí mismo, cerca de su ambiente y acerca de sí mismo en relación con el ambiente. Aunque estos conceptos son averbales y pueden no estar presentes en la conciencia, esto no obstaculiza su funcionamiento como principios orientadores.
- La vida orgánica del niño, va a ir poco a poco alejándose de la misma, y va a erigirse en sistema rival del organismo. La dinámica de la vida psíquica va a centrarse en torno al conflicto o rivalidad entre estos dos sistemas.

El Desarrollo de la Disociación entre Organismo y Self.

- Los valores ligados a las experiencias y los valores que son parte de la propia estructura, en algunos casos son valores experimentados directamente por el organismo, y en otros son valores introyectados o recibidos de otros, pero percibidos de una manera distorsionada, como si hubiera sido experimentados directamente.
- *En esta discrepancia entre lo que acontece a nivel orgánico y la percepciones conscientes de uno mismo, es donde está el núcleo del conflicto psíquico.*
- En el caso ideal en que el padre o la madre aceptasen genuinamente los sentimientos de satisfacción orgánica del niño y aceptase también los propios sentimientos. El niño en esta relación no experimenta amenazas a su “concepto de sí mismo” como persona amada.

- Mantiene un yo seguro que puede servirle para orientar su conducta, admitiendo libremente en la conciencia, con una exacta simbolización, todas las pruebas relevantes de su experiencia en términos de sus satisfacciones orgánicas, tanto inmediatas como a largo alcance. De esta manera, se desarrolla un yo profundamente estructurado en el que no hay rechazo ni distorsión de la experiencia. *Ser considerado positivamente por sus padres, es una necesidad universal...*

¿De qué me doy cuenta? ¿Qué experimento ante lo que ofrece Carl Rogers?

Al ir haciendo la lectura con emoción, difícilmente dejaba de subrayar algunos párrafos, y al transcribir, necesité detenerme, pues había capturado, no en la computadora sino en mi organismo estremecido, tan grandiosa lección. Me preguntaba: ¿Cuántos obstáculos al desarrollo de la persona, impuestos por nuestra *educación, por valores ajenos*? En mi educación, lo refleja este párrafo, “Cuando la estructura del sí mismo llega de este modo a formarse en parte sobre una distorsión o negación de la evidencia sensorial relevante, se hace también selectiva de su percepción” (Rogers, 1977).

De niña, se me labró con insistencia *la etiqueta* de que era débil, frágil y sensible, y por lo tanto necesitaban sobreprotegerme, esto se prolongó, hasta hace muy poco tiempo. De pronto en el presente me descubro con más recursos, después de un trabajo insistente en mi terapia, durante un largo periodo. Particularmente recuerdo como censuraba mi Mamá las iniciativas que iba tomando, desde pequeña, porque *Tú no puedes eso, te enfermas...* se convirtió nuestra relación en una lucha, que viene a reconciliarse hasta hace poco tiempo. Le asustaba mi manera de ser, mis iniciativas y liderazgo, yo lo vivía como un rechazo. Me alié con mi Papá, para protegerme de ella, me parecía que no comprendía mi persona. Somos diferentes y a la vez, creo haber crecido en comprensión y gratitud hacia ella, ahora ya puedo comprender que son sus miedos y valores el origen de los conflictos, pero qué difícil no escuchar esos mensajes, lograr convertirlos a *¡Sí puedo!*

Vuelvo a mirar al organismo, porque en mi trabajo puedo darme cuenta: ¿Qué tan poco nos conocemos? Me parece que nos apreciamos y miramos poco, no valoramos, menos aún nos agradecemos, este organismo, que nos facilita la vida. Ahora su lenguaje me parece un poco más sencillo, paciente, siento que sólo nos pide: *¡Cuídame un poquito!* No

me recargues, suelta, fluye, nútreme, quiéreme, escúchame, siénteme, acaríciame, hábitame, acéptame, conóceme,...intégrame.

Dejar de luchar fue un principio de rescate a mi persona, luchaba tanto contra mis sentimientos programados por otros, que no aceptaba, y a veces se hacen presentes. Muchas veces esos impulsos y sentimientos más profundamente negados y ahora comienzo a experimentar eran sentimientos de amor y ternura, aceptación a mi misma. Ahora estoy mejor, me quiero más, me hago más caso, confío más en mi voz interna. Aprecio la fortaleza conquistada por mi organismo, le aplaudo y reconozco sus extraordinarios esfuerzos por sostenerme, por alentarme a vivir de una manera más plena, por ser mi fiel amigo.

Me encuentro con otras mujeres con una historia diferente a la mía y a la vez algo común: como reto el aprecio por nuestro organismo descuidado, fraccionado. Por alguna experiencia el diálogo con nuestro cuerpo se interrumpe, ahora promuevo la escucha privilegiada de ese silencioso y presente amigo que nos muestra sus límites y su potencial. Surgen muchas tareas con este Proyecto, me abre muchos horizontes, confirma mis intuiciones y opciones de trabajo, como un anhelo de revalorar al cuerpo, atenderlo con ilusión,...escucharlo.

Volver a creer y crecer como naciste desde tu más íntimo ser...

3.7 El proceso de valoración holística

Atención al lenguaje corporal

*“Damos la bienvenida a cualquier forma de liberar la fuerza interior de la persona”
(Rogers, 1989: 105)*

En la transparencia del proceso, destacan las diferencias y similitudes de los paradigmas sobre la salud cósmica, como un proceso unificado y resaltan las fortalezas particulares del Enfoque Centrado en la Persona, que coloca a la persona como centro y corazón de este proceso.

En el presente apartado tomo de las fuentes originales los conceptos vinculados de diversos autores que permitan entretejer posibles explicaciones de la naturaleza de la salud y la curación, de una manera accesible, por un proceso de valoración orgánica continuado y teniendo en común un enfoque sobre la persona, que en palabras de Carl Rogers aclara:

“No es que este enfoque dé poder a la persona; es que nunca se lo quita” (Rogers, 1989: 1)

Al descubrirse, la persona con el poder de encontrar el significado de su enfermedad, por y desde ella misma, reinventando su propia historia, permitiéndole retomar la dirección de su vida. Con toda intención permito hablar a la fuente por sí misma, sin interpretarla para resaltar el hilo argumental y darle un brillo a lo esencial de cada autor.

Valoro a cada uno de los autores que citaré, porque forman parte de una visión *alternativa* que van regalando en mi proceso de crecimiento, hago eco a las palabras de Rogers en la necesidad de dar tiempo a la comprensión de la dinámica global en cambio continuo:

“Una de las cosas básicas que me tomó mucho tiempo comprender, y la cual estoy todavía aprendiendo, es que cuando una actividad se siente como si fuera valiosa o que vale la pena hacerla, sí vale la pena hacerla. Pongámoslo de otro modo. He aprendido que mi sentido orgánico de una situación es más confiable que mi intelecto” (Rogers, 1961: 22).

La experiencia valorada como expresión plena de la persona: “Si un bebé, expresa afecto, rabia, satisfacción o temor, no dudamos de que él es su experiencia en todo sentido” (Rogers, 2003: 295). Se muestra como una persona unificada en todo sentido.

Como facilitadora en un proyecto de intervención sobre la salud es prioridad abrirme a una perspectiva holística y a la vez impulsar el crecimiento de las participantes: “Se basa mucho más en el impulso individual al crecimiento, a la salud y al buen funcionamiento psicológico. La terapia no es cuestión de hacerle algo al individuo o de inducirlo a hacer algo en relación a sí mismo. Por el contrario se trata de liberarlo para que tenga un crecimiento y un desarrollo normales, de quitar obstáculos para que él pueda ir otra vez hacia delante” (Rogers, 1973:126).

Quiero señalar como un eje el camino de escuchar los *testimonios* de quienes han vivido una experiencia, así encuentro coincidir con K. Wilber: “Y, si bien la mayor parte de la información científico-medica resulta poco concluyente o francamente negativa, la información alternativa, por su parte, es generalmente anecdótica y sistemáticamente optimista. No aporta virtualmente ningún estudio científico, pero sí cientos de *testimonios*” (Wilber, 1995: 58).

Ayudar a liberar *la expresión de sentimientos* implica aceptarlos como *son*, por horribles que nos parezcan y no avergonzarse de sí misma, así encuentro en Nietzsche: “Los pensamientos son sombras de nuestros sentimientos: siempre más oscuros, más vacíos y más simples. ¿Cuál es el sello de la liberación? No avergonzarse más ante uno mismo” (Nietzsche, 2001:104).

Un elemento esencial es la visión de la historia como un continuo ininterrumpido, pero que a su vez hay el poder de transformar y traer al ahora:

“La enfermedad es parte de su situación vital. Como tal, tiene un pasado y un futuro. El pasado y el futuro forman un continuo ininterrumpido, a menos que el poder redentor del Ahora se active por medio de su presencia conciente. Como sabe, bajo las diferentes condiciones que forman su situación vital, que existen en el tiempo, hay algo más profundo, más esencial: su Vida, su verdadero Ser en el Ahora sin tiempo” (Tolle, 2000: 211).

Para entender la enfermedad como reflejo corporal y su potencial de cambio, una orientación es desde: “Tu biografía se convierte en tu biología, se enfoca en tu cuerpo. Todo lo que necesito saber me es revelado. Todo lo que requiero me es concedido. Todo está bien en mi vida. Escucho con amor los mensajes de mi cuerpo” (Hay, 2003: 141)

El cuerpo responde a procesos en flujo de energía: “Reconocer que los procesos vitales: movimiento, pensamiento y sentimiento, son debidos al movimiento de la energía del cuerpo. La experiencia es un fenómeno corporal” (Lowen, 1975).

Como representante de los predecesores en la conciencia colectiva Jung, nos ofrece: “A mi entender, la psicoterapia de hoy no va a liberarse de la necesidad de reconsiderar a fondo sus teorías, mientras no haga justicia, aunque sólo sea de manera aproximada, al objeto de su estudio, es decir, al alma humana en toda su dimensión” (Jung, 1995).

La comprensión de los *bloqueos energéticos*, en el proceso histórico grabado en el organismo llama a soltar y buscar ayuda: “La terapia bioenergética basada en el análisis del problema psicológico y en el aflojamiento o rompimiento de la coraza muscular ayuda a quitar o modificar notablemente los defectos de cualquier experiencia infantil, ofreciéndole terapéuticamente una experiencia contraria: al oral, atención y amor incondicional, al estilo de Carl Rogers, como padre o madre sustitutos” (Ramírez, 1995: 40).

Se precisa de atender mediante una lectura corporal la información que el cuerpo refleja: “Toda rigidez muscular incluye la historia y la significación de su origen. Su disolución no sólo libera la energía..., sino también trae a la memoria la situación infantil en que se ha producido la inhibición” (Reich, 1984: 236).

El cuerpo es *una unidad*, las emociones contenidas resuenan en todo el ser: “Es absolutamente necesario considerar y tratar el cuerpo como una unidad tomando en cuenta, no una multitud de síntomas, sino una única causa de sus deformaciones...” (Bertherat, 1976: 80).

La autoexploración es una experiencia necesaria para descubrirse:

“En mi intento de explorar el terreno de mi propia vida y mi ser, he descubierto que mi cuerpo y mi mente son reflejos uno de otro, y que las emociones y experiencias que han formado mi personalidad, han afectado a la formación y estructura de mis músculos y tejidos. Como me he enterado mejor de mi historia y del reino de posibilidades que revela, he llegado también a apreciar algunas de las maneras de descubrirse, examinarse y mejorarse esas relaciones entre cuerpo y mente” (Dychtwald, 1977: 32).

Una manera de interpretar la enfermedad como algo que se busca como salida:

“Este libro es incómodo porque arrebató al ser humano el recurso de utilizar la enfermedad a modo de coartada para rehuir problemas pendientes: Nos proponemos demostrar que el enfermo no es víctima inocente de errores de la naturaleza, sino su propio

verdugo... A esta luz, los síntomas se revelan como manifestaciones físicas de conflictos psíquicos y su mensaje puede descubrir el problema de cada paciente” (Dethlefsen, R. Dahlke, 1998: 9)

En la línea de confiar en los mensajes del cuerpo:

“Cuando el cuerpo nos habla a través de un malestar o una enfermedad cualquiera, lo hace para ayudarnos a tomar conciencia de una forma de pensar que no es benéfica para nosotros. El cuerpo es simplemente el reflejo de lo que sucede en el interior de nuestro verdadero ser. Por ello, todo lo que un cuerpo enfermo busca es restablecer su equilibrio, porque el estado natural del cuerpo es la salud, física, emocional y mental” (Bourbeau, 1997: 10)

En el inicio del Nei King, la más antigua obra de medicina del mundo, hace más de 45 siglos, So-Uenn dice en la primera parte:

“He oído decir que en los tiempos antiguos, los humanos vivían hasta la edad de cien años. En nuestros días, a los cincuenta años ya estamos agotados. En la edad antigua, los hombres vivían según el Tao, el “Principio”, eran sobrios, vivían una vida regular y simple. Por esta razón, sanos de cuerpo y de espíritu, podían vivir hasta cien años. Los sabios enseñan que hay que llevar una vida simple y apacible. Guardando así en reserva toda su energía, el cuerpo no podrá ser atacado por las enfermedades” (So-Uenn).

La medicina china es la medicina preventiva por excelencia: “Viviendo con sencillez, el hombre puede aún, como hombre sabio que se guarda de los deseos, así su corazón esta en paz, su cuerpo podrá fatigarse, pero no su espíritu, vivir en nuestros días, hasta la edad de cien años. Cuidar lo que no está enfermo aún es propio de un obrero superior. El obrero mediocre cuida solamente lo que ya está enfermo” (Pienn Tsio en el siglo V a.d. C).

Los conflictos de la persona tienen su raíz en *resistencias mentales*:

“Como dijo el profeta Isaías: “Derramo la luz tanto sobre lo bueno y lo malo, el placer y el dolor, la salud y la enfermedad, la vida y la muerte, Yo, el Señor, hago todas esas cosas”. Mientras sigamos atrapados en el mundo de la dualidad entre lo bueno y lo malo, el placer y el dolor, la salud y la enfermedad, la vida y la muerte, no podremos acceder a la identidad suprema no dual que subyace a toda manifestación, a ese universo entero que tiene el mismo sabor..., haciendo las paces con nuestro sufrimiento, nuestra enfermedad, nuestro dolor y especialmente con la muerte, el último maestro” (Wilber, 1995: 371).

Nuestra contribución aquí y ahora en la *gran historia*, como oportunidad de revelarnos, para transformar nuestra vida: “La *gran historia*, se construye por la confluencia de muchas historias personales, locales, regionales. Las escuelas con sus curriculums y los museos con sus retratos de *los grandes*, nos tratan de convencer que nosotros nada tenemos que hacer con la historia, que no es nuestra” (Kuitenbrouwer, 1992:47).

La conciencia de unidad es un proceso de crecimiento en esferas sutiles: “Escuchemos a Edwin Schrodinger, premio Nóbel y uno de los padres de la moderna mecánica cuántica: “No es posible que esa unidad de conocimientos, sentimientos y elecciones que llamas *tú mismo* haya surgido de la nada, en un momento dado y no mucho tiempo atrás; más bien, y por el contrario, esos conocimientos, sentimientos y elecciones son esencialmente eternos, inmutables y numéricamente *uno* en todos los hombres; y es más, en todos los seres sensibles. Por inconcebible que pueda parecer a la razón ordinaria, tú mismo –y todos los demás seres conscientes como tales- están todos en todo. Por ello, la vida que tú vives no es simplemente una pieza más de la existencia sino que es, en cierto sentido la *totalidad*” (Wilber, 1995: 27).

Percibo en cada una de las aportaciones un compromiso integral de búsqueda, conocimiento y transformación, me significan y valoro como dándole solidez y un horizonte amplio a la *visión colectiva del organismo*, en el cuidado de la salud, de alternativas para el deterioro en la calidad de vida y de relaciones humanas. Constituyen elementos para la fundamentación teórica y permiten comprender en profundidad algunos de los cimientos que consolidan la construcción del Proyecto de Intervención, entendiendo *la vida del universo como un proceso cósmico unificado en resonancia continua e identificar al poder personal como fuerza que brota de dentro, desde su esencia*.

“Ignoro cuál es la causa única del cáncer es posible que muchos factores concurren en el desarrollo de la enfermedad física, lo que veo apremiante es atender comprometidamente a tal amenaza y sus consecuencias” (Wilber, 1995)

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DEL PROCESO FACILITADOR

*“Al iniciar mi historia de vida, me siento con mucha resistencia;
quiero apropiarme de mi historia, pero lo quiero hacer a mi manera”*
Cristal.

4.1 Perspectiva del planteamiento y justificación del análisis

Es mi aspiración, encontrar las palabras adecuadas que me permitan sintetizar en enunciados las respuestas al interrogante esencial del proyecto, que es la presencia del cáncer en la mujer, catalogado por los científicos como *un grave problema de salud pública*, que reclama la participación y movilización internacional, ante uno de los retos más grandes del siglo, porque el cáncer sigue avanzando, como segunda causa de mortalidad en la mujer.

Por la relevancia de la temática de indagación y el propósito de la búsqueda, diseñar y resaltar el *proceso facilitador*, como respuesta a las *Preguntas*, como foco de interés, me parece que consiste en construir nuevas maneras e instrumentos para propiciar un acompañamiento con características que surjan desde la persona y concretar con sencillez la imaginación creativa para conferir a un proceso, densidad, flexibilidad e impulso de vida. Así generar recursos que respondan a la necesidad de autoexploración, percibida como una manera de realización personal, una movilización, permanencia de los cambios experimentados y la motivación de fondo que es la confianza en recuperarse e integrarse en un crecimiento continuado.

Para identificar las etapas del proceso, confluyen tres vertientes:

Primordialmente se nutre de la *escucha* a los relatos de las participantes, su proceso como trabajo personal en la apertura a la exploración de los hechos y sus percepciones reflejadas en su organismo, para reinventar su historia y reconstruir su identidad, en cambios asumidos a su ritmo, así ellas van encontrando sus propias respuestas.

En un segundo momento, *las actitudes* del facilitador, como observador y propiciador de un ambiente desde sí; él va evocando significados, seguridad, calidez,

respeto y comprensión, lo que pueda brindar auténticamente al proceso y en reciprocidad al dinamismo de la persona a quien acompaña.

Sustenta, como tercer elemento del proceso, la colaboración de los predecesores, la conciencia histórica, global e interdisciplinaria, que se encamina a asumir las intuiciones del porvenir, proyectándolas hacia la construcción de una humanidad renovada.

Aproximarnos a estas vertientes es un propósito de mi búsqueda, en un análisis diverso a la lógica racional en la presente intervención, sino desde una *lógica de la percepción e intuición*, en la que la respuesta es abrirnos para recibir, recibir lo que quienes comparten su historia de vida nos ofrecen, la percepción de su propia experiencia, para ayudar a sensibilizarnos y aprender a mirarnos, escucharnos y poner palabras a los sentimientos, como *detenernos a sentir las palabras*, para incluir todo lo que sucede dentro de la envoltura del organismo, y las lecciones que conllevan.

El reto me parece es llegar a *detenerse*, para comprender el proyecto de *proceso facilitador*; para lograrlo aprendí que conviene contemplar los hilos que entretejen la estructura sutil de la experiencia, como los percibo son, *la historia, el tiempo y la vida*.

La atención a la historia concebida como unidad cósmica, el tiempo como habilidad de ser testigo presente y la vida como maestra, y a la vez interpretar la sabiduría de esa tejedura, que se refleja y compila en el organismo, generando un ciclo de energía creciente. Esta energía busca fluir, cuando encuentra los canales abiertos circula armoniosamente y en el organismo se refleja como un estado de bien-estar, de salud y quietud en el amor; cuando en el organismo existen las fracturas, se reflejan como enfermedades, porque la acumulación de energía y su estancamiento, provoca violencia interna.

Al escribir la HV, que a la vez es patrimonio y carga congestiva, van disolviéndose los obstáculos y propician la integración de la persona, porque pone fuera de sí, se remueve y deshecha experiencias que inhabilitan el flujo flexible y la autodeterminación. Facilitar esta experiencia es parte del proceso de *convertirse en sí misma* y recordar su origen.

La historia como un todo,

El tiempo como testigo presente y

La vida como maestra.

4.2 Preguntas de investigación.

Al partir de rescatar la historia olvidada, su conocimiento y apropiación, convocada por la fuerte energía contenida, en sus propios términos, sumergida en su mundo personal completamente, se le facilita a la mujer lastimada por el cáncer una toma de conciencia integrada, verificada en todos sus niveles: visceral, conciente y de comunicación.

Durante este proceso reiteradamente las interrogantes fueron fluyendo abundantemente, elegir una pregunta como eje articulador de la experiencia para focalizar el interés por indagar para el análisis que mostrara ser accesible y representativa del Proceso Facilitador y su análisis, para completar así su unidad y sus objetivos.

Pregunta principal:

¿De qué forma *el proceso de acompañamiento facilitador* desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona, propició un crecimiento en un grupo de mujeres lastimadas por el cáncer?

De manera más específica, cabe formular las siguientes preguntas particulares respecto de dicho proceso facilitador:

¿Qué actitudes facilitaron el proceso de cambio y la autoexploración de las participantes, y el acompañamiento en la elaboración de sus relatos e historias de vida?

¿Cómo las participantes fueron tomando conciencia de su mundo interno, de sus sensaciones, de sus sentimientos y procesos mentales en sus referencias de vida y el impacto en su organismo?

¿Cómo fueron recuperando el potencial creativo y el valor personal, en el flujo del proceso facilitador logrando seguridad y confianza en su organismo?

Este marco realza algunas condiciones que hacen posible que una persona cambie y crezca, encuentre caminos y se abra a su potencial en germen.

Es esencial trabajar en el proceso de ser y saberse potencialmente creativa para el proyecto de transformación que emerge de lo más íntimo de sí misma.

4.3 Perspectiva metodológica: la investigación cualitativa

Para responder al problema social del cáncer en la mujer y su acompañamiento, que se plantea en el presente proyecto, y tratar de construir un marco de referencia y unos instrumentos apropiados de un *proceso facilitador*, coherente a tal objeto-sujeto de estudio, propongo un enfoque metodológico basado en un paradigma cualitativo de intervención-investigación, para validar y recuperar la sistematización de la experiencia, tomando en cuenta las cualidades del problema abordado.

Las estrategias de investigación me parece buscan lo que Howard Schwartz, llama *La reconstrucción de la realidad*. ¿Qué es y por qué hacerla? Como el conocimiento del que se encuentra *dentro* de una realidad, tiene una perspectiva distinta de quien busca obtener una comprensión racional, considerar lo intuitivo, la subjetividad de las personas:

“Por reconstrucción de la realidad queremos decir la actividad desordenada y tortuosa de aprender *a ver desde dentro* al mundo de un individuo o de un grupo. Esto constituye una meta totalmente diferente de la de descubrir y verificar hipótesis científicas. A menudo no hay forma de hacerlo científicamente. Existe algo vital que no se puede conocer si no se tiene acceso al interior, esto es, si no se puede reconstruir el mundo tal como lo ven, les suena y les huele a los que están dentro de él” (Schwartz, 1984: 18).

Afirma que muchas, por no decir que la mayoría, de las técnicas cualitativas tienen como finalidad hacer posible esta reconstrucción. Además, tal recurso metodológico, desde una perspectiva constructivista permite ubicarse en una posición crítica a los modelos de intervención clásicos frente al problema referido, particularmente los de la medicina considerada como científica, y orientarse a una búsqueda-construcción no predeterminada del mismo. En el proyecto del *proceso facilitador*, esta construcción si guiada por un marco teórico de referencia heterodoxo y ecléctico, de base interdisciplinaria propia de los fenómenos humanos.

Esta perspectiva de la investigación cualitativa de acercamiento y comprensión de la realidad, asume el reto de construir un cierto orden de una realidad compleja, en muchos sentidos caótica y desbordada, a partir de la sistematización de los elementos que las propias participantes en la indagación consideran valioso. Al partir de ellas, con sus creencias, intenciones, sentimientos, vivencias, sería posible diseñar un proceso de facilitación, que es la intención del problema, validado desde la misma experiencia, desde los sujetos del problema social y personal.

En el documento presentado por Sonia Reynaga, *Perspectivas cualitativas de investigación*, nos ofrece los siguientes conceptos que me permiten concebir una combinación estratégica para encontrar posibles construcciones para la indagación de los objetivos planteados: “La investigación cualitativa pretende dar cuenta de significados, actividades, acciones e interacciones cotidianas de distintos sujetos; observados éstos en un contexto específico o en un ámbito de dicho contexto. Es eminentemente interpretativa y trata de penetrar en el mundo personal...” (Reynaga, 1998: 126).

Una vez definido el campo y la perspectiva de la investigación *Qué y con Quién*, corresponde al interventor-investigador, en la tarea de ordenar e interpretar los datos de la realidad recogidos, para formular las propuestas de comprensión global del problema y las estrategias de intervención al mismo *Cómo* construir un significado profundo del proceso, ir más allá de la sola descripción de los hechos.

De esta manera, los recursos metodológicos que ofrece la Etnografía son apropiados y pertinentes a este perfil de investigación. Representan el medio por el cual es posible acercarse a reconocer los acontecimientos y a los actores, en su vida, en su estado *natural*, una descripción significativa y detallada, además del marco social y cultural en el que se producen. De ello es posible derivar, incluso, la estructura y lógica con que los sujetos producen determinados sentidos de vida y sus condiciones.

La Etnografía es coherente al perfil de la intervención y con el propósito último de generar un modelo de *proceso facilitador* apropiado al problema social referido, en tanto que se alinea con los propósitos y metodología de base del *Desarrollo Humano*. Esto es se enfoca a interesarse por los *sujetos* de estudio, a implicarse con ellos en sus experiencias vividas, a construir sentidos compartidos y cambios crecientes de diversos alcances.

Existen diversos instrumentos, técnicas de recopilación de información, para llevar a cabo una indagación con este carácter. Entre ellos, la observación participante, entrevistas no estructurada, testimonios, el diario de campo, microensayos, materiales referenciales y las historias de vida.

4.3.1 Historias de vida:

Las historias de vida(HV), considero que es el instrumento ideal para rescatar aquellos elementos constitutivos de la experiencia presente de la enfermedad, pero desde el punto de vista de su génesis y su evolución, que articula hechos y actores, con significados y contexto, en diversos momentos de la vida y globalmente.

En el documento ya citado, Sonia Reynaga señala que: “La historia de vida (HV) consiste en el relato detallado de la imagen que se construye un individuo de sí mismo de sus acciones y experiencias como sujeto social. Concebir la vida como una historia ubicaría al planteamiento como un todo, como una unidad coherente” (Reynaga, 1998: 147).

La posibilidad de una retrospectiva y la construcción de HV a través de momentos sucesivos de creciente profundidad, formular vínculos y permite focalizar diversas experiencias significativas constantes, a partir de las cuales es posible realizar una construcción de *categorías* analíticas que faciliten la comprensión del conjunto y entender la vida como una historia.

Las HV no componen un recuento exhaustivo de eventos; más bien, tiende a realizar una auto selección dimensionada de aspectos relevantes en función de la comprensión del problema abordado. Si bien se reconoce como lo plantea Oscar Hernández: “Las dos principales ventajas de las HV se reconocen en su poder de focalización por la se incrementa la riqueza de los detalles recuperados, y su capacidad de captar más plenamente la dimensión temporal en los acontecimientos” (Hernández, 1995: 52).

El relato tiene más que ver con su actual caudal interpretativo que con una reconstrucción total de circunstancias, lo cual por supuesto no invalida, simplemente la concretiza. La construcción de HV a través de momentos sucesivos de creciente profundidad, permite focalizar diversos momentos con significados múltiples, como procesos de aprendizaje o construcción de identidades, a partir de los cuales es posible realizar una construcción de categorías analíticas que faciliten procesos clasificatorios con los que los sujetos perciben, piensan, organizan y representan su propia identidad y la comprensión del conjunto. Así se busca recuperar imágenes del pasado y del presente, que en su conjunto es posible construir e interpretar el sentido de una existencia, a partir de ciertas claves o ejes articulados de la misma. Añade en su documento: “En este sentido, la historia de vida nunca se recopila, siempre se inventa. La inventa el que la cuenta y la reinventa el que la escucha: ambos interpretan. Quien habla de sí mismo construye unas

imágenes que aspiran a reflejar su identidad para consumirla él y para que la consuma el otro” (Hernández, 1995: 54).

Este relato se construye, se cuenta, desde un ángulo particular, es una relación en el campo de las significaciones, en donde las percepciones valen tanto como los recuerdos, las sensaciones, emociones y sentimientos, se aspira a construir una imagen, una representación, una experiencia, desde su *marco interno de referencia*.

En el Análisis del Proyecto de Intervención, elaboro una *categorización en secuencia*, con los relatos solicitados y optar en un momento del proceso por las interrelaciones entre el tiempo y las sensopercepciones. Así los elementos comunes, aunque de alguna forma también los distintos, aseguran la relevancia de la información captada.

Solicité en una entrevista no estructurada el necesario requisito de confiabilidad que supone el permiso de la persona primeramente mediante el conocimiento de los objetivos de la indagación.

Al darme cuenta que toda la información en torno a la vida de la persona era válido considerar, como la HV se nutre de otros materiales que alimentan la evocación del pasado y del presente, con la subjetividad implicada, se me abrió un horizonte más amplio para enriquecer los segmentos ilustrativos, para la autoexploración de una persona y construir su identidad, es posible incluir otras maneras de expresarse además de la verbal, otros lenguajes...desde su creatividad, representan apoyos de referencia valiosa para la tarea.

Se articulan las características de esta indagación, en relación a la recuperación de la HV de las colaboradoras, centrada en los relatos a través, de entrevistas a profundidad, autobiografía, cuadros de interrelación, relatos, que aborden los aspectos de su experiencia vivida, en relación a su enfermedad. Cómo resuena el impacto reflejo de procesos cancerígenos en su fluir en la vida, vinculada a sus emociones, sentimientos, sensaciones, síntomas, tomando conciencia de su mundo interno.

Elaboro los instrumentos que ayuden a la intención de hacer una relectura de los relatos en una dinámica de experiencia en movimiento por el tiempo y así retomar sus potencialidades y valor personal, como es planteado en los objetivos del presente proyecto. Lo que permita ir desarrollando la habilidad de recuperar su sabiduría profunda, como camino de autoconocimiento, integrándolo a un aprendizaje del diálogo sin fin que la persona sostiene consigo misma, en la dualidad cuerpo-mente, salud-enfermedad, persona-

medio, ser-hacer, sentido de vida- sentido de la muerte, en la búsqueda de integración de su persona. Todos los elementos que se incluyen en los métodos cualitativos de una investigación primordialmente *humana*.

La evidencia del cáncer en la mujer como enfermedad del proceso de una forma de vida, más allá de la herencia biológica, de una predisposición, me parece constituir una herencia cultural y los residuos de una convivencia, una relación conflictiva...de una historia de vida.

4.3.2 Guía para el desarrollo de las historias de vida.

Para configurar y sistematizar, el desarrollo de una Historia de Vida, elaboré una *Guía*, pautas que permitan la exploración y comprensión estratégica del relato. La interrelación de las Dimensiones, los Indicadores, Técnicas y Preguntas Generadoras, favorecen la inserción del relato como *proceso*, para la recuperación de los hallazgos y la elaboración de un esquema transferible.

DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS Y FUENTES	PREGUNTAS GENERADORAS
Que la mujer lastimada por el cáncer, pueda reconocer sus referencias y significados, como germen de un proceso de integración armoniosa.	1. Apertura y visión global de su historia personal.	Participación Participante: Colaboración de ocho mujeres, lastimadas por el cáncer.	¿En el diálogo con su historia personal se ha despertado un posible proceso de movimiento interior?
Al reconocer éstas y su biografía emocional, se pueda experimentar frente al impacto reflejo del	2. Identificación, contacto y expresión de sus sensaciones, sentimientos y	Historia de Vida: Relato detallado de la imagen que se construye de sí misma, de sus	¿Se ha logrado acomodar y relacionar los eventos vividos, con la presencia de enfermedades?

proceso cancerígeno vivido en solitario, como una persona que emerge. Y SE ABRE A UNA NUEVA EXPERIENCIA Más conciente de sus propios sentimientos y confíe en la fuerza vital de su organismo y de la reconciliación, apropiándose de su historia. Experimentar un proceso de auto-exploración global, mediante un diálogo de conocimiento propio y escucha, tomar conciencia y contacto con su mundo interior, de sus sensaciones, sentimientos y procesos mentales. Al darse cuenta desde sí misma, de lo peculiar de su experiencia,	programaciones mentales. 3. Relacionar y elaborar vínculos entre la conciencia corporal y la presencia de enfermedades. 4. Precisar los eventos desencadenantes del desarrollo de cargas autodestructivas. 5. Alcanzar a “darse cuenta” qué le ayuda a liberarse de la amenaza continua del cáncer.	experiencias, relaciones y referencias. Con una visión global, verse en su historia como un todo, integrada. Historias escritas de su proceso de integración de su salud a lo largo de su vida Entrevistas a profundidad. Grabaciones. Diario de campo. Ayuda desde la Percepción: Metafísica-Holística de la persona y de las enfermedades.	¿Cuáles sentimientos han sido identificados presentes con intensidad durante su proceso? ¿Se evidenciaron resistencias dolorosas al abrirse y contactar el flujo de sentimientos contraídos en lo profundo de su soledad? ¿Cómo se reflejaron? ¿Se descubren con más recursos para manejar la amenaza persistente a la presencia de una recurrencia del cáncer? Experimentándose más concientes de las causas y consecuencias de la aparición del cáncer en un momento de su historia: ¿Pueden sentir cierta libertad más alcanzable de tal sentencia? ¿Qué tan
--	---	---	--

reconocer los posibles excesos, confusiones, presiones, angustias, generadoras de la enfermedad y confirmadas por las terapéuticas agresivas, alterando, perturbando y amenazando cotidianamente su vida.	6. Vislumbrar la <i>Etapas de la Reconciliación..</i>		concientes se perciben? Al darte cuenta, y ponerlo un poco más fuera de si: ¿Puedes confiar en tu organismo, con estos recursos como viviendo un presente más integrado?
Promover un proceso de autonomía en el que la mujer se descubra capaz y valiosa, en la ayuda desde su autoayuda, con seguridad y confianza.	7. Despertar de la Confianza en su organismo.		Logra preguntarse una vez más: ¿Quién soy yo? ¿Qué me impide ser quien quiero ser? ¿Cómo podría iniciar un proceso de reconciliación con la nueva conciencia?

Esta guía es para el facilitador, como recurso en un estudio cualitativo a fin de rescatar el punto de vista de quien vive o ha vivido con cáncer; con la aclaración de que es flexible y cuestionable, aún innecesaria dado el caso de que la participante marque otro parámetro. La guía núcleo y referencia de base es el proceso y esfuerzo personal de quien participa, su experiencia ante los conflictos que vive.

4.4 Sistematización y análisis de datos

El estudio sistemático del proceso facilitador, que toca una realidad de magnitud y alto impacto en la salud de la mujer y la sociedad mexicana, impulsa una investigación, para descubrir y enriquecer una proyección y elaboración de instrumentos accesibles, preventivos y autogestivos.

4.4.1 Micro ensayo evaluativo.

Para evaluar y clarificar la disponibilidad y sustentabilidad del proyecto, se inserta un instrumento en retrospectiva como *micro ensayo evaluativo*, refleja y revela un proceso en movimiento, con la intención de resaltar las dinámicas, pautas y cambios que se perciben. Es un recurso para poner en operación una manera de comprender la realidad, propiciar y construir un proceso facilitador desde la óptica de quienes lo han experimentado

¿Qué se generó?	¿Cómo se generó?
Un proceso continuo... de vida... en germen. • Un entrenamiento en la atención a sus sentimientos y creciente confianza en su organismo. • Cuando la mujer lastimada por el cáncer, se inicia en un cambio de paradigmas, y creativamente reinvente su visión de la amenaza provocada por la enfermedad. • Así se involucre en el aprendizaje de un nuevo diálogo, en el que se viva como protagonista, emerja y desarrolle su potencial energético, creativo, armonioso. • Comprometida consigo misma, se abre a una visión y comprensión global de su historia.	• La metodología consistió en recolectar, la Historia de Vida, en participación participante, desde su marco interno de referencia. • Propiciar un movimiento interno desde sí misma mediante <i>sus palabras</i> y sensopercepciones. • A través de su palabra, que en el proceso fue brotando cada vez un poco más fluida, fuera sirviéndoles de resonador y amplificador de su experiencia. • Al releer sus experiencias, haciendo conexiones, crece en seguridad y confianza, dirige y reconoce su <i>poder personal</i>.

• Un proceso en el que busca fluir más ligeramente en la densidad de emociones y sentimientos acumulados en su organismo. • Descarga su significado al dialogar y reflejar en su palabra, a su ritmo, desde su percepción, se va apropiando de su historia pasada y se habilita para vivir un presente. • Reconoce que su cuerpo es simplemente un reflejo de lo que sucede en el interior de su ser verdadero. • Al descubrirse, vuelve a su raíz: Ser el sí misma que una es en realidad. • Se percibe <i>renacer</i>, rompe lazos destructivos y se nutre de lo que le genera vida. • Al percibirse así misma, se concentra, se encarna, se orienta y elige, con bondad. • Le es posible dejar los sentimientos fijos y encontrar una mayor satisfacción de no ser una persona determinada para siempre por una enfermedad. • Logra amarse, soltarse, fluir, vivirse	• Fluir en el tiempo, apropiarse de su historia, ir viviendo en lo profundo de su presente, resignificar el pasado y mirar el futuro con esperanza. • El reto fue en el punto de partida identificar los sentimientos de <i>resistencia</i>, particularmente ante la agresión, el dolor y la culpa. • Escuchar a su organismo, sus malestares, ayudándose a tomar conciencia de sus pensamientos y sus sentimientos. • Crear un clima de aceptación incondicional, que generara una certeza de seguridad y permita <i>un suave asomo a su herida</i>. • Rastrear en su historia las enfermedades, reconsiderar sus causas, desde lo más pequeño y conocido hasta lo más terrible y amenazante, siguiendo la línea del tiempo • Al tomar conciencia focal ante la dispersión de su <i>ser en su hacer</i>. • Vivenciar y aceptar la lectura reconsiderada de cómo es su propio lenguaje corporal. • Con el miedo ubicado más fuera de ella,
--	---

como un proceso, abrirse y encontrar su potencial de crecimiento en la confianza. • Saberse amada y comprendida, le permite <i>reconciliarse</i>, abrir el corazón al otro y sanar juntas las heridas del corazón. • Con mayor espacio dentro de sí, le es posible, ser un mero testigo de sus sensaciones y sentimientos. • Sin perder contacto con lo profundo de sí, permanece más confiada, abierta y capaz de fluir, por cada vez un poco de tiempo más y cotidianamente, con el aprendizaje impregnado a su vida.	permitirse darse cuenta de cuanto ocurre en su organismo, integrándolo. • Al descubrirse generando sentimientos de compresión, compasión, ternura, tolerancia, cercanía: confiando en su confianza. • Reconoce nuevas referencias que le generan vida, desde sí, alcanzando a percibir la presencia de un Dios Amor en su vida. • Expresa el deseo de continuar su búsqueda de integración. • “Fue como la bienvenida a algo profundo.”C
--	--

4.4.2 Categorización en secuencia

En la sistematización de las categorías ilustradas con las evidencias, se reflejan los hechos, sentimientos y sensaciones relevantes. Elaboro una articulación secuencial de claves para identificar el proceso, como unidad, surgida de la relectura de sus relatos y escritos, lo que permite apreciar de su experiencia, y se desprende como recursos para reconstruir la propia historia de vida, en el continuo de su proceso único y cambiante.

Categorías	Segmentos de Evidencias.
1. Disociación en la infancia, ante una herida profunda del corazón, por abandono, rechazo, desprotección, agresión, del padre o la madre.	1. <i>“Está presente el sentimiento de ser abandonada y no sé de dónde llega. Durante una dinámica de renacimiento, encontré emociones como la soledad, el rechazo y la tristeza”.C</i> <i>“Con ausencia de mi papá, pues murió cuando era pequeña”. T</i> <i>“Mi papá tomaba mucho en mi infancia. Yo lo odiaba con una convicción enorme. Escribía cartas y daba dinero a mi mamá para convencerla de dejar a mi papá”.C</i> <i>“Cuando yo trataba de decir algo a mi mamá no me escuchaba, me enojaba muchísimo, tenía 4 o 5 años, me mandaba encerrar en mi cuarto, entonces yo me obligaba a contenerme para poder salir.” M</i> <i>“Mi padre eternamente enfermo de la cabeza, ausente. Mi papá nunca pudo ganar lo suficiente para poder mantener la familia”. F</i> <i>“Cuando era niña nunca quise ser diferente para no llamar la atención, para no ser rechazada y, no obstante, he tenido una vida que difícilmente podría considerarse normal.”E</i> <i>“La soledad y la impotencia que experimenté cuando siendo niña, me sentía aislada y era incapaz de expresar mis sentimientos.”C</i> <i>“Me decía cosas ofensivas respecto a mi cuerpo, sobretodo se burlaba de mi gran panza, me comparaba con mis hermanas.”J</i> <i>“Nunca había hablado mal de mi mamá, me dijo que se iba a morir por lo que yo había hecho.”J</i>

2. Núcleo del conflicto, expresado como coraje y reclamo de justicia.	2. <i>“Viví una niñez muy cargada de responsabilidades. Algo era muy complicado, mi relación, tanto con mi papá, como con mi mamá.”</i> <i>“Con mucho sentido de defender las injusticias, a quien le fueran arrebatadas.”F</i> <i>“A veces tengo sentimientos de haber vivido injusticias. Yo sí he experimentado la injusticia en mi vida; sin embargo no se cómo, pero creo que es la sensación que me pasó mi madre biológica. De repente dentro de mí, surge esa emoción.”C</i> <i>“Salgo de casa buscando una oportunidad de ¡salida!, salirme del juego, y encuentro agresión en mi pareja, tanto física como verbal y me hace buscar otra “salida”, una sensación de protesta, de rabia.”T</i> <i>“No recuerdo los besos de mi mamá pero sí las cosas que me hacían llorar.”M</i> <i>“Tenía muchísimo coraje de que me cargaran completita con mis hermanos y la toma de decisiones en general”.</i> <i>“Mi madre recargándose demasiado en mí”. F</i> <i>“Me sentí con todo el derecho de pegarle a mi papá y atacarlo con palabras, estaba ebrio. Cuando él me pegaba muchas veces nada más pude defenderme.</i> <i>No quería defenderme sino ganarle y acabar la injusticia. No me gustaba su injusticia. Se me hizo injusto sus provocaciones, ataques, miseria y enfermedad.”C</i> <i>“En la escuela escogía por amigos y amigas a aquellos niños y niñas que no eran los más listos o populares, que por alguna razón quedaban marginados, quizás porque yo era una de ellas.”J</i>
---	---

3. Amenaza a su concepto de sí misma, generando un dolor indecible, vivido en solitario.	3. <i>“Si tan sólo se hubieran molestado en preguntarme, qué era lo que sentía.” T</i> <i>“Tenía 17 años la primera vez que me diagnosticaron cáncer, mis padres no estaban tardé un mes en decir a mi mamá que tenía cáncer.” C</i> <i>“No en realidad no me da miedo morir. Lo que me da miedo es el dolor. No quiero morir desgarrada por el dolor.” E</i> <i>“Yo refería palabras como ¡me quiero morir! ¡Siento que la sangre me hierve por dentro! Ya no soy la misma.” F</i> <i>“Pasé todo el día mirando el techo, no sé qué es esto, tengo un chingo de tumores y hay que operarme ya. Sentirme como si lo mío no contara, mi persona” J</i> <i>“Siento una corriente que sube y baja, que me aprieta, intensa presión de un sufrimiento dolorosísimo.” M</i> <i>“No estoy de acuerdo, no quiero tocar más el dolor, no quiero más dolor, ha sido muchísimo, estoy muy herida.” L</i> <i>“La ira, el coraje, el resentimiento, no nos dejan ver ni pensar, el rencor nos ciega y se estanca, se cubre, se acumula y va haciendo bolitas, no solo en la mente y el corazón, sino en alguna región de nuestro cuerpo; esto me generó cáncer.” T</i> <i>“El deseo de encontrar un significado a todo el dolor que he soportado... Últimamente también me siento más humilde.” E</i> <i>“Yo quería eliminarlo (papá), para poder estar feliz”. C</i> <i>“Yo sentía que no le importaba mucho a nadie, me sentía muy sola.”</i> <i>“Tengo mucho miedo, necesito compañía.” J</i> <i>“Sentía tanto temor, me decía, si el médico me dice que las bolitas de mis senos, son cancerígenas, ya había tomado la decisión de suicidarme. Ya no puedo con más dolor en mi vida.” Y</i>
--	--

4. Perturbada va alejándose de su feminidad.	4. <i>“Descubrí que los doce primeros años de mi vida fueron muy difíciles. Yo me aprecio, pero no me encuentro nada especial.”C</i> <i>“Una agresión continua de mamá, que condenaba a la mujer por ser motivo de “pecado”, por lo tanto yo quería ser “muchacho”, experimenté una auto agresión hacia mi feminidad, hacía actividades distintas a las pautas aceptadas por mi mamá y hermanas.” T</i> <i>“Era una muchacha agradable, ya nunca fue igual, siempre tenía mucho miedo. Perdí la confianza.”J</i> <i>“Tenía muchísimo coraje de que me cargaran completita con mis hermanos y la toma de decisiones en general”</i> <i>“Mi madre recargándose demasiado en mí.” F</i> <i>“Sentía que no merecía el amor o tener una relación de pareja con alguien, me sentía diferente, yo sabía que porque era obesa.”J</i> <i>“¡Ah, mis pechos: cuánta vergüenza me han hecho pasar! Soy la única de las cuatro mujeres de mi familia con este problema. En cierta ocasión mi madre sugirió que me operara para reducirlos”. E</i> <i>“Ella siempre era muy guapa y empezó a enseñarme a maquillarme y peinarme. La vi como una persona muy emocional. Más débil.”C</i> <i>“Yo hubiera querido ser hombre, para ser más fuerte, no me hubieran violado, no sentiría tanto odio a mi padre.”Y</i> <i>“Había algo que nunca me dejó tranquila como si hubiera una sombra de algo o alguien que desde niña viví como muy jaloneada, sin poder vivir con paz plena.”F</i> <i>“Mi madre salió de mi habitación diciendo: “De aquí para adelante puro sufrimiento, mijita”, porque vio manchada mi cama”.J</i> <i>“Durante esta charla me di cuenta de repente de que gran parte de mis problemas tenían que ver con mi feminidad. Quizá no haya encontrado todavía mi lugar porque no soy auténtica conmigo misma y no reconozco suficientemente mis talentos y mis intereses particulares como mujer.”E</i>
--	---

5. Las pérdidas amorosas le desata un drama.	5. <i>“Eran dos días después de que mi hija menor se casara cuando me diagnostican el cáncer, estaban mis tres hijas conmigo cuando fui al oncólogo.” F</i> <i>“Al aproximarse la boda de mi hijo, se me presentó recurrencia del cáncer, después de 24 años controlado”. L</i> <i>“Me dio una tristeza inmensa aunque nunca la expresé, cuando se fue, además que el único aliciente para salir de donde estaba era el deseo de compartir alguna vez mi vida con él.” J</i> <i>“No conozco palabras para expresar el dolor, la desesperación, la desesperanza que viví los meses que siguieron a su ausencia.” J</i> <i>“Yo más que un evento de sufrimiento lo viví como un acto de justicia divina, honestamente yo ya no soportaba ver tanto dolor, desesperanza, coraje reprimido en él y en toda mi familia.” J</i> <i>“Al anunciarme mi hijo su decisión de marcharse, le dije: la ley de la vida es que la mamá esté sola. No me gusta la soledad.” M</i> <i>“Cuando murió mi papá, yo no sabía cómo conducirme, no sabía qué procedía, tenía mucho miedo al futuro.” J</i> <i>“A mis 17 años murió mi abuelito. Esto de alguna manera me afectó. Me dio una salmonelosis que tardaron en diagnosticar y me puse tan mal que perdí un año escolar.” M</i> <i>“Mi madre está muy insistente, hace quince años conmocionó y asustó a toda la familia cuando se le descubrió que tenía cáncer de colon. Después de cada una de las revisiones, la familia daba un suspiro de alivio, el miedo disminuía un poco más y el mundo parecía un poco más estable, un poco más fiable.” E</i>
--	--

6. Resistencia y cansancio ante una vida de lucha continua y en búsqueda de salud.	6. <i>“Mucha lucha en mi vida”. “Es como luchar contra un río. Yo estoy dispuesta a conocerme más.” “Al iniciar mi Historia de Vida, me siento con mucha resistencia. Quiero apropiarme de mi historia, pero lo quiero hacer de mi manera.”C</i> <i>“Mi principal desafío es aprender a mantener despierta y viva la conciencia que se deriva de nuestra lucha” E</i> <i>“Estaba resignada a toda esta situación, de lucha. Daba gracias a Dios por haberme salvado las piernas.”</i> <i>“Estaba tan cansada de luchar que ya no podía reír, ni hablar cuando alguien se me acercaba.”M</i> <i>“Había estado como luchando, agobiada, ya me atoré.”Y</i> <i>“Hay ratos que no sé qué hacer, yo no era así. Todo el tiempo trabajaba...no soy la misma.”</i> <i>“El proceso ha sido doloroso, pero al menos yo, estoy agradecida de que esto haya terminado y estoy tratando de deshacerme de toda esta amargura.”J</i> <i>“Parecía tan fuerte, pero también fácilmente vulnerable.”</i> <i>“...cuando a esta mi individual (yo) le destierro la armonía, el equilibrio que unifica todos los elementos que me forman se pierde y pierdo mi armonía, pierdo mi salud. Me pierdo.”F</i> <i>“Reconozco que me encuentro con mucha resistencia al escribir y hablar de mi salud. Y se me hace irónico, quise hacerlo a nivel de mi cabeza. Porque a veces en este campo le echan la culpa al paciente, a la persona, como si tienes cáncer es porque “¡ Tú no tienes amor!”, o tienes coraje. Y puede ser en parte pero no que yo hice mi propio cáncer.”C</i>
--	--

7. Miedo ante cualquier alteración de su salud y a la recurrencia del cáncer.	7. <i>“Una enfermedad amenaza el sentido de existir es un miedo muy, muy grande. No tengo miedo a morir, ya he estado al límite.”C</i> <i>“El cáncer en cualquier momento puede herirme con un golpe inesperado.”E</i> <i>“Me pega el dolor y ya no funciona.”C</i> <i>“La enfermedad de mi hermano tuvo efectos negativos muy fuertes en mí. Sobre todo cuando tengo un problema de salud, pienso en la fatalidad, creo que voy a estar como él. Que es el principio de un final muy doloroso. Es una actitud con la que tengo que luchar mucho, dado que si tengo problemas de salud reales que resolver”.J</i> <i>“En los primeros meses cualquier dolor de cabeza, de espalda, hasta una gripe se la quería achacar al cáncer.”L</i> <i>“Recuperar la fortaleza y la ecuanimidad ante tal amenaza.”M</i> <i>“Durante todo este tiempo he vivido con una especie de insatisfacción e inseguridad con relación al tratamiento. Y así como el primer día estuve segura de que la quimioterapia era correcta, al pasar los días creció más mi inquietud, especialmente al pensar en el paso que seguía: la cirugía.”F</i> <i>“Yo fuera con mi pareja, pero mi salud me genera inseguridad”.C</i> <i>“Los resultados de los estudios fueron diferentes a los del día anterior: las bolitas habían desaparecido, el cáncer no estaba en mi cuerpo, mis senos estaban sanos.”T</i>
---	--

8. Inmersa en sentimientos de una gran entrega de amor.	8. <i>“Quizá, después de todo, todavía pueda darle un hijo.” E</i> <i>“Quería tener un hijito, todo lo estaba preparando...y me enfermé. Ya no podré tenerlo”.J</i> <i>“Esforzándome mucho en dar lo mejor de mí a mis hijas, amigos, compañeros; en todo lo que emprendía me entregaba.” F</i> <i>“Era una mamá en búsqueda constante, abierta a tomar lo que el universo me deparara. Muy cariñosa con mis hijas, siempre me sentí orgullosa de ellas. Les permitía con amplitud elegir ser lo que quisieran ser.” F</i> <i>“Me sorprendí que podía defender a mi papá. Sentí un amor humano hacia él y me sentí con mucha tristeza por la situación. Mi papá dejó de tomar.”C</i> <i>“Esa noche aproveché para dar Reiki a muchos enfermos que estaban en el hospital, hablarles del perdón de Jesús y de lo maravillosa que es la vida, la naturaleza, el cielo, el amanecer.”T</i> <i>“Con un consumo alto de medicamentos, 9 aspirinas diarias, dañados los ojos y la matriz, me embaracé y tuve un hijo.</i> <i>Tanto él como yo estuvimos muy graves. Rezaba mucho todo el embarazo y con la confianza de que el asunto era seguro porque Dios lo tenía en sus manos, gocé mi embarazo, estaba muy contenta de tener ese hijo.”M</i> <i>“Mi cuate y yo trabajábamos para tener comida”C</i> <i>“Tuve la fortuna de cultivar amistad profunda con dos personas que habitarán para siempre en mi corazón.”J</i> <i>“Cada vez me siento más auténticamente conectada con todos los seres que sufren, me siento más abierta, más compasiva y experimento un mayor deseo de ayudar a los demás.”E</i>
---	---

9. Experimenta sentimientos paralizantes al recibir el diagnóstico y las consecuencias del cáncer.	9. <i>“Me moría de miedo para recibir el diagnóstico, y tenía que hacerlo cada seis meses, siempre la expectativas de los resultados.”C</i> <i>” Desde el instante en que dijo el doctor que tenía cáncer, me invadió un pánico mortal de pensar que yo también iba a morir como mi pareja.” Y</i> <i>“El Dr. Balbucea algo así como: “Lo siento pero el tumor el maligno”. Me siento conmovida, casi congelada. No lloro. Medio aturdida todavía, hago varias preguntas, intentando dominarme.” E</i> <i>“Para ello mi médico extrajo nuevamente líquido y resultó maligno, se confirmaba que había que mutilarme: sí, había que retirar las bolitas, pero como eran muchas, había que mutilar mis senos.”</i> <i>“Fueron muchos estudios dolorosos antes de tomar la decisión; médicos entraban y salían: ¡En verdad me lastimaban mucho!”. T</i> <i>“Y ahora cómo vivir mi vida sabiendo todo lo que puedo vivir por esta enfermedad.” “Estoy preocupada porque no puedo hacer nada, como si mi vida, se me escapara de control.”J</i> <i>“En ese momento lo único que me preocupaba era estar viva. Los primeros años fueron recibir quimioterapia y radiaciones, someterme a exámenes constantes para detectar si no habían quedado por ahí algunas células cancerosas.”E</i> <i>“Me volví fría, como si el fuego interno se me apagó, ya no siento deseos de estar con mi pareja, sentía un rechazo a ser tocada, no toleraba el contacto, había mucho dolor en mi cuerpo, mucho miedo, los tratamientos son muy agresivos.”Y</i> <i>“Todos estos años me sentía como si hubiera perdido una parte de mí, me la pasaba encerrada y sentía que aunque usaba prótesis externa, todo el mundo en la calle notaba que estaba mutilada.”E</i> <i>“No me sentí ni siquiera como una persona para ese doctor”.C</i>
--	--

10. Se culpa, como un malestar oculto de fractura consigo misma.	10. <i>“En general, no me gustaría sentirme culpable por mi estado de salud y no me gustaría caer en promesas falsas de curación.” “No me siento culpable pero a veces el doctor lo hace.”C</i> <i>“Mi cáncer es una voz que me está demandando algo.”F</i> <i>“Nunca había hablado de esto, estaba muy metido, porque no quería que me señalaran, o me culparan”.J</i> <i>“Una tarde antes de acudir al hospital, agradecí a mis senos el haber estado conmigo tantos años, les pedí perdón por el daño que estaba causándoles, les dije cuánto los amaba.”T</i> <i>“Muchas personas que no tienen problemas de salud, expresan que si yo he hecho algo malo y como ellos no han hecho nada malo ellos no se van a enfermar. Como si a mí me hacen sentir la mala, para ellos estar más lejos de la enfermedad.”C</i> <i>“Como enferma no soy víctima de errores que la naturaleza comete, sino que soy mi propio verdugo.”F</i> <i>“¿Por qué me siento culpable de descansar, de detenerme, de atenderme, de gastar en mí? Es un estado de culpa permanente.”M</i> <i>“Hay gente que me dice por qué no te cuidaste o es obvio que tú no sabes manejar tu coraje. No soy un animal que está fuera de control. Encuentro este rechazo: ¡No te cuidas!”C</i> <i>“Me siento culpable de todo. En mi familia, carecimos de afecto y comunicación, éramos extraños, crecí muy sola.”Y</i> <i>“La necesidad de abandonarla identificación con mi padre y con los valores masculinos y de asumir mi poder femenino.”E</i>
--	--

11. Proyecta su salud o enfermedad hacia sus referencias significativas.	11. <i>“En esta ocasión platiqué con mi hermano, amigo, maestro...”</i> <i>“Llamé a mi amigo y estábamos asombrados.”T</i> <i>“De cualquier modo como decía mi papá no iba a entrar a competir a las olimpiadas, si el cuerpo no funcionaba para el deporte, la cabeza tendría que funcionar cuando menos para encontrar el camino de mi vida.” M</i> <i>“No voy a extirpar el síntoma quitándole la posibilidad de decirme lo que tenga que decirme. No voy a ser incongruente con lo que creo y lo que soy.” “Lo que debo eliminar o corregir no es el síntoma sino la causa. Eso exactamente sería lo que haría si nada más extirpo el tumor y a todo el tejido adyacente.”F</i> <i>“Constaté que la proximidad de la muerte nunca dejaría de acompañarme, que siempre llevaría ese aguijón, ese estímulo, esa espina que me recuerda de continuo que permanezca despierta” E</i> <i>“No sabía que era tan querida, me di cuenta el día que se conoció mi enfermedad. ¿Por qué tengo que morir si tengo tanta gente que me quiere?”. T</i> <i>“Murió mi papá en este tiempo y pensé que iba a tener una recaída porque lo quise muchísimo y fue una gran pérdida, pero no fue así.”M</i> <i>“Cuando hace tres años, comencé a tener conflictos con todos, mi esposo, mi hijo, cuñada y suegra, hasta con mi director espiritual; sin que éste lo supiera, me desconocía a mí misma, esa no soy yo.”M</i> <i>“La conciencia, mi conciencia, se ha dado cuenta de que para estar sana me falta algo, y ese algo trata de decírmelo el cáncer en un lenguaje que francamente no sé interpretar y me cuesta mucho trabajo comprender.”F</i> <i>“No sé cómo, pero creo que es una sensación de injusticia que me pasó mi madre biológica.”C</i>
--	---

12. Al darse cuenta de su potencial, una vez iniciado el proceso de recuperar su historia.	12“Me doy cuenta que hay dos emociones que predominan: Miedo y coraje. Los hechos de mi vida son parte de quien soy, pero no son yo. No me quedo mucho tiempo llorando mi pasado, aprendo lo que puedo y sigo adelante. Yo no me quedo ahí.”C “Pero todo este calvario me está demostrando que no soy diferente de los demás y que mis preocupaciones giran en torno a los mismos temas, que han preocupado a todos los seres humanos a lo largo de los siglos.”E “Me siento responsable, del papel que han jugado mis decisiones.” F “Me di cuenta que era yo, que algo me pasaba, tantos problemas. Hice distancia con mi mamá y hermanos, me di cuenta que mi prioridad era mi familia y el daño que nos hacían por las continuas agresiones a mi esposo.”M “Detrás de todo esto me doy cuenta que hay mucha tristeza que me apabulla. Hay una carencia grande de algo. Necesito ser escuchada” J “Cuántos daños ha ocasionado a mi salud mi rigidez, mi idea de que las cosas deben hacerse de un modo determinado. La perfección sólo crea problemas. Si intentamos hacerlo todo perfectamente deberíamos dedicar todo nuestro tiempo a los detalles, perderíamos de vista el conjunto, nos olvidaríamos del significado global y lo cierto es que no podríamos hacer más que unas pocas cosas, y no olvidarme de lo que hay muy dentro de mí.”E “Hay que hacerse experto en su propio cuidado”.C “Me estoy modificando mucho, entrevistándome a mi misma, acomodando cosas de mi propia vida.” J “El principal desafío es de aprender a mantener despierta y viva la conciencia que se deriva de nuestra lucha (y de nuestra posible muerte), sin tener que padecer la enfermedad.”E “Acepto que estoy así, que puede ser pasajero, ver las cosas más
--	---

13. Emerge con la Reconciliación, una tendencia a confiar.	grandes de lo que son. Que puedo ver la luz del día, ya saldré y estaré del otro lado. Pero necesito una mano de apoyo.”Y “Me doy cuenta de que no se trata tanto de abandonar todas las capacidades que he desarrollado hasta ahora como de añadirle algo nuevo, como la imagen de círculos concéntricos que agregan algo nuevo sin renunciar, no obstante, a todo lo anterior.”E 13. “Pasé por una etapa en la que experimenté mucho coraje y una necesidad de perdonar a mi padre. Sin embargo, lo que más tenía era una necesidad de justicia. Sentí que para poder perdonarle, él tendría que demostrarme que en verdad estaba dispuesto a cambiar.”C “Me Sentía angustiada, no quería perder parte de mi cuerpo y suponía que así sería; comencé con la semilla del perdón acompañada de Jesús quien siempre está en mi corazón. Inicié el camino del perdón; había algo o mucho atorado en mi corazón, tal vez dormido pero esta ahí.” “Y estoy convencida que: el cáncer es curable si se perdona a tiempo.” “Descubrí que una cosa es bloquear y otra perdonar: Comencé realmente el camino del perdón.”T “Aprendí que en el camino del perdón podemos ayudarnos en cualquier enfermedad de nuestras vidas... aprendí que hay que perdonar, soltar, con fuerza pero con suavidad.” T “Ahora cobran un nuevo sentido y me parece que la gracia es una forma de describir lo que yo denomino “ese algo misterioso” y que parece ser curativo y orientarnos en la dirección correcta reparando todos nuestros errores.”E “Ahora creo que la enfermedad tiene solamente un fin: “Ayudarme a subsanar mis faltas y volverme sana.” Es muy dulce, la reconciliación con mi ser total.”F “Este tiempo me permitió expresar lo que estaba guardando por mucho tiempo. Caigo en la cuenta de la compasión.”J
--	---

14. El proceso de convertirse en sí misma: ¡Vuelvo a ser Yo!	<i>“El hecho de aprender a hacer las paces con el cáncer, y con la posibilidad de una muerte precoz y tal vez dolorosa, me ha enseñado a hacer las paces conmigo misma, tal y como soy y, de ese modo, hacer las paces con la vida, tal y como es.”E</i> 14. <i>“Hay tantas experiencias de la vida, tanta luz que recibir, tantas vivencias que he deseado y a las que nunca he dejado entrar. Ahora el cáncer, mi cáncer es la puerta y el camino. No les pongo resistencia.” “Me quiero quedar a ayudar...”F</i> <i>“De hecho el esfuerzo no hará más que complicar las cosas... Ahora cobran un nuevo sentido y me parece que la gracia es una forma de describir lo que yo denomino “ese algo misterioso” y que parece ser curativo y orientarnos en la dirección correcta reparando todos nuestros errores.” E</i> <i>“... Y es muy dulce, esto está muy rico, sabe a miel, los quiero. Me abandono en tus brazos amorosos, confianza en tus brazos amorosos, la reconciliación con mi ser total.” F</i> <i>“La fuerza me viene de una confianza increíble en Dios, de haber sido escogida. Desde siempre sentí la presencia de Dios, me sentí acompañada por Dios. Un Dios que tiene un plan divino para mí que quiere que lo hagamos juntos. Un Dios muy justo, amoroso, tolerante.”C</i> <i>“Poco a poco descubrí que no se trata de acabar con las personas que nos han dañado, que hemos permitido que nos dañen, sino que esas personas son indispensables en el camino del perdón. Descubrí que toca encontrar respuestas para superar cualquier rencor y resentimiento: Esto me llevó a un crecimiento personal, dentro de la pirámide del amor.”T</i> <i>“Tengo muchos deseos de vivir todavía y mucho más ahora que le estoy encontrando al cáncer sus encantos. Si una gripa tiene sus</i>
---	--

	<i>mensajes, quiero escuchar la enseñanza del cáncer.”F</i> <i>“Y hoy empecé a ver con claridad que el cáncer es la fuente inesperada de la que estoy recibiendo bienes también inesperados.”F</i> <i>“Ahora estoy mucho mejor, ya tengo más respuestas.” M</i> <i>“Ahora siento que este es otro mundo, no me la creo, más alegría, lo noto, no más me dejé querer.” “En esa época todo eran sensaciones, visto hacia atrás, ahora le pongo nombre” M.</i> <i>“Llegar a lo alto de una pirámide llamada amor, que irradia luz, amor y paz” T.</i> <i>“No sé en qué momento comienzo como una vida propia, como estar generando vida. Ahora siento que Dios está trabajando en mí, su paz me ha llenado el centro mismo de mi corazón” Y.</i> <i>“Me sostiene que me siento muy amada” L.</i> <i>“Ya sé a dónde voy, El Señor es mi Pastor nada me falta” T.</i> <i>“Lo que aprendí es que comparto una historia similar a la de todas” C</i> <i>“Necesito prestar más atención a esa voz interior, a esa guía interna, para poder conectar con ella y fortalecerla, alimentarla e investirla de poder...y oriente mi vida” E.</i> <i>“Me voy no puedo creerlo, me voy. Me siento tan feliz, me siento tan feliz, me siento tan feliz. Gracias” E. (sus últimas palabras)</i> <i>“¡Sólo muchas Gracias!” “Vamos andar lo que venga” J.</i>
--	--

En la categorización en secuencia, es evidente el cambio experimentado en el concepto de sí misma, como la síntesis de sus percepciones y reacciones en el fluir de su proceso. Cómo la tendencia es a convertirse en una persona constructiva y confiada, rica en afecto y armoniosa. Libre de resistencias y miedos, se envuelve y abraza con sensibilidad creativa.

4.4.3 Las categorías y el núcleo del proceso

En el análisis de las HV, como herramienta privilegiada, y dar cuenta de las categorías y procesos clasificatorios, para aproximarse a la elaboración de conexiones del *proceso facilitador*, el primer paso fue una relectura de los hechos relevantes, e incorporarlos en segmentos comunes para definir las *categorías* y así comprender los acontecimientos en términos de significados.

Se definen las categorías y con ellas el proceso facilitador:

1. Disociación en la infancia, ante una herida profunda del corazón por abandono, rechazo, agresión, del padre o la madre.
2. Sentimientos de *coraje y reclamo de justicia*, como núcleo del conflicto interno.
3. Vive la amenaza a su concepto de sí misma, experimentada con un dolor indecible vivido en solitario.
4. Perturbada pierde contacto consigo misma, *alejándose de su feminidad*.
5. Las pérdidas amorosas le desatan un drama, vivido como engaño o abandono.
6. Resistencia y cansancio ante una *vida de lucha* continua.
7. Miedo a cualquier alteración en su organismo y a la recurrencia del cáncer.
8. Sentimientos de una desbordante entrega de amor hacia quienes ella quiere.
9. Sentimientos paralizantes experimentados al recibir el diagnóstico y las consecuencias de los tratamientos del cáncer.
10. Experimenta *culpa*, como un malestar oculto de fractura consigo misma.
11. Proyecta su salud o enfermedad, hacia *sus referencias significativas*.
12. Al darse cuenta de su potencial, iniciado *el proceso de recuperar su historia*.
13. Emerge con la *reconciliación*, una tendencia a confiar en sí misma y en el entorno.
14. El proceso de convertirse en sí misma, por las fuerzas impulsoras de la vida,
¡Vuelvo a ser yo!

Considero que en la lectura de las categorías y evidencias empíricas, resalta el *proceso facilitador*, para contactar y expresar sentimientos ocultos como defensas, al escucharse desde una voz más profunda. Esta es una de las respuestas a la pregunta de investigación planteada en este proyecto desde sus palabras sentidas.

Descubro que cada una de las categorías daría motivo para una investigación particular, pero para destacar el hecho de que somos un *proceso*, me parece conveniente

dejarlas articuladas y así motiven genuinamente la resonancia del que escucha los testimonios, que a su vez son una dinámica única y distinta en cada persona.

Quiero señalar otra razón para propiciar una lectura continuada, el elemento que la radicalidad de *la congruencia*, como actitud esencial del Enfoque Centrado en la Persona, es suprimir cualquier juicio, sobre las confidencias de sentimientos y las relevantes expresiones de heridas dolorosas, que las participantes aportan para favorecer un crecimiento de sensibilidad, en busca de un cambio en el manejo y atención de las enfermedades. Me lo evidencian las palabras sentidas:

“He tenido cáncer. Lo que necesito es que me preguntes, no que me digas cómo son las cosas; necesito que intentes comprender lo que se siente, aunque sólo sea un poco, que te pongas en mi lugar y espero que me trates con más amabilidad de la que yo, en ocasiones, me trato a mí misma” E.

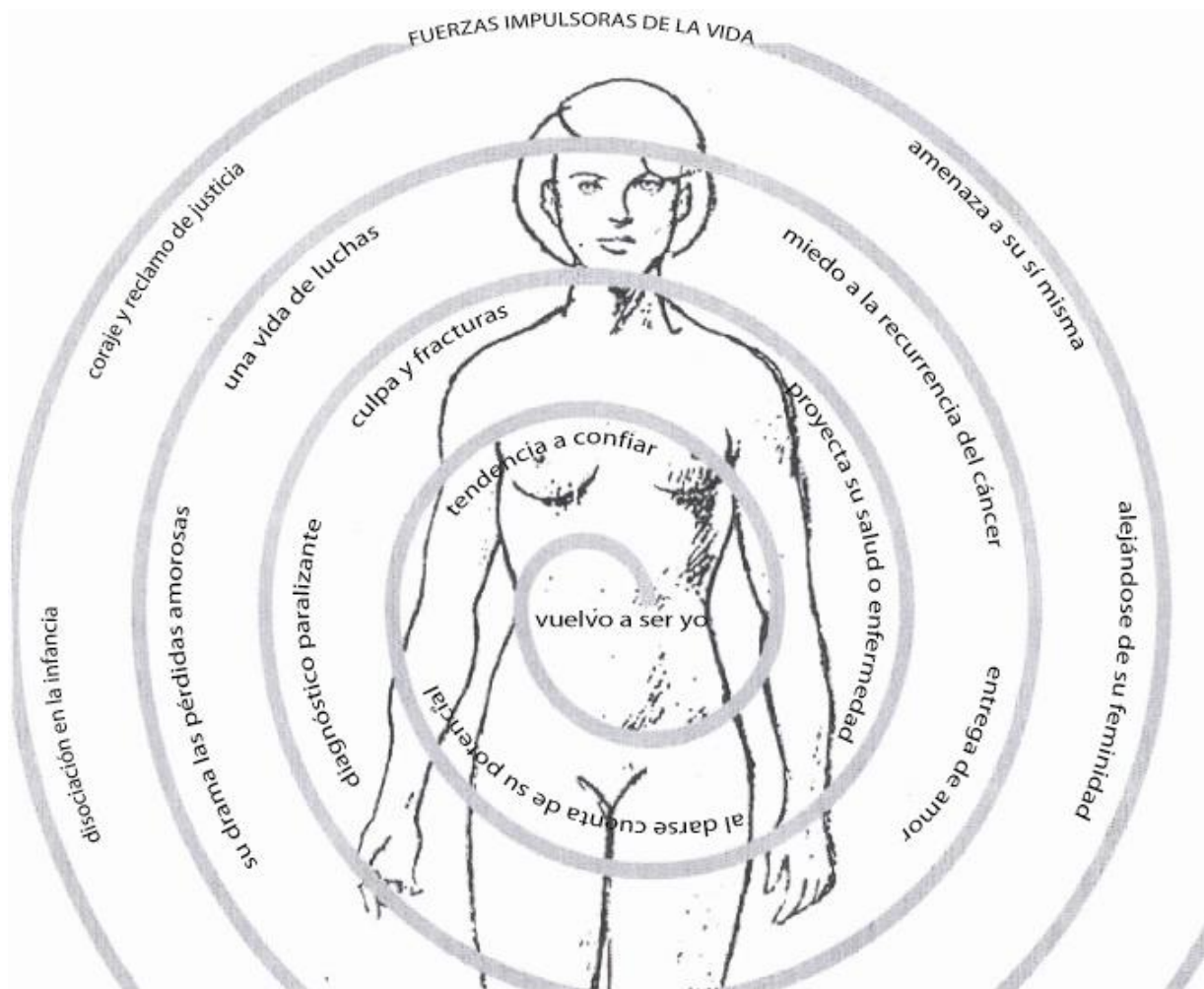
En los capítulos que enmarcan el presente trabajo, se van tocando los temas interdisciplinarios que de alguna manera interactúan en este proceso. Especialmente mirar la *infancia*, trabajo grande, importante y difícil: es el trabajo de construir a la persona. Con todo el respeto, que merece la vida en germen y la trascendencia de la estructura de personalidad, que se refleja en el resto del proceso vital.

En la complejidad de las HV, me parece encontrar como la categoría núcleo, al *coraje como reclamo de justicia*, lo que eslabona un movimiento que descubro resonar como *un reclamo justo de amor*, interpretado así se legitima el coraje y adquiere una comprensión de sí misma distinta. Me parece que el proceso lleva a pagar un alto precio de búsqueda, hasta lograr examinar la raíz del coraje y dejarlo fluir: ¿De dónde vienen estas emociones en tu interior? ¿Qué lecciones conllevan? ¿Qué puedes hacer para soltarlo?

Al tiempo que proseguimos juntas el análisis, me parece necesario aclarar que no se trata de crear culpas, o señalar culpables, castigarse o castigar al otro porque se ha enfermado, sino descubrir caminos para propiciar un cambio en la vida en la persona que vive la apertura a un proceso de conversión en sí misma.

*La pasión por la dignificación de la mujer y sus amores,
como una expresión de la riqueza de sí,
de la propia abundancia,
es un tema interminable...*

4.5 El proceso de convertirse en sí misma



Una dimensión del Proceso Facilitador, en un paso de abstracción de las claves de percepción, me permite elaborar un modelo que llamo *el proceso de convertirse en sí misma*, como otra respuesta a las preguntas de investigación. Refleja el proceso como un ciclo de energía fluyendo, que puede ser alterno y girar en cualquier dirección y en tiempos diversos.

Con la libertad de apropiación del poder personal, puede permitir que sus sentimientos fluyan, como habilidad en la integración armoniosa y propiciar la toma de conciencia de la riqueza y fuerza de su mundo interno, en el proceso de *convertirse en sí misma*, entra en contacto con la esencia de su ser y recobra su tendencia al crecimiento.

Ya es tiempo de ser, quien de origen soy.

4.6 Cuadro de relectura e interpretación

Como un instrumento para poner en acción estratégicamente el aprendizaje en de autoexploración continua y reorganización de la experiencia, diseñé el cuadro de relectura e interpretación, recurso de conocimiento propio y del flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas. El instrumento permite *moverse, mirar, expresar*, en dimensiones causales, posibilidades de ser autónomo, cruzar de un parámetro a otro, reconfigurar su proceso en elecciones de referencias significativas que sean germen de vida, en su vida. Se hace evidente en su *marco interno de referencia*, un cambio de autovaloración. Provista de recursos, comportarse más positivamente ante la amenaza del cáncer y sus bloqueos, en diversos contextos, así pasar por una crisis y salir de ella fortalecida y confiada.

Resalta la evidencia de un impulso básico llamado *tendencia actualizante del organismo*, para valorar la experiencia como pasos de crecimiento y recuperación del organismo. Así cuenta con mayor certeza para resolver las necesidades presentes y satisfacerlas, al sustentar una reorganización desde la información que le refleja su experiencia.

Invito a la lectura de lo compartido, y a elaborar una secuencia propia, no crítica, para descubrir cuántas conexiones logramos encontrar, en nuestra historia personal. Abrir un sendero, en la propia historia, a través de un trabajo personal, explorar la experiencia pasada, darse cuenta de lo que me va conformando, para ser lo que soy ahora, *esta soy yo ahora*, con todo lo vivido, como nos lo comparten las participantes en el proyecto.

Comprobar cotidianamente que hace falta cierto tiempo, un proceso, para conocerse y comprenderse, para que esta experiencia configure un aprendizaje.

En el cuadro siguiente, que es un trabajo personal de Cristal, se puede observar la interrelación, de los impactos en el organismo de experiencias y referencias, a la vez en sentido inverso. Al ser escrito por ella, queda en sus manos el *proceso*, y la confianza en su capacidad, de comprenderse a sí misma en el contexto de la experiencia vivida, de hacer elecciones constructivas, una perspectiva para las siguientes decisiones cuando afloran conflictos y síntomas, haciendo con ello un *aprendizaje significativo*, para el desarrollo de habilidades en la atención de su salud y apreciar sus potencialidades de crecimiento.

Cuadro de relectura e interpretación de Cristal

NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA VIVIDA	LOCALIZACIÓN DEL CÁNCER y ENFERMEDADES.	SENTIDO DEL CONFLICTO	REFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
17 años. Es la primera vez que me diagnostican cáncer; estaba sola, mis padres no estaban. Era La respuesta positiva en un examen general. No lo dije a nadie y no hice cita para el tratamiento, hasta pasadas algunas semanas.	Cáncer cervical	Tuve vergüenza y pena. Me sentí culpable. No lo dije a nadie.	El doctor me hace culpable, que yo hice mi propio cáncer. Mis padres no estaban, tengo miedo, a ser abandonada.
17-20 años. Fui a mis citas sola. Mencioné algo a mi mamá y me sentí rechazada y juzgada. Me acuso de tener relaciones sexuales. Mi vida al principio de esta etapa es pura fiesta luego entro en la universidad y me siento súper enfocada y con ganas de estudiar. Se termina la pachanguera.	No me acuerdo de síntomas.	Me sentí rechazada y juzgada.	Mi mamá, me sentí rechazada y juzgada.
20 años Fui estudiante, no recuerdo cosas significativas, sólo que mi padre fue diagnosticado con cáncer terminal.	Migrañas y problemas digestivos.	No recuerdo cosas significativas.	Mi padre, con cáncer Terminal.

23 años. Me casé, mi esposo se accidenta y luego desaparece.	Migraña, problemas digestivos, dolores.	Mi precoz viudez, otro abandono.	Mi esposo, se accidenta, desaparece.
26 años Muy enfocada en mí trabajo. Estoy interesada y tengo miedo que mis padres no lo van aceptar. No lo aceptan y anuncio que no necesito su permiso y luego tengo una mejoría en mi salud.	Cáncer de ovario, se deshace mi rodilla, diez operaciones. Problemas digestivos.	Estoy casi siempre sola en todas mis operaciones.	Mi familia, no está presente durante ninguna intervención.
28 años. Ya no estoy con el chavo. Siento tristeza por mis relaciones. Soledad, no quiero decir a nadie que me pasa. Coraje, CULPA. Además varias personas me dicen cosas como tú no tienes remedio, o siempre estarás mala. Creo que ya va a morir mi padre y empiezo a creer que no voy a vivir muchos años ya.	Tristeza, ataques de pánico. Problemas de quistes en el ovario, cáncer cervical. Pierdo mucho peso, llego a 48 kilos. Estoy enferma todo el tiempo.	Presión, miedo por mi salud. Presión en el trabajo. Soledad. Me siento amenazada, cercana la muerte.	Abandono del ch., Mi padre va a morir. Personas me juzgan: Médicos, amigos, familiares.

28-30 años. Me siento feliz con J. y quiero cambiar mi vida. Me voy liberando de presiones. Por ejemplo, ya pagué toda la deuda de la etapa de recién viuda. Mi ex me dejó con muchas cosas que pagar. Me voy mejorando con más descanso. Estoy feliz con J. Somos amigos y me siento bien. Me siento acompañada con J. Va conmigo a mis citas médicas y está conmigo durante mis operaciones. Me siento cuidada.	Problemas de quistes, pulmón y corazón. Durante una operación tengo ataque de corazón.	Me siento feliz con J., me voy mejorando.	J. es mi amigo, me acompaña, me siento feliz, cuidada.
30-33 años. Presión por saber qué voy hacer con mi vida. Muchas veces me siento con culpa y vergüenza de estar enferma y no siempre saber que hacer con mi vida. No quiero decirlo a mis padres, sin embargo, sí lo menciono y recibo apoyo de mi madre principalmente.	Digestión. Hepatitis. Tifoidea. Apendicitis. Inflamación e infecciones de intestino, vejiga, vaso, matriz.	Mi miedo es enfermarse y no tener quien me acompañe, los tratamientos y las decisiones.	Mis padres, necesito sentirme aprobada y apoyada.

34 años. Decidimos casarnos. Estoy feliz, termino mi tesis, cambiamos de residencia, comienzo a dar cursos. Ahora siento una confianza increíble en Dios, sentí la presencia de Dios, acompañada. Dios es justo, amoroso, tolerante. A la boda va a asistir toda la familia de J. Mi madre organiza preparativos. Es mi tercer matrimonio, temía no ser apoyada.	Me descubro con más energía, capacidad de trabajo, confianza en mi organismo. Estoy mejor.	Ya puedo hablar más lo que vivo. Llamo a mis padres y me siento apoyada para lo de mi boda. Pierdo el miedo a ser juzgada	J. y yo decidimos casarnos. Dios, siento una confianza muy grande.
---	--	--	--

En el marco de mi interpretación, como hallazgo resalta un movimiento de su mundo interno, la contradicción entre el amor y el coraje, el miedo y la confianza; me asombra el fondo de su lealtad a su proceso, al identificar sensiblemente su dinámica personal y fluir con esperanza.

“No quería defenderme de mi papá, sino ganarle y acabar la injusticia. No me gustaba su injusticia. Se me hizo injusto sus provocaciones, ataques, miseria y enfermedad” C.

*Encontré el amor cuando me permití fluir con el coraje y legitimarlo.
Abrí un nuevo espacio dentro de mí, en el que la ternura sanó mis heridas,
así alcancé a escuchar lo que necesito en mi ser y habitarme.*

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Significados del proceso facilitador de crecimiento

“Al encontrarme ante el Misterio del Dolor, se presentaron evidentes los límites insondables, algo demasiado fuerte, grande y sobrecogedor. Lo terribles que pueden llegar a ser sus tratamientos del cáncer; narraciones terroríficas, llenas de escenas como pesadillas interminables”
(Wilber, 1995)

Ante la magnitud del reto que supone el avance del cáncer, que sigue afectando cada vez más a un creciente número de mujeres en el orbe, se evoca la creatividad y compromiso de cuanto se pueda sumar a la búsqueda de alternativas sanadoras, movilizar recursos accesibles, que ayude a crear un ambiente fuera de lo que llamo *la presión compleja de vida*, que propicia esta enfermedad. Ofrezco lo que de alguna manera me fue permitido el privilegio inestimable de ser testigo, construí conceptos y elaboré algunos vínculos entre las categorías, para articular las distintas dimensiones de la experiencia referida.

Aprendí que atreverse a encontrar pautas para dialogar con el dolor, requiere de vivirse acompañado *con aceptación incondicional creciente*. Para abrir el corazón, confiar nuevamente, dejar salir y poner afuera, así elegir qué y cómo reacomodo mi mundo interno, mediante mis relatos, es un continuo movimiento doloroso, sacar y reacomodar mi habitación. *“Personalmente, he pasado una gran parte de mi vida enferma y batallando para verme completa” C.*

Pretendo plasmar una *aproximación*, no agotar una explicación, circunscribir, definir, resolver, sino invitar a sensibilizarnos a *escuchar escuchándonos*, llena de respeto ante el potencial humano en la experiencia del dolor. *“He tenido cáncer y me siento mal por ello, por la amenaza que supone para mi vida, por la cirugía y por todos los tratamientos que he tenido que soportar. Ha sido aterrador” E.*

Captar de cada colaboradora *su manera, su experiencia, sus propios términos*, su personal simbolismo y asimilación, e ir escuchando con delicadeza, cómo va penetrando por su sendero, poco a poco, removiendo y acomodando, rehaciendo su historia, el torrente de emociones suprimidas ante la magnitud de la agresión. Pude observar y escuchar cómo el lenguaje de las participantes fue cambiando, fueron gestándose alternativas creativas desde cada una, al soltar las defensas y resistencias. Un lenguaje cada vez más emotivo, propio y profundo.

Cuando fuimos creando una relación en la que yo escuchaba y permanecía el sentimiento de aceptación, fue doloroso y perturbador; sin embargo avanzamos, poco a poco y crecimos, pues teníamos un objetivo común: La búsqueda de aprender a volver a confiar en el organismo, vivir sin amenazas continuas, sin la parálisis del ser despojadas de la autodeterminación y como atrapadas en el miedo a enfermar. Recobrar la valía, la honestidad y congruencia con nosotros mismas, retomarnos, con el impulso de lucha por llegar a ser la mujer plena con su propio proyecto libre desde la propia esencia.

Se aporta en la experiencia, el trabajo personal de cada colaboradora, y recalco, sumamente personal, desde donde va logrando explorar y llenar de una tenue luz sus relatos. Nos permiten percibir, lo difícil que es aún a ella misma tocar semejante herida, más aún lo es ser tocada por otra persona; sensibilizarnos ante su propia manera de abrirse al diálogo, con los límites que vaya señalando, por lo que necesite acomodar y recuperar el aliento, mientras desee continuar su búsqueda.

Este hecho me parece extremadamente educativo en el trabajo de facilitación, requiere de *sencillez y renunciaciones*, expresado como transparencia, disponibilidad, flexibilidad y *apertura a nuevos aprendizajes, en cambio continuo, y distinta para cada persona*.

Me encontré en la imposibilidad de ejercer un control sobre la persona para cumplir con los objetivos acordados, porque no habría con que medir o evaluar, menos estandarizar, sus procesos. El *misterio del dolor*, creo nos educa a la humildad, que llamo *renunciaciones*, porque no dará al facilitador, según mi experiencia, la oportunidad de saber todo, de haber llegado al fondo, porque el horizonte se abre siempre más vasto. “*Yo sentí un agradecimiento, un alivio en la muerte de mi hermano, recuerdo que me dije a mi misma: ¡Qué bueno que existe la muerte! Qué bueno que hay un fin, el fin representó la esperanza*” J.

Acceder a la alegría y la paz, de vivir en el presente, nos lleva a encontrarnos con la gracia de la *reconciliación*. Gracia, en tanto que es un don gratuito, se alcanza una vez que se logra bajar las resistencias o corazas, edificadas como protección ante la agresión externa y abrir nuevos espacios desde una experiencia rica en seguridad, distinta en la que le es posible expresarse libremente. Precisa de la voluntad de la persona, en cuanto atreverse a soltarse para recibir, abrir las manos y el corazón para recibir el amor. Así como la respiración que al ser profunda y conciente, nos lleva a conquistar una integración armónica entre el ser y el hacer: ¡Estoy presente en lo que vivo! De igual manera, abrir espacio dentro de sí, abrir canales en el organismo de nutrientes y de eliminación de cargas, estorbos, tinieblas, que ya no tienen espacio en la recreación personal, es un proceso continuo.

“¿Qué es lo que se supone tendría que hacer?”

¿En dónde encuentro el hilo de mi enfermedad?”? L.

Son las preguntas que dieron origen al presente trabajo, y vuelven en este momento del proceso a ser el centro de atención.

Más que *resultados*, lo que sí encontré en mi experiencia y en la de ellas, es lo que *resulta*, lo que ha resultado, en tanto integración de las personas, unificación acercamiento al ser. Por lo que llamo como actitud sencilla y de un gran privilegio, encontrar a alguien que nos acompañe, enunciada como:

Una presencia que permanece acompañando,

recíproca y en gratuidad.

Las condiciones de la escucha, una mirada, una palabra, un abrazo,

una sonrisa, dando amor, abriendo canales de relación.

Tan accesible como depositada en sus propias manos.

Como un caminar acompañado dentro y en su historia.

Una historia que une y reúne su potencial recreativo,

Se escucha y va desvaneciendo la incertidumbre.

En ella florece su rostro con alegría y fecunda su donación.

El *aprendizaje nuevo* que emerge y permea la presente experiencia, como acceso a un aprendizaje significativo, que atiende a las preguntas más reiteradas y para ofrecer un eje de la propuesta en formación es:

*En su momento,
la palabra se hace persona,
la persona se hace confianza,
y la confianza se hace referencia de vida,
en una larga conversación que es la historia del proceso personal.*

Explorar desde la propia experiencia concreta, que propicia el acceso al *drama vivido en solitario*, en sus propios términos, genera un movimiento vibracional en el marco interno de referencia, al entrar en contacto con otra energía que acoge significativamente, se activa y toma los recursos propios, para volver a fortalecer su capacidad de hacer conexiones significativas entre hechos relevantes de su historia:

*Si se vive la persona en una experiencia cambiante en la que ella es el centro,
se unifica y emerge su potencial recreativo.*

Al recuperar la energía profunda, reestablecida la energía perdida, le es más posible continuar comprendiéndose, explicándose, nutriendo los huecos, se asume con alegría como valiosa. Valiosa en tanto se permite un reencuentro, una relación, un aprendizaje, una relectura de su entorno, conciliándose con el dolor, con las heridas, los sentimientos que la habitan, se reconcilia con su vida.

Descubrir el sentido que diversas personas y situaciones en su historia, han tenido como oportunidad de crecimiento, me parece invita, a aquietarse, sentarse y disponernos a *escuchar escuchándonos*.

Ampliada la perspectiva, al elaborar su historia, se muestra a sí misma, la existencia de huellas que se formaron en su cuerpo. Cómo tiende a formarse alrededor la energía que crónicamente estalla hacia dentro y las actitudes de tensión que motivan ese bloqueo de energía, impidiendo el flujo natural de la vida. A la vez, en esta realidad poder, descubrirse como el eslabón importante de esta historia, en la que se descubre una fuerza de cohesión, que a pesar de las divisiones, aparece una corriente profunda,

*Un germen de vida de sus referencias de crecimiento,
que en el centro y origen es ella misma.*

Como lo expresa Carl Rogers: “Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de la otra persona, menos deseo *arreglar las cosas*. Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar la experiencia que en mí se verifica, y cuanto más me esfuerzo por extender esa

misma actitud perceptiva hacia otra persona, siento más respeto por los complejos procesos de la vida” (Rogers, 2003: 30).

5.2 Reflejos del proceso de las participantes.

“Quiero que tenga un sentido tanto dolor” L.

- **Observaciones:**

- Las huellas de un dolor, y heridas generadas en la infancia:
“Cuando yo trataba de decir algo a mi mamá no me escuchaba, me enojaba muchísimo, tenía 4 o 5 años, me mandaba encerrar en mi cuarto, entonces yo me obligaba a contenerme para poder salir” M.
- Un corazón hecho pedazos, como su identidad femenina. “He dejado de intentar ser un hombre y gozo de convertirme en una mujer” E.
- Cuando niña ciertamente, la mujer busca y requiere de protección, pero antes que nada busca con quien relacionarse. La protección es una situación de la cual gozo, pero me deja pasivo, en la relación recibo y doy. “A los siete meses de nacida me reunieron con mi cuate. Con él me siento completa, se me va la tristeza de la separación” C.
- La niña entra en la alianza con toda la dignidad de princesa, y desde este nivel esencial percibe su vida, comprometida con la justicia y haciendo un reclamo de ella. “Mi papá tomaba mucho. Yo lo odiaba con una convicción enorme, tenía como ocho años. Escribía cartas y daba dinero a mi mamá para convencerla de dejar a mi papá” C.
- Anhela ser acogida como ella acoge, ser amada como ella ama. “Me sentí en vínculo afectivo, en los trabajos que emprendo, con migrantes, niños del albergue, voluntariados, encontrando mi conexión interior, en su momento. Estando con ellos, escuchar y ser escuchada, como en un equilibrio muy humano” C.
- Buscando correspondencia, al no encontrarla, el coraje se vierte principalmente contra ella misma, se lastima, se rechaza, se niega. “Pasó un tiempo y la bolita volvió a salir, ahí estaba nuevamente como una semillita

que se estaba regando con recuerdos, con situaciones muy dolorosas vividas, esta bolita se había multiplicado, y estaban llenos mis dos senos de ellas” T.

- Lo que percibe del exterior, lo hace pauta de conducta en su mundo interno, en la definición de sí misma, en su diálogo interno. “Era muy vaga, pero no me cacharon, ahora lo vivo con mucha pasión, y a la vez espontánea, aprendiendo mucho de mí” C.
- Experiencia de miedo que atrapa, que despoja a la persona de su poder participativo: “Tengo miedo y tristeza y no sé cómo enfrentarme con eso” C.
- “La enfermedad amenaza el sentido de existir y este miedo es muy, muy grande” C.
- Se vive como historia: “Me doy cuenta que comparto una historia similar a la de todas” J. “Al iniciar mi historia de vida, me siento con mucha resistencia. Quiero apropiarme de mi historia, pero lo quiero hacer a mi manera” C.
- Descubre su espacio de recuperación:
“Estoy segura de que nunca lograría la curación únicamente con la violencia, sino que, con operación o sin ella, necesito recorrer el camino de la ampliación de mi conciencia, un asunto que, al ser tan importante, siempre había pospuesto” F.
“La gran tarea, es confiar, confiar y volver a confiar” M.

- **Interrogantes reiteradas:**

- “¿Por qué a mí cáncer?”
- Que lleva a buscar: “¿Qué me pasa?”
- “¿Por qué yo?”
- “¿Qué he hecho mal para que me pase esto?”
- “¿Por qué me siento culpable de tener cáncer?”
- “¿Y ahora cómo vivir lo que me queda de vida, sabiendo todo lo que puedo vivir por esta enfermedad? ¿Qué se hace? ¿Hasta aquí llegue yo?”
- “¿Cómo es posible que una noticia te cambie la vida?”
- “¿Cuándo dejará mi vida de ser una lucha?”
- “¿Cuándo encontraré descanso, aceptación, paz?”

- “¿Puedo volver a ser dueña de mi proyecto de vida?”
- “¿Qué voy hacer con mis sentimientos?”
- “¿Cuál es mi camino?”

- **Referencias generadoras de vida:**

- La referencia llega hasta el lazo intrauterino. “Yo sí he experimentado la injusticia en mi vida; sin embargo, no sé cómo, pero creo que es la sensación de injusticia que me pasó mi madre biológica” C.
- Encontrarse, identificando sentimientos y necesidades. “Ahora estoy más conciente de mi estado emocional y me ha ayudado en clarificar cuáles son mis necesidades, ya no me siento tan desesperada ni atrapada” C.
- Pujan por salir desde sí a la superficie con renovada energía, aceptando la ayuda, soltando, abriendo, drenando. “Me reconocí con resistencia, la sentí antes de escribir. Pero llegué a una conclusión, yo no puedo controlar las emociones de los demás, su amor, aceptación o juicios. Sentía que cuando hablo de mi enfermedad, como si la gente se va formando juicios para culparme”. “Es como luchar contra un río” C.
- Descubrirse en proceso de integración: “Yo no puedo negarme un proceso, a conocerme más. Yo tengo poder personal, para decidir qué es lo mejor para mi. En asuntos de salud nadie me lo puede quitar, ni lo bueno, ni lo malo es mío. En la soledad, la muerte y el amor propio, son cosas que no se puede pasar el trabajo a otra persona. Yo creo” C.
- Reconocimiento de la experiencia como aprendizaje. “Yo quiero vivir este síntoma, mi cáncer, como una hermosa oportunidad para crecer y para aprender algo. Porque si continúo sin interpretar los hechos que ocurren en el mundo y en el curso de mi propio destino, mi existencia se disipa en la incoherencia y el absurdo” F.
- Ensanchando espacios nuevos dentro de sí, para amarse a sí. “Encuentro en mí al escribir la historia de mi vida que sí aprecio el trabajo que yo si he hecho con mi vida” C. “Tengo muchos deseos de vivir todavía y mucho más ahora que le estoy encontrando al cáncer sus encantos” F.

- Se revela a sí misma. “Soy capaz de potenciar mi crecimiento y facilitar el crecimiento del otro a través de un darse cuenta y un encuentro muy humano y positivo” C. “Estoy comenzando a aprender que mi cuerpo...” F. “Soy valiente y fuerte, capaz de gozar más” T. “Ya puedo volver a casa” J.
- Mira a la muerte desde otra perspectiva. “El hecho de no poder seguir ignorando la muerte, me hace poner mas atención a la vida” E. Creo que es la conciencia de la muerte que me permite vivir de una manera que me ha provocado cambios internos que son parte de mi desarrollo personal” C.
- Las personas con fuertes creencias “espirituales” parecen recuperarse antes y mejor. “Me ayudó a recuperarme, mi iglesia, como uno de los mejores lugares en mi mejoramiento” C. “Este modo de ver el dolor como una bendición de Dios, con valor y alcance infinito, es una cosa que me llenó de alegría” M.
- Padre, como figura de seguridad, protección. “Murió mi papá en ese tiempo y pensé que iba a tener una recaída porque lo quise muchísimo y fue una gran pérdida pero no fue así. En las enfermedades recuerdo a mi papá junto a mí, tan cariñoso, tan positivo” M.
- Dios- Padre-Madre, como alianza de vida, que permanece constante y a la vez en búsqueda. “Un deseo de vivir en el presente inmediato, la reestructuración de las prioridades y un aprecio profundo de mi existencia y mi relación con Dios” C. “Me abandono en tus brazo amorosos Señor, con confianza en tus brazos amorosos” F. “Renunciar al intento de comprenderlo todo y a aprender a dejar que las cosas sean, que se haga su *Voluntad*” E
“En nuestro cuerpo moramos nosotras mismas y Jesús; lo que se forma en nuestro cuerpo, es nuestra alma, nuestros sentimientos” T.

- **Cuando se alcanza la *gracia de la reconciliación*:**

- *Hacer las paces*, con lo profundo de sí, sin culpas, ni reproches, intentando encontrar la paz que soy, en el contacto del ser. Se vuelve una tarea de toda la vida, una manera de vivir. Cuando se ha llegado a un cierto nivel de

esencialidad en lo profundo del ser, con ella la *reconciliación*, se encuentra frente al Infinito y va siempre hacia una profundidad mayor que atrae para penetrarlo, dejándonos conducir suavemente por él. No logra agotarse, es un camino hacia metas que prometen ser siempre más bellas.

- “La compasión, me ayuda a evolucionar hacia el amor” T.
- “Quiero escuchar la señal. Estaba siguiendo una voz equivocada” F.
- “Buscaba la muerte hasta que encontré el Amor” F.
- “Comprendí que perdonar es no ir en contra de las leyes de la naturaleza, sino fluir con ella” T.
- Cuando el corazón sana, exclama: “Vuelvo con ilusión a mi mamá, a decirle gracias, gracias” M.
- “Ahora creo que la enfermedad tiene solamente un fin: ayudarme a atender mis heridas y volverme sana” F.
- “La reconciliación con mi ser total” F.
- “El hecho de hacer las paces con el cáncer, y con la posibilidad de una muerte precoz y tal vez dolorosa, me ha enseñado a hacer las paces conmigo misma, tal y como soy y, de ese modo, hacer las paces con la vida, tal y como es.” “Y por ello me siento agradecida” E.
- “La semilla del amor de Jesús está plantada ahora en mi corazón, más fuerte que nunca y el camino del perdón, se ha vuelto cotidiano” T.
- “Era como si E estuviera decidida a “hacer la paces” con cada uno de ellos, sin culpas ni reproches, sin dejar nada que concluir” K.
- “¡Sólo muchas gracias!” J.

El cáncer como una enfermedad de relaciones sociales injustas.

La historia es una historia de relaciones que se entretajan a través del tiempo. Me parece que al no aislar las historias de vida de un contexto sociocultural más amplio, nos permite destacar el deterioro evidente de las redes sociales, desde las instituciones formales hasta las relaciones cotidianas de ayuda mutua y reciprocidad, enfatizando las causas y dimensiones de las enfermedades, en contextos de exclusión, como:

- Situaciones de presión, experiencias traumáticas, de negación y muerte, de exigencias o carencias económicas sobre la mujer desde temprana edad, violencia familiar, incertidumbre, complejidad de roles de género, violación, entre otras, son causas evidentes de la presencia del cáncer en la mujer.
- La hostilidad de la *competencia*, como fenómeno de relación y reacción en cadena, en la composición de la economía global, que puede dirigirse hacia sí mismo, como *manera de vivir*.
- La terapéutica institucional, repite los patrones de agresión en sus procesos, anulando, generalmente, a la persona en su integridad, en su autodeterminación y atención global, “Tristes y melancólicos, mientras esperábamos el resultado de los análisis que trazarían nuestro futuro” E.
- La realidad perturbadora de este mundo, deja entrar en el corazón humano, heridas, sufrimiento, que generan enfermedades.

Una perspectiva preventiva en la construcción social de redes impregnadas de la confianza para el crecimiento en la salud integral, me parece surgir de:

- Comprometerse de forma constructiva a favor de los derechos de la mujer, especialmente de las menos favorecidas y fomentar la compasión activa.
- Considerar a la persona como un todo integrado, cuyo organismo es una fuente de diálogo, que necesita ser escuchado, y cuidado amorosamente.
- Incidir en los programas y proyectos sociales de la salud y de las emociones, con la seguridad del prevalecer en ellos la dignidad de la persona. La salud es fruto de la interacción, somos un todo, en el Todo.
- Vivimos todos una misma historia:

*Es una Única Historia,
de la que soy partícipe y estoy impactado por ella, no somos indiferentes al
pasado, el presente nos consolida y
el futuro nos interpela, en la dinámica de globalización de la salud.*

Me parecen interesantes los indicadores que señala el Dr. Hamer, en la perspectiva de la búsqueda que se analiza, respecto a los cambios sociales y la salud:

“La progresión en la frecuencia absoluta de los conflictos, quiero decir chocs psíquicos violentos y dramáticos, vividos en aislamiento, (DHS), portadores de un conflicto verdadero. Lo que ocurre es que todo cambio social, provoca también desniveles en la frecuencia de determinados conflictos: a partir de la liberación de las costumbres sexuales, de la desaparición de ciertos tabúes, los conflictos sexuales se ven reflejados, el cáncer en el cuello del útero disminuye rápidamente en los últimos 10 años en los países occidentales, mientras continúa haciendo estragos en los países del Tercer Mundo. Por el contrario, el cáncer de mama, que traduce un conflicto de nido, un *conflicto madre-hijo*, en diversos matices, aumenta en los países en que las estructuras familiares se distienden, mientras que aumentan en los países en que la familia ha conservado sus estructuras tradicionales” (Hamer, 2000: 14).

Este punto de vista apunta a lo cuestionable de buscar como causas del cáncer *factores de riesgo* solamente individuales, explicaciones *culpígenas*, que responden a creencias, anulando el ya amenazado *poder personal*, entre otras muchas causas según los diagnósticos tecnológicos, que me parecen más bien ser consecuencias de otros parámetros.

*Me mueve y me conmueve
la experiencia humana universal.
entre el día en que nacimos y hoy,
hemos vivido todo aquello
que llamamos pasado.
De alguna manera,
lo que hemos hecho
hasta el momento actual
nos ha funcionado.
pregúntate, sin embargo:
¿cuál ha sido el precio?
y... ¿podría haber sido distinto?
Virginia Satir*

5.3 Aprendizajes de mi proceso como Facilitadora

*“Yo camino suavemente por la vida”
(Rogers, 1989)*

¿Cómo entiendo el crecimiento de la persona?

¿Cómo crear un clima de escucha desde mi persona?

¿Cómo estar atenta a la necesidad expresada?

¿Cuál es la sensación esencial de encuentro que nos revela? ¿Quién sí soy?

Si como actitud fundamental entiendo como un llamado a servir de resonador y amplificador de la experiencia de la participante, durante este proceso, tuve presente como punto de partida que su capacidad de resonancia sea lo más pura posible. Evitar en lo posible, perturbaciones, ruidos, intervenciones innecesarias que solo estorben a su necesidad original: *“¡Ayúdame a encontrar el hilo, por mí misma!”* L

Al encontrarme en el privilegio de escuchar a una persona y percibir su confianza hacia mí, especialmente cuando el diálogo es tan *doloroso y escondido*, me surgen las anteriores preguntas y me brotan algunos enunciados. Me preparé para la facilitación, cuidando mi disposición y atención, hice los preparativos necesarios como: abrirme y fortalecer la confianza en mí, en el proceso, en el grupo de colaboradoras, en el *valor de la experiencia, en el ambiente preparado*. Creo que es una disposición interna, de apertura, de intención, de claridad en el cómo, y más en el para qué y por qué. Me doy cuenta que, hay una búsqueda intuitiva guiándonos, hacia la persona que busca *ayuda*, aunque no siempre explicitada, y evidentemente la necesitamos, al constatar desde mi experiencia, esa búsqueda de ayuda al otro, *es a la vez, mi propia búsqueda*.

Más que todas las condiciones externas de confiabilidad y de conceptos o técnicas, hay algo que siento la persona percibe cuando desea *hablar*: ¡Te importo!, Te significo, me aceptas, me comprendes, me aprecias y valoras, puedo confiar en ti, y así aprender a confiar en mí, *confiar en mi confianza, confiar en mi experiencia*.

Poner mi persona para el proceso compartido, lo que soy y de lo que dispongo, para que tú te reveles a ti mismo, lo que tú eres y el potencial que este encuentro puede generar

de vida, de posibilidades de crecimiento, tales como somos, con lo poco que muchas veces creemos ser y construir juntas una nueva referencia de vida. Esto me llevó a renunciar de base a mis propósitos o metas sobre el proyecto, sin tomar una dirección fija, ante la primacía de sus personas, *el centro es la persona*. Ahora, puedo retomar una vez que hemos llegado juntas desde la experiencia, a un propósito común, buscar alternativas generadoras de vida, evitar las confrontaciones estruendosas y cualquier intento de *dirigir o controlar*, el proceso y el tiempo.

Lo que aprendí entre otras cosas, a crecer en confianza con respecto a la escucha de mi voz interior, darle valor a mi intuición, siento que es mi constante necesidad. La dinámica del encuentro con un diálogo en cercanía, valorarnos a través de otra, mirarnos a través de otra o junto a otra, en búsqueda de un aprendizaje significativo es un principio necesario. Considerar que cada persona aprende a ser de diferente manera, a su manera, desde sí, con la ayuda de los demás, con su compañía, con su acogida, con su calor, con su amor. En las relaciones que nos permiten vivir y ser, lo que genuinamente queremos ser:

¡Claro que sí puedo ser...todo lo que he anhelado para mí!

Entré en la esencia de mi y encontré mucho amor para dar.

Amo la verdad que siento, la ilusión de volverme a enamorar.

Dar mi amor con libertad y agradecer, lo que la vida me regala.

Los elementos para crecer los atesoramos dentro de nosotros mismos, escuchando nuestras emociones, atendiendo nuestro maestro interior. A nuestro ritmo, con mirada de *niña* que se maravilla al descubrirse:

¡Así soy por dentro! Todo esto guardo dentro de mí.

En los encuentros, pude percibir a las colaboradoras, su intenso esfuerzo desgarrador que me estrujaba hasta el fondo de mis entrañas, lo viví al principio de tal magnitud, que me sentí *pequeña* ante tal *dolor indecible* y llegó a mis manos un mensaje, *corazón, todo está en tu corazón* e intenté trasmitírselos. Un nuevo aprendizaje, que el proceso sea tomado por ellas mismas,

Confiar en la experiencia vivida en el proceso como referencia.

Lo que me fue más difícil y abrumador, durante el proceso, fue la confusión interna que viví al querer acompañar a cada una muy cercanamente y de continuo, se me acumularon emociones y angustia. Me parecía que mis problemas palidecían ante la

magnitud de lo que era testigo, pero se agolpaban, me di cuenta que no podría ser de legítima ayuda así, porque durante las entrevistas podría *engancharme* fácilmente y aumentar la mutua confusión, resonaba fuerte e intensamente en mí sus relatos. *Detenerse*, en esa sensación, para poder separar mi experiencia, acomodar mi experiencia, buscar un ritmo más lento. Permitir el resonar con su persona, de eventos de tal significado, requería para mí una atención en la misma dirección. Busqué enviarme los semejantes mensajes que intentaba propiciar desde mi persona, lo que me impulsa, me nutre y construye. Maravillarnos y conmovernos junto con la persona que sufre, de ella, de su conquista, implica un aporte de mi persona emocional severo; como para poder asimilar lo vivido, necesito compartirlo, expresarlo, atenderme, hacer un tiempo para mí en la distancia, soltar.

.Detenerme, volver a tomarme, abrirme un espacio y propiciarlo. Fue otra gran lección, como facilitadora, permitirle y permitirme el espacio necesario para acabar de llegar... Este proceso no es algo ordinario, es un proceso de reintegración, conviene apropiarse de la experiencia, reorganizar, soltar, sanar, asimilar los cambios que se van generando. Aprender a confiar en la propia experiencia, pide estar atento, reunir las energías y vivirlo en cierta soledad y silencio, darle tiempo al tiempo.

Participé en ese momento de un *Retiro de Silencio*, nunca me hubiera imaginado que es sin la intervención directa de la mente como se toca lo esencial. Que la mente se ocupe del describir la entrada y salida del aire en una respiración normal, y ya... *¡Ojala!* *Tarde que temprano sucede: Salir del yo-superficial confundido y habitar los espacios interiores del ser paz y sólo paz.* Fue un gran regalo esta oportunidad, para con esfuerzo y la firmeza del guía espiritual, lograr detenerme de esa inercia tan intensa. Sentí lo mismo puede pasar en ellas, voy a respetar su ritmo, esperar y confiar. El siguiente encuentro será cuando ellas decidan. Una nueva renuncia, luchar contra el tiempo, y se unía al exigir resultados, es el camino que iba encontrando.

Siento que vivimos en un mundo con avidez de alegría profunda, de buenas noticias, de ternura, de reconocimiento, de compañía, de amor, de estar completas. Me doy cuenta que es lo que pude ofrecer en este tiempo, confiar en el desarrollo de su participación. Si permito la participación de expresiones continuas desde su creatividad personal, y me coloco como *observadora* del proceso, acompañando al registrar *sus* escritos

y el movimiento exigente de soltar y poner fuera de sí en sus narraciones su historia, con todo el costo emocional que conlleva, un tiempo para crecer acompañadas.

En este momento, yo me sentí desde el fondo de mí invadida de esperanza, con la certeza de que era tiempo de juntas buscar, de escuchar, de dilatar los lazos de fraternidad, de agradecer los dones recibidos al concederme tan valiosa experiencia, con un lenguaje muy propio: *ser compañeras*. Con esto otra renuncia, *apropiarme* personalmente del proceso y *comprenderlo como*:

*El proceso es de propiedad recíproca, compañera con compañera,
caminando hacia la luz,
en movimientos recíprocos de resonancia cambiante.*

Con plena conciencia de que este era un proceso comunitario, en el que se unían voluntades y corazones, para aportar una llamada a evocar una mirada nueva, otra perspectiva en las posibles explicaciones de las enfermedades y el deseo de colaborar en la edificación de una sociedad más sanamente convivencial.

Aprendí a *escuchar, escuchándome, que la experiencia es el acceso al aprendizaje y crecer confiando en su creciente confianza.*

Llegar a volver a apropiarse cada una de nuestros sueños, ¿Cómo quiero ser de ahora en adelante? Volver a construir sueños, proyectos, relaciones, porque *me pertenezco* puedo volver a confiar en *mi persona completa*, para vivir con naturalidad y sencillez, desde mi profunda naturaleza, en la quietud del anhelo de paz.

Agradezco la confianza depositada en mí, que se refleja en mí *ser y hacer*, y el crecimiento de mi fe en la mujer, como *hechura amorosa de sus manos*.

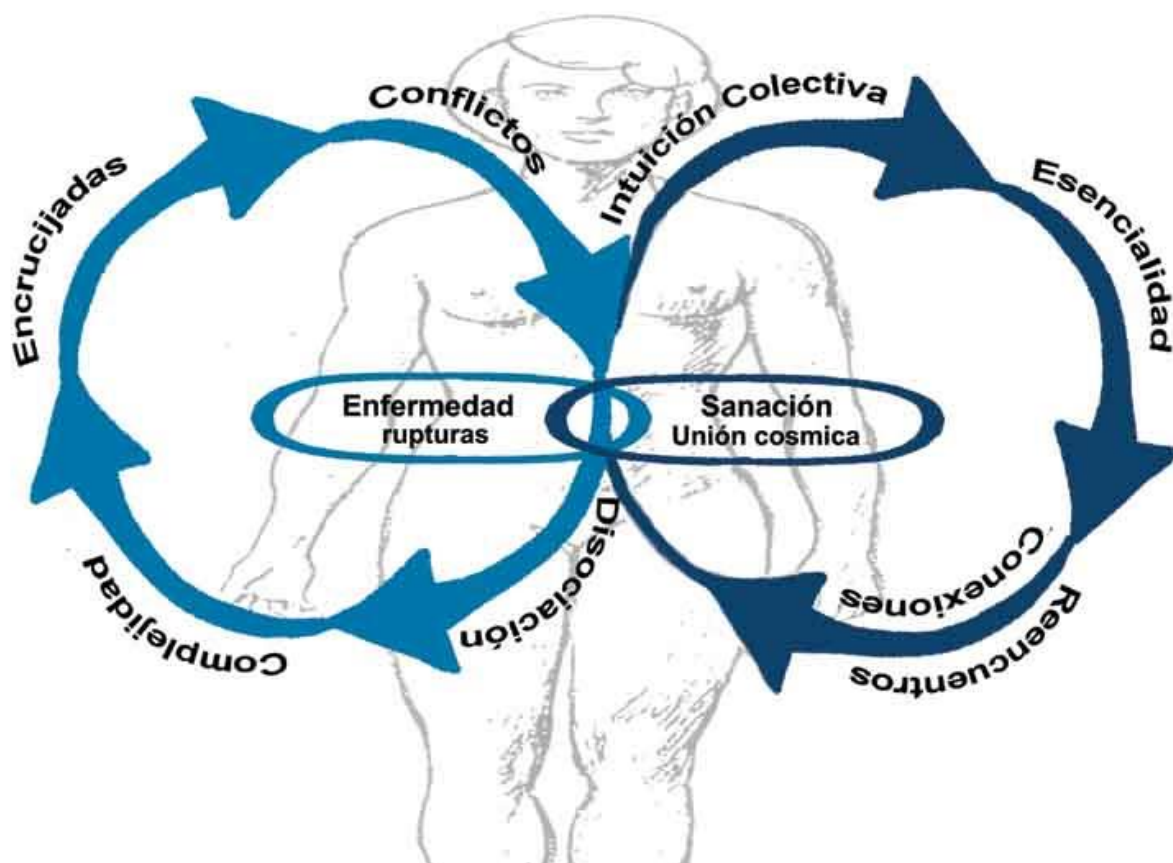
*Me doy cuenta que cuando buscamos comprender al que sufre
nos encontramos con Dios y nos encontramos a nosotras mismas.*

Y su oración, es en comunión cósmica una oración: *Me abandono es sus brazos amorosos...*

*Al mirar tu corazón con el encanto de tus palabras,
me recuerdas que tu esencia es el amor.
En tu cercanía mi amor florecerá,
me alimenta tu mirada amorosa, tus palabras me llenan de vida,
ensanchan mis entrañas y fluye un venero de mi corazón...*

5.4 Construcción de imágenes

Quiero evocar mi creatividad y plasmar en una imagen desde el aprendizaje nuevo, *nuestra historia está contenida en nuestra habitación, y nuestra vida, en nuestro corazón*. Integrar en una forma personal de trabajo, el potencial innato y la capacidad de autoconstrucción. El desarrollo de un proceso impulsa al crecimiento convocado y conquistado, desde el centro mismo de *la experiencia personal*. Ya le dimos voz, palabras a nuestra historia, ahora ¿Cómo hacer de esta tarea una imagen?



Dinámicas en contraste por resolver desde su centro:

Haberes y Deberes
Compito y Acumulo
Exijo y Aplazo
Rupturas y Violencia

Ser y Crear
Participar y Compartir
Recibir y Responder
Amar y Respetar

Cuando logré escuchar este proceso en el silencio, me surgieron imágenes, que me parecen circunscribir creativamente nuestra experiencia de reencuentro con el germen de vida de tus referencias. En la necesidad de *escuchar-escuchándonos*, como pistas para nuestro caminar y crecimiento, ayudándonos e impulsándonos mutuamente para llegar a pertenecernos, a *ser*, me parece *el silencio*, una puerta, un acceso condicionante. ¿Cuánta necesidad de silencio? Cómo propiciar el silencio, en la dinámica de intercambio de la escucha como proceso facilitador, si el silencio y el ruido los lleva consigo la persona, más cuando se abren procesos contenidos y dolorosos. Me parecía una contradicción necesaria en un momento del proceso, por aclarar, para avanzar en la creatividad personal, dar más espacio al silencio creador y poner límites al ruido que perturba, fue otra lección.

Entiendo ahora que el modo de vivir una vida *completándose*, conlleva el riesgo y la necesidad de moverse responsable y respetuosamente por sí misma. El movimiento, como capacidad de elegir, seleccionar entre el estado actual, y conservar o cambiar, desarrollar lo que es válido hoy, los recursos con los que se cuenta. Dar pasos para un cambio acompañando, acompañándose, en resonancias recíprocas, pasando un tiempo en escucha, silencio con ojos y puertas de la *habitación* cerrada y un trabajo *corporal*. Recapitular, clarificar e integrar estos puntos, me parece necesario. .

El movimiento y cambio continuos, de alta velocidad, sin ritmo propio, que generan las claves de la *complejidad social actual*, y de ella *la incertidumbre*, como *encrucijadas*, nos enfrentan constantemente a probables situaciones de amenaza, de sistemas fracturales de nuestro organismo, como todo el universo, ejemplo de esto el sol va perdiendo su energía, las estaciones cambian, los climas se alteran, etc.

La *Complejidad*, *Disociación*, *Encrucijadas*, *Conflictos*, generan rupturas, enfermedades. Esta me parece ser una dinámica reconocible y de posible evolución, al partir de las potencialidades de la experiencia personal, revertir la inercia y el ruido que las envuelve, como urgencia vital universal. Llevados los *conflictos*, a envolver en solitario a la persona, propiciar una manifestación de ellos, expresarlos, dando la bienvenida a cualquier forma de expresión libre y creativa, para ir resolviendo lo que se formó como una sensación de agobio, tan pesado que nos *disocia*, *fractura*, provocando *rupturas*, y *enfermedades*

Una vez escuchándose y reconociéndose, identificar la dinámica personal por resolver, como un círculo que surge del vientre mismo, como centro sensible, en donde se

originan nuestras emociones y conflictos, extendiéndose a toda la persona, por cualquier camino disponible para expresarse. Como energía en movimiento, una vez creada, intentará aliviarse a menos que las repriman creencias y conceptos, mecanismos que estén en conflicto.

Cuando en este círculo están incompletas una o más fases, la carga emocional se congestiona y se convierte en desecho energético que se acumula en el punto de bloqueo, un punto que en muchos casos es el vientre de la mujer, su feminidad. Resulta que negamos nuestros sentimientos, reprimimos nuestras emociones y limitamos nuestra expresión.

Las guías que me parecen podrían ofrecer un giro al círculo de la *sanación*, las descubro en la *Intuición Colectiva*, la *Esencialidad*, los *Reencuentros*, *Conexiones y Expresiones*, en *Unión Cósmica*. Como un movimiento hacia la apertura a nuevos paradigmas, que nos permitan opciones de calidad de vida, nutrientes, que consideren nuestra actitud común de la búsqueda del bien, la armonía, cordialidad, construir redes y puentes de comunicación y apoyo, para aprender juntos en un caminar acompañados, en un intercambio disponible continuo y recíproco.

Confiar en la *intuición*, como fuente de creatividad, como energía relacionada al desarrollo de un conocimiento íntimo de sí mismo y su potencial amplificado. Me parece que es aceptar la existencia de sentidos suplementarios a nuestra disposición, dentro del aparato natural del organismo, descubriendo capacidades de apertura y desarrollo, de sensibilidades intensificadas, que podrían reunirse en una sola categoría, *la intuición*. La percepción del marco interno de referencia, se intensifica, al darle valor a la intuición, que espera ser descubierta o validada.

Limitamos la *intuición* con temores, conflictos intelectuales y creencias contractivas. El resultado es que nuestra concepción de nosotros mismos, del entorno y del universo se recibe a través de receptores cerrados en parte, lo cual, a su vez, nos impide ver más allá. Una vez liberado nuestro organismo de tensión, conflicto y temores, empezamos a permitirnos una percepción interna más amplia y extensa de nosotros mismos y del universo del que formamos parte. Abiertos y receptivos a reencuentros, comenzamos a observarnos más plenos, vivos e interconectados.

Dar pasos, movimientos del potencial humano en desarrollo, que nos permiten incrementar opciones realmente *esenciales*, definiendo en el ahora lo que es importante,

¿Quién quiero ser hoy? Alcanzar una profundidad de conocimiento y una intensidad de sentimiento que excede con mucho a cualquier intento de explicación, cuando con mayor libertad elijo, lo esencial para mí en el ahora es...Lo que sucede como cualidades que emergen esencialidad y reencuentros gozosos, *Vuelvo a ser yo*. Esencialidad como centrado en mi elección, en el punto focal desde el cual puedo avanzar hacia horizontes siempre en expansión, en evolución, en proceso de cambio.

Las *conexiones*, se dan con sencillez, en tanto seamos capaces de ser sencillos, encajando ese fuerte impulso interno que me mueve a *sentarme a escuchar escuchándome*. Y surge otro aprendizaje nuevo,

El aprendizaje más significativo es el que surge de tu propia experiencia.

Elegir mis creencias, conceptos esenciales, y dar valor a mi experiencia personal.:

Aprender de la experiencia y volver la experiencia un aprendizaje.

En el desarrollo propio, *la palabra*, suele producirse cuando una se encuentra implicada por completo en expresarse mediante un trabajo *creativo*. Cuando las palabras, *nuestras palabras sentidas*, expresan e involucran a toda la persona y son el reflejo del mundo interior, el ritmo es un poco más lento, para lograr escucharnos. Entonces es preciso, medir las palabras de otros y atender a las propias,

*Darnos valor a través de nuestras palabras y cuantas menos palabras,
más se aviva el respeto a ellas.*

Tus palabras sentidas te sanan porque te revelan tu ser.

Es una de las razones por las que elegí *La Historia de Vida*, como metodología y elaborada por ellas mismas, como trabajo narrativo y creativo.

Comprometernos para aprender en un trabajo creativo, ya sea escribir, crear imágenes, movimientos, poesía, canto, baile, meditación, la danza y la música, todas las manifestaciones que el ingenio humano es capaz de desarrollar. En el que se involucre el potencial personal, como bienvenida a cualquier manera de expresión, en contacto cada vez a mayor profundidad vital e integralmente.

Con esto me parece, podemos descubrir que la actividad corporal y el gesto es un camino para que el mensaje penetre más profundamente dentro de nosotros y en más niveles que solamente el plano intelectual, elaborando una síntesis más en esencia.

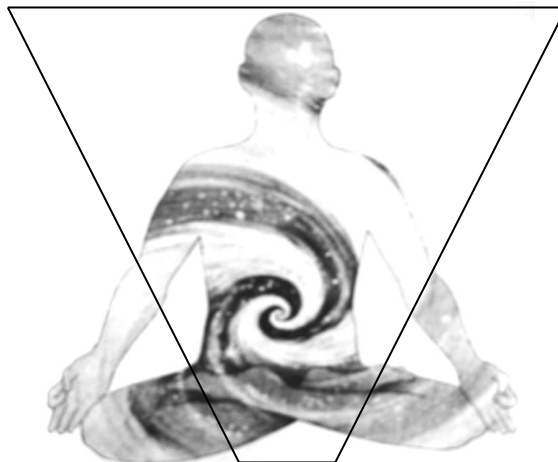
CONCEPTOS - CREENCIAS



EXPERIENCIA - APRENDIZAJE

Aprender de la experiencia y volverla experiencia un camino de aprendizaje.

CONCEPTOS - CREENCIAS



EXPERIENCIA - APRENDIZAJE

Soltar conceptos y creencias, que signifiquen una carga desintegrada, que bloquean la corriente de la vida y no permiten el movimiento dinámico de crecimiento.

Promesas y nostalgia,

*Cada atardecer el sol besa a La Tierra,
con la promesa de que mañana volverá a salir,
y volverá a cubrirla con su calor.
Así la tierra vive de promesas.*

*Descubro a La Mujer como La Tierra,
en sus formas circular,
en su manera de amar, buscando completarse.
Busca cerrar su círculo vital.*

*Hasta lograrlo estará inquieta,
Se sentirá nostálgica, ansiosa.
Esperando se cumplan sus promesas,
vivirse amada, entregarse en quietud amando.*

*Genera vida desde sí,
siendo referencia en germen.
Llamada a ir por un sendero, nos lleva a ir más
y más profundo hacia el corazón.*

*Volverse más capaz de amar con esencialidad,
las manifestaciones de la vida sensible.
Alcanzar el amor desde sí,
desde su experiencia de amor. Berenice*

Con esta poesía cósmica intento reflejar los resultados de este proceso creativo.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

“Cuanto más me enseñan los hombres de ciencia la inmensidad de la creación, más inmenso se hace mi sentido de Dios.”
Peter Hans Kolvenbach S.J. (Zagreb, Croacia, 2000)

La interdisciplinariedad cuando convoca *la unidad* y vincula las interpretaciones ante el cómo los sujetos nos construimos en una relación determinada consigo mismos y con el entorno, se replantea como centro la *persona*, y la conquista de su identidad, es esencialmente *uno*, en cierto sentido como *destino la totalidad*.

Por tanto más que discutir, yo pensaría en identificar lo que apoye el proceso focalizado en el acompañamiento a mujeres lastimadas por el cáncer, el camino de internarnos para facilitar un clima que permita encontrar respuestas, particularmente a la pregunta original: *¿Por qué a mí cáncer?* Encontrar formas de satisfacer esa insistente demanda interna, incitarnos a ocuparnos de nosotros mismos, expresarnos respetuosamente, atendernos y escucharnos: *¿Quién quiero ser yo hoy?*

El planteamiento de origen que se presenta es *¿Cómo es la persona?* Y además *¿Cómo es que la persona aprende?* Si la intención es favorecer respetuosamente el surgimiento de su *potencial*, nos requiere el proveer un espacio y generar una experiencia. Las enseñanzas esenciales en los postulados pedagógicos del P. Pierre Faure, dicen:

“Cada persona aprende por sí misma a ser y llega a ser más de lo que es. Pues así es la persona, toda persona, esté todavía en la niñez o sea ya madura. Esto no se le puede revelar desde el exterior, pero podemos ayudar a tomar progresivamente conciencia de ello. Es la modesta pero eficaz y altísima ambición de una verdadera pedagogía, de una pedagogía personalista.” Y añade: “Es la puesta en acción de las propias personas que se revelan a sí mismas sus posibilidades de desarrollo y de progreso al descubrirse capaces de ello, tales como son, con lo poco que creen ser. Es que la persona está hecha a imagen de Dios, una imagen en construcción, a menudo deslucida y deformada, pero

que es el fondo mismo de su ser, que está en su origen. Pues Dios es persona. Es infinitamente personal” (Faure, 2000:8).

Me parece que son coincidencias y vínculos con los postulados mencionados por Carl Rogers, al depositar en la *persona* una confianza absoluta, respecto a sí misma y a las relaciones humanas. Lo entiendo como suscitar la creencia de su sabiduría personal, en las elecciones que le permitan probarse a sí mismas y a los demás que saben y pueden desarrollarse, que es capaz de asumirse y promoverse, responsablemente en el dinamismo de un proceso no acabado, auto dirigirse y de decidir por su crecimiento.

La manifestación del crecimiento personal más obvia es *nuestro cuerpo*, y la energía que circula desde el instante de la concepción y de alguna manera después de la muerte. Comprender la lectura corporal de la historia personal, es la habilidad de mirarnos sin temores, como lo aclara Therèse Bertherat, en su técnica de autocuración:

“Nuestro cuerpo es nosotros mismos. El es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del propio ser...porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y los físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad” (Bertherat, 1998: 13).

Articular lo anterior sobre cómo es la persona-cuerpo, ahora se plantea ¿Cómo es que la persona aprende a cuidar de su cuerpo? En la fundamentación de la materia Recursos no verbales en Desarrollo Humano, en el verano del 2003, en el ITESO, el Dr. David Slavsky argumenta sus contenidos con el fin del mejoramiento de la Calidad de Vida, lo que me parece que es pertinente traer a colación es la perspectiva de las *potencialidades de autocuración*, que los seres humanos poseemos:

“Los criterios de salud-enfermedad de la Medicina hegemónica de Occidente se apoyan predominantemente en una metáfora bélica, de ataque a los agentes que provoquen daño al organismo.

Recién en los últimos años se han comenzado a abrir las puertas en el campo de la ciencia oficial ante la abrumadora comprobación de resultados de algunos empecinados equipos profesionales. Estos grupos de trabajo basan su práctica en la confianza en las capacidades de restauración de la salud que las personas poseen en sí mismas. Se proponen facilitar el afloramiento y la apropiación por parte de la persona de esas capacidades.

Se sustenta esta línea en una concepción holística y monista de la persona, alejada de la imagen sólida y mecánica del cuerpo pensado como un conjunto de órganos. Por el contrario se considera y percibe el soma y la psiquis como una unidad de fluido energético que contiene propiedades de búsqueda del propio equilibrio” (Slavsky, Junio del 2003).

En sus comentarios plantea los cambios en los ámbitos científicos, porque hace ya muchos años que hay evidencias comprobadas experimentalmente que demuestran que determinados estados de bienestar emocional incrementan la capacidad y eficacia del Sistema Inmunitario aumentando las defensas respecto a las infecciones, la capacidad de respuesta respecto a enfermedades oncológicas, la disminución de riesgo de contraer padecimientos cardiovasculares o de obtener significativas mejorías en caso de haberse producido daño en ese sistema.

Actualmente el peso de tales comprobaciones y la posibilidad de testificarlas a través de precisas pruebas de laboratorio u otros medios, como los de diagnóstico por imagen, han dado cabida a que, en medios científicos y en sus publicaciones que anteriormente rechazaban o ignoraban estas relaciones, se haya producido una apertura.

Continúa en su exposición:

“Un espacio en que claramente se comprueba este inicio de concepción integradora del ser humano en la consagrada ciencia occidental, es en una especialidad médica de reciente desarrollo que es la Psiconeuroinmunoendocrinología. Es llamativo incluso que en la propia denominación se haya colocado en el primer lugar la referencia al nivel psíquico.

En los Estados de Estrés prolongado o crónico se producen cambios en sistemas que sostienen la conexión de todo el organismo como el S. Inmunitario, el S. Nervioso y los Neurotransmisores, el S. Endocrino, el S. Hematológico, como consecuencia los mecanismos de los que disponemos para mantenernos en estado de salud se encuentran afectados”(Slavsky, Junio del 2003).

Aclara que estas condiciones facilitan que se produzcan consecuencias que adquieren carácter prácticamente epidémico de trastornos de salud psicofísicos. Afecciones Cardiovasculares, Enfermedades Oncológicas, Psicósomáticas, de Autoinmunidad, Adicciones, Trastornos de la Alimentación, Disfunciones Metabólicas, Depresiones, Ataques de Pánico, Manifestaciones de Estrés Crónico, Trastornos por Estrés Postraumático, etc.

Aportaciones desde tres conceptos: La Resiliencia, Alexitimia y *La inquietud por sí mismo*, me parecen tener en común con el Enfoque Centrado en la Persona, el que propicia la autogestión y el surgimiento de un nuevo tipo de persona: “No es que el enfoque le de poder a la persona, es que nunca se lo quita” (Rogers, 1989: 1).

La perspectiva que aparece como una posible explicación e interpretación a las diversas manifestaciones personales en las narraciones de los casos presentados, la exploración de la naturaleza de *La Resiliencia*, entendida como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida *sana*, viviendo en un medio *insano*. En el documento elaborado por *Edith Henderson Grotber*, la define así: “*Resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad*” (Henderson, 2001)

Los nuevos enfoques y descubrimientos a partir del concepto de resiliencia, que definen lo que está sucediendo hoy en esta área del Desarrollo Humano:

1. Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias, ligadas al desarrollo y el crecimiento humano.
2. El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.
3. La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y los factores de protección.
4. La resiliencia es parte de la salud mental y la calidad de vida.

Los factores identificados como promotores de resiliencia requieren de estrategias, en las categorías: *yo tengo* (apoyo); *yo soy* y *yo estoy* (atañe al desarrollo de fortaleza intrapsíquica); *yo puedo* (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos). La conducta resiliente permite prepararse, vivir y aprender de las experiencias de adversidad.

Otro concepto que es aclarador para discutir el contexto de interpretación en las narraciones, es *La Alexitimia*, como la dificultad para expresar sus estados afectivos en palabras. En algunos casos es evidente esta dificultad de tocar sentimientos y expresarlos, aún en situaciones terribles y dolorosas, sino hasta después de un proceso de acompañamiento en la relectura de su Historia de Vida. *La Alexitimia*, es un mecanismo de reforzamiento en la coraza de la personalidad, en el curso nos ofreció el siguiente material Dr. David Slavsky como sustentando el concepto:

No discriminación de sentimientos.

Tendencia a la acción frente a situaciones conflictivas.

Limitada actividad de fantaseo.

Pensamiento dirigido a lo concreto.

Relaciones interpersonales rígidas y estereotipadas.

Se encontró además en alcoholismo, toxicomanía, bulimia y personalidades psicopáticas.

Factor psicosocial: Influencia de las presiones inherentes a la vida en las sociedades tecnocráticas.

En el prisma diverso de aportaciones que permiten hacer una perspectiva complementaria al presente trabajo, se plasma desde de La Hermenéutica del Sujeto expuesta por Michel Foucault en los siguientes conceptos filosóficos en el Paradigma Existencialista, que conlleva una visión de la persona como responsable constructor de sí mismo, subjetivamente libre y reflexivamente capaz de elegir, en esta lucha por autoafirmarse.

La noción de *epimelia heutou*, *inquietud de sí*, como todo un corpus que define una manera de ser, una actitud, formas de reflexión, prácticas que hacen de ella una especie de fenómeno extremadamente importante, no sólo en la historia de las representaciones, no sólo en la historia de las ideas o las teorías, sino en la historia misma de la subjetividad:

“La epimelia heutou es una actitud: Con respecto a sí mismo, con respecto a los otros, con respecto al mundo; una manera determinada de considerar las cosas, de estar en el mundo, realizar acciones, tener relaciones con el prójimo.

La epimelia heutou, es también una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla al “interior”, hacia “uno mismo”. La inquietud de sí implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede en el pensamiento.

La epimelia también designa, siempre, una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica y se transforma y transfigura” (Foucault, 2002: 68).

Como recopilación final desde una visión de conjunto en lo referente a la perspectiva del presente trabajo, traslado la experiencia relatada por *Ken Wilber*, en su obra *Gracia y Coraje*: “Sólo podremos recuperar nuestra identidad superior y global con el Todo, con el Self –que no es víctima de la vida sino su fuente y su Testigo imparcial-, haciendo

las paces con nuestro sufrimiento, nuestra enfermedad, nuestro dolor y especialmente con la muerte, el último maestro”(Wilber, 1995: 371).

Afirma *Ken Wilber*: “Sin embargo, y aunque terminé la carrera con muy buenas notas, mi corazón no estaba allí, ya que ni la bioquímica ni la medicina ni la ciencia en general podían responder a las preguntas que realmente me preocupaban: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Por qué estoy aquí?” (Wilber, 1995: 20)

Como Victor Frankl, añade que sólo encontrará y hará una opción por sí, si le da un *sentido* a su acción, a sus proyectos, a su vida.

Me parece que las ciencias, las religiones, por separado, no pueden dar semejante respuesta mientras la busquemos fuera de nosotros mismos, la respuesta me parece está en el interior, en la búsqueda personal, en lo profundo y propio, cuando se logra llegar al silencio exterior, mirarse sin temor y a la vez escuchar con amor la voz interior, creyendo en las elecciones, acciones y en las percepciones, que la *persona* encuentra en sí misma, al aprender a,

*Confiar en su propia voz interior, en sus palabras sentidas que le sanan,
porque le revelan su Ser.*

Volví la mirada a mi experiencia en esta intervención, en los ires y venires, entre la búsqueda de encontrar una manera de resaltar lo valioso y propositivo de ella; a mi parecer continúa como núcleo el resonar con las experiencias de corazón abierto de las participantes y intento no opacarlo, disminuirlo, estorbarlo, al citar parcialmente a un número extenso de autores reconocidos por sus conceptos, para dar validez a nuestras constataciones. Esto me provocaba cierta rebeldía, por qué no conceder valor a la expresión personal basada en la experiencia, la experiencia tiene valor por sí misma, enseña por sí misma, genera crecimiento, identidad, pertenencia, determinación personal.

Me venía a la memoria la frase de Virginia Satir, para comprender cuando se busca fuera de sí las respuestas: “Cuando una persona tiene dudas de su valía, suele recurrir a los actos y a las respuestas de los demás para encontrar una definición personal” (Satir, 2002: 94).

Convocar y propiciar el poder personal, como se visualiza en el Desarrollo Humano y particularmente en el ITESO, si lo que se busca es facilitar recuperar el significado y la confianza personal:

“Hablamos de un proceso: éste arranca de la mera percepción de los sentidos, de los sentimientos o de la imaginación y lleva a la persona misma a preguntarse por su significado, a descubrirlo y a afirmarlo: a confrontar la verdad de su afirmación con un conjunto de valores ante los que discierne y decide hasta culminar en una acción con que libre y amorosamente se compromete consigo misma y con otros.” Misión y Orientaciones Fundamentales del ITESO (2.1.1)

*“Esperanza del día en que se han despejado
las resistencias de la humanidad a
compartir a la unidad, la reciprocidad,
a vivir la intimidad,
que surge del reconocimiento interior,
de la dignidad e igualdad de todos los seres
que viven en el universo.
Celebremos el milagro de la vida y de nuestro encuentro”
(Joost Kuitenbrouwer, 1992)*

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES

*“Por ello es dentro del hombre, dentro de la persona humana,
donde tiene que realizarse la alianza de fe y ciencia
bajo una común perspectiva,
al servicio de la dignidad de la persona humana.”*
Peter Hans Kolvenbach S.J.

Es evidente el dinamismo de coincidencias significativas a través de una perspectiva más amplia, en cuanto a la repercusión social de exigencias actuales para la mujer y las manifestaciones como *cáncer*, de su lucha interna. La tarea de integrarse y reorganizarse, no es alcanzable en términos medibles o controlables de la sociedad actual tecnificada y acelerada, en la cual estamos inmersos. Me parece que es preciso salirse de ese ritmo, de sus parámetros. Adoptar actitudes sencillas de relación de ayuda, vínculos generadores de confianza para atender los propios abandonos interiores, y facilitar lo que me permite llegar a *ser persona*, detenerse a la escucha, verificar los posibles recursos y buscar alternativas ¡abrirse a la búsqueda!

Me di cuenta que al permanecer centrada y concentrada en la persona desde sus relatos y sensopercepciones, se construye un sendero hacia un corazón abierto y a sus referencias generadoras de vida. Surgen en este vivirse en proceso *palabras que sanan*, porque iluminan la habitación, permiten con sus destellos, distinguir lo que armoniosamente, es propio y lo que se adquiere en el sendero que lastima, invitando a soltarlo. Al hacer un ambiente más propio, continuar habitándose, más finamente envueltos en confianza creciente, así *habitar en contacto con su esencia original*.

En lo esencial la conclusión del presente trabajo sería:

Cuando nuestra habitación, el cuerpo, no resiste más, es preciso volver al origen personal y propiciar un diálogo con la experiencia en una perspectiva histórica global. Al

ir identificando en las referencias significativas las sensopercepciones y sus reflejos en el organismo. Es un proceso, un trabajo independiente, un movimiento, una relación, vivido a su ritmo propio, por su sendero, a su paso, con su melodía, su flor y su estrella. Es decir: El privilegio de ser protagonista, activa y contemplativa, de su muy personal manera de darse vida, de recrearse, sonreírle y abrazar su historia y con ella la Vida.

Se propone poner el acento en repetir cuantas veces sienta necesario relatar su historia, primero acompañado por su facilitadora, quien escucha activamente, y resuena positivamente sus condiciones de valía, lo que hace figura en ese momento a la persona y después ir hilando su historia, conectando eventos causales y emociones, añadiendo invitaciones para focalizar su atención en su organismo: ¿Qué sucedió en tu organismo ante tal evento? ¿Qué sentimientos identificas? Significa ir unificando su historia con nuevos elementos todos ubicados en la valoración orgánica, y la tendencia de actualización de crecimiento orgánico innato, la fuerza de la vida, como desdoblamiento de su potencial de desarrollo, elabore inferencias distintas, más unificadas y organizadas en su totalidad.

Las expresiones y manifestaciones no verbales, nos van indicando desde las lágrimas, el color de su piel, su postura corporal, la respiración, el tono de voz, lo intenso de la experiencia que está viviendo y lo profundo de sus relatos que va desenterrando. Es un liberar al organismo de cargas materiales, sustancias tóxicas incorporadas, que se van drenando, con la creatividad que cada quien desarrolle.

Cuando la persona pueda narrar su historia *siguiendo su hilo*, y unificarla. ¡Única! Adueñarse de su historia, dar cuenta a sí misma de que va logrando comprenderse más y va comprendiéndose integralmente. Acepta más los mensajes de su organismo, habita su organismo, lo descubre como su mejor aliado y compañero, como quien sí ha estado presente en su historia. Esto no se lo puede hacer ver otra persona, surge de su conquista propia, de un aprendizaje personal desde su organismo, de su trabajo al relatar y relatarse todo lo que ha sido capaz de descubrir de su organismo y su lenguaje fiel que permanece abierto a un diálogo constante. Es un trabajo rigurosamente personal e independiente, por descubrirse y llegar a ser ellas plenamente integradas.

Con el ánimo de proponer una perspectiva que legitime el reclamo de justicia, expuesto en las categorías señaladas durante el análisis de los relatos presentados, lo

primero por indagar es la infancia, como fenómeno determinante en la construcción de la personalidad. Pareciera que la infancia en estos casos se presenta como un no poder, como la privación de un poder propio y legítimo de la construcción de sí. En realidad no es posible arrebatárselo al niño ese poder, sino que calladamente lo oculta, con las consecuencias reflejadas en su organismo, en su salud.

Quien me parece haber descubierto el profundo tesoro de la infancia y aportado en su vanguardista pedagogía María Montessori, nos ofrece sus cuestionamientos y el valor de los primeros años en su obra *El Niño el Secreto de la Infancia*. Se centra en la decisiva importancia del ambiente de crecimiento:

“Si el niño lleva consigo la clave de su propio enigma individual, si posee un proyecto psíquico y directrices de desarrollo, deben ser potenciales y extremadamente delicadas en las tentativas de realización. Entonces la intervención intempestiva del individuo adulto, volitivo y exaltado por su ilusorio poder, puede anular estos proyectos o desviar su oculta realización.

Este es el grande y fundamental problema práctico de la humanidad: El niño posee una vida psíquica activa aunque no puede manifestarla totalmente, porque debe elaborar lentamente y en secreto sus difíciles realizaciones.

El niño que se encarna es un embrión espiritual que debe vivir a expensas del ambiente, pero del mismo modo que el embrión físico necesita un ambiente especial que es el seno materno, este embrión espiritual necesita ser protegido por un ambiente exterior animado, cálido y amoroso, abundante en alimentos; un ambiente en el que todo sea acogedor y donde nada obstaculice el desarrollo” (Montessori, 1984: 152).

Parece que al carecer de protección y nutrientes en su autoafirmación, la niña en el particular análisis ante los conflictos, ve al adulto grande y poderoso, lo que aprende es a sentirse culpable, de ser como es, de sentir lo que siente, y comienza la autoagresión contenida. Autogresión que se va acumulando en el organismo reflejándose en enfermedades. Esta dinámica causa problemas múltiples, es una alerta. Atraer lo suficiente la atención de los médicos, educadores, padres de familia, sociólogos y demás instituciones creadas para el cuidado de la salud, aunque había sido como uno de tantos hechos que permanecen tan evidentes y a la vez constatables, en la niña particularmente está depositada con una dimensión del *no poder* culturalmente más acentuado, esto es una cuestión social de implicaciones trascendentes.

Relacionar lo anterior con la perspectiva de Carl Rogers sobre la Dirección de la Vida, cuando afirma que el niño pequeño, como organismo puro, tiene muy poca incertidumbre en sus evaluaciones, y vive sus necesidades presentes intentando satisfacerlas. Controla como gradiente de autonomía, sensaciones de su mundo de experiencias. Conforme la vida orgánica del niño va alejándose de sí misma va a erigirse en sistema rival del organismo.

Estos conceptos son no verbales, pero sí manifiestos en la estructura orgánica, provocando una disociación, entre la experiencia y su propia estructura, entre los valores experimentados y los introyectos recibidos de otros, percibidos de una manera distorsionada, como si hubieran sido experimentados personalmente. Estas sensopercepciones, en la infancia experimentadas con intensidad en los casos relatados, de abandono o desprotección, de agresión o rechazo, del padre o la madre, reflejan en el organismo situaciones evidentes como enfermedades, de garganta, asma, diabetes, lupus, vasculitis y el cáncer, entre otras.

Las emociones favorecen la actualización del organismo, sean placenteras o desagradables. El sentimiento es esencialmente la relación de mi yo con algo, con alguien. No existe pensamiento sin sentimiento, ni sentimiento sin conceptualización, ni experiencia sin ambos, todo como un fenómeno corporal, como una unidad.

La incertidumbre expresada por la amenaza de la enfermedad, particularmente por el cáncer, se caracteriza por un estado general de inquietud, y lucha a la que se asocian, ansiedad, angustia, temor, dudas y a veces desesperanza, se presenta también la sensación de frustración. Generalmente se asocia con conductas de precaución que las lleva a ser temerosas. Disolver estas trabas energéticas generadas por los miedos, nudos, corazas, a través del acompañamiento partiendo desde el centro de la persona, con interacciones mínimas por parte del facilitador, entendiendo cómo las respuestas que van encontrando las personas les permiten ir incorporándose intencionalmente, como una tendencia básica de su organismo.

Quiero decir: *Cuida en este día tu organismo, escúchalo tiene mensajes para ti, una visión de esperanza y paz para tu vida.*

Terminar mi conclusión, evocando por su significado desde su cálida y delicada acogida a Ann Lovering en mi ingreso como estudiante de *La Maestría*, porque me

acompañaron algunas frases de ella y particularmente su actitud comprometida, durante mi proceso, entre otros muchos mensajes que recuerdo, se me grabaron profundamente los siguientes:

“En el Desarrollo Humano hay que comenzar por comprenderse uno mismo; Diferencia es una palabra clave en nuestros estudios de la mujer y del hombre. Necesitamos revisar cómo fuimos educados como hombres y mujeres, para poder comprender las diferencias que existen”. Hablando de Desarrollo Humano dice: “Es el desarrollo de la conciencia individual y social dentro del cual, se da un crecimiento personal y de servicio a las otras personas. Aquí en México al Desarrollo Humano se le relaciona con la pobreza y acceso a la educación. Pero nuestros significados de estudio tienen que ver con él, con base en la psicología humanista existencial y lo espiritual, los cuales no son medibles” (Lovering, 2000).

Comprenderme, en mi inquietud de sentir el Proyecto del Proceso *integrado y completo*, respetando las Historias de Vida como nos fueron compartidas, y mi propio proceso, lo encontré cuando buscando datos de citas del propio Carl Rogers, hice una lectura de atrás hacia delante del *Proceso de Convertirse en Persona*, encuentro “¿Quién soy yo?”, en el primera parte de lo que titula “ESTE SOY YO”, y afirma,

“El libro trata acerca de mí mismo, sentado allí ante el paciente, cara a cara y participando de su lucha con toda la sensibilidad y profundidad de que soy capaz. Trata acerca de mí en tanto me esfuerzo por percibir su experiencia y el significado, el sentido, el sabor que tiene para él. Creo que el libro se refiere a la vida,... Quizás esto pueda darles una idea de lo que hago y revelarles lo que siento de mi actividad profesional. Imagino que también se preguntarán cómo elegí esta carrera y cómo tomé algunas decisiones y elecciones, concientes e inconscientes, que fueron surgiendo en el camino” (Rogers, 2003: 16).

Al relatar *Mis primeros años...* ¡Ahí está lo que buscaba! Me emociona encontrar el punto unificador, cuando la persona se muestra desde su *historia*, su experiencia *completa*, sus pensamientos, sentimientos y elecciones, tienen un rostro, una manera de mirar, una voz, un origen, y un proceso de vida, y resuenan dentro de mí con mayor intensidad, porque *te conozco* más cercano, *muestras más de ti*, no sólo tus pensamientos, sino *tu vida, cómo lo vives, con corazón abierto*. Eso me permite entablar otra *relación*, que me parece nos facilita el crecimiento. Fui leyendo, escuchando con ilusión, *recibiéndolo, y conociéndolo*, me sentí mucho más identificada con él.

Concluyo, el corazón de este trabajo, es el propio corazón enternecido de las compañeras, que lo abren con la intención de ayudarnos a ampliar nuestra conciencia y sensibilidad respecto a las *interpretaciones o prejuicios* sobre la enfermedad del cáncer y la amenaza que conlleva esta enfermedad, a la vez ayudar a quienes han recorrido el mismo sendero, con las mismas interrogantes y el mismo dolor, a comprenderse un poco más, reconciliarse, y generar la esperanza de que sus reclamos son válidos y más su deseo de vivir plenamente confiadas.

No son sus historias de vida completas las que se recogen en el presente trabajo, son lo que ha ellas les a parecido significativo compartírnos. Es el reflejo de mujeres que se atreven a buscar un cambio de perspectiva para su vida, que han pasado un período difícil de crecimiento en el cual reconocen necesitar de comprensión y compañía.

Así afirmo y confirmo: *Tus palabras sentidas te sanan porque te revelan tu Ser, detente y escúchate...hasta el fondo de tu corazón ahí encuentras tu voz profunda, tu origen, anhelos y destino.*

Si mi aporte logra generar acceso a un acompañamiento, como sucedió en mí, más compasivo y comprensivo en búsqueda de la salud, que me parece es la búsqueda de uno mismo, integrado y pleno, mi complacencia es gratificada, muchas gracias...

*En nuestros encuentros,
al abrir el corazón,
cayeron semillas,
que hoy florecen y perfuman,
hermosamente nuestras vidas.*

7.1 Todo amor es el amor de Dios.

*Préstame tu mirada Señor,
Tú que miras con amor a todas.
Así descubres lo bello en ellas y
esperas lo posible e imposible.
Préstame tu mirada Señor...B.*

Elijo gratamente concluir desde mis percepciones como flujo de este continuo proceso, lo que entiendo por *Corazón*, como el recinto que custodia el potencial de amor con el que vive cada persona, el cuidado de sí mismo y el cuidado que se desprende de considerar a las otras personas. El sendero de vida es hacia el corazón, ahí está la respuesta personal, su poder de elección, la curación, la unidad, todo lo que se necesita saber es revelado en el corazón, busca y toca, *¡Todo está en tu corazón!*

Contemplar el corazón como símbolo de la fuente de vida que es el Amor, como esencia de la persona, germen de vida, me lleva a explorarlo, recoger sus experiencias, muchas veces encubierto por velos más o menos densos, por experiencias dolorosas, conflictos, miedos que vienen de la separación y dispersión. Pero una vez hecho contacto con el corazón, podemos darnos cuenta de lo que buscamos, un venero que nutra esa fuente y una referencia que genere paz. Muy personalmente mi fe y mi experiencia me ofrecen la certeza de que *todo amor es el amor de Dios* que nos habita y permanece en lo profundo de toda vida, como manantial de vida. “Dios es amor, y quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él” 1Jn 4, 16.

*Detén tu vuelo y ¡mírame!
Encontré un manantial de amor en tu mirada.
Abrázame con tu mirada,
envuélme en la ternura y dulzura de tu ser.
Permanece en mí y yo en ti,
Eso me hace hermosamente sonreír.*

Reconocer las referencias que ensanchan el sendero al corazón, como referencia unificadora y renovarlo a través de una conversación, un acompañamiento, una mirada, un testimonio, una historia. Tocar las emociones que nos dan pistas, que ayuden al crecimiento en la confianza no sólo en el organismo, sino en el propio corazón, en los propios sentimientos, así imaginar un camino distinto, con recursos propios, accesibles y cercanos. Está dentro de mí la respuesta que buscaba, en mi corazón, tiene voz y le puedo escuchar.

Me doy cuenta que sin desearlo el amor pasa en momentos por senderos dolorosos, parece que el amor se hace dolor, se puede hacer enfermedad:

Sanar una historia, reencontrar el amor que en el sendero se perdió, es la invitación.

Amar al propio corazón y al corazón del que se abre frente a mí, con una mirada profunda sin juicios, como aprender a purificar la mirada, volverla compasiva y llena de ternura, que evoque consuelo y comprensión:

Háblame de ti, ¿Tú contigo y tu corazón, cómo estás?

Facilitar encuentros que abren el sendero al corazón, para escuchar relatos que oxigenan y hacen espacio dentro de sí para proseguir el camino, más livianos, flexibles, soltando cargas, alimentando la esperanza y la fecunda confianza.

Si se explora la persona y vuelve a tocar el estado emocional que motivó la necesidad íntima de expresarse, logra desarrollar la sensibilización que impulsa su creatividad y le ayuda a emerger, llena de más vida, de amor así misma y a la humanidad. En palabras de San Clemente, “Quien se conoce así mismo, conoce a Dios”.

Yo lo expreso, *quien conoce su corazón, conoce el corazón de Dios* que es su imagen, luz y habitación en la que permanece.

*Busqué al amor en tantos rostros,
en lugares lejanos y cercanos,
en vivencias alegres y dolorosas,
y ahora lo encuentro, está dentro de mí.
Llamándome con ternura por mí nombre,
me conoce, permanece esperando,
a que lo escuche, lo mire y le hable de mí.
Gracias por esperarme, ya te encontré, Corazón.*

Unir nuestra flama de luz a la flama divina para iluminar en amor todo espacio y donde ya no se distinga quién es el que ilumina, porque *somos uno*, logramos la unidad, para avanzar en un proceso comunitario de co-creación, aunar-conectar corazones.

Me parece oportuno citar las palabras del Rector Héctor Acuña Noriega S.J., con motivo de la Navidad del 2003:

“Si en el Iteso nuestros corazones coinciden en la misma dirección, ciertamente podremos responder a los retos que la realidad nos plantea.”

Atreverse amar, con los riesgos que supone y enamorarse una vez más, le da plenitud al corazón, aún en el dolor, aún en la enfermedad, con la certeza de que volvemos a nacer cada vez que nos abrimos a recibir el Amor, porque la vida se renueva cada día entregándola, sembrando semillas-palabras de amor y volvemos a nacer cada amanecer.

Concluyo con un mensaje de esperanza, la potencialidad de la regeneración de toda la creación y todos los seres; en el que la historia personal es abrazada por la sabiduría de la globalidad de la historia, así como la muerte en la naturaleza es parte integral de la vida.

El hilo tiene un origen común y un final culminante, en el que las experiencias tienen un sentido, una profundidad, explorar rincones del corazón, recordar mi historia es volver al corazón y a la vez en unión con el mismo origen de la creación, *El será todo en todas las cosas*, se anuncia en el Apocalipsis, como creación, presencia y acompañamiento en el *continuo proceso histórico del cosmos*.

A mi amado:

Me basta mirar tus ojos, para creer en el amor.

Me basta cerrar mis ojos, para sentirte cerca.

Me basta escuchar tu voz, para alcanzar la paz.

Me basta tu sonrisa, para envolverme en ternura.

Me basta un dulce beso, para saberme siempre tuya.

Me basta recordar tu cariño, para continuar mi sendero.

Me basta mirar al cielo, para confiar en tus promesas.

Me basta un rincón en tu corazón, para vivir llena de esperanza.

Me basta decir ¡Te amo!, para sentirme libre.

CAPÍTULO VIII

PROPUESTAS

La tarea que vislumbro: la promoción de espacios preventivos, en los que la persona encuentre respuesta a la necesidad afectiva de *ser en comunicación, referencias de relación*, una persona familiar o no, que acepte a la niña en forma incondicional, reconociéndole, mirándole, dándole gratificables motivos de impulso en su crecimiento. Es un desafío para todas las instituciones, tanto la familia, la escuela, la iglesia, el gobierno y de la salud global, renovar actitudes de relación con la persona y la naturaleza, que se desprenden del servicio y ayuda mutua, para congregar certezas por el bien personal y comunitario.

Siento como destellos algunas propuestas esenciales que florecen del proceso iniciado en la intervención:

Apreciar a cada persona y facilitar un ambiente que permita el desarrollo de las capacidades potenciales, así crecer y creer en su singularidad y referencia unificadora.

- Afinar la mirada para ver al otro como otro y descubrir lo que *sí nos une*, que nos es común, el anhelo de ser amados y respetados como personas valiosas.
- *Escuchar-escuchándose* como sendero y eje, con todo lo que contiene la habitación corporal de resonador recíproco.
- Reconocer y rescatar los impactos en el organismo como recurso de información, descubrirlos e identificarlos, en una legítima inquietud por sí misma e interpretar su voz, origen y evolución, como la manera creativa de atenderlos y sanarlos.
- Elegir una sola batalla para cada día y en un proceso llegar a no necesitar ninguna batalla más, para dar paso a gozar y celebrar la alegría de vivir.
- *Detenerse* en un espacio en el que se pueda respirar hondamente y junto a ese movimiento interno, grabar en el corazón la certidumbre de creer en ti misma.
- Facilitar a las personas *sin poder*, una comunicación y relación constructiva, así emerjan a sus aspiraciones y anhelos legítimos, que encuentran en sí mismas, como su creación personal... para vivir.

Cultivar la gratitud para contemplar la abundancia de vida que nos abraza y con sabia sencillez, confiar, confiar, confiar,...

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abugder Eid, Ávila González R. *Neoplasia Intraepitelial y Cáncer Cervical*. Centro Médico Nacional de Occidente. I.M.S.S. Guadalajara, Jalisco, México, 2000.

Bach, Edward. *La curación por las flores*. Ed. EDAF, Madrid, España, 1980.

Beau, Georges. *Acupuntura*. Ed. Martínez Roca. Barcelona, España, 1987.

Bertherat, T. Bernstein C. *El Cuerpo tiene sus Razones*. Ed. Paidós. México, 1998.

Brodley Bárbara T. *Dos Terapias diferentes: Centrada en el Cliente y Experiencial*. Illinois School of Profesional Psychology. Chicago U. S. A., 1989

Boletín Médico de la Unidad de Investigación Epidemiológica de Atención al Adolescente. Instituto Mexicano del Seguro Social. Guadalajara, Jalisco, México, 2002.

Bourbeau, L. *Obedece a tu Cuerpo*. Ed. Sirio, Barcelona, España, 1999.

Dethlefsen, T. Dahlke, R. *La Enfermedad como Camino*. Ed. Plaza Janés. España, 1998.

Dychtwald, K. *Cuerpo-Mente*. Lasser Press Mexicana. México, 1981.

Faure, Pierre. *Enseñanza Personalizada y Comunitaria*. AIRAP, Guadalajara, 2000

Foucault, Michel. *La Hermenéutica del Sujeto*. F. de C. E., México, 2002

Frank, Víctor E. *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder, Barcelona, 1996.

Gerson, S. *Ayurveda: El arte de la antigua Medicina Hindú*. Ed. Grijalbo. México. 1999

Gómez del Campo, J. *Psicología de la Comunidad*. Ed. Plaza y Valdés. México, 1999

Hay, L. *Amate y Sana tu Vida*. Ed. Diana. México, 1999.

Hamer, Ryke Geerd. *La Génesis del Cáncer*. Ed. la ASAC, Chambéry France, 2000

Hernández Valdés Oscar Gonzalo. *La Formación Social de Universitarios en Prácticas de Servicio a la Comunidad*. Tesis, ITESO, Guadalajara, 1995

Kadowaki, Johannes. *Por el Camino del Oriente*. Colegio de Michoacán, ITESO, México, 2000

Kuitenbrouwer, Joost. *Entre el terror y la ternura*. CEAAL, Chile, 1992

Lowen, A. *Bioenergética*. Ed. Diana. México, 1988.

Mejía, R. y Sandoval S. *Tras las Vetas de la Investigación Cualitativa*. ITESO, Guadalajara, México, 1998

Middleton, Jennifer. *Yo (no) quiero tener cáncer*. Ed. Grijalbo, Stgo de Chile, 2001

Montessori, María. *El niño el secreto de la infancia*. Ed. Diana. México, 1984

Pérez Serrano, G. *Elaboración de Proyectos Sociales*. Ed. Narcea, Madrid, 1999

Ramírez, Agustín. *Psique y Soma*. T. Bioenergética. ITESO, Guadalajara, México, 1995

Reich, Wilhem. *La Función del Orgasmo*. Ed. Paidós. México, 1984.

Rogers, Carl. *El Camino del Ser*. Ed. Kairós. Argentina, 1987

- Rogers, Carl. *El Poder de la Persona*. Ed El Manual Moderno. México, 1989.
- Rogers, Carl. *El Proceso de Convertirse en Persona*. Paidós, reimpresión, México, 2003.
- Rogers, Carl. *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin. Boston, USA, 1961
- Rogers, Carl. Kinget M. *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Ed. Alfaguara. Barcelona, España. 1970
- Satir, Virginia. *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Ed. Pax México, 2002.
- Satir, Virginia. *Vivir para Amar*. Ed. Pax México, 1996.
- Schwartz, Howard y Jacobs, Jerry. *Sociología cualitativa*. Trillas. México, 1984.
- Slavsky, David. *Recursos no verbales en Desarrollo Humano*. ITESO, 2003.
- Taylor S.J. y Bogdan, R. *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. Paidós. Buenos Aires, México, 1990.
- Tolle Eckhart. *El Poder del Ahora*. Ed. Norma, Bogotá, Colombia, 2000.
- Quitmann Helmut. *Psicología Humanística*. Ed. Herder, Barcelona, 1989
- Wilber, Ken. *Gracia y Coraje*. Ed. Gaia. Madrid, España, 1995.
- Wilber, Ken. *La conciencia sin fronteras*. Cairos, Barcelona, 2001.
- Yalom, Irvin. *El Día que Nietzsche Lloró*. Emecé Ed., Buenos Aires, Argentina, 2001.

ANEXOS

1. DISEÑO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
Que la mujer lastimada por el cáncer, pueda reconocer en sus referencias biográficas y sus significados, el germen de un proceso de integración y así experimentarse frente al impacto reflejo del proceso cancerígeno como una persona que emerge; abriéndose a una nueva experiencia retomar la dirección de su vida, releendo la biografía de sus emociones, sentimientos, experiencias, así ayudarse a descubrir su potencial y modificar su percepción para vivir más integrada con su esencia personal.	1. Propiciar la experiencia de un proceso de autoexploración mediante la escucha y expresión creativa, como comprensión de sí misma. 2. Facilitar la toma de conciencia del potencial de su organismo que es <i>Activo, Actualizante y Directivo</i>, desde sus sensaciones, sentimientos y procesos mentales. 3. Propiciar el redescubrir sus recursos y valor personal para crecer en la ayuda desde su autoayuda, con seguridad y confianza en su organismo, pues subyace a todo este proceso y cambio las fuerzas impulsoras de la vida misma. 4. Propiciar <i>La Reconciliación</i>, como aproximación a la identidad de ser lo profundo de su proyecto personal: ¿Quién quiero ser yo ahora?

FUNDAMENTO TEÓRICO. Partir de los conceptos de Carl Rogers, sobre el ser humano, en cuanto organismo que tiene necesidades vitales: * La respuesta afectiva de otras personas. * La necesidad de reconocimiento, afecto paterno-materno y respuesta sexual por parte de la pareja. * La satisfacción de la consecución y expansión del sentimiento de autoestima. “He aprendido que mi sentido orgánico de una situación es más confiable que mi intelecto” (Rogers, 1961: 22) “Con un conocimiento propio, es posible una elección más ponderada, una elección más libre de introyecciones, una elección consciente... Tal persona está más despierta potencialmente no sólo a los estímulos desde el exterior, sino a las ideas y sueños y al flujo continuo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que siente desde el interior” (Rogers, 1980: 127-128).	VALORACIÓN HOLÍSTICA DEL ORGANISMO Entender qué es la enfermedad, cómo, por qué y cuándo la persona enferma y desde luego entender como ayudarlo a regresar al estado de salud integral. “Reconocer que los procesos vitales: sentimiento, movimiento y pensamiento, son debidos al movimiento de la energía del cuerpo.” “La experiencia es un fenómeno corporal” (Lowen,1975: 96). “Es absolutamente necesario considerar y tratar el cuerpo como una unidad tomando en cuenta, no una multitud de síntomas, sino única causa...” (Bertherat 1976: 80). “Tu biografía se convierte en tu biología, se enfoca en tu cuerpo” (Hay, 1992).
---	---

PERSONAS- RELATORAS Personas que han experimentado un estado enfermo, que les hace diferente su percepción de la vida, por vivir bajo la sentencia de una amenaza de muerte dentro de sí mismas, sin fluir integradas con la vida. Percibiendo la vida como lucha, que las desintegra, agota su energía vital, la confianza en su organismo y su potencial de acercamiento a lo trascendental de sí, como <i>la reconciliación y la dirección de su vida.</i>	EL CÁNCER. El cáncer representa una alteración en la célula y una desviación considerable del mecanismo de reproducción de todo el grupo celular. “Es el efecto de un impacto emocional muy intenso vivido en solitario: rencores, frustraciones, odio, rabia, reprimidos y almacenados en el organismo. El cáncer para de progresar en el mismo momento en que se resuelve el conflicto” (Hamer, 2000)
LA FACILITACIÓN. “Es cierto que la terapia rogeriana <i>no tiene técnicas sino, más bien, formas características</i>, inspiradas y limitadas, al mismo tiempo, por los principios sobre los que se apoya” (Kinget, 1977: 10) ¿Cómo puedo crear una relación de ayuda? Propiciar un proceso: En el que la persona se sienta plenamente <i>recibida</i>. En un movimiento al interior, para apropiarse, de la propia historia. Experimentar las actitudes del E.C.P., de Congruencia, Respeto positivo e incondicional, Empatía, en una relación espontánea y responsablemente libre.	RECURSOS ADICIONALES DE APOYO. Anatomía Multidimensional Humana. Sistemas de Energía Sutil, Reiki. Bioenergética Medicina Vibracional: Remedios Florales. Ayurveda Respiración profunda. Creatividad e Imaginería.

2. Historias de vida

Historia de Vida de FLOR. -F-

Viví una niñez muy cargada de responsabilidades.

Algo era muy complicado, mi relación, tanto con mi papá tanto con mi mamá. Tenía muchísimo coraje de que me cargaran completita con mis hermanos y la toma de decisiones en general. Mi papá nunca pudo ganar lo suficiente para poder mantener a la familia, era mi madre la que estaba a cargo de toda la empresa, mi padre eternamente enfermo de la cabeza. Mi madre recargándose demasiado en mí.

Cuando comencé a estudiar la Maestría, le decía a mi madre, que se separara de mi padre, pero nunca lo hizo, tampoco nunca yo pude resolver una separación con mi pareja. Yo refería palabras como ¡me quiero morir! ¡Siento que la sangre me hierve por dentro! Tenía cambios de carácter muy fuertes. Vivía una crítica constante sobre todo a mí misma.

Eran dos días después de que Rosana mi hija se casara cuando me detectan cáncer, estaban mis tres hijas conmigo cuando fui al oncólogo. Llevaba seis meses con una bolita en el seno derecho. La bolita creció cuando fui con el doctor era del tamaño de una bola de tenis como de 5 cm. Todos estábamos asustados y pensando qué íbamos a hacer. Parecía tan fuerte, pero también fácilmente vulnerable. Esforzándome mucho en dar lo mejor de mí en todo lo que emprendía. Reconociendo a tantas personas y con mucha necesidad de ser reconocida.

Tenía la fuerza física de 15 elefantes juntos. No tenía temor de realizar proyectos, generalmente mi mente estaba llena de cosas por realizar. Se me antojaba hacer un Centro donde se pudiera dar masajes, terapias, temascales, Reiki, como un lugar de sanación completa. Era una mamá en búsqueda constante, abierta a tomar lo que el universo me deparara. Muy cariñosa con mis hijas, siempre me sentí orgullosa de ellas. Les permitía con amplitud elegir ser lo que quisieran ser.

Al entrar en la Maestría encontré mi verdadera fuerza interna. Buscaba mi vida personal, la autenticidad en las cosas que pensaba, que realizaba, que amaba. Con mucho sentido de defender las injusticias, a quien le fueran arrebatadas. Vivía en una continua

dualidad entre la satisfacción y la insatisfacción entre que quería realizar una meta pero la siguiente me rebasaba y quedaba insatisfecha pues la anterior no había sido terminada. Era increíble al crear, al sentir, al dar, al soñar, al amar, como anfitriona, como promotora.

Había algo que nunca me dejó tranquila como si hubiera una sombra de algo o alguien que desde niña viví como muy jaloneada, sin poder vivir con paz plena. Como si nada me satisficiera por completo. Era demasiada energía.

¿Qué lugar ocupo? O ¿cuál es mi importancia en este Universo que contiene partículas elementales, partículas de polvo, astros, sistemas solares y galaxias, todo en cantidades infinitas?.. ¿Cuáles son los elementos que me determinan y que me iluminan? ¿Cuál es mi destino? ¿Cuál es mi origen? ¿Cuál es mi camino?

Hay tantas cosas que no alcanzo a percibir con el recurso de mis cinco sentidos y tanto que no alcanzo a discernir ni a razonar. Hay tanto que en este momento quisiera saber y poderme explicar... Poder estar segura.

Quiero abrirme a la respuesta...

En varias ocasiones he podido recibirla a través de algo que he llamado intuición o voz interna. Es una entidad que existe en mí y que logra manifestarse en la medida en que logro ponerme en armonía. En la medida en que me acerco a hacerme una con la unidad... Se manifiesta cuando me armonizo.

Son respuestas que no llegan a la parte racional y que no dependen de la intensidad con que las busco, sino de la apertura y confianza con que me dispongo; de la actitud de no buscarlas.

No obstante que la armonía es tan importante, la expulso de mi vida a base de perseguir lo imperseguible, de desear lo inadecuado, de llenarme de ruidos y distractores. Me salgo del reino de la armonía que unifica a los elementos y que permite que el equilibrio de la creación exista. Y de esa manera me alejo de mis objetivos esenciales.

Si toda la creación es una Unidad formada por otras unidades, cuando a ésta mi individual (yo) le destierro la armonía, el equilibrio que unifica todos los elementos que me forman se pierde y pierdo mi armonía, pierdo mi salud. Me pierdo.

Recuerdo mi escenario, aún presente: Hace dos meses entró en el ámbito de mi conciencia una noticia que me rebasó. Haciendo algo que no sé bien qué es y viviendo en una forma inadecuada que sí sé bien cómo fue, introduje en mi cuerpo una protesta que tiene forma de amenaza, que me llena de preguntas y temor, me llena de parálisis y acciones.

Es una voz que me grita, que demanda mi atención, que me obliga a detenerme y me obliga a seguir. Es mucho más grande que lo que soy, más grande de lo que puedo pensar y sentir, mucho más de lo que puedo discernir.

Tengo cáncer. Tengo cáncer. Cáncer. Cáncer...

-No te preocupes, en la mama es totalmente curable.

-Lo importante es que estés en buenas manos.

-Me da tanta tristeza verte así..., aunque ahora ya no es tan peligroso como antes.

-El pelo es solamente cuestión de estética.

-Te va a salir canosito. No, sale mucho más negro y más bonito.

-Se te acortaron los años.

-Lo importante es que te operen pronto y bien.

Tengo cáncer. Tengo cáncer. Soy cáncer.

El cáncer es una voz que me esta demandando algo. Mi cáncer es una voz que me está demandando algo. Mi cáncer es una voz que quiero saber escuchar. El cáncer me grita fuerte que es la bendición que yo necesitaba y sé que es el camino por el que puedo encontrar la ampliación de mi conciencia y mi acercamiento a Dios. Quiero tener el valor de abandonarme en los brazos amorosos de la Madre Universal, ahí con ella descubrir.

Hay tantas experiencias de la vida, tanta luz que recibir, tantas vivencias que he deseado ya las que nunca he dejado entrar. Ahora el cáncer, mi cáncer es la puerta y el camino. No les pongo resistencia. Hace dos meses al recibir la noticia y sentirme amenazada, acepté el tratamiento que se me ofreció y que debe ser muy bueno... No obstante que desde hace muchos años en mi familia nos curamos con homeopatía, al iniciar mi tratamiento contra el cáncer lo hice con quimioterapia.

Para comprender mejor por qué lo hice necesito encontrar explicaciones y relatarme los hechos que lo motivaron:

Después de cuatro años de un tratamiento de fondo con un excelente homeópata, mi salud se había transformado en una forma notable y mi vitalidad era excelente. En mi trabajo innumerables veces me oí decir: “Tengo cincuenta años de edad y subo y bajo la escalera 25 veces en el día y me siento muy, muy bien.”

Por un incidente fortuito un día me encontré en el consultorio de un ginecólogo, y para que la ciencia me dijera lo perfectamente que me encuentro, acepté que me hicieran un chequeo que incluía el papanicolau. Éste dijo que estaba bien,

Pero con el examen el doctor detectó una bolita en un pecho, que podría ser un quiste o fibroma. Sin embargo, “para no dejar pasar ninguna posibilidad, te voy a ordenar una mamografía, sólo te encargo que no te tardes diez años en hacértela”. Cuando el mamógrafo la hizo, tampoco detectó nada alarmante y mi médico homeópata opinó que todo estaba en orden y bajo control.

A finales de enero la bolita era del tamaño de una uva; para finales de marzo había crecido al tamaño de una lima, y una visita al oncólogo más una biopsia le pusieron el nombre de cancerinoma con varios apellidos en grado tres. “Es algo ya peligroso, que requiere atenciones inmediatas. Siguiendo el tratamiento con mucha disciplina, existen muchas posibilidades de curación.”

Cuando le hablé a mi homeópata de esto no me sentí segura con lo que me ofrecía. Además tenía yo la experiencia del rápido crecimiento del tumor estando en tratamiento y mi angustia era mayor de lo que yo estaba dispuesta a reconocer. Al día siguiente, viernes 2 de abril, me aplicaron la primera dosis de quimioterapia.

Me veía como la protagonista de una de esas películas que en cortísimas escenas nos muestran los laboratorios. Con tantos relucientes aparatos haciendo: “Chas, chas, otra bata, otro lugar, más luz, chas, chas, muévase, venga, acuéstese, párese, chas, chas, otra placa, otra inyección, mucho suero y agujitas, unas tripitas de plástico”. Sensaciones y experiencias diferentes que marcan un punto de cambio de dirección en la vida, en que todo es tan aprisa que no tenemos tiempo ni para darle el golpe. “Chas, chas...”, ya no soy la misma de antes.

Por fuera todo parecía igual, solamente que perdí la sinestesia en un grado significativo y me resultó peligroso manejar el automóvil. Mi nivel de energía bajo muchísimo. Mi nivel de resistencia física, también. La agilidad mental, de regular a bajo.

Durante todo ese tiempo he vivido con una especie de insatisfacción e inseguridad con relación al tratamiento. Así como el primer día estuve segura de que la quimioterapia era correcta, al pasar los días creció más mi inquietud, especialmente al pensar en el paso que seguía: la cirugía.

Uno no puede cambiarse de doctor, especialmente cuando estás con uno magnífico. Después de lo anterior fui con el magnífico doctor homeópata de alguien que ya me habían recomendado. Me convenció, pero me puso como condición para tratarme que dejara el mundo de la alopátia, de los exámenes y todo, para atenderme con homeopatía, la medicina que me acompañaría tanto en el plano físico y funcional como en el emocional y trascendental. Una medicina que podía contribuir a la ampliación de mi conciencia.

¡Dios mío, qué decisión! Decidí posponerla hasta el momento en que fuera a enfrentarme a la cirugía.

Si yo nunca detengo una gripa porque considero pernicioso suprimir el síntoma. Si siempre le doy la bienvenida a las diarreas y las dejo fluir hasta que terminan... Si siempre he opinado que los síntomas son expresión de algo. ¿Por qué con el cáncer voy a jugar otras reglas? “Porque en medicina debemos usar todas las alternativas con discernimiento, y para esto del cáncer la “quimio” es lo más adecuado”, “¿de veras?”.

Bueno, es que si le sigo con la “quimio” y después la cirugía, todo lo que ocurra entrará en el ámbito de lo generalmente aceptado, lo que salga mal no será sino uno más de los errores institucionalizados, eso que es normal esperar, eso que a veces “sucede”, esos efectos secundarios que se tienen que aceptar, porque son el precio que se paga por obtener los enormes beneficios que nos da el medicamento.

Bueno, al fin y al cabo lo voy a decidir hasta el momento de enfrentarme a la cirugía. La “quimio” está resultando, porque el tumor redujo su tamaño tanto entre la primera y la segunda aplicación, como veinticinco días después de la segunda, día en que se fijó fecha para la tercera y la fecha probable de la ya inminente cirugía.

De nuevo me veo como la protagonista de aquella película, viviendo como desde afuera algo que me afecta mucho y desde muy dentro. Tengo muchos deseos de vivir todavía y mucho más ahora que le estoy encontrando al cáncer sus encantos. Si una gripa tiene sus mensajes, quiero escuchar la enseñanza del cáncer.

Siguiendo las indicaciones de Louise, me abrí con una oración, diciendo que estoy dispuesta a recibir mis bienes de las fuentes esperadas y también de las inesperadas. Nunca pude suponer que una fuente inesperada pudiera ser el cáncer. Hoy empecé a ver con claridad que el cáncer es la fuente inesperada de la que estoy recibiendo bienes también inesperados. Fue así como en forma, que aunque ya esperada, resultó sorpresiva, me enfrenté al momento de decidir la fecha y las condiciones de la cirugía. Llegó el momento de decidir, y decidí lo que sabía que iba a decidir. No voy a extirpar el síntoma quitándole la posibilidad de decirme lo que tenga que decirme.

No voy a ser incongruente con lo que creo y lo que soy.

Ya perdí mi cabello pero, como dicen, muy negro o más canosito va a volver a cubrir mi cabeza, a la que tuve el gusto de conocer recientemente, porque desde que era muy chiquita y me pelaron, nunca la había vuelto a ver.

Tengo el hábito de dejar las cosas buenas para luego, para cuando llegue el tiempo adecuado, y ahora, gracias al cáncer, sé con gran intensidad que el tiempo llegó, que la vida no dura para siempre y que los cambios para crecer y aprender tienen que empezar a darse.

En las primeras semanas del cáncer inicié con unas sesiones de terapia y lo primero que le dije al terapeuta es que quería que me ayudara a vivir el cáncer con toda intensidad. Pensaba que profundizar en el cáncer era saber más del cáncer. No supuse entonces lo que ocurre ahora. El cáncer es el camino por el que estoy entrando mucho más profundamente en mí misma, y es un ayudante muy experto, gracias al cual he empezado a quitarme muchas máscaras y engaños.

Como enferma no soy víctima de errores que la naturaleza comete, sino que soy mi propio verdugo. La enfermedad no es un obstáculo que vino a atravesarse en mi camino para interrumpir o dificultar el ritmo de mi desarrollo. ¡No, la enfermedad es el camino que se me abre ahora para lograr la ampliación de mi conciencia! Estoy empezando a aprender que el cuerpo de la gente –también mi cuerpo– nunca está ni enfermo ni sano, sino que en él

sólo se manifiestan las informaciones de la mente; que algo que ocurre en la parte de mi vida que no puedo ver, se manifiesta en mi cuerpo.

Si para interpretar algo hace falta un marco de referencia que se encuentre fuera del plano de lo que se ha de interpretar, entonces para interpretar algo que sucede en el mundo material de las formas, por ejemplo mi cuerpo, necesito recurrir a un plano metafísico.

La enfermedad es un estado que me indica que yo, en mi conciencia, he dejado de estar en orden y armonía y, por lo tanto, la enfermedad es la pérdida del orden y de la armonía. El síntoma (el tumor) es nada más la manifestación visible de esa pérdida de la armonía. Es lo visible, lo concreto, es la expresión de una idea, es el intermediario hacia lo invisible, es un camino que si aprendo a recorrerlo, me puede conducir a regiones muy oscuras y desconocidas del Yo, de ese yo que he creído que es lo que soy y del que ahora quiero aprender a desprenderme, para acceder a regiones más reales y completas del ser; de esa parte que no sé como llamar para que no sea ego, y que no deje de ser esta individualidad que soy, y es el único recurso que tengo para alcanzar mi destino.

El síntoma es una señal y es portador de información importante.

El síntoma nos señala que hemos perdido el equilibrio de las fuerzas del alma.

Si el síntoma es una entidad a la que veo como enemigo fuerte porque tiene recursos sobrados para defenderse, me dan ganas de atacarlo y de vencerlo, pero la experiencia muestra que en muy diversas ocasiones y en diferentes planos, la represión violenta y la expulsión casi nunca tienen éxito, sino que favorecen el caos. Va más con mi forma de ser atraer a los grupos disidentes a los objetivos del bien común. Es absurdo tratar de suprimir el síntoma, impidiendo su manifestación, porque si quiero conocer la causa necesito indagar el significado del síntoma, viendo más allá, en la parte invisible. Lo que debo eliminar o corregir no es el síntoma, sino la causa.

Y eso exactamente sería lo que haría si nada más extirpo el tumor y a todo el tejido adyacente.

Yo quiero vivir este síntoma, mi cáncer, como una hermosa oportunidad para crecer y para aprender algo. Porque si continúo sin interpretar los hechos que ocurren en el mundo y en el curso de mi propio destino, mi existencia se disipa en la incoherencia y el absurdo.

La conciencia, mi conciencia, se ha dado cuenta de que para estar sana me falta algo, y ese algo trata de decírmelo el cáncer en un lenguaje que francamente no sé interpretar y me cuesta mucho trabajo comprender.

Quiero que sea el maestro que me guíe por el camino del desarrollo y que sea el síntoma mi recurso y compañero para superar la enfermedad.

No dejo de sentir el enorme compromiso que he adquirido y el riesgo que corro, pero si reflexiono, el riesgo es también muy fuerte por el camino de la cirugía. De las personas que conozco y que han sido operadas, a más de la mitad le ha surgido o bien una metástasis o un nuevo cáncer.

Estoy convencida de que nunca lograría la curación únicamente con la violencia, sino que, con operación o sin ella, necesito recorrer el camino de la ampliación de la conciencia, un asunto que, al ser tan importante, siempre había pospuesto.

Ahora creo que la enfermedad tiene solamente un fin: “Ayudarme a subsanar mis faltas y volverme sana”. *Y es muy dulce, esto está muy rico, sabe a miel, los quiero mucho. Me abandono en tus brazos amorosos, con confianza en tus brazos amorosos, la reconciliación con mi ser total.* **Flor.**

Historia de Vida de TERE. –T–

Crecí en una familia con una perspectiva de la sexualidad como algo malo, por un marco religioso rígido y estrecho.

Con ausencia de papá, pues murió cuando era pequeña.

Una agresión continua de mamá, que condenaba a la mujer por ser motivo de “pecado”, por lo tanto yo quería ser “muchacho”, experimenté una autoagresión hacia mi feminidad, hacía actividades distintas a las pautas aceptadas por mi mamá y hermanas.

Salgo de casa buscando una oportunidad de “salida”, salirme del juego, y encuentro agresión de mi pareja, tanto física y verbal que me hace volver a buscar otra “salida” buscando ayuda y protección.

Una tarde, descubrí una bolita en mi seno derecho, esta bolita dolía y empezó a crecer aceleradamente, se convirtió en una importante protuberancia, llamé a mi médico, noté su preocupación, la bolita estaba dura, sin movimiento a simple vista diríamos maligna.

El médico fue muy cruel, me habló de la muerte del deterioro de mi cuerpo, de lo que me esperaba...

Me preguntaba: ¿Y ahora cómo vivir lo que me queda de vida, sabiendo todo lo que puedo vivir por esta enfermedad? ¿Qué se hace? ¿Hasta aquí llegue yo, cómo es posible que una noticia te cambie la vida?

Parece que comienza una gran batalla y ya me siento derrotada, sentenciada, aterrada, paralizada por el miedo.

En esta ocasión platiqué con mi hermano, amigo. Esa misma tarde me dio una sesión de Reiki, sentí mucho calor y un poco de dolor, y mucha emoción; al terminar la sesión me revisé y le comenté que la bolita ya no estaba. Ya en la noche en una plaza comercial, comencé a sentir mojada mi ropa, fui a los baños y me encuentro que de mi pezón salía un líquido amarillento, feo, desagradable; ya no dolía.

Llamé a mi amigo y estábamos asombrados.

A la mañana siguiente llamé al médico; me checó y encontró que la bolita había desaparecido, tomó parte del líquido que aún salía y lo envió a analizar; en esta ocasión no era maligno.

Pasó un tiempo y la bolita volvió a salir, ahí estaba nuevamente como una semillita que se estaba regando con recuerdos, con situaciones muy dolorosas vividas, esta bolita se había multiplicado, y estaban llenos mis dos senos de ellas; esto alarmó al médico, que decidió practicarle varios estudios: trató de hacer punción y solo en una de ellas había líquido, así que lo enviamos a una persona de nuestra confianza para que lo analizara, junto con varios estudios.

En esta etapa mi hijo con quien llevo una relación como más pareja, me avisaba de su decisión de casarse. Me quedaba con mi hija, con quien he tenido conflictos más constantes y mi pareja en un rompimiento de tiempo atrás. Mi decisión de separarme era inminente y la amenaza del posible cáncer me complicaba ese entorno ya de por sí desquebrajado.

Para este tiempo ya estaba iniciada en la terapia de Reiki, así que comencé a darme autotratamiento cuantas veces al día podía.

Había que atender esto urgentemente, así que lo comenté con mi maestro amigo, quien me dijo: “hay que perdonar...”.

Me sentía angustiada, no quería perder parte de mi cuerpo y suponía que así sería; comencé con la semilla del perdón acompañada de Jesús quien siempre esta en mi corazón.

Inicié el camino del perdón; había algo o mucho atorado en mi corazón, tal vez dormido pero estaba ahí.

Comenzaron a salir cosas, recuerdos, vivencias, sentimientos, desesperación, coraje, etc.

Por medio de una sesión de memoria celular descubrí lo atorado, lo que creí había olvidado estaba presente, no sabía que existiera tanto por perdonar.

Debido a situaciones violentas de familia, acudí a otra ciudad, con personas de mi confianza, médicos, para ser atendida, para ello mi médico extrajo nuevamente líquido y resultó maligno, se confirmaba que había que mutilarme: sí, había que retirar las bolitas pero como eran muchas, había que mutilar mis senos.

En este momento lo único que me preocupaba era estar viva.

Lo que seguía a la mutilación eran años de recibir quimioterapia y radiaciones, someterme a exámenes constantes, para detectar si no habían quedado por ahí células cancerosas.

Me aterraba perder una parte de mí, mi feminidad.

Me encerré y sentía un pasillo oscuro delante, ¿Cómo volvería a salir, a aspirar a una relación de pareja?

Pensaba que ningún hombre me iba a querer mutilada.

Me imaginaba que todo el mundo notaría que estaba mutilada, y me harían responsable por ello.

Una tarde antes de acudir al hospital, agradecí a mis senos el haber estado conmigo tantos años, les pedí perdón por el daño que estaba causándoles, les dije cuánto los amaba.

Fueron muchos estudios dolorosos antes de tomar la decisión; médicos entraban y salían: ¡En verdad me lastimaban mucho!

Todos los estudios confirmaban: ¡Cáncer!

Por lo que había que extirpar todo a primera hora del día siguiente, día de mi cumpleaños.

Esa noche aproveché para dar Reiki a muchos enfermos que estaban en el hospital, hablarles del perdón de Jesús y de lo maravillosa que es la vida, la naturaleza, el cielo, el amanecer.

Poco a poco descubrí que no se trata de acabar con las personas que nos han dañado, que hemos permitido que nos dañen, sino que esas personas son indispensables en el camino del perdón, descubrí que toca encontrar respuestas para superar cualquier rencor y resentimiento: Esto me llevó a un crecimiento personal, dentro de la pirámide del amor, a sentir una plenitud casi sin explorar.

Esa mañana el dolor de mi brazo había desaparecido. Algo en mi interior me decía que pidiera nuevos estudios antes de la operación, así que pedí a los médicos otro estudio, otras punciones; con regañones aceptaron, un poco a la carrera pues el quirófano estaba apartado ya.

Los resultados de los estudios fueron diferentes a los del día anterior: las bolitas habían desaparecido, el cáncer no estaba en mi cuerpo, mis senos estaban sanos.

Comprendí que perdonar es no ir en contra de las leyes de la naturaleza, sino fluir con ella.

La ira, el coraje, el resentimiento, no nos dejan ver ni pensar, el rencor nos ciega y, si se estanca, se cubre, se acumula y va haciendo bolitas, no solo en la mente y el corazón, sino en alguna región de nuestro cuerpo; esto genera cáncer.

Es doloroso transitar al perdón, más creo que el perdón es la mejor herramienta para sanar nuestras vidas.

Estoy convencida que: El cáncer es curable cuando se perdona, a tiempo.

Descubrí que una cosa es bloquear y otra perdonar: Comencé realmente el camino del perdón.

Bloquear es alimentar a la semilla para crecer, es como un abono para que el rencor se acumule en nuestros cuerpos y se reproduzca rápidamente. Aprendí que en el camino del perdón podemos ayudarnos en cualquier enfermedad de nuestras vidas, en ésta y en vidas pasadas. Aprendí que hay que perdonar, soltar, con fuerza pero con suavidad.

Entendí que el significado de mente sana y cuerpo sano, solo es posible en espíritu sano; satisfacer la necesidad de sanidad corporal, mental y espiritual está en el camino del perdón, del amor, de Jesús.

El camino Reiki, para los que amamos a Jesús, es sanarnos y sanar a otros, esta es la gran prioridad, nuestra aspiración es: Llegar a lo alto de una pirámide llamada amor que irradia luz, amor y paz.

En nuestro cuerpo moramos nosotros mismos y Jesús, es decir, debemos comprender, debemos poner atención a la constitución de nuestro cuerpo y ahí esta nuestra alma; lo que se forma en nuestro cuerpo, es nuestra alma nuestros sentimientos.

La semilla del amor de Jesús está plantada ahora en mi Corazón más fuerte que nunca, y el camino del perdón, se ha vuelto cotidiano.

Historia de Vida de CRISTAL. –C–

Al iniciar mi Historia de Vida, me siento con mucha resistencia.

Quiero apropiarme de mi historia, pero lo quiero hacer de mi manera. Se me hace irónico, sentir resistencia, porque me doy cuenta, que lo que me molesta al hacerlo es porque a veces en este campo le echan la culpa al paciente, a la persona, como si tienes cáncer es porque tú no tienes amor o tienes coraje; puede ser en parte pero no que yo hice mi propio cáncer. No me gustaría sentirme culpable por mi estado. No me siento culpable, pero a veces el doctor lo hace.

Muchas personas que no tienen problemas de salud quieren pensar que yo he hecho algo malo y como ellos no han hecho nada malo ellos no se van a enfermar. Como si a mí me hacen sentir la mala para ellos estar más lejos de la enfermedad. Hay gente que me dice por qué no te cuidaste o es obvio que tú no sabes manejar tu coraje, no soy un animal que está fuera de control.

Encuentro este rechazo: “No te cuidas”.

Esta enfermedad me amenaza el sentido de existir, es un miedo muy, muy grande.

No tengo miedo a morir, ya he estado al límite. Es como luchar contra un río. Yo estoy dispuesta a conocer más.

Me doy cuenta que hay dos emociones que predominan: Miedo y coraje.

En general, no me gustaría sentirme culpable por mi estado de salud y no me gustaría caer en promesas falsas de curación. ¡Pero el miedo que tengo al cáncer no me permite hacer distinciones!

¿Por qué contraí cáncer? Si me voy a la cabeza y pienso que la mente afecta al cuerpo, que el cáncer tiene un origen emocional, y no ambiental o genético, me resulta difícil no sentirme culpable de algo.

Concepción- 1 año

Durante una dinámica de renacimiento, encontré emociones como soledad, el rechazo y la tristeza. A veces tengo sentimientos de injusticia. Yo sí he experimentado la injusticia en mi vida; sin embargo, no sé como, pero creo que es la sensación de injusticia que me pasó mi madre biológica. De repente, muy adentro de mí, surge esa emoción. Hago

un inventario mental y muchas veces no encuentro un “por qué”. Se me hace una sensación más primitiva.

A siete meses de nacida me reunieron con mi cuate. Me siento completa. Se me va la tristeza de la separación.

Una infección del riñón se va y yo mejoro.

1-6 años

No me acuerdo mucho. La soledad y la impotencia que experimenté cuando siendo niña, me sentía aislada y era incapaz de expresar mis sentimientos. Si me acuerdo estar en un mundo lleno de música, arte, cuentos y baile.

Mi hermano mayor, por 21 años, me lleva a conciertos de los hippies. Me siento en casa. Muy libre.

Me siento sola pero acompañada por la música. Me encanta escaparme o perderme en la creatividad, y la imaginación.

Me acuerdo de mi abuela, me enseñó el placer del libro. Ella es cariñosa, inteligente y fuerte.

Me siento muy fuerte y llena de confianza.

A nivel físico no tengo mucha memoria. Era muy activa, no estaba enferma.

6-12 años

Estaba muy enferma. Tuve muchas infecciones de garganta. Me quitaron las anginas y me hicieron una operación del oído. Tomé muchos antibióticos. Se me inflamó el cuerpo, subí de peso en las piernas y la cadera.

Me encantaba la escuela. Para mí fue muy fácil.

Era muy traviesa y pasé mucho tiempo en la oficina del director. Me gustaba hacer cosas ocultas como robar las llaves del carro del director y luego mirarlo sufrir. Mis mejores amigas eran personas muy inteligentes pero muy diferentes. Me gustaba ser la oveja negra y líder a la misma vez.

Descubrí que tenía mucho talento para convencer y manipular. Tuve imagen y reputación de líder y no me sospecharon de traviesa.

Tampoco no sospecharon mi vida en casa. Creo que eran unos de mis años más pesados.

Mi papá tomaba mucho en esta era. Yo lo odiaba con una convicción enorme. Escribía cartas y daba dinero a mi mamá para convencerla de dejar a mi papá.

Mi cuate y yo trabajábamos para tener comida, etc. Éramos muy fuertes en asuntos de planes de progresar. Íbamos en una dirección-adelante. Podíamos entendernos sin palabras. Siempre me siento segura al lado de P.

También encontré a mi mamá en ese equipo. Me enseñaba tener una confianza espiritual.

Mi hermana llegó a ser más amiga mía. Ella siempre era muy guapa y empezó a enseñarme a maquillarme y peinarme. La vi como una persona muy emocional. Más débil. Tenía ataques de llanto. A mi no me gustaba verla débil.

Mi papá y yo teníamos un odio mutuo. Había muchos pleitos físicos entre nosotros. En ese tiempo me pegaba mucho. Yo se lo regresaba.

Me sentí con todo el derecho de pegarle y atacarlo con palabras. Cuando él me pegaba, muchas veces nada más pude defenderme. No quería defenderme sino ganarle y acabar la injusticia. No me gustaba su injusticia. Se me hizo injusto sus provocaciones, ataques, miseria y enfermedad. Yo quería eliminarlo para estar feliz.

Un día en la iglesia, la maestra comentó que mi papá iba a acabar en el infierno. Me dio un coraje enorme. Jamás podría creer en un Dios que castiga sin perdonar. Me sorprendí que pudiera defender a mi papá. Sentí un amor humano hacia él y sentí mucha tristeza por la situación.

Mi papá dejó de tomar.

Descubrí que los doce primeros años de mi vida fueron muy difíciles.

12-15

Es la edad en que mi papá dejó de tomar.

Pasé por una etapa en que experimenté mucho coraje y una necesidad de perdonar a mi padre.

Sin embargo, lo que más tenía fue una necesidad de justicia.

Me sentí que para poder perdonarle, él tendría que demostrarme que en verdad estaba dispuesto a cambiar.

Físicamente tenía muchas infecciones de garganta, anginas y oído. Me operaron cuando tenía 12 años y después empecé a tener trastornos digestivos. También subí de peso, principalmente en la cadera y las piernas.

Empecé a tener un interés en la cultura.

Tenía muchos amigos latinos, japoneses y afro-americanos. La escuela para mí fue muy fácil y tuve muchas amigas.

Practicaba la natación, voleibol y el básquetbol.

Disfruté de mucha variedad en mi vida.

Empecé a pasar más tiempo con mi hermana mayor. Me enseñaba a pintarme y usar estilos diferentes de pelo y de ropa.

Practicábamos deportes juntas y salíamos durante los fines de semana.

Como joven:

Yo si aprecio el trabajo que he hecho con mi vida, pero no encuentro nada especial, los hechos de mi vida son parte de quien soy, pero no son yo.

Tenía 17 años la primera vez que me diagnosticaron cáncer, estaba sola, mis padres no estaban. Tardé un mes en decir a mi mamá que tenía cáncer.

No me quedo mucho tiempo llorando mi pasado, aprendo lo que puedo y sigo adelante.

Esta presente el sentimiento de ser abandonada y no sé de dónde llega.

Una tendencia constante a ser autónoma, independiente y tenerlo todo bajo control.

El presente:

Tengo mayor poder personal. No me considero más víctima, puedo decidir lo que es mejor para mí: En asuntos de salud ya nadie me quita mi decisión, lo mismo en mi vida, es mía. El amor propio, la soledad y la muerte, son cosas que no se pueden pasar el trabajo a otra persona.

Ahora siento una confianza increíble en Dios, de haber sido escogida desde siempre, sentí la presencia de Dios, me sentí acompañada por Dios. Un Dios que tiene un plan divino para mí, que quiere que lo hagamos juntos.

Un Dios muy justo, amoroso, tolerante.

Historia de Vida de JAZMÍN. –J-

Creo que narrar la historia de mi vida implicaría ir más atrás de...

Nací, crecí y me formé en una familia compuesta por el papá, la mamá, 5 hijas y un hijo, soy la penúltima de la familia. Mi mamá estuvo embarazada doce veces en su vida y una niña, que falleció en el mismo momento de su nacimiento. No pudo nacer debido a su tamaño y murió asfixiada, yo fui concebida seis meses después de este acontecimiento. Mi madre comenta que fue un embarazo más, no recuerda nada en especial sobre él. Asegura que me esperó y me recibió con gusto.

No se muchas cosas de mis abuelos y abuelas. Mi padre no nos habló de su familia, ni de su vida antes de casarse con mi madre.

Mi madre tuvo una infancia, por cierto, muy dolorosa y sufrida, según lo que narra. A mi abuelo lo asesinaron cuando era joven, según cuenta mi madre, su padre era un hombre mujeriego, injusto, jugador y “buscapleitos”. Ella estuvo presente en el lugar que lo mataron. No recuerdo que nos hayan comunicado de su muerte, solo lo escuché, ese día todos hablaban en voz baja, y mi hermana me dijo que había que ponernos tristes y llorar.

De mis primeros cinco años no tengo muchos recuerdos, lo que se de mi en este período lo se a través de mi mamá y mis hermanas. Me cuenta mi mamá que cuando nació era una niña grande, con un peso de más de cuatro kilogramos, esto debido a su diabetes, no recuerda grandes detalles, solo que mi cuerpo estaba cubierto por delicados vellos, tanto así que el médico le dijo que tenía apariencia de durazno.

Creo que el hecho de llamarme Jazmín influyó para que mi papá me consintiera mucho, tanto así que alguna vez llegué a pensar que era su hija preferida y que si alguna vez escribiera mi autobiografía, la titularía “La importancia de llamarse Jazmín”. Hoy no pienso así.

Cuando me bautizaron hubo una gran fiesta, tal vez porque me llamaba igual que mi madre. También soy la única hija que le festejaron el cumpleaños, hay dos fotografías de mi aniversario número uno. En esas fotos y en otra más de cuando cumplí seis meses aparezco muy triste.

Sé por mi madre que en los primeros años de mi vida, fui una niña muy tranquila, muy apagada, que ella llegó a pensar en algún momento que yo estaba enferma de algo que no se podía ver a simple vista, es decir que era retrasada mental o algo así. No convivía mucho con otros niños y niñas. Sólo tengo una prima y un primo de mi edad, pero no me dejaban ir mucho a su casa, por problemas familiares, además mi prima tenía muchas habilidades sociales y me opacaba mucho, de tal forma que cuando estábamos juntas, nadie me volteaba a ver.

No me aceptaban en los equipos porque era torpe para correr y desplazarme, además de ser muy llorona, miedosa y tener poco imaginación para esconderme. Recuerdo que cuando me tocaba correr, me parecían enormes las distancias y entre más me gritaban que alcanzara la meta más lenta me volvía, yo me acuerdo que me daba miedo jugar, porque si por mi culpa no ganaba el equipo, todos me decían cosas y además en la siguiente vez no me daban juego, y así fue, como mejor yo fui prefiriendo otras actividades más tranquilas, como las muñecas, hacer figuras en la tierra con un palo, hojear las revistas de mi hermana más grande, ver las fotografías de los pocos libros que había en la casa o esculcar los cajones que estaba prohibido tocar.

Durante esta época todavía vivíamos en mi primera casa, la primera que conocí, era muy grande. Por eso tiempo era enurética, me oriné durante las noches hasta los siete años, mi mamá me regañaba mucho todas las mañanas, me ridiculizaba, me comparaba con animales, mis hermanas y especialmente mi hermano se burlaban de mi. A veces mi mamá me ponía a lavar la sábanas y cobijas, me decía muchas cosas, a mi me parecía que orinarse en la cama era lo peor del mundo y me sentía muy mal, no sabía que hacer, solo sabía que yo era mala y era vergonzoso tenerme, ahora sé que me sentía culpable sobre todo del cansancio de mi mamá, que lo manifestaba constantemente repitiendo todo lo que la hacía trabajar por orinarme en la cama, también me amenazaba con hacerme remedios asquerosos para que dejara de orinarme, me culpaba de que no podíamos ir a visitar a sus parientes, en esta época me la viví verdaderamente mal. Sentía mucha vergüenza, me acuerdo que cuando mi mamá empezaba a rezongar yo dejaba de oír o me iba.

En ese tiempo, íbamos frecuentemente con mi papá al rancho, siempre íbamos mi hermana, mi papá, mi mamá y yo. Yo me levantaba tempranito cuando empezaban a

bramar las vacas, me iba corriendo al corral y me asomaba por entre los barrotes para ver como el rancho en turno, ordeñaba las vacas.

Cuando estábamos en el rancho mi papá era muy cariñoso y tolerante con nosotras, nunca nos regañaba, por eso a mi me gustaba ir porque mi mama no gritaba y podíamos ir a cualquier lado, lo más lejos que yo llegaba era la segundo pozo, a unos 200 metros de la casa grande, nunca me asomaba al pozo, mi papá nos tenía prohibido acercarnos, yo obedecía, nunca trasgredí esa norma, tampoco me acercaba a las patas de los caballos y del ganado en general, le hacía muchas preguntas a mi papá sobre los animales y el me las contestaba, algunas de ellas con mentiras, según supe después. En el rancho me sentí siempre muy bien e importante, me papá me mandaba a dejarle recados al rancho a su casa, y yo iba gustosa, recuerdo que ponía mucha atención a las palabras que me decía para no fallar y quedar bien con él.

Una tarde de invierno, casi estoy segura que era de invierno, mi papá y yo nos subimos a una cerro alto que estaba frente a la casa del rancho, y observamos el paisaje, era precioso, la sierra azul al frente, mi cuerpo recuerda esa sensación de plenitud que todavía puedo sentir cuando veo un paisaje natural, y yo le pregunté a mi papá: Papi ¿Hasta dónde llega mi rancho? El me contestó que mi rancho se terminaba hasta donde mis ojitos alcanzaran a ver. ¡Era mucho terreno! Mi papá me paseaba en sus zapatos y dormíamos con mi mamá cuando nos agripábamos o hacia mucho frío. Siempre que me piden que recuerde algo bonito de mi infancia, mi pensamiento vuela hacia ese lugar, pareciera que no tengo recuerdos bellos en otra parte.

Fue la edad del kinder el período de mi vida en que introyecté los atributos físicos valiosos, y fue a través de mi mamá, que seguidamente, hacia notar que las niñas bonitas eran blancas, tenían el cabello rizado y eran atrevidas, como mi hermana, quien incluso fue princesa del kinder, supuestamente por bonita y simpática. Mi mamá decía que los hijos de tez blanca se parecían a su familia y eran más bonitos y que los morenos éramos como la familia de mi papá, gordos y feos.

Yo recuerdo que era una niña muy solitaria y retraída, tenía una sensación, en aquel entonces no sabía como llamarle, a veces todavía la experimento, hoy le pondría el nombre, de no tener ninguna gracia, de ser inadecuada. Yo sentía que no le importaba

mucho a nadie, me sentía muy sola. En esa época todo eran sensaciones, visto hacia atrás, ahora le pongo nombre.

Ingresé a la escuela primaria cuando tenía ocho años, hubiera podido asistir desde los seis, pero tenía miedo de separarme de mi mamá. No fui una alumna distinguida, me sentía fea, me comparaba con las demás niñas y me parecían preciosas, eran desenvueltas, sabían pelear y sus juguetes me parecían más lindos que los míos. No tenía ninguna amiga o amigo en especial, y deseaba mucho tener alguien cercano, había unas niñas que a veces me aceptaban en sus juegos, pero me golpeaban y me jalaban el cabello, yo me dejaba golpear con tal de ser aceptada.

Mi maestra de segundo me daba un mejor trato que al resto de mis compañeras(os), me permitía sentarme con ella en su escritorio, o estar en los primeros asientos de la fila, me permitía ayudarle acomodar libros y materiales. Le mandaba recaditos conmigo a mi hermano, me decía que no los leyera y nunca los leí. Con todas esas atenciones me volví una niña muy aplicada y mi autoestima se elevó mucho. A partir de este grado, saqué el primer lugar siempre, hasta concluir la primaria. Considero que el haber aprendido a leer me dio una nueva ventana al mundo, a partir de allí, ya no necesité a nadie para jugar o divertirme. Hasta la fecha me gusta mucho leer, sobre todo el género de cuento.

Aprendí muy bien a realizar operaciones aritméticas y mi papá decidió abrir una tiendita, un pequeño abarrotes, y me encargó de él, así que antes de los diez años yo ya tenía ingresos propios, y me compraba mi ropa, ahorrando o pagándola a plazos. Yo sentí la necesidad de hacerme cargo de mí desde siempre ya que mis necesidades como niña gordita no eran atendidas por mi madre, quien constantemente me hacía observaciones sobre mi peso.

En quinto año me enamoré del maestro, todos decían que se parecía a Vicente Fernández, a mi solo me parecía muy guapo y la mejor persona, en un espacio pequeño de mi boleta me puso la siguiente frase: “Su inteligencia, empeño y dedicación, serán siempre su mejor compañía, siga por el buen camino y triunfará en la vida” Por mucho tiempo conservé recaditos que le mandaba a mis papas y que me ponía en mis trabajos.

Se casó mi hermana mayor, yo tenía en ese momento una relación muy cercana con ella, ya que tuvo un noviazgo muy conflictivo, mi madre y ella discutían mucho por que ella tenía novio, al principio de su noviazgo trabajaba fuera de la casa y a veces llegaba

tarde, no participaba en el aseo de la casa argumentando que era la más grande, y cosas por el estilo, se casó con un tipo neurótico, muy enfermo, con una historia truculenta, era divorciado y tenía y tiene muchos problemas de personalidad, la violentaba psicológicamente.

Yo nunca he hablado con nadie de este abuso, es la primera vez que lo revelo. Recuerdo que yo sufría mucho cuando mi cuñado y mi hermana tenían problemas, ahora se que eso se llama maltrato psicológico. Yo le tengo mucho coraje a ese hombre. Por los comentarios de mi madre con mi hermana mayor y después con mis hermanas, yo aprendí que tener novio era algo que estaba muy mal. Recuerdo que yo si pensaba que alguna vez iba tener un novio, pero cuando lo tuviera, lo iba a esconder, la mayoría de las veces así ha sido.

Yo me sentía una muchacha diferente al resto de mis compañeras, no sé, menos bonita, menos desenvuelta socialmente, menos competente. Me hubiera gustado salir y divertirme igual que ellas, tal vez maquillarme, pero yo ya sabía o por lo menos así lo creía, que cualquier petición, que no fuera estrictamente obligación escolar, sobre todo que implicara un gasto me iba a ser negada. En mi casa había comida suficiente, teníamos una casa comfortable, la ropa necesaria, pero no teníamos nada que sobrara.

Tenía problemas con mi mamá debido a mi peso, sobre todo cuando íbamos a comprar ropa para mí, era difícil encontrarme ropa adecuada para mi edad y de mi talla, me regañaba constantemente, mientras buscábamos las prendas, me comparaba con mi hermana y otras niñas que estaban delgadas. Me decía cosas ofensivas respecto a mi cuerpo, sobre todo se burlaba de mi gran panza. En Abril, tuve mi primera menstruación, mi mamá no me habló nunca de esto, recuerdo que amanecí manchada y por eso se dio cuenta, entro en mi recámara y me vio antes de que yo despertara, infiero que fue fin de semana o tal vez vacaciones de semana santa, por que ese día no fui a la escuela, ni mis hermanas tampoco, mi madre salió de mi habitación diciendo: “De aquí para adelante puro sufrimiento, mijita.”

En la escuela una maestra ya nos había platicado sobre este asunto, nos dio información muy inexacta y llena de mitos y prejuicios, eso fue lo malo, lo bueno fue que alguien me dijo algo sobre la menstruación. A partir de que la maestra nos explicó los cambios que íbamos a tener, yo me empecé a informar en libros y en lo que podía sobre el

tema, la primera vez que leí la palabra sexo, la vi en unas revistas de no recuerdo que autor famoso, pero que daba información científica sobre la menstruación, el embarazo, la relación sexual, de forma caricaturesca y atendiendo la problemática de los mexicanos, estos libros eran de mi hermano y los guardaba en una caja con revistas pero los colocaba en la parte de abajo.

Mi papá bebía mucho, a veces duraba más de tres días tomando, el nunca hizo escándalos, ni nos trató mal durante sus borracheras, bebía fuera de la casa, cuando se iba al rancho, o con sus amigos se iba al campo. Mi mamá renegaba por esto, y decía que se iba a volver loco porque bebía y continuaba utilizando el medicamento para la diabetes y bebiendo, yo no sabía si eso era cierto, a mi esto me daba mucho miedo.

Creo haber sido muy afectada por su alcoholismo, a veces, cuando me enteraba que ya había llegado a la Licorería, bajaba y lo convencía de que se fuera a descansar a la casa, el nunca se negó ante mis peticiones.

En la secundaria durante los tres años fui la alumna más sobresaliente de mi grupo, y el segundo mejor promedio de la generación, hasta el segundo año, fui una alumna muy seria, mi mamá nos amenazaba siempre con desconocernos como hijas si alguna vez la llamaban de la escuela para darle una queja por nuestro mal comportamiento, esta actitud de su parte me hizo sentir siempre sin respaldo, por lo que decidí comportarme bien siempre, nunca hacía algo que pudiera ponerme en riesgo de quebrantar esta advertencia o algo que no pudiera resolver sola. Creo que este temor me hizo limitarme mucho en experiencias, y me quede con ganas de hacer muchas travesuras.

En la escuela escogía por amigos y amigas a aquellos niños y niñas que no eran los más listos o populares, es decir, que por alguna razón quedaban marginados, quizás yo era una de ellas. Yo sentía que si me ocupaba de ellos(as) hacía algo “bueno”. Aquí lo que descubro es que ya estaba más que establecido un problema de baja autoestima, por un lado porque mi aceptación ante mi madre estaba basada en lo que yo hacía y no en lo que yo era, y por otro creía que era superior a otros(as) compañeros(as) que solo eran diferentes a mi, pero al mismo tiempo reconocía que había otros(as) muchachos(as) mejores, y que de alguna manera yo deseaba ser como ellos(as) y tener las mismas experiencias

Fuera de los paseos organizados por los(as) maestros(as) escasamente asistí a dos fiestas, y recuerdo que al día siguiente de haber asistido a una fiesta, o al cine, mi mamá me trataba diferente, por lo menos así lo percibía, se ponía seria, no me hablaba o tenía un monólogo acerca de las diversiones y las personas que se divertían. Yo me sentía culpable de esto y me prometía a mi misma ni siquiera entusiasmarme con la idea de asistir a otra convivencia cuando me volvieran a invitar. Yo aprendí de esto que lo correcto era sufrir, sacrificarse, no divertirse, ser seria. Creo que mi actual forma de ser, en algunas totalmente opuesta a estos aprendizajes, es en parte una rebeldía.

Me seguía sintiendo muy sola, el único lugar en donde me sentía bien eran los libros y las tareas. No tenía una amiga en especial en la escuela, platicaba mucho con mi mamá, sobre todo lo que yo sabía que le agradaba escuchar, sobre lo que decían los maestros, las travesuras de mis compañeros(as)... esto se lo decía para que se diera cuenta lo bien portada que era yo respecto a mis padres. En la familia, nos divertíamos yendo al rancho, eso si me gustaba, lo que no me gustaba era que mataran las vacas, y teníamos que comernos la carne.

En fin, en esta época de mi vida estudiaba mucho, creo que es cuando más aprendí cosas, leí más libros como novelas, cuentos, poesías.... también ya sabía lo que si se podía expresar y lo que no, en relación a las emociones y sentimientos, consideraba terrorífico, por ejemplo, que se dieran cuenta que un chico me gustaba, como si yo no tuviera derecho a hacerlo o como si estuviera mal. Esto lo introyecté a través de los juicios y apreciaciones que mi mamá hacía de las muchachas que tenían novios.

En este tiempo me descubrieron mi problema de la vista, me adaptaron lentes, yo los acepté bien, en mi casa mis hermanas me pusieron toda clase de calificativos por usarlos, por mucho tiempo me convertí el centro de atención de mis padres debido a esta dificultad visual, me llevaron a ver varios médicos a diferentes ciudades, yo me sentía muy importante. Tal vez la revelación de este padecimiento tenga que ver con el miedo a “ver” algo.

En la “prepa”, tuve un grupo de amigos, éramos cinco, no siempre fuimos los mismos pero siempre cinco de los cuales cuatro siempre estuvimos. Corrimos toda clase de experiencias, empezamos a beber y fumar, también empezaron primeros acercamientos al

sexo. Entre estos amigos estaba el que yo llamo “El hombre de mi vida”, nuevamente me enamoré de quien de mi no se enamoró, el era novio de una de las amigas del grupo. Se formaron dos parejas y yo quedé sola, me refugié en la lectura y el estudio.

Por esta época yo tenía problemas con mi mamá, llegaba tarde, decía mentiras, inventaba tareas, bebía y fumaba a escondidas. Estuve secretamente enamorada de M., veía la relación de este con C. o con otras chicas y sabía que no tenía ninguna esperanza, sentía que no merecía el amor o tener una relación de pareja con alguien, me sentía diferente, yo sabía que porque era obesa.

La muerte de mi padre; en el camino a la clínica él iba perfectamente consciente, solo se tocaba el pecho, como queriendo aliviar su dolor, mi hermano estaba manejando, y en su desesperación se pasó un alto, mi papá le llamó la atención diciéndole que ponía en peligro a los demás, faltaban solo unos minutos para que muriera y seguía cuidando a los demás. Al llegar, mi papá me encargó su sombrero, me dijo: “Cuídamelo para ahorita que salga”. El ahorita, no llegó jamás. Yo fui la última persona con la que intercambié algunas palabras antes de morir, me acerqué a la camilla en donde estaba, mientras mi mamá y mi hermano hablaban con el médico, le pregunté que si ya se sentía mejor, él me contestó: “Sí, pero cuiden a tu madre, a ella cuídenla” yo me salí de la habitación, mi papá falleció a los cinco minutos. Ese encargo de mi padre en el lecho de muerte, ha pesado sobre mí mucho tiempo, ya que yo nunca me he encargado de ella.

Cuando murió mi papá yo no sabía cómo conducirme, no sabía qué procedía, tenía mucho miedo del futuro, al principio sentí una unión muy grande en mi familia, pero poco a poco fui viendo como nos separábamos.

Mi hermana mayor asumió su papel y tomo todo el poder del mundo, si necesitábamos algo se lo teníamos que pedir, incluyendo los permisos para alguna diversión o cualquier otra actividad, pero sobre todo lo relacionado con lo económico, se entregó a nosotros incondicionalmente, pero a cambio nos exigió obediencia, la que no aceptaba sus condiciones, opiniones, formas de vivir la vida, estaba prácticamente fuera de la familia. Yo fui una de ellas. A mí no me parecía que me impusiera cosas y que me mandara, pero si no obedecía de formas muy encubiertas pero muy certeras, me negaba su apoyo. Cuando yo la reconocía como primera autoridad y permitía, porque si lo permití,

que me tratara como alguien inferior a ella, me daba todo lo que quería, pero cuando decidí no hacerlo hubo muchas dificultades entre ella y yo, también con mi madre.

Mi familia nunca estuvo de acuerdo con la carrera que elegí, de hecho hasta la fecha se siguen mofando de mis actividades. El trabajo que desempeño actualmente es con niños de Educación Especial y mi madre, me ha hecho siguiente comentario: “Que chiste, estudiar tanto, quemarse las pestañas para luego cuidar niños tontos, y de otras”.

Durante la carrera también me desempeñé como buena estudiante, soy el segundo mejor promedio de la generación, era participativa, entusiasta, comprometida, por dos periodos fui presidenta de la primera asociación de estudiantes de psicología de la institución. Durante casi toda la carrera viví con Ros, quien había formado parte del grupúsculo de la “prepa”. Esta fue una relación muy significativa en mi vida, y quiero decir que fue, porque ya no quiero que lo sea. Yo temía mucho a su juicio y a su abandono. Pues mal que bien, ella era la amiga que tanto deseé en mi infancia, alguien en quien confiar, aunque viendo las cosas con honestidad yo nunca confíe, más bien competí en muchas cosas con ella.

Juntas trabajamos por un tiempo, no fue bien. Por mucho tiempo tuve la sensación y así me comporté, de cargar con ella. Pero la vida me ofreció la oportunidad de romper una relación tan tóxica. En el recuento de los daños me doy cuenta de que a partir de ella no me relaciono con personas muy serias, no me gusta tener una amiga que sepa todo de mí, evito confiar “todo” a alguien.

Mientras trabajaba viví por espacio de dos años en la casa de mi madre, debido a que mi hermana se casó y mi madre se quedó sola, nunca me acostumbre nuevamente a la vida en familia, aunque era una vida mucho más cómoda en todos los sentidos, cada vez que pensaba que me tendría que quedar allí para siempre, sentía mucha angustia, desesperación, ansiedad.

Contra viento y marea y los malos deseos de mi mamá, salí un día de su casa, fue a finales del mes de Julio. Me sentía muy bien, muy contenta, y feliz. Trabajé en una Fundación de Apoyo Infantil por un año, al principio estaba totalmente identificada con los objetivos de la institución, con mis compañeros de equipo, con la gente, cuando hablo de mi experiencia en este trabajo digo que me pagaban por ser feliz. En este trabajo, dada la

naturaleza del mismo tuve la fortuna de cultivar amistad profunda con dos personas que habitarán para siempre en mi corazón.

Los hombres de mi vida: con R... durante toda la carrera convivimos mucho y nos hicimos muy amigos, platicábamos de cosas muy profundas y compartíamos desde nuestros alimentos, libros, diversiones hasta nuestros mejores momentos personales. Yo siempre lo vi como un amigo, verdad de Dios, que nunca pensé en tener algo más con él. Incluso le compartía mis fantasías con otra persona, asuntos de mi sexualidad.... y demás. Me conmovía mucho su situación económica y su sensibilidad, a veces yo actuaba como su mamá proveyéndole de cosas y amor. Al regresar a mi tierra, no perdimos el contacto, pensaba que estaba jugando y yo también jugaba, además no creía posible que una persona como el se fijara en mi.

Era un tipo que bailaba extraordinariamente, carismático, con un cuerpo muy varonil y bello, además de ser muy ameno y simpático. Mostraba ciertos amaneramientos que hicieron pensar a muchos que era homosexual. Yo me asusté mucho y entendí que eso tenía que terminar allí. Con el dolor más grande que he sentido jamás esperé que amaneciera, desayunamos, el bailó alrededor de la mesa y cuando se despidió para irse, le dije que por favor se fuera que allí había terminado todo, que Dios lo acompañara siempre. El solo dijo, eso lo vamos a ver y se fue. Dos días después nos encontramos de casualidad y me habló como si nada hubiera pasado. No conozco palabras para expresar el dolor, la desesperación, la desesperanza que viví los meses que siguieron a su ausencia. Por mi parte yo le pido a Dios que me de el valor para mantenerme alejada para siempre de él, que pueda sanar estas lastimaduras tan graves.

G. El también tenía un mal amor en ese momento y nos identificamos mucho. Poco a poco nos fuimos acercando, escuchábamos música, cuando llovía hacíamos barcos de papel y les escribíamos deseos secretos y los poníamos en la corriente. Me enamoré, G. era un hombre sumamente tierno y cariñoso conmigo. Ambos nos preocupábamos el uno por el otro, compartíamos nuestros problemas familiares y nuestras vidas.

Muchas veces fantaseamos con tener un(a) hijo(a), lo imaginamos, y empezamos a planearlo, yo me empecé a controlar en serio mi glucosa, tomaba un té, además de mi medicamento, Quería tener un hijito. Todo iba bien y me enfermé. Me enfermé, me

diagnosticaron cáncer en la matriz. El no estaba en la ciudad, cuando me operaron, se había ido unos días antes de que me el médico me informara de la inminencia de la cirugía. Paso todo, yo no tenía donde comunicarme con él, se enteró, por mis compañeras de trabajo, al regresar a la escuela después de las vacaciones decembrinas. Yo esperaba que me hablara en cuando se enterara, pero pasaron los días y no me llamaba, a mí me dio inmensa tristeza aunque nunca la expresé, además que el único aliciente para salir de donde estaba era el deseo de compartir alguna vez mi vida con él. Muchos días después, me hizo una llamada muy breve para saber como estaba.

La mandé un recado con una compañera que necesitaba verlo, no acudió sino hasta dos días después. Platicamos y me dijo que para él nuestra relación no había significado mucho, que él deseaba tener una familia, hijos propios y que conmigo eso ya no podía ser, por lo que deseaba distanciarse en ese momento de mí. Y así fue. Seguimos siendo compañeros y hubo un tiempo que nos agredimos mucho. Yo me fui del trabajo porque no soportaba su indiferencia, su olvido y además me lastimaba mucho su actitud con mi situación ante la maternidad.

La enfermedad y muerte de mi hermano. En estos años ocurrieron hechos que dejaron profunda huella en mi existencia, la enfermedad y muerte de mi hermano. Debido a un medicamento que le aplicaron y que aún estaba en su fase experimental cuando tuvo el problema pulmonar, perdió temporalmente la vista, posteriormente, debido al desprendimiento de retina a causa de la diabetes, le hicieron dos operaciones en el ojo izquierdo y una en el derecho. Sus riñones dejaron de funcionar y tuvo que ser sometido a diálisis peritoneal cada 4 horas, hasta que falleció, aproximadamente duró tres años así. Presentó una seria neuropatía periférica en las extremidades y hubo que bloquear la sensibilidad de sus manos, ya que para soportar los dolores había que aplicarle morfina.

Nuevamente pasó cuatro días en estado de coma, salió y vivió once meses más. Desarrolló pie diabético y le amputaron poco a poco sus dedos y sus pies, cuando murió estaba dializado, no tenía pies, solo veía sombras, no tenía sensibilidad en sus manos. Cuando falleció más que un dolor lo viví como alivio, yo sentí agradecimiento, un alivio en la muerte, recuerdo que me dije para mi misma qué bueno que existe la muerte, que bueno que hay un fin, el fin representó la esperanza, pues también frecuentemente era sometido a

penosos tratamientos. Yo más que un evento de sufrimiento lo viví como un acto de justicia divina, honestamente yo ya no soportaba ver tanto dolor, desesperanza, coraje reprimido, en él y en toda mi familia, y eso que yo no estaba allí siempre.

Ahora que me permito traer esto a la conciencia me viene a la mente una frase que dice “Dios aprieta pero no ahorca” y eso es cierto. Yo he visto como a partir de su muerte la vida de todos los miembros de mi familia ha tomado rumbos más independientes y responsables. El proceso ha sido doloroso, pero al menos yo, estoy agradecida de que esto haya terminado y estoy tratando de deshacerme de toda esta amargura. Su muerte la viví con serenidad, paz, resignación, con una sensación de que lo que pasó estuvo bien, es decir, pude ir más allá de lo que esencialmente concebía como doloroso, trágico, terrible.

Recuerdo que todo me parecía tan fácil, lo pude acompañar en todo momento que me fue permitido, incluso lo acompañé en la carroza en el traslado al panteón, porque así me lo solicito él alguna vez. En este trayecto me pregunté mucho cuál era mi sentimiento y solo era de serenidad, de esperanza de vivir una vida más tranquila, por fuera de lo normal que parezca disfruté ese paseo, y no es que yo deseara que se muriera, solo que no podíamos más.

La enfermedad de mi hermano tuvo efectos negativos muy fuertes en mí. Sobre todo que cuando tengo un problema de salud, pienso en la fatalidad, creo que ya voy a estar como él. Que es el principio de un final muy doloroso. Es una actitud con la que tengo que luchar mucho, dado que si tengo problemas de salud reales que resolver.

Esta experiencia me permitió expresar lo que estaba guardado por mucho tiempo. Detrás de todo esto me doy cuenta que hay una tristeza que me apabulla. Hay una carencia grande de algo... Vamos a andar, lo que venga. J.

Historia de Vida de MAR. –M–

Soy la mayor de cuatro hermanos. Mi relación con papá fue bastante buena, pero con mamá muy difícil, continuamente me criticaba, decía que era orgullosa, soberbia, egoísta,...

Cuando yo trataba de decir algo a mi mamá no me escuchaba, me enojaba muchísimo, tenía 4 o 5 años, me mandaba encerrar en mi cuarto, entonces yo me obligaba a contenerme para poder salir. Esto sucedía especialmente cuando mi papá salía de viaje. Ella decía que me llevaba muy bien con mi papá, y me censuraba. Leí algunas cosas en donde mi mamá ponía: su papá se fue a México y Mar como siempre se puso de mal humor, tiene muy mal carácter (en ésta época andaba como entre los dos y los cuatro años).

No recuerdo los besos de mi mamá pero sí las cosas que me hacían llorar.

Desde niña tuve problemas de garganta. Cada mes o dos meses me pasaba una semana en cama. Me operaron de las anginas, y de las adenoides, batallé mucho con dolores de oídos. Tenía una dentadura pésima. Desde los 5 años usé lentes pues tenía una fuerte miopía.

A los 13 años empecé con dolores de articulaciones, después de la muerte de un primo muy cercano. Me vino con un fuerte cansancio continuo. Me gustaba mucho el deporte y me prohibieron hacer ejercicios fuertes y asolearme. Esto me causó mucha rebeldía. Me trataron 8 años como artritis reumatoides.

A los 17 años murió mi abuelito. Esto de alguna manera me afectó. Me dio una salmonelosis que tardaron en diagnosticar y me puse tan mal que perdí un año escolar.

Seis meses me dedique a recuperarme y otros seis a estudiar francés y a las cosas que me gustaba hacer como tocar piano, bordar, leer... Bueno, en este momento me reconcilié con la enfermedad, me resigné, escribía mucho y en mis escritos buscaba cuál era la razón por la cual yo tenía que pasar por eso.

Este modo de vivir físicamente pasiva pero intelectualmente activa no me parecía tan terrible. Me gustaba mucho hacer oración por escrito y me llamaba mucho la atención todo aquello que llegaba al espíritu. De cualquier modo como decía mi papá no iba a entrar a competir a las olimpiadas, si el cuerpo no funcionaba para el deporte, la cabeza tendría

que funcionar cuando menos para encontrar el camino de mi vida. No toleraba otra calificación que no fuera 10.

A los 18 años entré a la Universidad y durante cuatro años estuve muy bien. Al quinto año volví a ponerme muy mal de algo que parecía ser laringitis o algo bronquial, finalmente se dieron cuenta que era una ulceración de la traquea y una baja considerable de defensas. Parece que lo que desencadenó el asunto fue que me costó mucho el matrimonio de mi hermana, la que seguía de mí. En esta etapa tuvieron que hospitalizarme, fueron tres días pero luego fueron tres meses de aislamiento en mi casa. No podía recibir a nadie por lo bajo de las defensas que estaba expuesta a cualquier infección. En este momento diagnosticó el médico que mi enfermedad era Lupus eritematoso. Enfermedad considerada mortal en esa época. Diseminado era más grave y podía afectar a cualquier órgano de manera periódica, con alteraciones de actividad y remisión. No perdí el año porque mi novio me ayudó con lo de la carrera.

Durante el siguiente periodo me mantuve bastante bien. Con tratamiento me mantuvieron estable y en buenas condiciones para una vida más o menos normal. Tiempo después fui con un ortopedista para ver que podía hacer con mis pies que me seguían doliendo y se estaban deformando y dijo que no había nada que hacer. Esperar a que no pudiera caminar para hacer una intervención quirúrgica, pero no antes. Luego fui con un especialista en Lupus en México que me dijo que me daría un medicamento llamado mostaza nitrogenada, que o me sanaba o me mataba. Me pareció terrible el modo de plantearme la solución. Yo apreciaba mucho la vida y prefería no jugármela, aunque fregadita pero viva. Luego fuimos con un médico de la Universidad de los Ángeles California y confirmó el diagnóstico, y me leyó la cartilla para el matrimonio y para tener los hijos con vigilancia médica, aunque veía muy poca probabilidad de que los tuviera. Recomendó el uso de anticonceptivos.

Mi relación con los hombres era bastante buena, tuve mi primer novio a los 15 años, más por demostrarles a mis papás que ya había crecido, no me traten más como una niña. Duró poco, me di cuenta que hacía falta algo más.

Ya en la Universidad, mi grupo era compuesto por 36 muchachos y dos compañeras, pensé ¡tantos hombres para escoger! Pasado un tiempo al salir con varios de ellos, papá interpeló:

“¿cuál te gusta? Quiero saber ya estuvo bueno...”. Yo contesté que quería pensarlo bien porque con el que ande me voy a casar, y así fue.

Me casé, usé los anticonceptivos y a los tres años me vino una vasculitis muy severa. Estuvieron a punto de amputarme las piernas. Para entonces ya rezaba mucho y había muchísima gente a mí alrededor que lo hacía por mí. Me internaron en el hospital como último recurso antes de intervenir. Rasparon la carne gangrenada y no salía sangre. Pasaron cinco días y nada. Milagrosamente el día de nuestra Señora del Carmen empezó a salir sangre y con eso me salvaba de la amputación. A partir de entonces tomé nueve aspirinas diarias.

Estaba resignada con toda esta situación. Daba gracias a Dios por haberme salvado las piernas. En este tiempo sacó el Papa Juan Pablo II una carta sobre el valor salvífico de la enfermedad. Habló de ella como un privilegio de ser tratados como el Hijo de Dios y su valor y alcance tan universal. Me sentí feliz de tener una enfermedad para unirme a Cristo y colaborar con la Redención de la Humanidad, empezando con mi propia familia. El Santo Padre escribió en esa carta sobre el valor de la predilección de la cruz (enfermedad u otro tipo de penas), la cruz como la manifestación más grande y clara del amor de Dios hacia cada persona. Dios que nos ama tanto no permite que suframos porque sí, sino porque ese sufrimiento es necesario para poder darnos bienes incomparablemente mayores y bendiciones que no tienen otra puerta de entrada.

Este modo de ver el dolor como una bendición de Dios, con valor y alcance infinito, como una gran demostración del amor infinito de Dios es una cosa que me llenó de alegría. Murió mi papá en este tiempo y pensé que iba a tener una recaída porque lo quise muchísimo y fue una gran pérdida, pero no fue así.

Con un consumo alto de medicamentos, 9 aspirinas diarias, dañados los ojos, y la matriz, me embaracé y tuve un hijo. Tanto él como yo estuvimos muy graves. Rezaba mucho todo el embarazo y con la confianza de que el asunto era seguro porque Dios lo tenía en sus manos, gocé el embarazo, estaba muy contenta de tener ese hijo. El cordón umbilical se trozó y la placenta no alimentaba la bebé cuando me intervinieron, había una hemorragia interna que lograron pararme hasta los ocho días. Nació justo a tiempo, un poco más y muere por esta hemorragia y sin alimento.

Después de tener el hijo, nos costó tiempo de recuperación, tuve herpes, luego me cambió el metabolismo y la cortisona que tomaba dejó de dar el resultado buscado. Luego tuve un tiempo de salud estable. Tuve otros tres embarazos y los perdí.

La salud ha tenido sus altibajos: bronquitis, neumonías, infecciones de todo tipo. No puedo decir que estoy acostumbrada, pero llevo una vida bastante normal.

Cuando hace tres años, comencé a tener conflictos con todos, mi esposo, mi hijo, cuñada y suegra, hasta con mi director espiritual sin que éste lo supiera, me desconocía a mi misma, esa no soy yo. No podía más. Hasta entonces había tenido una vida sexual activa y normal, disfruto estar con mi pareja, ha estado bien. Pero cuando perdí al regla me reseque, tomé hormonas, me sentía tensa. No lubricaba y se me presentaron infecciones del cuello de la matriz, con la posible presencia de células cancerígenas.

Me di cuenta que era yo, que algo me pasaba, tantos problemas. Hice distancia con mi mamá y hermanos, me di cuenta que mi prioridad era mi familia y el daño que nos hacían por las continuas agresiones a mi esposo.

Con mi esposo, en cuanto él grita yo no hablo. Nos costó llegar a un entendimiento, la voluntad de seguir juntos y restaurar la relación. Me decía que me gritaba por su desesperación de que no lo entendía, me cerraba, no veía lo que él decía, no podía ver, hasta que jerarquicé, y aprecié lo que me ofrecía.

Estaba tan cansada de luchar que ya no podía reír, ni hablar cuando alguien se me acercaba. Ahora siento que este es otro mundo, no me la creo, más alegría. Lo noto, me dejé querer, fui expresando, comprendiendo, atendiéndome.

Tengo mucho miedo a la soledad y a que me digan que mi hijo no es normal. Pienso en mi hermana y en sus hijos. Le dije a mi hijo, la ley de la vida es que la mamá esté sola, aunque no me gusta la soledad. En casa no puedo permanecer cuando estoy sola.

En las enfermedades recuerdo a mi papá junto a mí, tan cariñoso, tan positivo.

Estoy atendiendo muchas cosas que callé. Ya puedo rehacer mi vida desde atrás, ahora estoy mucho mejor, ya tengo más respuestas. Ya no me trabo tanto con mi mamá desde que me han caído tantos veintes.

Me queda algo: ¿Por qué me siento culpable de descansar, de atenderme? Siento, cuando me angustio, una corriente que sube y baja, que me aprieta, intensa presión de un sufrimiento dolorosísimo, que me invade.

3. Un escenario experiencial que permanece en el proceso.

Despierto a las cinco de la madrugada; estoy en paz, quisiera dormir más y realmente me siento descansada. Miro el libro que vengo trabajando con facilidad y gusto: *El Poder del Ahora, Busque hacerse transparente a sus reacciones y acepte que reacciona; no se identifique con sus reacciones, observe y no oponga resistencia alguna.* ¡Claro!

Siento inmensa y serena necesidad de penetrar en la sensación y vivencia del Ser que habita como al fondo de ese lago en cuya superficie baten las aguas y caen ramas de árboles viejos; entrar en la sensación de lago cuya superficie recibe aguas turbias y contaminantes el lago no es lo contaminado, lo enfermo. Es real que pierde su cristalina apariencia por un tiempo, poco a poco, va procesando toda la basura y curando el pesar de no estar siendo un espejo que le permita a la noche mirarse con su rostro estrellado. Ser un lago no es cuestión de agua estancada y sustancias tóxicas. Están ahí y sin embargo, sigue siendo un lago sin repudio.

¿Cómo permanecer fiel y abierta a mi sustancia de paz, quietud y gozo de vivir?

¿Cómo vivir alegre, serena y creativa cuando mi cuerpo a recibido, generado, almacenado respuestas bioquímicas alterantes a mi salud? ¿Es posible para mí alegrarme y no reaccionar con resistencia al hecho de mis dolores, malestares físicos, incapacidades que me arrebatan el libre movimiento?

Sospecho me implica gran aceptación. ¡Venga luz a mis ojos!

Me revelo y resisto; me opongo a la enfermedad. Ansío curar, sanar ya. ¿Cómo me responsabilizo de mí?

Puedo mirar mis reacciones de oposición a “estar enfermo.” No quiero enumerarlas. Todas son la misma reacción: Miedo de no salir jamás de tal situación. Miedo por crear perpetuidad de síntomas. No veo mejoría. Y el solo hecho de permanecer vivo no me es suficiente, quiero estar sana y no solamente viva. Veo mi exigencia y arrogancia creada por tanto dolor y cansancio. ¡No me basta la vida, exijo mi salud y bienestar! No termino de comprender el significado de mi enfermedad con los símbolos que representa en cada síntoma. Me cuesta creer tantas explicaciones mentales que he buscado y de momento me satisfacen, pero enseguida vuelvo a recaer y opongo resistencia a vivir la enfermedad que

ya se prolonga por años. Me veo vulnerable a la noción mental del tiempo y doy valor al reloj que me impide vivir este momento y solamente este día y mantenerme presente completamente al Ahora.

Y soy paz, soy un ser que acepta de instante en instante Ser.

Presiento que solamente desde mi totalidad acudirán a mí energías renovadoras y no desde mi discusión y secreta resistencia disfrazada de “oraciones”, “estudios”, “tratamientos alternativos”. Vivo una situación difícil y *no soy enferma; estoy en la enfermedad*. Estar o permanecer en tal situación, me conduce con frecuencia a identificarme y creerme que Soy la situación. No es así.

Decido no buscar la paz. Me perdono los cientos de razones, las miles de palabras, como dice la canción. Me perdono haberme rechazado con tanta alevosía. Abrazo mi oposición y me declaro lago, estrella, ser infinito queriendo aprisionarme en reacciones que mi mente justifica y son desesperanza. ¡No buscaré la paz, porque Soy paz. Habito en ella y me miro como pez enloquecido preguntando por el mar! Me perdono reaccionar con derrotas.

La paz y la tristeza discuten en mi corazón. La paz, escucha y serena, abraza con su melodía al que solloza hasta sacarlo y convertirlo en canción. Silvio Rodríguez miró este milagro y lo canta: Soy canción, soy paz, si seco un llanto. Es decir la eternidad invulnerable, el manto del amor nos cubre cuando desnudamos toda pretensión mental y pedimos que un “barredor de tristeza” acuda desde nuestro corazón a levantar el falso sentido del tiempo creado por nuestra mente.

La tristeza se desvanece al abrazo de la Eternidad. Me cuesta aceptar lo saludable de reconocermene enferma y entregarme al hecho de que mis formas corporales están alteradas. Las formas, la densidad corporal, no son la existencia ni la sustancia de la vida. Son parte y no el todo. Quiero abandonar la discusión y no por cansancio, sino por la docilidad a la Vida. Es más, perdono a la vida y perdono a Dios; me perdono no saber mucho del perdón y la entrega a lo que es, tal cual es mi vida.

Me ofrezco y consagro en medio de mi sordera, ceguera y oposición, me consagro al Amor. Dentro de mí viene naciendo algo nuevo y es desconocido ahora; presiento dentro algo diferente y sé que no tiene forma, ni nacerá de las formas. Flor

4. Te cuento mi cuento...

Mi niña linda: ¡Alégrate! Todos tus sueños se van realizando.

Tengo regalos para ti, que te muestran cómo siempre estoy a tu lado con ternura:

Cuando aprendías a mirarte, un atropello rompió tu espejo, te has mirado poco, veías demasiado a los demás, ahora te regalo un espejo ¡Contéplate!

Tu cuerpo ha sido fecundo, generoso y lo encuentro ahora pidiendo descanso, te regalo mi hamaca son mis brazos abiertos para ti ¡Suéltate!

Escuchaste con atención el llanto de tus niños y lo grabaste en ti, ahora te regalo un disco de sus risas ¡Escúchalas!

Buscaste amar con ternura y dulzura y ahora tu boca te sabe amargo, te regalo dátiles son cosecha de tu siembra ¡Gózalos!

Miraste las necesidades de los otros y tus ojos piden cerrarse por un tiempo, te regalo un viaje a tu interior verás el tesoro que has conquistado ¡Aprópiatelo!

Viviste preocupada por hacer una burbuja de colores tenues para tus niños, crece tu horizonte ¡Ábrete!

Te regalo la caricia del sol, del aire, el mar y el aroma de las flores, el canto de los pájaros, los mensajes de la luna y el brillo de las estrellas, son para ti, pensando en ti los cree... ¡Abrázalos!

Te encanta bailar para celebrar la vida, elige la música y el príncipe, yo te aplaudo complacidamente, me encanta verte ligera volando en libertad ¡Danza!

Necesitas conversar, compartir tus experiencias, aquí estoy para escucharte, junto a cada una de tus amigas y amigos ¡Exprésate!

Sigue caminando despacio para que goces el entorno, cada día tengo algo nuevo para ti; sigue sonriendo porque crees más en ti.

Continúa confiando porque el Dios por quien se vive está a tu favor, eres hechura amada de sus manos y parte de su Corazón,

Te quiero cada día un poco más, te comprendo y valoro, en comunión,
Berenice.

5. Un proceso para ser sensiblemente humana

Habitarás un cuerpo. Recíbelo con amor, será tuyo por todo este ciclo de vida.

Aprende de tu experiencia, estás inscrito en una escuela de tiempo completo llamada Vida.

Cada día en esta escuela tendrás la oportunidad de aprender lecciones.

El crecimiento es un proceso...

Las experiencias son tan parte del proceso como el proceso que finalmente lleva al todo.

Una lección se repite hasta ser aprendida.

Una lección se te presentará en varias formas, hasta que la hayas aprendido. Cuando la hayas aprendido, entonces pasarás a la siguiente lección.

Aprender lecciones no tiene fin. No hay una parte de la vida que no contenga lecciones.

Si estás vivo habrá lecciones para aprender con distinto sabor...

Tu regalo es tu presente, el ahora no hay nada mejor que el *aquí*.

El entorno es sólo reflejo de ti. Ama y se refleje en hacer el bien y lo demás vendrá.

Lo que hagas de tu vida depende de ti.

Tienes todos los recursos que necesitas.

Lo que hagas con ellos depende de ti. La opción es tuya.

Busca, ábrete a otras posibilidades, la vida está a tu favor.

Las respuestas a las preguntas de la vida están dentro de ti.

Sólo necesitas verte, escucharte, sentirte, confiar y creer en ti,
eres una maravilla de Dios.

Recuerda hay momentos de reír y momentos de llorar,
momentos de dar y momentos de recibir...

Conviene cada momento vivirlo con gratitud y...

Confiar, confiar, confiar,...

¿Quién eres tú?

Eres el autor...de tu vida.

6.

Una Existencia desnuda

“No nos gusta hablar de nuestras experiencias.

Los que estuvieron dentro no necesitan

de estas explicaciones,

Y los demás no entenderían

Ni cómo nos sentimos entonces,

ni cómo nos sentimos ahora.”

Víctor E. Frankl (1996:17)