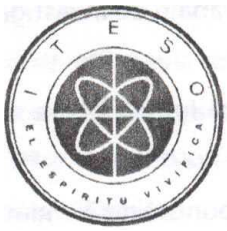
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

"TODOS POR LA DIGNIDAD"
UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO CON PERSONAS CODEPENDIENTES EN EL DIF - GUADALAJARA

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

LIC. YOLAINA DEL CÚA SALMERÓN BELLI

ASESORA DE TESIS
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO

COMITÉ LECTOR
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
MTRA. ANA MARÍA TAPIA OROZCO

ABRIL 16 DE 2008
TLAQUEPAOUE, JALISCO

AGRADECIMIENTOS

Cuando pienso en los agradecimientos se me desborda el alma, se me vienen a la mente muchas personas quienes directa e indirectamente me apoyaron no sólo en la elaboración de este trabajo sino también en la conclusión de esta etapa de mi vida. Espero hacerles honor con estas palabras que a veces se me hacen pocas.

Quiero agradecer a mi familia, "a mis raíces". A mi papá y a mi mamá, Bayardo y Claudia, por ser un ejemplo de honestidad, de solidaridad y de profesionalismo, por enseñarme a ser emprendedora y sobre todo por su amor. A mi abuelita Mercedes, por apoyarme en esta aventura y por confiar en mí. A mi abuelito Carlos por todas las veces que me ha hecho reír y por borrar del diccionario el "imposible". A mi Papito Julio por ser como fue, amoroso, riguroso y trabajador, y dejarme con una enorme herencia: el cariño y apoyo de una enorme familia. A mi Mamita Zoila, mi ángel de la guarda, sin ella la herencia del Papito no hubiese sido posible.

A mis hermanos Pomares, Mauricio, Pablo y Malela por su complicidad, cariño y ternura. A mis primos Ricardo y Néstor y a Allan quienes estuvieron de alguna manera presentes para apoyarme.

A la Fundación Heinrich Böll quienes me apoyaron con una beca parcial para poder realizar mis estudios de maestría en el ITESO.

A los lectores y revisores del presente trabajo Antonio Aguilera y Ana María Tapia, por sus aportes y enseñanzas.

A mis maestras y maestros por su generosa entrega de conocimientos y experiencias, desde el primer día de clases me hicieron sentir en casa, me brindaron su atención y cariño más allá de su deber. Ellas y ellos son: Ann Lovering, Letty Sánchez, Gabriela Ramírez Ugarte, Ana Ramos, Marlé Carretero, Laura Rentería, Sandra Guevara, Pedro Solís, Bertha Alicia Aguilar, Lourdes Quiroz, Juan Villanueva Canchola, Marcela Méndez, Alba Gloria Arias, Marina Ayo y Xochilt Cortés. Me siento muy afortunada de haberlos tenido como maestras y maestros.

A mis compañeros y compañeras de estudio, Claudia Aranda, Oscar Vásquez, Mary Bolt, Leonor Gómez, Margarita Ibargüengoitia, Silvia Paulina Fernández, Carmen García, Bibi Olivera, Sagrario Espinoza, Alma Colin, Carlos Sánchez, Adriana Aguilar, Carlos Garza, Lupita Solís, Antonio Adame, Elena Duran, Adriana Navarro, Manuel Roses, Gerardo Monroy, Rosa Elena Bravo, Noe Miranda, Margarita García, Juan Manuel Fajardo y Manuel Villalobos, de quienes aprendí mucho y tuve el honor de vivir momentos importantes, emocionantes y sagrados junto a ellos y ellas.

En especial agradezco a mis compañeras y compañeros del grupo de crecimiento por los momentos agradables y difíciles que pasamos juntos y que me permitieron llegar a donde estoy en las condiciones en las que estoy. Ellas y ellos son: Lupita, Sara Alida, Karla, Juanis, Gabi, Raúl y José Luís. Ustedes se han convertido en mi familia mexicana y ya saben que los quiero.

A Ana Isabel Cerrano por todas las veces que me ayudo a salir de apuros.

Este trabajo no hubiese sido posible sin el apoyo del DIF-Guadalajara personalizados por: José Guadalupe Atilano y Martha Delgadillo, sin la co-facilitación y complicidad de Sara Cardona y la participación de las mujeres, a quienes les he dado los siguientes seudónimos: Alba, Aurora, Esperanza, Luz, Vida, Libertad, Estrella, Lucero, Justo, Clara, Blanca, Violeta, Gloria, Sol, Paz y Alegría. Muchas gracias.

Finalmente y como broche de oro de éstos agradecimientos, quiero dar las gracias a Gabriela Sierra de Quevedo, mi facilitadora, mi maestra y mi asesora por su guía y acompañamiento cercano en estos dos y medio años de mi vida.

A todos, muchas gracias por estos aprendizajes y por los que no pude expresar en este escrito. Me quedo con el gusto de haber cambiado junto con mis compañeras, mis compañeros, mis maestras y mis maestros de la maestría y junto a “Todos por la dignidad”. También me quedo con la sensación de este es un principio y todavía falta mucho por vivir y por conocer.

Hasta siempre y mil gracias,

Yolaina

RESUMEN

El presente es un trabajo de grado que analiza la intervención realizada en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia en Guadalajara (DIF – Guadalajara). La intervención fue realizada con la cofacilitación de Sara Cardona, egresada de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH).

El objetivo inicial era ofrecer un taller de aprendizaje a un grupo de 15 mujeres y un varón que sufrieron violencia intrafamiliar para escuchar y atender a otras personas en situaciones similares, formando eventualmente redes de apoyo mutuo. Para lograr este objetivo consideremos un plan de trabajo en el cual se incluían actividades para el desarrollo de habilidades y actitudes de escucha. Durante las primeras sesiones, Sara y yo, nos dimos cuenta de que para lograr este objetivo, también teníamos que incluir un espacio para acompañar los procesos personales de las participantes. De manera que el entrenamiento en escucha también fue un espacio de crecimiento personal.

Para entender los procesos que se dieron en la intervención y comprender los resultados, el análisis de este trabajo se centra en dos mujeres, quienes participaron en todas las sesiones y se autoevaluaron de forma diferente. Esperanza expresó que sí se sentía capaz y lista para escuchar a un grupo, mientras que Aurora aunque si creía que podría hacerlo algún día, consideraba que todavía no estaba lista para ello. La pregunta de análisis es: ¿Cómo fue el proceso de crecimiento de Esperanza y de Aurora, participantes activas de este taller?

Los resultados de la intervención fueron que todas reportaron cambios en la consciencia de sí mismas, en su autoestima y en su modo de comunicarse, sin embargo sólo cuatro mujeres, las que han recibido terapia por más tiempo, se sentían listas para atender a otro grupo de personas que viven violencia. El resto del grupo reconoció la necesidad de continuar con el trabajo terapéutico antes de ayudar a alguien más.

Índice

INTRODUCCIÓN 1

CAPITULO I. LA INTERVENCIÓN 5

1.1 Antecedentes 5

1.1.1 Antecedentes personales 5

1.1.2 Antecedentes de la situación 8

1.1.3 Contexto y características de la población 9

1.1.4 Detección de necesidades 10

1.2 Planteamiento y justificación de la intervención 11

1.3 Objetivo de la intervención 13

1.4 Plan de acción 14

1.5 Trabajo de campo 16

1.5.1 Recolección de datos 16

1.5.2 Narración de la intervención 16

CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL 19

2.1 El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y la relación de ayuda 19

2.1.1 El cambio es un proceso 26

2.1.2 La autoestima en el proceso de cambio 32

2.1.3 El ECP y el Aprendizaje significativo 33

2.1.4 Importancia del aprendizaje para el cambio social 36

2.2 La facilitación como un encuentro entre personas 39

2.3 Sobre la violencia y la codependencia 45

2.3.1 Violencia 45

2.3.2 La codependencia 48

CAPITULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN 55

3.1 Planteamiento y justificación del análisis de la intervención 55

3.2 Pregunta de análisis 56

3.3 Método de análisis y sistematización de datos 56

3.3.1 Conceptualizar 58

3.3.2 Categorizar 59

3.3.3 Organizar y estructurar 61
3.4 La validez y confiabilidad de la investigación. 62
CAPITULO IV. RESULTADOS 65
4.1 Aurora 66
4.1.1 Aurora en la primera sesión 66
4.1.2 Aurora en la cuarta sesión 70
4.1.3 Aurora en la séptima sesión 76
4.1.4 Aurora en la octava sesión 79
4.1.5 Aurora en la décima sesión 80
4.2. Esperanza 82
4.2.1 Esperanza en la primera sesión 82
4.2.2 Esperanza en la segunda sesión 83
4.2.3 Esperanza en la cuarta sesión 84
4.2.4 Esperanza en la séptima sesión 86
4.2.5 Esperanza en la octava sesión 87
4.2.6 Esperanza en la décima sesión 90
CAPITULO V. DISCUSIÓN 93
5.1 Concepto de sí mismas 93
5.2 Relación de violencia o relación de dominio 96
5.2.1 Relación de madre e hijos o hijas 97
5.2.2 Relación de esposa y esposo 101
5.2.3 Relación como ayudadora 102
5.3 Autoestima 104
CAPITULO VI. CONCLUSIONES 107
6.1 Resultados y aporte al DIF – Guadalajara 107
6.2 El ECP y la autoestima 108
6.3 Aporte a la Maestría en Desarrollo Humano 109
6.4 Lo que aprendí 110
BIBLIOGRAFÍA 113
APÉNDICE 119

"TODOS POR LA DIGNIDAD"

UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO CON PERSONAS CODEPENDIENTES EN EL DIF – GUADALAJARA

...me di cuenta que cuando me ahogaba sólo bastaba sacar la mano, cuando saque la mano hubo muchas manos que me apoyaron... es por eso que yo estoy comprometida a ayudar a otras mujeres (Clara, 2006).

INTRODUCCIÓN

Querido lector o lectora:

Mi nombre es Yolaina, soy psicóloga y vengo de Nicaragua. Hoy tengo la oportunidad de compartir contigo mi experiencia en el taller que realicé como parte de mi proceso de formación en la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) y como un aprendizaje que me han brindado las mujeres del Sistema de Desarrollo Integral la Familia (DIF) de Guadalajara. En el presente escrito describo y analizo esta experiencia, apoyándome en varias voces teóricas y menciono algunos de los aprendizajes.

El documento se llama "Todos por la dignidad" dado que ese fue el nombre que las participantes del taller eligieron para describirse a ellas mismas. El subtítulo: "Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes en el DIF – Guadalajara". Se refiere a las personas que participamos en este taller, incluyéndome. Yo también aprendí y crecí al lado de este grupo de 15 mujeres y de un varón,

Vale aclarar que por respeto a los participantes, en honor a la confidencialidad he utilizado seudónimos inspirados en la luz y en los valores humanos: Alba, Aurora, Esperanza, Luz, Vida, Libertad, Estrella, Lucero, Justo, Clara, Blanca, Violeta, Gloria, Sol, Paz y Alegría. Elegí estos sobrenombres recordando los que utiliza Isabel Allende en su novela "La casa de los espíritus":

Clara, Blanca y Aurora. Recuerdo que cada una de las protagonistas de esta novela tenía luz propia y sus nombres la representaban. Yo tuve más protagonistas en el taller por lo que también use valores humanos que a su vez son nombres femeninos: Libertad, Paz y Alegría y uno masculino: Justo. Me abstuve en usar Luna, porque no tiene luz propia, no le haría honor a ninguna de las mujeres que participaron en este taller.

En el primer capítulo comparto generalidades de lo que fue esta experiencia. Expreso mis expectativas y las expectativas de las mujeres, sobre el DIF y el programa del taller. Aquí ustedes podrán percibir cómo surge la idea de esta intervención, el objetivo de la misma y cómo el plan de acción original se modificó para atender las nuevas necesidades del grupo.

En la parte de "Trabajo de campo" describo el proceso de ejecución de la intervención y la forma en que recolecté datos para el análisis de la experiencia.

El segundo capítulo contiene el "Marco de referencia", en el cual abordo el sustento teórico de la estrategia utilizada en la intervención y los temas intrínsecos en la misma. Este capítulo lo he dividido en tres partes: en la primera parte escribo sobre los elementos teóricos que sustentan mi trabajo desde el Enfoque Centrado en la Persona[1], resaltando el proceso de cambio y el aprendizaje significativo. En la segunda, profundizo sobre las acciones y actitudes facilitadoras en el proceso de la intervención. Posteriormente, en la tercera parte, menciono referencias teóricas sobre dos aspectos relevantes en la problemática atendida: la violencia intrafamiliar y la codependencia.

El tercer capítulo corresponde al análisis de la intervención, en él planteo la pregunta de análisis y delimito el estudio al proceso observado en dos mujeres: Aurora y Esperanza. También, explico el método de análisis y la sistematización de datos.

En el cuarto capítulo describe el proceso de cambio que se observó en las dos mujeres. Este capítulo lo he divido por persona y por sesiones. Aquí se

[1] Enfoque Centrado en la Persona: Propuesta teórica de Carl Rogers que señala la importancia de las relaciones humanas en el desarrollo de las personas y los elementos que deben tener estas relaciones.

conjugan los datos de las transcripciones en orden cronológico, la teoría y mis interpretaciones.

El quinto capítulo es la discusión. En este capítulo me di el permiso para conjugar diferentes conceptos de distintas corrientes de la psicología y de la filosofía para explicar los cambios que observé en Esperanza y Aurora.

Finalmente, están las conclusiones. En este capítulo reconozco los aportes de este trabajo al Enfoque Centrado en la Persona, a la Maestría en Desarrollo Humano y al DIF – Guadalajara. Aunque considero que ellos me brindaron más de lo que yo esperaba. También expongo algunos de mis propios aprendizajes.

La redacción de este documento no ha sido fácil porque responde a varios objetivos, aunque no son excluyentes.

El objetivo inmediato, obtener el grado de maestría.

El objetivo práctico, tener un documento que me sirva de referencia para experiencias posteriores y que a la vez sirva para continuar el proceso de entrenamiento en el DIF – Guadalajara. El tercer objetivo es el más difícil de expresar, porque responde a los aprendizajes personales que he obtenido durante el taller, en mi relación con las participantes, en la supervisión del mismo, en la investigación y en la redacción de este documento. Es en suma el resultado de todo el proceso de aprendizaje teórico y práctico de la maestría.

Me quedo con el voto de fe en las mujeres “Todos por la dignidad”, en el proceso que están viviendo y en las personas que las siguen apoyando, de modo que esta intervención resulte provechosa para ellas. Por mi parte puedo afirmarles que esta experiencia ha sido un “parteaguas” en mi vida porque he aprendido mucho, he cambiado y he acelerado un proceso de crecimiento personal y profesional inevitable e imparable.

No me queda más que desear que la lectura de este documento les sea provechosa y agradable.

Yolaina

CAPITULO I. LA INTERVENCIÓN

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes personales

Mi padre y mi madre son revolucionarios e idealistas y participaron activamente en el derrocamiento del dictador Somoza. Yo nací en Costa Rica, en el exilio en medio de un combate por un mundo mejor, que en ese momento se resumía en cuatro palabras: Frente Sandinista de Liberación Nacional. Después del derrocamiento de Somoza comenzó la reconstrucción del estado, pero el conflicto armado continuó en diferentes zonas del país. Yo crecí en este ambiente, en el cual se vivía la solidaridad, la lucha y la esperanza. Mis papás me inculcaron la búsqueda de la justicia social y el trabajo enfocado en el bien común.

Cuando la "revolución" perdió la presidencia en 1990, nadie se explicaba por qué un proyecto tan altruista, tan hermoso e idealista había fallado. Yo tenía 12 años y en mis adentros pensé que la revolución también tenía que ser desde adentro de cada uno. Fue en ese momento que decidí estudiar psicología, me pareció que los mejores cambios nacen dentro de cada persona y que esta disciplina es lo que yo necesitaba para ser parte de estos procesos. Nada en los años posteriores me hizo cambiar de idea, por el contrario, cada vez me convencí más. Así que, luego estudié psicología y hoy, no por casualidad, estoy por culminar mis estudios en la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Estudié psicología en un pequeño campus de una universidad estadounidense fundada en Nicaragua en agosto de 1993. De hecho, fui egresada de la tercera generación de psicología en julio de 1999. Mis profesores tenían una formación de dos corrientes diferentes de la psicología: psicoanalítica y conductista. Predominando entre ellos la conductista.

De modo muy superficial estudiamos otras corrientes de la psicología como son: la cognitiva y la humanista. Desde mi punto de vista, en algunos casos estas corrientes se complementaban en la explicación de algún fenómeno psicológico. Por ejemplo, el proceso de percepción visual de un objeto desde el punto de vista cognitivo, para mi, es más explícito en cuanto a los procesos neurológicos que se generan. Sin embargo el humanismo, lo aborda cómo estos fenómenos afectan la vida cotidiana de la persona. Según Atkinson et.al. (1993), cuando éstas corrientes se contradicen lo más probable es que el conocimiento del objeto o sujeto de estudio sea imperfecto.

Lo que aprendí de la psicología humanista, durante el estudio de la licenciatura, es que ésta era una corriente subjetiva, alejada de la realidad y poco científica y que los terapeutas de esta corriente no interpretan ni entrenan para cambiar conductas. Definitivamente, la psicología humanista no parecía ser una buena opción en aquel entonces.

Los diálogos académicos eran diversos y yo egresé muy confundida. La colección de teorías sobre ésta o aquella parte del ser humano, los experimentos y otros estudios sobre uno u otro detalle particular de la vida, y las muchas técnicas terapéuticas que a veces funcionan, y otras no, provocaron en mí mucha confusión y no viví la relación entre la teoría y la práctica. Fue a partir de mi experiencia de trabajo que me reencontré con la psicología humanista. También fue en el ejercicio profesional, en proyectos sociales y ambientales, que me di cuenta de mis necesidades académicas y elegí la MDH para suplirlas.

En el transcurso de la MDH he logrado relacionar algunas teorías con mis metas y experiencias profesionales. Estudiando la MDH he profundizado en mis conocimientos sobre las diferentes corrientes de la psicología humanista y la filosofía humanista existencial.

Cuando me invitaron a realizar esta intervención con mujeres que han sufrido maltrato, me imaginé que era un reto grande para hacerlo sola y que iba a ser una experiencia de aprendizaje inolvidable. Aunque no me sentía capaz, acepté el reto imaginándome que aprendería a transmitir a otras personas mis conocimientos recién adquiridos sobre el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y

además porque desde el principio conté con el apoyo directo e indirecto de las maestras del ITESO Dra. Gabriela Sierra, Mtro. Juan Villanueva Canchola, Mtra. Lourdes Quiroz, Mtra. Bertha Alicia Aguilar y Dr. Antonio Aguilera. Por otro lado, también tuve como cómplice y cofacilitadora a Lic. Sara Cardona Muñoz, quien es egresada de la maestría y laboraba para el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia en Guadalajara (DIF – Guadalajara) como Coordinadora de rectoría y proceso de la procuraduría social de la familia.

Para mi sorpresa, esta experiencia también resultó ser una vivencia para explorar mi propia vida. Especialmente lo que significó para mi ser la primogénita y crecer en una época histórica con mucha incertidumbre y esperanza a la vez, como fue la Revolución Sandinista (1979 – 1990). Los valores de solidaridad, sacrificio y responsabilidad que aprendí a vivir son constructos personales[2] que también revisé en el transcurso de esta intervención. Aprendí a poner límites, a cuidar mejor de mí misma y estoy aprendiendo a poner atención a mis necesidades y sentimientos.

En un principio cuando me invitaron a realizar este taller, fantaseé con la idea de provocar a las mujeres para que ellas generaran una revuelta en su colonia. Las imaginaba reunidas, formulando estrategias y propuestas de leyes para combatir la violencia intrafamiliar. A mí misma me imaginaba recibiendo noticias de ellas y sintiéndome orgullosa por lo que yo había provocado. Durante la intervención, me di cuenta que eran muchas mis exigencias y expectativas hacia el grupo y paulatinamente pude rectificar y respetar los procesos de cada quien.

Enseguida continuaré con los antecedentes de la situación en donde expondré datos estadísticos sobre la violencia intrafamiliar y los programas que se están implementando a través del DIF – Guadalajara.

[2] Constructos personales: El concepto de “constructos personales” fue desarrollado por George Kelly, este se refiere al fenómeno por medio del cual el ser humano construye su conocimiento en un proceso activo y permanente de atribución de significados a la experiencia. En este proceso de significación de la experiencia, los constructos son guías que permiten al individuo discriminar para poder construir significados momento a momento (Lucero et.al 2003: 374).

1.1.2 Antecedentes de la situación

Si bien la violencia en las familias siempre ha existido, esta no había trascendido como problema de salud pública. El DIF - Guadalajara reconoció esta problemática y creó diversos programas y proyectos dirigidos a la atención de la misma. En mayo del 2004 se creó la Procuraduría Social de la Familia, en donde por iniciativa del Procurador José Guadalupe Atilano se fortaleció el programa de atención creándose tres áreas internas especializadas: en maltrato y violencia, en atención psicológica y en procesos jurídicos.

La intervención se realizó en el área de atención psicológica, por iniciativa de Mtra. Martha Delgadillo, Coordinadora del Centro de Atención Psicológica Especializado en Violencia Familiar. Gracias a ella se implementó un programa innovador en el cual se brinda acompañamiento a mujeres víctimas de la violencia. Por primera vez en el DIF - Guadalajara se abrió el espacio para grupos psicoterapéuticos en respuesta a las necesidades de las mujeres quienes, en el proceso de atención que recibían inicialmente en la Procuraduría, expresaron ser parte de una relación de violencia con su pareja y de la cual no podían salir solas.

Estos grupos psicoterapéuticos tienen una duración de 12 meses divididos en tres etapas:

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

Es importante señalar que la demanda del servicio fue tan alta que obligó al DIF - Guadalajara a la conformación de nuevos grupos y a solicitar el apoyo de la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO y de la Maestría de Terapia Familiar de la Universidad el Valle de Atemajac (UNIVA) para solicitar facilitadores y terapeutas, obteniendo muy buena respuesta de ambas instituciones.

La primera generación del grupo psicoterapéutico salió en noviembre del 2005, egresaron 15 mujeres. Este proceso psicoterapéutico marcó sus vidas.

Mtra. Martha Delgadillo expresó en una entrevista “ya que se dan cuenta y empiezan a tomar conciencia del daño emocional que han recibido de su pareja, y con claridad, identifican el ciclo de la violencia y sus consecuencias, por lo que deciden hacer cambios encaminados a un mejor estilo de vida” (2005).

Algunas mujeres de este grupo reportaron cambios en su forma de vida lo que se reflejaba en sus relaciones con sus hijos, amigas, y esposos. Para citar un ejemplo concreto en las entrevistas de sondeo que hicimos, Blanca expresó que en ese momento ya no le daba vergüenza bailar, que antes pensaba que iba a hacer el ridículo y más aún porque ella ya era una señora de edad. En el DIF se dio cuenta de donde provenía su vergüenza y comenzó a darse permisos, si le daban ganas de bailar, bailaba (Mayo, 2006). Ellas estaban tan contentas con esos logros personales que les surgió la inquietud de transmitir su experiencia a otras mujeres, ya que según ellas, había muchas otras que necesitaban descubrir lo que ellas descubrieron de sí mismas en el programa del DIF.

La Procuraduría Social de la Familia recibió esta inquietud de las egresadas de la primera generación y la demanda de asesoría para esa transmisión de experiencia, por lo que en el DIF se pensó en solicitar apoyo a la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO para entrenarlas en la creación de espacios de escucha y apoyo. Mtra. Ana María Tapia, Coordinadora de la MDH, me invitó personalmente a realizar este entrenamiento. Por mi parte, acepté el reto con la condición de tener a alguien de cofacilitadora, su nombre es Lic. Sara Cardona.

La idea inicial fue la de entrenar a un grupo de mujeres en escucha y atención para que ellas formaran parte de una red de apoyo en sus comunidades. Se pensó que ellas podrían detectar, atender y remitir al DIF a personas violentadas, donde éstas podrían recibir apoyo psicológico y jurídico.

1.1.3 Contexto y características de la población

El grupo meta fueron 16 personas, 15 mujeres y un hombre, entre las edades de 31 y 59 años. La mitad de estas personas habían egresado del programa terapéutico para codependientes y/o víctimas de la violencia impulsado por el DIF-

Guadalajara. La otra mitad llevaba seis meses en el programa y les faltaba otros seis para concluir.

Las mujeres que participaron en esta intervención proceden de un contexto social de escasos a medianos recursos. Cinco de ellas estudiaron secundaria o preparatoria, tres de ellas obtuvieron título técnico como maestra, secretaria y enfermera, y tres estudiaron hasta primaria.

Seis personas del grupo expresaron que provenían de familias donde habían sufrido maltrato, ya sea psicológico y/o físico o ambos. Otras sufrieron abusos de personas externas a la familia pero no tuvieron el apoyo de su familia. Dos mujeres describieron su infancia como una época feliz que concluyó cuando se casaron.

En resumen, es un grupo de clase media y de poca preparación académica que se caracteriza porque han vivido violencia física y/o psicológica.

1.1.4 Detección de necesidades

En el Sistema DIF Guadalajara, hasta hoy no había existido un programa que entrenara a las participantes de los grupos terapéuticos para que abrieran espacios de escucha y apoyo a otras mujeres.

Algunas participantes de la primera generación del “Grupo Psicoterapéutico de Codependientes” manifestaron su inquietud de aprender a ser promotoras para crear espacios de escucha para mujeres violentadas en sus comunidades de origen.

Para conocer las expectativas y necesidades de este grupo de egresadas se organizaron dos entrevistas. A la primera entrevista asistieron cuatro mujeres, y fue realizada ante la presencia del Procurador José Guadalupe Atilano y Mtra. Martha Delgadillo el día 11 de mayo de 2006.

En esta reunión, ellas expresaron sus deseos de “terminar con la violencia”, “dar clases donde se vea la realidad y que mejoren su vida” (refiriéndose a las personas de sus comunidades con quienes estarían), “más bien escuchar y

platicar con ellas", y "compartir mi experiencia". También comentaron que veían la limitante de que las minimizaran y no las creyeran capaces de ayudar.

Con la idea de escuchar la opinión y detectar las necesidades del grupo meta, se organizó una segunda entrevista. Se convocaron a 13 mujeres, pero asistieron sólo tres.

Esta reunión se realizó en la sala de terapia familiar del DIF, el día 23 de mayo de 2006. Las asistentes manifestaron que las experiencias más significativas en su proceso terapéutico fueron "el trabajo más personal" y "la sanación del niño interior". Yo interpreté estas frases como una solicitud para que el taller fuese vivencial, que la teoría se abordase desde el punto de vista práctico. Sugirieron empezar puntual y usar algunas lecturas que ayuden a "caer en el 20".

Considerando que el deseo de acompañar a otras mujeres estaba presente, Mtra. Martha Delgadillo, Procurador José Guadalupe Atilano, Lic. Sara Cardona y yo acordamos entrenarlas en un primer momento para desarrollar su habilidad de escucha.

En esta etapa de sondeo y detección de necesidades participaron en total cuatro personas de 16. La baja participación del grupo meta en esta etapa, repercutió en la ejecución del taller. Posteriormente, Lic. Sara Cardona y yo tuvimos que adecuar algunas dinámicas a las necesidades que no pudimos detectar en dos entrevistas. Sin embargo, obtuvimos suficiente información como para hacer un programa e iniciar el taller.

1.2 Planteamiento y justificación de la intervención

Me gustaría comenzar con el planteamiento de que la violencia contra la mujer es un problema social que tiene impacto en la calidad de vida de las personas y las capacidades productivas de la sociedad. Para sustentar esta afirmación recurro a estudios estadísticos y menciono algunas iniciativas legislativas de México y otros esfuerzos de las Naciones Unidas, para finalmente aterrizar en el taller impartido en el DIF. He elegido esta forma de plantear el problema para dejar plasmado que

este taller es parte de numerosas acciones dentro de un marco legislativo e institucional.

Comencemos por los estudios estadísticos. Según el Instituto Nacional de Estadísticas Geografía e Informática (INEGI) en México mueren diariamente por causas violentas un promedio de 30 mujeres. Según la encuesta nacional de la dinámica de las relaciones en los hogares 46.6% de las mujeres mayores de 15 años que viven con su pareja sufren de algún tipo de violencia, ya sea emocional, física, económica o sexual por parte de su compañero o esposo (2005).

La violencia que viven las mujeres repercute en el trato para con los niños, ya que una mayor proporción de mujeres víctimas de violencia por parte de su compañero agreden a sus hijos, en comparación con las que no padecen violencia conyugal. De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 45 de cada 100 mujeres que son maltratadas por su cónyuge agreden a sus hijos (INEGI, 2005).

Considerando que 55% de las mujeres violentadas provienen de familias en donde sufrieron violencia, pareciera que la violencia es un círculo vicioso transmitido de generación en generación.

Tomando en cuenta todas estas alarmantes estadísticas, no es de extrañar que México haya ratificado la declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer y acepte que la violencia intrafamiliar sea una prioridad de salud pública.

Un problema de prioridad de salud pública demanda la participación del estado y de la población. El caso particular de este taller es una acción pionera ubicada dentro de un plan de atención a las personas que sufren violencia, implementado por el DIF en respuesta a una inquietud de un grupo de ciudadanas. El DIF a su vez, según la “Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia” (2007), forma parte del Sistema Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. En otras palabras, no es una intervención aislada, sino que tiene el respaldo legislativo e institucional.

El hecho que esta intervención haya nacido de la iniciativa de un grupo de ciudadanas, es una fortaleza, porque parte de las necesidades reales de un sector

de la población y no de una ilusión o de una decisión institucional. A mi entender, ellas han asumido la violencia familiar que sufrieron como un problema social, que no sólo las afecta a ellas, sino también a muchas otras mujeres de su comunidad y por eso toman la iniciativa de apoyar a otras. Es una ventaja, en este caso, que el problema esté identificado, que no sea una generalización y que no nazca en el escritorio de algún idealista.

El DIF – Guadalajara recibió la inquietud y la insertó dentro de una estrategia. La oportunidad que se vislumbraba era la de formar redes de apoyo para que las mujeres que hubieran recibido atención terapéutica continuaran su proceso y para detectar dentro de su entorno casos de violencia intrafamiliar. En estos nuevos casos, las redes podrían funcionar como un paso inicial en donde con gente conocida y en ambiente acogedor, la mujer podría comenzar a contactar su necesidad de una ayuda profesional, manejar su miedo y perder los prejuicios que existen sobre la terapia o sobre el DIF.

1.3 Objetivo de la intervención

El objetivo inicial era ofrecer un taller de aprendizaje a un grupo de personas que sufrieron violencia intrafamiliar para escuchar y atender a otras personas en situaciones similares, formando eventualmente redes de apoyo mutuo. Para lograr este objetivo habíamos considerado un plan de trabajo en el cual se incluían actividades para el desarrollo de habilidades y actitudes de escucha, empatía, consideración positiva y congruencia. Pronto nos dimos cuenta que para lograr este objetivo, teníamos que modificar nuestro plan de trabajo inicial para incluir un espacio de acompañamiento a los procesos personales de las participantes, dado que sólo la mitad de ellas contaba con un espacio paralelo para el trabajo terapéutico. Enseguida se presenta el plan de acción que se ejecutó.

1.4 Plan de acción

El plan de acción que se formuló originalmente, fue modificado a partir de las evaluaciones que las facilitadoras hicimos después de cada sesión. Nos dimos cuenta que lo planeado no respondía a la necesidad que tenía el grupo y que consistía en hablar sobre sus experiencias de la vida cotidiana.

Este cambio inició después de la cuarta sesión y a partir de allí planificamos día a día, basándonos cada vez en la experiencia de la última sesión. Por ejemplo, nos percatamos que el concepto de aceptación tratado en una sesión no había sido comprendido claramente y repetimos el tema con otras dinámicas que favorecieran su comprensión.

A continuación les comparto una síntesis del plan de acción, tal como se ejecutó.

	Tema	Objetivo	Fecha	Asistencia
1	Presentación	Establecer las normas del taller y propiciar la creación de un ambiente de cohesión.	16 de Ago. 2006	12
2	¿Qué es una relación de ayuda?	Proporcionar un marco teórico sobre la relación de ayuda.	23 de Ago. 2006	13
3	Congruencia	Identificar algunos obstáculos internos y externos que me impiden ser congruente.	30 de Ago. 2006	11
4	Aceptación	Reconocer la importancia de no ser juzgado y ser aceptado a través de actividades vivénciales.	6 de Sep. 2006	9

	Tema	Objetivo	Fecha	Asistencia
5	Aceptación	Este encuentro tiene dos objetivos: el primero es abordar de nuevo el tema de aceptación para reflexionar sobre algunas acciones que limitan esta actitud. El segundo objetivo es crear mayor consciencia de los límites personales.	13 de Sep. 2006	10
6	Práctica	Identificar y hacer notar las actitudes básicas del ECP[3] (congruencia, empatía y aceptación) en la experiencia de acompañar a otra persona del grupo.	20 de Sep. 2006	13
7	Empatía	Identificar la importancia de la empatía en el proceso de escucha y comprensión.	27 de Sep. 2006	12
8	Las emociones	Identificar las emociones tras el discurso.	4 de Oct. 2006	12
9	Repaso	Comentar y aclarar dudas sobre el acompañamiento y la escucha.	11 de Oct. 2006	10
10	Evaluación	Evaluar los diez encuentros, incluyendo el presente, para cerrar el taller.	18 de Oct. 2006	12
11	Práctica	Poner en práctica los conocimientos adquiridos.	15 de Nov. 2006	No hay dato
12	Práctica	Poner en práctica los conocimientos adquiridos.	22 de Nov. 2006	7
13	Autoevaluación	Autoevaluar las habilidades adquiridas y considerar si se sienten preparadas para acompañar a otras mujeres.	29 de Nov. 2006	8

[3] Enfoque Centrado en la Persona: Propuesta teórica de Carl Rogers que señala la importancia de las relaciones humanas en el desarrollo de las personas y los elementos deben tener estas relaciones.

1.5 Trabajo de campo

1.5.1 Recolección de datos

La recolección de datos la realicé a través de cuatro métodos principales:

- la audio-grabación y/o video – grabación de las sesiones del taller
- entrevistas con algunas participantes del grupo,
- versiones de sentido de las facilitadoras y
- viñetas[4].

La mayoría de las sesiones fueron grabadas y todas las grabaciones han sido transcritas. En este documento se realiza el análisis de la información contenida en estas grabaciones, en las versiones de sentido[5], en las entrevistas y en las viñetas, con el fin de aprender de lo que aconteció en el taller.

1.5.2 Narración de la intervención

Iniciamos[6] el taller el 16 de agosto de 2006 con 12 participantes. En la primera sesión formulamos las normas del grupo y bautizamos al mismo con el nombre de "Mujeres por la dignidad". Luego ingresaron dos mujeres y un hombre más, en honor al varón recién llegado, el nombre del grupo cambió a "Todos por la dignidad".

Los encuentros los realizamos todos los miércoles de 9:30 a.m. a 11:30 a.m., en la sala de juntas del DIF – Guadalajara. La sala tenía dos enormes mesas que dividían el espacio, por ende nosotras decidimos mover las mesas a

[4] Descripción del entorno según la investigadora u observadora
[5] Se refiere a un escrito libre que recoge las impresiones del o de la facilitadora, una vez que ha concluido el hecho que es objeto estudio. La versión de sentido incluye sentimientos, sensaciones, hipótesis, pensamientos. (Moreira, 2001)
[6] Cuando me expreso en plural me refiero a Lic. Sara Cardona y a mí, como facilitadoras del taller.

una esquina y acomodarnos en el resto del espacio de modo que pudiésemos ver nuestras caras para generar un ambiente de mayor integración entre los participantes del taller.

En los primeros encuentros recurrimos a una dinámica que aludiera a alguna de las seis condiciones básicas del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y luego abrimos un espacio para reflexionar sobre estos conceptos. Lo que aconteció fue que en estos momentos las mujeres tomaban la palabra para hablar de sus problemas, yo como facilitadora no las interrumpía y el tiempo no ajustaba para cumplir con todas las actividades programadas. Mi intención era escucharlas para comprenderlas mejor. La consecuencia fue que los cierres de las sesiones eran muy cortos y no permitían una evaluación. Siempre nos aseguramos de no dejar a nadie con algo pendiente o necesidad latente, escuchando cómo se estaban sintiendo.

Decidimos entonces cambiar la estrategia de trabajo para atender la necesidad de las mujeres de hablar de sus problemas y al mismo tiempo cumplir con el objetivo del taller.

En los últimos encuentros la distribución del tiempo en las sesiones consistía en 30 minutos para la revisión de la teoría, 60 minutos para el grupo de crecimiento en el cual todas participaban y 30 minutos para la retroalimentación que hacíamos Sara y yo referente a las habilidades de escucha que ellas utilizaban durante la sesión. Por ejemplo, le comentábamos sobre los silencios o los reflejos[7] que usaban espontáneamente y que, desde mi punto de vista, son indicadores de una escucha atenta. Esta nueva estrategia resultó tan estimulante, que en el proceso de evaluación de la intervención, en la décima sesión, decidimos extender los encuentros con tres sesiones más, luego de una pausa de tres semanas.

A esta última sesión asistieron 8 mujeres. Se dedicó todo el tiempo para que ellas se evaluaran a sí mismas, reconociendo las habilidades adquiridas y considerando sí se sentían preparadas para acompañar a otras mujeres o no. Las

[7] Reflejar: es comunicar lo que hemos logrado entender de sus preocupaciones y desde su punto de vista. Podemos reflejar emociones manifiestas y subyacentes (Okun, 2001).

respuestas se resumen en que aunque todas se sentían capaces de escuchar, cuatro dijeron necesitar trabajar más sus propios asuntos primero y cuatro afirmaron sentirse preparadas para escuchar a otro grupo de mujeres. Vale aclarar que las cuatro mujeres que expresaron estar listas son del grupo que ya se habían graduado del primer grupo terapéutico del DIF – Guadalajara.

En lo personal opino que todas logramos ampliar la conciencia de nosotras mismas. Las respuestas dadas en esta última sesión fueron de mucho cuidado para con ellas al no ponerse en una situación vulnerable y reconocer que cosas querían resolver primero.

En total realizamos trece encuentros. La última sesión fue el de 29 noviembre del 2006.

CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL

En este capítulo sustento teóricamente la intervención. Tomando en cuenta los diferentes matices de esta intervención y el objetivo de la misma, he recurrido a varias teorías que se complementan y dan un panorama general sobre esta experiencia. Para su mejor comprensión lo he dividido en tres partes. En la primera, hago referencia al Enfoque Centrado en la Persona (ECP), al aprendizaje significativo y al proceso de cambio. Recurro a teóricos como Carl Rogers (1971,1980, 2002, 2003 y 2004) y Paulo Freire (2005). En la segunda, abordo el tema de la facilitación apoyándome en Martín Buber (1973, 1994), Gerald Egan (1981) y Bárbara Okun (2001). En la tercera, expongo los temas de la violencia y de la codependencia, retomando a los autores como Melody Beattie (2006), Nathaniel Branden (1997, 1999, 2005) e Isabelle Filliozat (1998).

2.1 El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y la relación de ayuda

El objetivo del proyecto de intervención fue el de entrenar a un grupo de mujeres que habían sufrido algún tipo de violencia para acompañar a otras personas en situación de violencia similar a las experimentada por ellas. En otras palabras, entrenarlas para crear una relación de ayuda.

La relación de ayuda “es aquella en la que uno de los dos participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos” (Rogers, 2003: 46).

El ECP brinda sobre todo dos herramientas para la intervención: por un lado una propuesta para crear la relación de ayuda a través de la creación de cierto tipo de ambiente y por otro lado, el aprendizaje significativo.

El ECP es una teoría de las ciencias humanas formulada por Carl Rogers. Él, desde su experiencia como terapeuta y con profundo respeto al cliente, expresó "Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual" (Rogers, 2003: 40). Rogers expone en su libro Terapia, personalidad y relaciones interpersonales que todo ser humano tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Es el desarrollo en el sentido de la autonomía, a ser creativo y caminar en vez de arrastrarse. Esta definición incluye a los conceptos de motivación como son la reducción de la necesidad, la reducción de la tensión y la reducción del impulso. A esta tendencia la denomina "tendencia actualizante".

Este "cierto tipo de relación", Rogers la describe en diferentes publicaciones. En 1957 Rogers publica un artículo titulado "Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad", en el cual expresa que todas las condiciones se refieren a las actitudes internas del terapeuta y no a sus conductas específicas. Se resumen en seis puntos:

1. Que dos personas estén en contacto psicológico.

2. Que la primera, a quien llamaremos cliente, se halle en estado de incongruencia, sea vulnerable o se halle angustiada.

3. Que la segunda persona, a quien llamaremos terapeuta[8], sea congruente o integrada en la relación.

4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.

[8] El enfoque centrado en la persona surge de la psicoterapia, por eso se utiliza la palabra terapeuta para describir lo que en este trabajo también se entenderá como facilitadora. La diferencia esta que en esta intervención la finalidad no es terapéutica.

5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática del marco interno de referencia del cliente, y trate de comunicársela.

6. Que la comunicación de la comprensión empática y de la consideración positiva incondicional al cliente sea lograda al menos en grado mínimo (Gondra, 1981: 194).

Profundizaré un poco más en cada uno de estos seis puntos:

Primero, cuando Rogers habla de que dos personas estén en contacto psicológico se refiere a una relación en la cual el terapeuta y el cliente se encuentran a un nivel significativo y profundo. En otras palabras, la relación terapéutica es concebida como un encuentro emocional pleno entre dos personas distintas. El terapeuta se interesa tanto por la persona que evitará todo deseo de interferir en su desarrollo.

El segundo punto pareciera ser algo obvio: que el cliente se encuentre en estado de incongruencia o angustia. Sin embargo, se puede dar el caso en el cual la persona no perciba la necesidad de una terapia. En lo personal, cuando ingresé a la maestría no considere preciso recurrir a terapia. Fue hasta que viví un momento de angustia que quedo evidente para mí la necesidad de terapia, así asistí a ella.

Según Rogers ser congruente o auténtico, que es el punto número tres, "significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa (…) Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mi" (Rogers, 2003: 41).

Con base en la historia de Rogers y del proceso de formación del ECP como teoría, Germain Lietaer (1997) hace una diferenciación entre los conceptos congruencia, autenticidad y transparencia. El afirma que la autenticidad tiene dos caras: una interna y otra externa. Siendo la interna: la congruencia y la externa: la transparencia. Luego, define la congruencia como "el grado en el que el terapeuta tiene acceso consciente, o se muestra receptivo, a todos los aspectos de su propio flujo de experiencia" (1997: 26). La transparencia es "la comunicación explícita del

terapeuta de sus percepciones conscientes, sus actitudes y sus sentimientos" (1997: 26). Esta diferenciación permite expresar mejor situaciones en las cuales el terapeuta puede ser congruente sin ser transparente. También deja entrever que la incongruencia de un terapeuta puede ser producto de una conciencia limitada de sí mismo.

El cuarto punto se refiere a la consideración positiva. En el libro Terapia, personalidad y relaciones interpersonales, Rogers expresa:

> Si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona. Significa valorar a esa persona, independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas (2002: 41).

En otra publicación amplía: "Cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia el individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando" (Rogers, 2003: 41).

> La aceptación no significa nada sino implica comprensión. Sólo cuando comprendo los sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a menudo olvidada (Rogers, 2003: 41).

La comprensión empática descrita en el párrafo anterior, es el quinto punto. Para profundizar me gustaría agregar que la empatía es algo innato al ser humano. De hecho hay estudios neurológicos[9] que sugieren la existencia de neuronas cuya función es permitir el contacto entre las personas generando sensaciones iguales a las que se percibe que vive otra persona.

[9] En un estudio, un grupo de neurocientíficos italianos, detectaron accidentalmente al conjunto de neuronas a las que se les atribuye la acción de empatizar, a las cuales llamaron "Mirrow Neurons" o Neuronas Espejos. Esto significa que la comprensión de intenciones y acciones no es el resultado de un proceso de razonamiento rápido sino que nosotros tenemos la capacidad de experimentar a nivel físico lo que la otra persona nos está compartiendo. (Rizzolatti, Fogassi y Gallese: 2006).

Finalmente, el sexto punto hace énfasis en la comunicación entre el cliente y el facilitador. El facilitador debe transmitir la comprensión empática y la consideración positiva y asegurarse de que el cliente percibe ambas actitudes.

Ya mencioné las seis condiciones "suficientes y necesarias" para entablar una relación con el cliente. Si este tipo de relación se esta dando, entonces inicia un proceso de crecimiento en el cliente, en el cual él o ella:

1. Se sienta cada vez más capaz de expresar sus sentimientos

2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al YO

3. La simbolización de sus experiencias (sentimientos y percepciones) se vuelve cada vez más acorde a la realidad.

4. Expresa más seguido y claramente su estado de desacuerdo interno entre su experiencia y su noción del YO

5. Llega a sentir conscientemente la amenaza que lleva consigo este estado de desacuerdo interno.

6. Experimenta plenamente sentimientos que había deformado o no confesado.

7. La imagen del YO cambia, integra los sentimientos deformados u ocultos.

8. Aumenta la experiencia al incluir elementos que antes eran considerados demasiado amenazadores.

9. El cliente es capaz de sentir aceptación positiva incondicional, respecto al terapeuta

10. El cliente es capaz de sentir aceptación positiva incondicional, respecto a sí mismo.

11. Se va dando más cuenta de que el centro de la valoración de su experiencia es él mismo.

12. La valoración de su experiencia se hace cada vez menos condicional y se basa más en experiencias vividas (Rogers y Kinget, 1971: 225-226).

En resumen la persona se vuelve más consciente de sí misma y más responsable de sus acciones. Vale aclarar que este cambio es un proceso continuo, no es una meta estática. Explicaré mejor esto en el acápite "El cambio es un proceso". Por ahora y para concluir las generalidades del ECP, quiero mencionar que Rogers propuso aplicar las condiciones básicas y necesarias a otros campos de acción distintos a la psicoterapia.

Aplicar esta teoría a otros campos además de la psicoterapia es lo que me permitió utilizar el ECP en este taller que no tenía fines terapéuticos. Procuré ser empática, congruente y tener consideración positiva con las participantes. Al mismo tiempo, Sara y yo transmitimos nuestros conocimientos al grupo meta para que ellas también pudiesen crear una relación de ayuda.

Veamos algunas experiencias vividas durante el taller. Para comenzar quiero comentar que en la práctica de esta intervención las seis actitudes fueron suficientes y necesarias para crear un ambiente de confianza, pero para mí no fueron suficientes para comprender el contexto social y psicológico de la violencia. De hecho, estudié sobre la violencia intrafamiliar y la codependencia, entrevisté a personas que ya no se consideran codependientes y recibí supervisión de parte de mis maestros. Toda esta información me ayudó a entender el ambiente y la interacción de las mujeres. También modifiqué mi actitud durante las sesiones y creo que mejoré mi habilidad de escucha.

Por otro lado viví experiencias que me hicieron cuestionar y comprender mejorar la autenticidad y la consideración positiva incondicional tal y como yo las había entendido. Yo las había entendido de una forma absoluta, sin importar la individualidad de la persona y su contexto. Sin embargo, para entablar una relación era necesario ser auténtica, empática y tener consideración positiva incondicional con cualquier otra persona. Un día, una de las mujeres me comentó que ella no podía ser auténtica con su marido, que ella no podía decirle a su marido lo que ella vivía o sentía porque él utilizaría esta información para dañarla.

De ella y su experiencia aprendí a discriminar situaciones. Me di cuenta que ella fue auténtica consigo misma y con su entorno también. Tuvo el cuidado necesario hacia sí misma necesario para sobrevivir. En pocas palabras, de ella aprendí que la autenticidad incluye el respeto a la dignidad y el cuidado necesario con una misma.

En otra ocasión, otra mujer me preguntó si consideración positiva incondicional implicaba respetar al marido que la había violentado, entonces me di cuenta que la consideración positiva incondicional también implica tener consideración por una misma. Esto significa reparar en el bienestar, el respeto y seguridad propia antes que el de la otra persona. De lo contrario, si esta mujer no se cuida primero, se le hará difícil exigir el mismo trato de los demás.

También puedo vislumbrar que una de las ventajas que tienen las mujeres de "Todos por la dignidad" es que ellas vivieron sentimientos similares al de otras mujeres que sufren violencia y por eso las comprenden a un nivel muy profundo. En una ocasión, una de las mujeres, Luz, comentó que su marido la amenazaba con matar a sus hijos, pero que ella estaba "bien". Yo me alarmé, no pude comprender como es que ella estaba tan tranquila y no hacía algo para protegerse o alertar a sus hijos, pensé que estaba negando su miedo. Mi alarma, mi angustia fue tan obvia, que Clara me tranquilizó y me dijo que a ella había pasado por algo similar, recordó que a ella le costaba ver el peligro y percibir su miedo y que poquito a poquito se fue dando cuenta de ello. Clara, al recordar su experiencia, revivió esa sensación de tranquilidad, empatizó con Luz. También me dijo que a cada quien le tocaba vivir su proceso a su paso. Ese día Clara con su actitud me regaló un ejemplo de lo que es una comprensión empática al comprender ella a Luz, el experimentar un respeto profundo por el proceso ajeno y una confianza en la otra persona. Fue y sigue siendo una lección de vida para mí.

A propósito de experiencias como la que acabo de describir, es que comencé a ver el cambio como un proceso y a entender que cada una de nosotras tenemos nuestro propio ritmo.

2.1.1 El cambio es un proceso

El cambio es un proceso, no una finalidad, al igual que la vida plena, que tampoco es una meta, sino un modo de vivenciar nuestro ser y nuestras relaciones con otros y nuestro entorno.

El individuo se familiariza con los aspectos de su experiencia que en el pasado había excluido porque le resultaban amenazadores o perjudiciales para la estructura del sí mismo; descubre que puede vivenciarlos plenamente en la relación y vivir, en cada momento, su miedo, su enojo, su ternura o su fuerza. Este individuo esta viviendo una vida plena.

La vida plena no es un estado de virtud, ni de resignación, ni de éxtasis o felicidad, ni una condición en la cual el individuo se encuentra adaptado, logrado o realizado. La vida plena no es un producto, ni un resultado. Es un modo de vivir.

Antes de la maestría, para mí, el cambio era el resultado de un proceso, una meta estática, la cual una vez alcanzada, me permite gozarla como mi logro. Ahora que estoy a punto de terminar la maestría, después de las vivencias en el DIF y en los salones de clase, he cambiado de opinión. Ahora puedo ver que el cambio es un proceso que le da cierta dinámica a mi vida de modo que no tengo que esperar llegar a la meta para gozar.

En esta intervención admiré el modo en que las mujeres festejaban sus progresos y me preocupé cuando observé actitudes de “ya terminé”, me daba la impresión de que podían estancarse en su proceso. Sin embargo, era muy difícil estancarse si semanalmente hacíamos ejercicios de autoexploración. De alguna manera estar en constante revisión permite encontrar nuevas áreas de oportunidades para seguir creciendo.

El proceso de crecimiento según las investigaciones realizadas por Rogers (2003), se dividen en siete etapas. Sus observaciones se enfocan en la forma de experienciar y de comunicar la experiencia. El proceso inicia en un punto de estructura muy rígida y llega a un flujo de estructura flexible y cambiante

Reconocer estas etapas nos permitió, ubicar a las mujeres que participaron en este taller en alguna etapa del proceso de crecimiento y comprender mejor los cambios que vivieron.

A continuación describo las siete etapas, como han sido descritas en "El Proceso de Convertirse en Persona" de Carl Rogers (2003: 122- 144):

Primera etapa

- Existe cierta resistencia a comunicar desde el yo. La comunicación sólo se refiere a hechos externos.
- Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.
- Los constructos personales[10] son extremadamente rígidos.
- Las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas.
- En esta etapa no se reconocen y se perciben los problemas.
- No hay deseos de cambiar.

Segunda etapa

- La expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos a la persona, por ejemplo hablan de la familia.
- Los problemas se perciben como externos a ellas, culpan a la sociedad o a otras personas.
- No hay sentido de la responsabilidad personal en relación con los problemas.
- Los sentimientos se describen como objetos que no pertenecen a la persona o que corresponden al pasado.
- La posibilidad de vivencia está limitada por la estructura del pasado.

[10] Constructos personales: El concepto de "constructos personales" fue desarrollado por George Kelly, este se refiere al fenómeno por medio del cual el ser humano construye su conocimiento en un proceso activo y permanente de atribución de significados a la experiencia. En este proceso de significación de la experiencia, los constructos son guías que permiten al individuo discriminar para poder construir significados momento a momento (Lucero et.al 2003: 374).

- Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos. Esto se refiere cuando la persona percibe que “las cosas son como son y no se pueden cambiar”.
- Los significados y sentimientos personales son limitados, por ejemplo se describen como buenos o malos, no hay términos medios.

Tercera etapa

- Las expresiones referentes a la persona fluyen con mayor libertad.
- Las experiencias relacionadas con la persona se expresan como si fueran objetos.
- Las características personales se expresan como objeto reflejado, que existe principalmente en aquello que le rodean.
- Expresan sentimientos o significados personales que no pertenecen al presente. La aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ello se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable por alguna u otra razón.
- Las veces que sí se aceptan los sentimientos, son reconocidos como tales.
- Los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructos y no como hechos externos inmodificables.
- Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

Cuarta etapa

- Los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad, la persona describe sentimientos más intensos como objetos del presente. Vale aclarar que, aunque hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente, de inmediato esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor.
- La construcción de la experiencia tiene mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se les reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez.

- Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencias entre experiencias y las necesidades de las personas.
- Existe sentimiento responsabilidad propia en relación con los problemas, aunque vacilantes.
- La persona se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida partir de sus sentimientos.

Quinta etapa

- Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente.
- Es muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos. Estos surgen a pesar del temor y la desconfianza y comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un darse cuenta de algo que antes no notaba.
- Los sentimientos que surgen suelen despertar sorpresa, temor y casi nunca placer.
- Los sentimientos se reconocen como propios cada vez en mayor medida y existe el deseo de vivirlos.
- La experiencia quiere mayor flexibilidad. Se descubren nuevos constructos personales, se los examina y cuestiona críticamente.
- Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.
- Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad.
- Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad de los problemas que se encaran y se indaga acerca de en qué medida la persona ha contribuido en ellos.

Sexta etapa

- La persona puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban inhibidos en su cualidad de proceso.
- Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias. Un sentimiento del presente es expresado directamente, de manera inmediata y rica.
- Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra esto.
- La persona vive subjetivamente en experiencia, pero sin advertirlo la descripción de sí mismo como objeto tiende a desaparecer.
- La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia. En este momento de vivencia desaparece el constructo personal aprendido y la persona se siente libre de de un sistema anteriormente equilibrado.
- Los límites son más claros, no hay confusiones entre una persona y las que le rodea.

Séptima etapa

- Los sentimientos nuevos se experimentan en manera inmediata y rica en matices, tanto dentro, como fuera de la relación de ayuda.
- La vivencia de los sentimientos se utiliza como un referente claro para la toma de decisiones.
- La aceptación de estos cambiantes sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.
- La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencia de un proceso; esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva y no como algo pasado.
- Poco a poco el concepto de sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El concepto de sí mismo se

percibe cada vez menos como objeto y; en cambio, se siente como un proceso que inspira confianza.

- Los constructos personales se plantean provisionalmente, para ser luego validados mediante de experiencias ulteriores. En pocas palabras son flexibles y se van adaptando a la experiencia de la persona.

Para completar la información sobre las etapas descritas en El Proceso de Convertirse en persona, es importante recalcar dos cosas: Primero, ninguna persona está situada por completo en una u otra etapa del proceso en un momento dado, aunque identificamos siete etapas o cincuenta existirán infinitos puntos intermedios. (Rogers, 2003: 122). Segundo, este proceso considera a la persona como un ser integrado, por lo tanto es poco probable que la persona manifieste absoluta fijeza en una esfera de su vida, el concepto de sí misma por ejemplo, y total movilidad en otra. Por ende, la persona tiende a situarse en una sola etapa. Sin embargo, para este segundo punto, Rogers identifica ciertas excepciones, "en ciertos sectores del significado personal el proceso puede descender por debajo del nivel general del cliente. Esto se debe a que existen experiencias que se apartan pronunciadamente del concepto de sí mismo" (2003: 133). Luego, él menciona el ejemplo de una mujer quien negaba su propia sexualidad, apartándola del concepto de sí misma.

En resumen, estas siete etapas describen un proceso que parte de un punto en el cual la persona niega sus sentimientos y experiencias, a un momento en el cual los valida y los acepta. La validación y expresión de los sentimientos y experiencias a mi modo de ver, están estrechamente ligados a la autoestima. Por lo tanto, enseguida comentaré sobre los estudios de la autoestima de Nathaniel Branden.

2.1.2 La autoestima en el proceso de cambio

Branden (1999) dice que la autoestima es la experiencia de ser aptas para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida. También, conocida como autoeficacia.
2. La confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a ganar de los frutos de nuestros esfuerzos. Descrita en una sola palabra como autodignidad.

La autoeficacia y autodignidad son las bases duales de la autoestima positiva. La ausencia de ellas la menoscaba. Son las características fundamentales que la definen. No representan significados derivados o secundarios sino la esencia de la autoestima. (Branden, 1999).

En otras palabras, la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad.

La potestad de esta convicción acerca de una misma radica en el hecho de que se trata de algo más que de una opinión o un sentimiento. Es una fuerza motivadora: inspira un tipo de comportamiento.

A su vez influye directamente en nuestros actos. Es una causalidad recíproca. Hay una retroalimentación permanente entre nuestras acciones cotidianas y nuestra autoestima. El nivel de autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima.

Considerando esta causalidad recíproca, Branden (2005) propone seis prácticas para estimular la autoestima. A éstas prácticas él las presenta como “los seis pilares de la autoestima” y éstas son:

1. La práctica de vivir conscientemente.

2. La práctica de aceptarse a sí mismo.

3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.

4. La práctica de la autoafirmación.

5. La práctica de vivir con propósito.

6. La práctica de la integridad personal (Branden, 2005: 86).

Para concluir este acápite mencionaré que el ECP me brindó una herramienta teórica y práctica para entablar una relación con el grupo meta. Aprendí que el cambio es un proceso e hice una relación entre este y la autoestima. Básicamente esta relación consiste en que entre menos rígida y más fluida es la estructura, tanto mayor es la autoestima de la persona. Ella confía más en sí misma y se siente capaz de encarar la vida.

Para continuar con este marco teórico y dado que durante la intervención el ECP también aportó un sustento teórico para propiciar aprendizajes significativos, voy a profundizar en lo que es el aprendizaje significativo.

2.1.3 El ECP y el Aprendizaje significativo

Como ya he mencionado, Carl Rogers propuso la aplicación de las seis condiciones suficientes y necesarias a otros ámbitos además de la psicoterapia, entre ellos en la educación. Sobre el aprendizaje, él dijo “He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo” (Rogers. 2003: 243). Luego él profundiza en el tema y define al aprendizaje significativo como “una manera de aprender que señala una diferencia – en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad -; es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de su existencia (Rogers, 2003: 247) En

este sentido, durante el taller yo busqué como generar un aprendizaje significativo en las participantes del mismo. Específicamente que ellas descubriesen actitudes que promueven o dificultan la escucha.

Basándose en Rogers y en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), Ana María González Garza (1991) describe el aprendizaje significativo. Ella aclara que existen tres formas en que el ser humano percibe y conoce al mundo que lo rodea:

1. La cognitiva intelectual, que involucra la acción del hemisferio cerebral izquierdo. Consiste en acumular datos, hechos y conceptos en el intelecto.
2. La intuitiva o creativa, que corresponde a las funciones del hemisferio derecho. Este hemisferio, perceptivo por naturaleza, es semejante a un radar que rastrea continuamente el mundo interno y externo en busca de observaciones que conduzcan a nuevas hipótesis.
3. La integral o significativa, que abarca a la totalidad de la persona al unir y armonizar la acción de ambos hemisferios cerebrales. Este modo favorece el crecimiento y la integración de las dimensiones humanas en su totalidad, no sólo emplea el hemisferio izquierdo, sino que incluye las funciones y características del hemisferio derecho en el proceso. La acción complementaria de ambos modos del cerebro es indispensable para el aprendizaje significativo.

Resumiendo, aprender significativamente implica poner en juego, estimular y motivar las funciones correspondientes al hemisferio izquierdo, pero siempre complementado con el derecho, por ser la unión de ambos lo que permite la integración tanto de las funciones cerebrales como de la personalidad del individuo.

Las características del aprendizaje significativo según González Garza (1991) son:

- Se asimila en el plano del ser: El que aprende de esta manera, no sólo tiene más en su haber, sino es más él mismo.

- Se integra a los conocimientos anteriores: Integra conocimientos y experiencias anteriores y forma un bloque unitario que se funde con el desarrollo de la persona.

- Se puede aplicar a la vida: Lo que se aprende adquiere sentido cuando se aplica de manera práctica y creativa.

- Es motivado por interés personal.

- Es un aprendizaje integral y penetrante.

- Es evaluado por la persona que aprende.

Para provocar o detonar éstos aprendizajes significativos durante las sesiones recurrimos a dinámicas de autoexploración, a modelaje y breves prácticas. Por ejemplo, hicimos remembranza sobre las experiencias que ellas vivieron y que implicaron sentirse acompañadas. A partir de estos recuerdos, las invitamos a que expresasen las características de estos momentos de acompañamiento y las actitudes que tenía la persona que estuvo ahí para ellas.

Luego reflexionamos al respecto. El recuerdo trae al presente el sentimiento, la emoción de estar acompañado y la reflexión la liga a los conceptos del ECP que establecen las condiciones suficientes y necesarias para entablar una relación de ayuda[11]. La combinación de la emoción con el concepto de sí mismas produce un aprendizaje significativo.

Considerando que el objetivo del taller era entrenar a las mujeres para escuchar a otras mujeres y que este taller está inserto dentro de un programa piloto para formar y/o fortalecer redes de apoyo para personas que sufren violencia, entonces es necesario complementar este marco teórico con una visión social del aprendizaje.

[11] Ver “El ECP y la Relación de Ayuda” en la página 19 de este documento.

2.1.4 Importancia del aprendizaje para el cambio social

Dice Paulo Freire: “No existe educación sin sociedad humana y no existe hombre (o mujer) fuera de ella” (Freire, 2005: 25). Primero veamos como es esta sociedad y luego como es la educación en la misma, para finalizar con una alternativa.

Freire (2005) la describe como una sociedad[12] dirigida por una élite superpuesta, alienada, y en la cual el ser humano común es minimizado y no tiene conciencia de serlo, es más “cosa” que persona. Cuando habla de “élite” se refiere al grupo de personas que toman las decisiones trascendentales en nombre del colectivo, sin considerar la opinión o las necesidades del mismo. Al obviar las necesidades y opiniones del colectivo la élite se aliena y ajena a la realidad del colectivo, su propia realidad. En otras palabras, es una sociedad exportadora de materias primas en el marco de una economía y educación para el consumo.

Luego continúa diciendo que una de las grandes tragedias del ser humano moderno es estar dominado por la fuerza de los mitos y dejarse dirigir por la publicidad organizada, ideológica o no, renuncia cada vez más, sin saberlo, a su capacidad de crear conocimiento, de decidir. Esta siendo expulsado de la órbita de las decisiones. El ser humano simple no capta tareas propias de su época, le son presentadas por una élite que las interpreta y se las entrega en forma de receta, de prescripción a ser seguida. Y cuando juzga que se salva siguiendo estas prescripciones, se ahoga en el anonimato, índice de la masificación, sin esperanza, sin fe, domesticado y acomodado: ya no es sujeto. Se rebaja a puro objeto.

Veamos con más detenimiento estas reflexiones de Freire (2005) tomando como ejemplo una relación violenta. Cuando habla de “una élite superpuesta” se refiere a una relación de dominio impuesta, en la cual no elegimos estar. En la familia el hombre manda a la mujer, ni el hombre eligió mandar, ni la mujer eligió ser mandada. Luego están las ideas o mitos expresados en frases de voux populi

[12] Freire se refiere a la sociedad latinoamericana, en especial a Brasil, su patria.

que son utilizados para educar y perpetuar esta situación, por ejemplo: "así nos tocó vivir", "calladita te ves más bonita", "el hombre provee"[13]. Con todas estas ideas introyectadas el individuo no decide, se minimiza a un objeto, porque no cuestiona estos mitos sino que reacciona como se espera que actúe. Por otro lado, es un ser sin conciencia de sí mismo, no se puede valorar. En palabras de Nathaniel Branden (2006), es un ser enajenado de sí mismo. Exporta lo que otros le demanden, a costa de sí mismo, a costa de una depredación. La mujer hace cosas para los demás a costa de sí misma. Dentro de este contexto en el cual ha crecido se ha adaptado a la idea que es objeto social y no sujeto de su propia historia.

Volvamos a Freire (2005), él menciona que el ser humano es capaz de trascender. Su trascendencia, para nosotros, se basa también en la raíz de su finitud, en la conciencia que tiene de esta finitud, del ser inacabado que es y cuya plenitud se halla en la unión con su Creador. Unión que, por la propia esencia, jamás será de dominación o de domesticación, sino siempre de liberación.

La ingerencia del ser humano, salvo por accidente o distorsión, no le permite ser un simple espectador, a quien no le es lícito interferir en la realidad para modificarla. Heredando la experiencia adquirida, creando y recreando, integrándose a las condiciones de su contexto, respondiendo a sus desafíos, objetivándose a sí mismo, discerniendo, trascendiendo, se lanza al hombre y a la mujer a un dominio que le es exclusivo – el de la historia y de la cultura.

Entiéndase que el ser humano, hombres y mujeres, tenemos la capacidad de trascender, de apoderarnos de nuestra cultura y de nuestra historia. Según Freire, todo comienza con la autorreflexión. "Autorreflexión que los llevará a la consecuente profundización de su toma de conciencia y de la cual resultará su inserción en la historia, ya no como espectadores, sino como actores y autores" (2005: 26).

[13] Estos ejemplos son voux populi que yo he escuchado y que ayudan a explicar el proceso educativo a través del cual los hombres y mujeres nos transformamos en objetos sociales.

El ser humano sería libre de actuar según su propia voluntad, si supiera lo que quiere, piensa y siente. Pero no sabe. Se ajusta al mandato de las autoridades anónimas y adopta un yo que no le pertenece.

Por eso la necesidad de una permanente actitud crítica, único medio por el cual el ser humano realizará su vocación natural de integrarse, superando la actitud del simple ajuste o acomodamiento, comprendiendo los temas y las tareas de su época. Su humanización o deshumanización, su afirmación como sujeto o minimización como objeto dependen en gran parte de la captación o no de esos temas.

Comparto con Freire (2005) que cada vez más vemos al ser humano simple, oprimido, disminuido y acomodado, convertido en espectador, dirigido por el poder de los mitos creados para él y para ella por fuerzas sociales poderosas y que lo y la destrozan y aniquilan. Es el individuo trágicamente asustado, que teme la convivencia auténtica y que duda de sus posibilidades. Al mismo tiempo, se inclina a un segregarismo que implica, junto al miedo a la soledad, que se prolonga como miedo a la libertad, la yuxtaposición del individuo a quien le falta un vínculo crítico y amoroso, que lo transformaría en una unidad cooperadora que sería la convivencia auténtica. El espíritu gregario es siempre el refugio de quien cree que carece de dones. Es la armadura a la que el humano se esclaviza y dentro de la cual parece que ya no ama.

Creo que la opción, que propone Freire (2005) es positiva porque es preponderantemente crítica. Crítica y amorosa, humilde y comunicativa. A partir de las relaciones del hombre y la mujer con la realidad, resultantes de estar con ella y en ella, por los actos de creación, recreación y decisión, va dinamizando su mundo. Va dominando la realidad, humanizándola, acrecentándola con algo que ellas mismas crean; va temporalizando los espacios geográficos, hacen cultura.

Las ideas de Freire me dan a entender que en un proceso de aprendizaje es preciso que la persona tenga una actitud crítica ante sí misma y su entorno. Es necesario que explore y se autoexplore. Lo cual le permitirá ser un sujeto social, dueño de sí mismo, y en relación con los demás de una forma humilde y comunicativa.

En pocas palabras para que las mujeres de este taller seamos sujetos sociales, me incluyo, necesitamos ser conscientes de nuestro entorno y de nosotras mismas, y aceptar las cosas que por lo general negamos y rechazamos en virtud de mantener una imagen ante la sociedad. Esta aceptación nos permitirá crear y decidir sobre nosotras mismas.

Me gustaría terminar esta primera parte del marco teórico recalando que "consciencia de sí mismo" de Rogers, la "actitud crítica" de Freire y el "vivir conscientemente" de Branden todas implican una autoexploración y aceptación de sí misma. Yo concluyo que el aprendizaje significativo se da cuando la persona es el centro del proceso y que esta metodología contribuye a despertar la actitud crítica, creadora y propositiva de cada quien.

2.2 La facilitación como un encuentro entre personas

En el proceso de facilitación, me apoyé en tres autores: Carl Rogers (1971, 1980, 2002, 2003, 2004), de quien ya hablamos, Bárbara Okun (2001) y Gerald Egan (1981).

Bárbara Okun (2001) defiende que una relación de ayuda eficaz contiene los siguientes factores:

1. La comunicación eficaz, la cual permite establecer relaciones personales más satisfactorias en cualquier ámbito.

2. Los objetivos de ayuda incluyen hacer que esa persona mejore su autoestima y logre aceptarse a sí misma.

3. Es posible utilizar más de una estrategia con una misma persona.

4. Una evaluación y autoevaluación del proceso de ayuda y sus consecuencias en el individuo y su entorno.

5. La persona que ayuda debe estar consciente de sus propios valores, sentimientos y pensamientos para no imponer sus propias necesidades

6. La persona que ayuda debe ser sensible a los determinantes sexuales y culturales, de las creencias, valores y conductas de la otra persona.

Las personas que se dedican a asistir a otras personas para realizar su trabajo con eficacia necesitan habilidades de comunicación para iniciar y desarrollar las relaciones de ayuda que se establecen.

Las personas que tienen éxito prestando ayuda están familiarizadas con muchos enfoques y estrategias. De hecho cada uno imprime su toque personal al aportar sus percepciones, actitudes, pensamientos y sentimientos en la interpretación y aplicación de éstos.

Considerando la gama de teorías, todas coinciden que para el éxito se necesitan tres elementos:

1. Establecer una relación de ayuda que se base en la confianza y eso se logra a través de una comunicación empática, en donde la persona que ayuda comprende las palabras y sus significados desde el punto de vista de la otra persona.
2. Los terapeutas deben adaptar su estilo para que sea congruente con los sistemas de valores de los clientes que presentan diferencias culturales.
3. Ser capaz de relacionarse con los demás en los dominios afectivo, cognitivo y conductual. También, hay que enseñar a los clientes a funcionar en éstos tres dominios.

Al diseñar una estrategia de ayuda debemos tomar en cuenta que las personas diferentes necesitan ayuda en áreas diferentes de funcionamiento, que es más eficaz adaptar la estrategia a las necesidades particulares del cliente, en

lugar de aplicar la misma estrategia siempre, y a veces, la solución es tan sencilla que puede ser aplicada por alguien que no disponga de un adiestramiento previo.

Egan (1981), por su parte, en su libro “El Orientador Experto” enuncia que el principiante no debe acercarse a la orientación a través de ninguna escuela específica y debe tener un modelo práctico para ayudarle a captar el sentido de las escuelas, teorías y técnicas de ayuda que existen. Además, en dicha práctica debe tener un “marco práctico” que le ayude a desarrollar sus destrezas interpersonales y un “marco integrante” que le capacite para tomar ideas, técnicas y enfoques e integrarlos con su propio concepto y experiencia de ayuda.

Egan (1981) propone ciertas consideraciones en el proceso de ayuda, que pueden ser de utilidad para el orientador (o facilitador), las cuales menciono a continuación porque me sirvieron como pistas en este proceso.

1. El orientador altamente directivo ve al cliente como un problema más que como una persona. Una vez que comprende el problema, sentado enfrente a él, se envuelve en una conducta de solucionar problemas. El orientador completamente no-directivo falla al usar ciertas clases de interacciones. El modelo que nosotros estamos usando sugiere que ambos extremos son enfoques inadecuados para ayudar.

2. Para el terapeuta, ayudar significa modificar el proceso de aprendizaje e incluye aprendizaje, reaprendizaje y desaprendizaje.

3. El proceso de orientación debe centrarse en la persona más que en los problemas de la persona.

4. El orientador debe darse cuenta de que él es una fuente poderosa de refuerzo para el cliente. Dado que el refuerzo es un proceso complejo, debe ser manejado tan cuidadosamente como sea posible.

5. La principal fuente de refuerzo o recompensa para el cliente debe ser su estilo de vida – su trabajo, su juego, sus relaciones interpersonales, la energía con que tiene que vivir la vida, sus actividades intelectuales, etc.

Se puede decir que tanto Rogers (2003), Okun (2001) e Egan (1981) proponen una estrategia incluyente que se enfoque en la persona y no en su problema, que estimule al individuo a responsabilizarse de sí mismo y de sus decisiones. Lo cual permite a la facilitadora cierta flexibilidad para tomar elementos que ella o él considere en beneficio del grupo.

Luego, Egan (1981) es más específico en sus recomendaciones y hace referencia a la influencia que el o la facilitadora podría tener sobre su cliente o sus clientes. En el caso de las personas que han vivido violencia y/o son codependientes, dado que están buscando aprobación externa para no responsabilizarse de sí mismas, la facilitadora es una fuente de venia. En la situación particular de este taller, dado que yo soy propensa a asumir problemas ajenos, mi actitud evitaba que ellas se apropiaran de sus asuntos. La solución que encontré fue por un lado, estar en constante supervisión y en terapia como cliente, y por otro lado ser cuidadosa durante las sesiones.

Para profundizar en el tema de la facilitación, voy a repasar un poco de la historia en el desarrollo del ECP. A principio de los años 50, Rogers tomó un giro importante cuando incorporó elementos de la filosofía existencial a su "terapia centrada en el cliente"[14]. En esa época el énfasis dejo de ser en las actitudes del terapeuta o en el cliente, para orientar la atención al encuentro interpersonal entre el terapeuta y el cliente. (Gonra Rezola, 1978) Rogers inicia una búsqueda de un tipo de relación y habla de la concepción de encuentro de Martín Buber[15]:

> Encuentro que su descripción de lo que llama relación "yo – tú" corresponde al tipo de relación que estoy buscando con los clientes que vienen a mí, y no la que él llama relación "yo – ello"; con otras palabras, es una relación entre dos personas que se encuentran a un nivel significativo y profundo, no

[14] La terapia centrada en el cliente posteriormente se transformó en el Enfoque Centrado en la Persona.
[15] Filósofo (1978 – 1965)

la que existe entre una persona y un objeto complejo". (Gonra Rezola, 1978: 185)

Para explicarme mejor, veamos que significa "persona", ¨yo-tú¨ y ¨yo-ello¨. Comencemos con el significado de persona, Buber (1973) en su obra "¿Qué es el hombre?" plasma sus reflexiones sobre este tema, haciendo un análisis de distintos enfoques filosóficos. Al final distingue dos perspectivas: la antropología individualista y el colectivismo.

A la antropología individualista la define de la siguiente manera:

"una antropología individualista que no se ocupa esencialmente más que de la relación de la persona humana consigo misma, de las relaciones entre el espíritu y los impulsos dentro de ella, etc., no puede llevarnos a un conocimiento de la esencia del hombre" (Buber, 1973: 141).

Por otro lado, sobre el individualismo escribe:

"si el individualismo no abarca más que una parte del hombre, así le ocurre también al colectivismo, ninguno de los dos se encamina a la integridad del hombre, al hombre como un todo. El individualismo no ve al hombre más que en la relación consigo mismo, pero el colectivismo no ve al hombre, no ve más que la ¨sociedad¨. En un caso el rostro humano se halla desfigurado, en el otro oculto.¨ (Buber, 1973: 142).

Luego propone:

¨El hecho fundamental de la existencia humana no es ni el individuo en cuanto tal ni la colectividad en cuanto tal. Ambas cosas, consideradas en sí mismas, no pasan de ser formidables abstracciones. El individuo es un hecho de la existencia en la medida en que entre en relaciones vivas con otros individuos; la colectividad es un hecho de la existencia en la medida en que se edifica con vivas unidades de relación. El hecho fundamental de la existencia humana es el hombre con el hombre.¨ (Buber, 1973: 146).

Lo que yo interpreto de estas reflexiones de Buber es que la persona es un ser en relación o un ser social, que es individuo y colectivo al mismo tiempo.

Parece una contradicción, pero se aclarará después de comprender los conceptos ¨yo-tú¨ y ¨yo-ello¨.

El "yo-tú": se refiere al área de la relación. El encuentro con el mundo se produce únicamente en la relación yo-tú. (Quitmann, 1989) Un ser único al encuentro del mundo. Por el otro lado "yo-ello" se refiere a toda experiencia humana: percepciones, representaciones, sensaciones, sentimientos y pensamientos (Quitmann, 1989). El colectivo o la cultura del individuo. De modo que cuando dos personas se encuentran cada una es única pero al mismo tiempo alberga experiencias pasadas, aprendizajes que orientan su comportamiento.

Consideré importante mencionar el énfasis en la relación entre dos personas porque pienso que mi relación con el grupo "Todos por la dignidad" mejoró significativamente el día en el cual me propuse verlas como personas únicas y no como "objetos complejos", y lo logré viviendo la experiencia en el momento y el lugar ("aquí y ahora") como algo totalmente nuevo para mí. Anteriormente me comportaba como yo creía que debía hacer para ser buena profesional y como yo esperaba que ellas reaccionaran a mis acciones o sea desde mis esquemas aprendidos, experiencias pasadas, desde mi ¨yo-ello¨.

A partir de los encuentros "yo-tú¨, yo también aprendí de mi misma, me di cuenta que mis limitantes podían limitar la dinámica del grupo. Como dice Lietaer: "el terapeuta nunca puede llevar al cliente más allá de lo que él mismo es como persona" (1997: 28). Por ejemplo, en la segunda sesión yo estaba por un momento que no quería tocar la profundidad de mis sentimientos. Durante esta sesión hubo oportunidades para tocar o profundizar en los sentimientos y yo las ignoré. Sus resistencias se encontraron con las mías y yo no me percaté si hubo expresión de sentimientos ese día.

Para comprender mejor las relaciones vividas y recreadas durante la intervención, es necesario abordar los conceptos de violencia y codependencia, temas que examinaremos la tercera parte de este capítulo.

2.3 Sobre la violencia y la codependencia

2.3.1 Violencia

Según la Ley Federal de Protección a la Mujer de la República Mexicana, violencia contra las mujeres “es cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público” (Título primero, capitulo I, Arto. 5, IV de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia).

En esta misma Ley, luego se explica que los tipos de violencia contra las mujeres son:

1. La violencia psicológica, es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas.

2. La violencia física, es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones internas, externas o ambas.

3. La violencia patrimonial, “se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

4. La violencia económica, es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima.

5. La violencia sexual, se refiere a cualquier acto que degrada o daña al cuerpo y/o sexualidad de la víctima.

6. Cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres (Título primero, capítulo I, Arto. 6, I - VI de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia).

Existen otras definiciones como la violencia familiar y la violencia de género que están relacionadas con la violencia contra la mujer, pero esta relación no es clara. Para comenzar son términos que se han usado para referirse al mismo fenómeno pero desde diferentes perspectivas. La violencia familiar por ejemplo se define como la agresión contra la mujer cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad. (Título segundo, capítulo I, Arto. 7 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia).

Finalmente el concepto de violencia de género aborda este fenómeno como algo que se deriva de pautas culturales, en particular de tradiciones y costumbres dañinas para las mujeres (Guerrero, 2002: 14). Este último concepto se acerca al enfoque desde el cual me gustaría abordar el tema de la violencia, porque comenta que el origen de la violencia es a partir de pautas culturales o sea patrones aprendidos. De hecho existen investigaciones y estadísticas que confirman que la violencia es producto de un aprendizaje. Díaz – Olavarrieta menciona que diferentes estudios han encontrado una asociación entre trastornos depresivos y violencia, abuso de sustancias e historia de maltrato en la infancia (2002). Por otro lado, las estadísticas del Instituto Nacional de Estadísticas, Geografía e Informática (INEGI) confirman: 65 de cada 100 mujeres que sufren violencia física o sexual vivieron maltrato en su familia de origen.

Veamos estos elementos desde una perspectiva más psicológica. Isabel Filliozat (1998) en su libro “El corazón tiene sus razones”, dice que la mayoría de los especialistas consideran la agresividad una dimensión innata del ser humano, que va ligada a la necesidad de proteger la propia vida. El ser humano es agresivo. Sin embargo, distingue entre la agresividad defensiva, que es un

proceso innato al servicio del individuo y de la especie, y la destructividad, crueldad específica del ser humano.

La destructividad no es natural y prácticamente no existe en la mayoría de los mamíferos, ni está filogénicamente programada, ni es biológicamente adaptable. La destructividad se puede diferenciar de la agresión por su duración. La agresión se interrumpe en cuanto el fenómeno que la ha desencadenado concluye. La rabia destructiva tiene su origen en nuestra historia personal, va dirigida contra sustitutos, no contra el objeto o persona con quien se está enojado y, en consecuencia, es insaciable y no concluye. A esta destructividad también se le puede llamar violencia.

Cuando se habla de la historia personal se refiere a que un hombre herido y humillado desde la infancia, que se ha insensibilizado para no sufrir demasiado, y que ha acumulado resentimiento en su interior es muy probable que tarde o temprano pueda violentar a alguien para tratar de liberar la rabia que tenga atorada. No le importa el daño que provoque ya que se ha vuelto insensible al sufrimiento tanto propio como el de los demás. En otras palabras, para sobrevivir las humillaciones y heridas sufridas en la infancia desarrolló un mecanismo de defensa que es la insensibilización. Si no puede conmoverse con sus propios sentimientos, tampoco es sensible al sufrimiento ajeno.

Cuando las emociones que se sienten en el momento en que se produce la herida, la injusticia o la frustración son expresadas y escuchadas, la persona que las sufre puede recuperar su integridad porque asimila una parte de sí misma que ha sido negada. La violencia no es cólera, sino el fracaso de la cólera. La cólera es un sentimiento que indica una necesidad, si la cólera no se expresa de forma constructiva, entonces sale de forma violenta.

La violencia no está directamente relacionada ni con la injusticia, ni con las heridas, ni con las frustraciones, sino con la impotencia para manejar los afectos propios ante situaciones difíciles. En otras palabras, el individuo no puede expresar sus necesidades para recibir satisfacción. Cuando la persona no tiene la posibilidad de afirmarse, de ser escuchado, de resolver un problema, se ve impotente y, además, dependiente de los demás (Filliozat, 1998: 153 - 158).

En resumen, la violencia de género es una pauta cultural aprendida en el seno de la familia que afecta tanto a hombres como a mujeres. Es un recurso que se utiliza ante la impotencia o desconocimiento de otra forma de manejar los afectos y expresar las necesidades. Para profundizar más, a continuación expongo otra faceta de este problema que es la codependencia.

2.3.2 La codependencia

Según Melody Beattie: "Una persona codependiente es aquélla que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona" (Beattie, 2006: 56).

La codependencia es primordialmente un proceso de reacción. Los codependientes reaccionan a los problemas, a la vida, a los dolores y a las conductas de otros; rara vez actúan.

La reacción ocurre cuando la persona abdica su poder personal, permite que otros determinen su felicidad, su tranquilidad, qué va a decir o qué va a hacer. Es abandonar el derecho a decidir cómo vivir la propia vida.

Por el contrario, actuar es ejercitar el derecho de elegir como desea comportarse. Por ejemplo, Esperanza comentó que ella antes de la terapia, hacía todo por sus hijos y su marido porque ella suponía que eso es lo que se esperaba de ella; o sea reaccionaba. Ahora, después de la terapia, ella elige estar con sus hijos o con su marido y también elige darse tiempo a sí misma. El detalle está en tomar la decisión a partir de las necesidades que esté viviendo, eso es actuar.

El reaccionar al entorno, provoca patrones de conductas predecibles, un ejemplo de patrones de conductas predecibles son los roles de rescatadora, perseguidora y víctima en el "Triángulo del Drama de Karpman" (Beattie 2006: 122). Ahora veamos qué es el Triángulo del Drama de Karpman. Las codependientes rescatan a las personas que les rodean, tomando responsabilidades que no les corresponden y abandonando la obligación de cuidarse a sí mismas. Luego, comienza la persecución, producto de la ira que provoca que las personas no reaccionen como ellas esperan. Finalmente, se

recriminan o culpan por todo, terminan siendo víctimas. En otras palabras, el Triángulo del Drama de Karpman es la pauta de conducta en la cual la persona rescata, persigue y se hace la víctima. Estas conductas yo las observé durante el análisis de la cuarta sesión y están plasmadas con mayor detalle en el Capítulo IV, acápite 4.1.2. “Sobre Aurora en la cuarta sesión” del presente trabajo.

Ya expliqué el significado de “codependencia”, ahora les comentaré las posibles causas. Dos condiciones se cree que detonan conductas codependientes: una es la convivencia con personas adictas. La segunda, más común, parece ser las reglas no escritas que se desarrollan en la familia y que marcan una pauta en las relaciones de los individuos. Estas reglas prohíben:

- la discusión acerca de los problemas;
- la expresión abierta de sentimientos;
- la comunicación honesta y directa;
- expectativas realistas tales como ser humano vulnerable o imperfecto;
- egoísmo;
- jugar y divertirse;
- conducir el equilibrio de la familia a través del crecimiento y el cambio.

Algunas características de la codependencia son:

1. La persona se piensa y se siente responsable de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas. Al extremo de sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema. Desarrollan la habilidad de anticipar las necesidades de otras personas, pero desconocen sus propias necesidades.

2. Creer que otras personas son responsables de ellos y les echan la culpa por el estado en que se encuentran. Pueden sentirse ofendidos porque otros no les ayudan como ellos han ayudado. Sin embargo, no se sienten cómodos recibiendo apoyo.

3. Baja autoestima. Generalmente vienen de familias atribuladas, represoras o disfuncionales. Los codependientes se culpan por todo lo que pasa a su alrededor. Se descalifican a sí mismos por su manera de pensar, de sentir, de verse y de actuar, pero se indignan cuando otros los culpan y los critican. Rechazan cumplidos y halagos. Pero se deprimen por falta de cumplidos y de halagos (privación de caricias). Prefieren mantenerse en un ambiente conocido a tomar riesgos, tienen miedo a cometer errores y a tomar decisiones.

4. Represión. Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa. Se atemorizan de permitirse ser como son y por ende, parecen rígidos y controlados.

5. Obsesión. Tienden a preocuparse por las cosas más absurdas, a pensar y hablar mucho acerca de otras personas. Al extremo de perder el sueño por los problemas o la conducta de otros.

6. Control. Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de una manera natural. Tratan de controlar los sucesos y a la gente por miedo a su desamparo, por sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o por su afán de dar consejos. Eventualmente fracasan en sus intentos o provocan la ira de los demás.

7. Negación. Tienden a ignorar los problemas o pretenden que no los tienen. Pretenden que las circunstancias no son tan malas como son en realidad. Se Mantienen ocupados para no tener que pensar en sus cosas.

8. Dependientes. Buscan la felicidad fuera de sí mismos. Se pegan como lapas a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueden dar felicidad. Luego, se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ellos les proporciona felicidad. A menudo buscan amor

de gente que es incapaz de amar, de hecho relacionan el amor con el dolor. Pierden interés en sus propias vidas cuando “aman”. Toleran el abuso para sentir que la gente los siga amando. Se sienten atrapados en las relaciones. Dejan relaciones insatisfactorias y forman otras nuevas que tampoco funcionan.

9. Comunicación débil. Los codependientes a menudo no dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen y/o no saben lo que sienten. Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando por ejemplo. Miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado. Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente, que provocará a la gente o lo que logrará que la gente haga lo que ellos quieren que hagan. Evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sus sentimientos y de sus pensamientos. Dicen que tienen la culpa de todo. Mienten para proteger y tapar a la gente que aman.

10. Limites débiles. Permiten que otros los lastimen, no ponen límites.

11. Falta de confianza. No tienen confianza en sí mismos, ni en sus sentimientos, ni en sus decisiones, ni en los demás. Además, tratan de confiar en gente poco digna de confianza.

12. Ira. Se sienten muy asustados, heridos y enojados. Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira. Reprimen sus sentimientos de enojo.

13. Problemas sexuales. Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas. Les es difícil pedir lo que necesitan en la cama. Se alejan emocionalmente de la pareja. Sienten repugnancia sexual hacia la pareja y no hablan de ello. Reducen el sexo a un acto técnico. Se preguntan porque no disfrutan de su vida sexual. Pierden interés por el sexo. Por el contrario, consideran o tienen un amorío extraconyugal.

14. Exigencia. Los codependientes tienden a ser extremadamente responsables. Volverse mártires, sacrificando su felicidad y la de los demás por causas que no requieren sacrificio.

15. Progresiva. En las etapas tardías de la codependencia, los codependientes pueden sentirse aletargados, deprimidos, desesperanzados y se aíslan. También pueden experimentar una pérdida total de la rutina diaria y de la estructura. Abusar de sus hijos o ser negligentes hacia ellos y hacia otras responsabilidades. Empezar a planear como escapar de una relación que se sienten como trampa para ellos, inclusive pueden pensar en el suicidio. La violencia no sólo la dirigen a sus hijos, sino también a ellos mismos a través de las adicciones o los trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco) (Beattie, 2006: 65 - 77).

Hasta aquí he abordado de forma rápida las generalidades de la violencia y la codependencia. He mencionado el concepto, el origen y las características de ambas. Con esta información completamos el marco de referencia de este trabajo de grado.

Para concluir este capítulo haré un breve repaso de los temas abordados. En la primera parte expliqué lo que es ECP, las seis condiciones necesarias para entablar una relación de ayuda y los cambios que se esperan en las personas. Hice énfasis en que el cambio es un proceso constante y que la autoestima se modifica en este proceso. También mencioné las siete etapas del proceso crecimiento que identificó Rogers (2003), las cuales describen un proceso que inicia en un esquema rígido de comportamiento a un esquema más flexible que permite vivir el momento de una manera más completa.

Dado que la intervención consiste en un entrenamiento, también expliqué el concepto de aprendizaje significativo y mencioné a Freire (2005) con el objetivo de recalcar que un método de aprendizaje que promueve una actitud crítica y permite

a las personas actuar como sujetos sociales, creadores de una nueva cultura, y no objetos sociales, quienes perpetúan viejos esquemas. En el contexto de esta capacitación, se necesita que las mujeres actúen como sujetos sociales y creen nuevas relaciones que sustituyan a las relaciones de violencia y/o codependencia.

Por otro lado, durante la intervención también hubo espacios de facilitación por ello dedique la segunda parte de este capítulo a este tema. En esta segunda parte hice un énfasis en la facilitación como un encuentro entre personas. Aclaré el concepto de persona apoyándome en la filosofía de Buber (1973) y describí el encuentro entre personas.

En la tercera y última parte de este capítulo abordé los temas de violencia y codependencia, para entender mejor el contexto en el cual vivían este grupo de mujeres. Elegir citar fragmentos de la Ley General de Acceso de la Mujeres a una Vida Libre de Violencia de los Estados Unidos Mexicanos porque es también un marco de referencia legal para el DIF-Guadalajara. Por otro lado los escritos de la autora Melody Beattie (2006) me ayudaron a comprender cosas como la percepción de lo limites personales y el manejo del control que observe en las mujeres y en mí persona durante la intervención.

En este capítulo expuse el marco teórico para realizar la intervención, a continuación describiré el método de análisis y sistematización de datos utilizados en este trabajo de grado.

.

CAPITULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Planteamiento y justificación del análisis de la intervención

Como ya expuse en la justificación de la intervención, la violencia es un problema y prioridad de la salud pública cuya solución requiere de la participación del estado y de la población. En México mueren diariamente 30 mujeres por causas violentas. (INEGI, 2005).

La intervención realizada en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia en Guadalajara (DIF – Guadalajara) es un pequeño proyecto piloto que busca alternativas para disminuir la violencia en el grupo meta. El análisis de esta intervención permite evaluar la efectividad del proyecto piloto y brinda información para mejorarlo.

Para el análisis de la intervención he elegido a dos mujeres: Esperanza y Aurora. Para elegirlas considere dos requisitos: la asistencia y el resultado de la autoevaluación. La asistencia para mí fue un requisito porque necesitaba información del comportamiento de la persona elegida en todas las sesiones. Las respuestas de la autoevaluación de todas las participantes se resumen en dos: “si puedo escuchar y acompañar a un grupo de mujeres” y “no puedo escuchar y acompañar a otro grupo de mujeres todavía”. El tener una representante de cada grupo permite contrastar sus procesos y sacar conclusiones que ayuden a mejorar este tipo de talleres.

Otra razón para realizar este análisis es que yo como estudiante de la Maestría de Desarrollo Humano (MDH) aprenda sobre el desarrollo humano, y sinteticé la experiencia vivida durante la intervención. De esta forma, se abren espacios para generar discusiones académicas y nuevos aprendizajes.

3.2 Pregunta de análisis

Para analizar esta intervención propongo hacer la siguiente pregunta:

> ¿Cómo fue el proceso de crecimiento de Esperanza y de Aurora, quienes participaron activamente en el taller?

Con esta pregunta pretendo indagar qué cambios se dieron en ellas en el transcurso del taller, poniendo énfasis en el desarrollo de la autoestima y de las habilidades de escucha que demostraron las mujeres en la intervención.

3.3 Método de análisis y sistematización de datos

La metodología utilizada en la presente intervención y en el análisis, es un estilo particular que se ha estado innovando en la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, el cual construye el conocimiento a partir de la práctica y toma elementos metodológicos de diferentes disciplinas de las ciencias humanas. En particular, el método de análisis y la sistematización de datos se basan en la investigación cualitativa.

La investigación cualitativa pretende dar cuenta de significados, actividades, acciones e interacciones cotidianas de distintos sujetos; observados éstos en su contexto específico o en un ámbito de dicho contexto. La perspectiva cualitativa se interesa por preguntar, interpretar y relacionar lo observado, es decir, por construir un sentido sobre la problemática que nos condujo al campo de la observación.

En este caso, la problemática que nos condujo al campo de acción fue la necesidad de entrenar a un grupo de mujeres que han vivido la violencia. Mi objetivo en este trabajo de grado es preguntar, interpretar y relacionar lo observado para construir el sentido de lo acontecido.

La pregunta que ya está planteada es ¿Cómo fue el proceso de crecimiento de Esperanza y de Aurora?

Para contestar esta pregunta necesitamos técnicas de análisis que la metodología cualitativa nos proporciona, ya que busca interpretar la experiencia vivida de las personas desde sus propios significados, En relación a la metodología cualitativa Reynaga Obregón (2003) afirma que la investigación cualitativa es:

> interpretativa y trata de penetrar en el mundo personal de los sujetos, busca la objetivación en el ámbito de los significados. La investigación interpretativa tiene como antecedentes metodológicos la descripción; enfatiza la comprensión y la interpretación desde los sujetos y su proceso de significación en contextos concretos, con sus creencias, intenciones y motivaciones (2003: 126).

Para analizar los datos recabados, como fueron los registros audiograbados, versiones de sentido y viñetas, utilizamos el método inductivo sugerido por González Martínez (2003), quien plantea que para realizar este proceso, satisfaciendo los requerimientos metodológicos de la sistematización de los datos, se requiere realizar cuatro operaciones: conceptualizar, categorizar, organizar y estructurar, él explica estos conceptos:

- Conceptualizar es reunir las ideas y/o pensamientos plasmados en los datos recabados. Entendiéndose por idea "una oración completa, con sujeto verbo y complemento. En una investigación cualitativa es lo que se conoce como unidad de análisis" (González Martínez, 2003: 160)
- Categorizar es clasificar las ideas y/o pensamientos en grupos que las contengan.
- Organizar es visualizar la forma cómo se estructura un todo.
- Estructurar es la acción de distribuir y ordenar las partes en un todo, en un esquema (González Martínez, 2003).

En el caso particular de esta intervención, los datos los obtuve de las transcripciones de registros audio grabados, de las bitácoras o reportes escritos por mí de cada sesión y del diario que llevé como facilitadora.

A continuación expongo cómo se plasman en este trabajo los cuatro pasos requeridos para cumplir con la sistematización de datos.

3.3.1 Conceptualizar

Para conceptualizar esta información, primero se transcriben e imprimen los registros audiograbados. Luego se marcan los diálogos de Esperanza y Aurora. De lo que ellas habían dicho, se resaltan las oraciones en las que de alguna manera expresaban lo que ellas pensaban de ellas mismas, se toma en cuenta la carga emocional de las mismas, los reflejos y los silencios.

Luego, se vuelven a leer las transcripciones y al lado de cada frase resaltada se escriben las interpretaciones. De este proceso de recolección de ideas se identificaron diez conceptos, los cuales son:

1. Habilidad de escucha
2. Consciencia de sí mismas
3. Puedo
4. Merezco (validación interna y externa)
5. Concepto de sí mismas
6. Relación madre - hijos
7. Relación esposa - esposo
8. Relación como ayudadora
9. Tendencia actualizante
10. Autoestima

Son diez ideas, plasmadas en diez palabras. Permítanme aclarar estas 10 palabras al mismo tiempo que las categorizo.

3.3.2 Categorizar

Para hacer esta categorización de los conceptos identificados en el acápite anterior hago uso de los conocimientos adquiridos como se verá más adelante. Logré identificar dos grandes categorías: la autoestima y el concepto de sí misma.

El concepto de autoestima de Nathaniel Branden, como lo he definido en el capítulo II, significa sentir confianza en la capacidad para suplir las necesidades del organismo, y sentir confianza en ser dignos, en merecer realizar algo que le encamine a la felicidad.

Asumiendo esta definición podemos deducir que autoestima es una de las categorías y que el "puedo" y "merezco" están subordinados a esta. Por otro lado, siendo la escucha una habilidad, esta va subordinada al "puedo", junto a todo lo que ellas reporten que puedan o no puedan hacer. Además, dentro del "puedo" está lo que se cree lo que se puede ser y lo que se puede hacer.

Bajo el "merezco" va la información que el organismo genera como son los sentimientos y los pensamientos. Los he puesto bajo "merezco" haciendo alusión a si merezco escuchar mis sentimientos que es a lo que Rogers denomina "valoración interna"[16] o prefiero oír lo que me dicen los demás, que según Rogers es la "valoración externa"[17].

De este modo en la categoría de la autoestima agrupo los conceptos de puedo, habilidad de escucha, merezco, valoración interna y valoración externa.

La otra categoría que identifico es el concepto de sí misma[18]. Según Marian Kinget este concepto "es una estructura perceptual, es decir, un conjunto organizado y cambiante de percepciones, citemos: las características, atributos, cualidades, defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su

[16] Valoración interna y valoración externa: Estos conceptos conciernen "a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia. Cuando esa fuente es interna, inherente a la experiencia misma, el centro de valoración se encuentra en el sujeto. Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto" (Rogers, 2002: 44).
[17] Ver nota al pie de página anterior.
[18] Rogers y Kinget utilizan "el concepto de sí mismo", yo empleo el femenino dado que en el grupo meta de la intervención la mayoría son mujeres.

identidad" (Rogers y Kinget, 1971: 35). Partiendo de este concepto se puede deducir que las relaciones que se entablan a través de los roles tales como los de madre, de esposa y los de ayudadora, son sub categorías del concepto de sí misma, al igual que lo que las habilidades y los valores.

Por otro lado hay que considerar que según el Enfoque Centrado en la Persona, en el proceso de crecimiento, el concepto de sí mismas se amplía, porque ellas se hacen más conscientes. La consciencia de sí mismas se verá reflejada en la información que ellas expresan. Ésta ha quedado grabada y transcrita. Yo supongo que la cantidad y cualidad de información que ellas reportaron será un reflejo de cosas que han descubierto de ellas mismas.

En pocas palabras, en la categoría de "el concepto de sí misma" agrupo los conceptos de relaciones de madre – hijas, de esposa –esposo y como ayudadora, la consciencia de sí misma y la autoestima.

La tendencia actualizante es "la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado" (Rogers y Kinget, 1971: 28). Como yo lo interpreto es una fuerza inherente a todo ser humano que nos impulsa hacia el movimiento o al cambio. Kinget le llama al concepto de sí misma, noción del yo y explica la relación entre la tendencia actualizante y la noción del yo:

> La conjugación de estos dos factores – la tendencia a la actualización y la noción del yo – determinan el comportamiento. La primera representa el factor dinámico, la segunda el factor regulador. Una suministra energía; otra la dirección (Rogers y Kinget, 1971: 35)

He comentado sobre las diez principales ideas en el paso de conceptuar y he agrupado esas ideas. En el siguiente acápite organicé y estructuré las ideas en un organigrama.

3.3.3 Organizar y estructurar

Este proceso de organizar y estructurar me tomó más tiempo que los procesos anteriores. Básicamente lo que hice fue organizar la información de las transcripciones en las dos grandes categorías: tendencia actualizante y concepto de sí mismas de las participantes.

Luego, me encontré con un dilema, por un lado describir a dos personas en constante cambio y relación en el grupo y fuera del grupo y por el otro lado la fijeza de algunos constructos personales.

La respuesta la encontré en el concepto de ser humano de Martín Buber:

> "¿Qué es el hombre[19]? si acertamos a comprenderlo como el ser en cuya dialógica, en cuyo 'estar-dos-en-recíproca-presencia' se realiza y se reconoce cada vez el encuentro del 'uno' con el 'otro'" (Buber, 1973: 151).

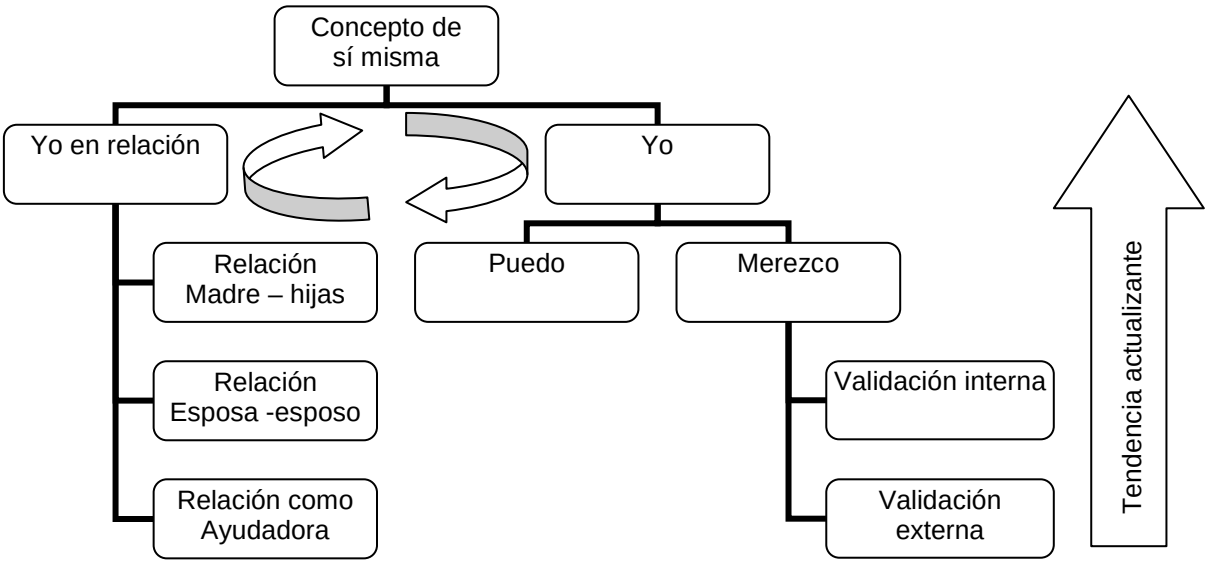
En otras palabras para describir el concepto de sí mismas tenía que considerar la dualidad de cada persona y el fenómeno de reconstruirse constantemente en cada encuentro ¨yo – tú¨. No puedo describir un encuentro ajeno en el aquí y el ahora, así que aclaro que los datos obtenidos son con una imagen de un momento pasado, inanimados en el tiempo.

Por las razones anteriormente expuestas, considero que puede haber otra estructura que le haga honor al dinamismo, pero para fines de este análisis, dividí la categoría del concepto de sí mismas en el "Yo en relación" y solamente el "Yo". Bajo el "Yo en relación" coloqué las relaciones de madre – hijos, como ayudadora y de esposa - esposo, que son los que más se mencionaron durante la intervención, pero no significa que sean las únicas relaciones que ellas entablan. Por otro lado bajo la palabra "Yo" coloqué las experiencias humanas: percepciones, representaciones, sensaciones, sentimientos y pensamientos Me gustaría aclarar que esta división fue inspirada en la filosofía de Buber (1973, 1994), la cual expresa dos estilos de relación: "yo-tú" y "yo-ello".

[19] Entiéndase por "hombre" a la especie humana: hombres y mujeres.

Considerando que la información que tenía es lo que ellas reportaban de sí mismas en relación con ellas mismas, sus percepciones, la autoestima la incluí bajo el "Yo" de forma implícita en las sub-categorías del "puedo" y "merezco".

El resultado de todo este proceso, se resume en el siguiente esquema:



Hasta aquí, he explicado el proceso de sistematización y análisis de los datos. Describí los cuatro pasos metodológicos tomados para organizar la información de las transcripciones. En el siguiente acápite, sustento la validez y confiabilidad de esta investigación cualitativa.

3.4 La validez y confiabilidad de la investigación.

Un punto esencial en cualquier tipo de investigación es el que se refiere a los criterios para determinar la validez o bondad del estudio. (Gonzáles Martínez, 2003: 167). Existen diferentes corrientes y criterios para este fin, el positivismo y el

constructivismo, por mencionar dos de ellas. A pesar de las discrepancias en las corrientes, podría decirse que una buena investigación de orden cualitativo, debería lograr lo siguiente:

1. Describir con exactitud los significados, los puntos de vista y los procesos de los sujetos estudiados.
2. Alcanzar con honestidad la finalidad intrínseca del proyecto de investigación.
3. Seleccionar las herramientas más adecuadas para conseguir los aspectos anteriores, en base de la recolección de datos, consulta de fuentes de información, sistematización de datos y análisis de los mismos.
4. Corroborar con evidencias las afirmaciones o conclusiones del estudio, de modo tal que éstas sean creíbles para quienes reciben los beneficios de la investigación. (González Martínez, 2003: 171)

Algunas estrategias para verificar los resultados del análisis, con la finalidad de incrementar su validez son:

1. Buscar explicaciones en rivalidad
2. Analizar casos negativos
3. Utilizar la triangulación para fortalecer el análisis. Por triangulación se entiende el proceso de utilizar diferentes estrategias de investigación para estudiar el problema: recabar diferentes tipos de datos, aplicar diferentes formas de estudio y emplear diferentes teorías o perspectivas para interpretar un conjunto de datos (González Martínez, 2003: 171).

Para validar este trabajo, utilizo la triangulación, apoyándome en teorías estipuladas por cuatro diferentes estudiosos: Carl Rogers, Nathaniel Branden, Martín Buber y Clarissa Pinkola Estés. Además de la descripción de las transcripciones, de modo que mis interpretaciones tienen fundamento en los hechos observados.

CAPITULO IV. RESULTADOS

En este capítulo voy a comentar sobre Esperanza y Aurora. Las he elegido a ellas por dos razones: la primera es que ambas asistieron a todas las sesiones del taller, la segunda es que en la evaluación final Esperanza dijo sentirse preparada para escuchar a un grupo de mujeres, por el contrario, Aurora dijo sentirse capaz pero que en ese momento no se sentía lista para hacerlo. Ambas vivieron cambios durante el taller, me gustaría analizar lo que sucedió durante el taller con ellas para comprender sus respuestas.

Las interpretaciones que realizo son hechas desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), cuidando de respetar la individualidad y unicidad de Esperanza, de Aurora y mía. En otras palabras, procuro respetar lo que aconteció, describiéndolo lo mejor posible, y me hago responsable de mis interpretaciones mencionando que son mías. De esta manera, ustedes como lectores, pueden ver el hecho desde la perspectiva de Esperanza, de Aurora y desde la mía. A mí me gustaría que estas tres perspectivas se percibieran como algo complementario una de la otra. Además de narrar, también evidencio el proceso de crecimiento de Esperanza y Aurora apoyándome en voces teóricas como Carl Rogers y Marian Kinget (1971).

Comienzo con Aurora la describo y comento su participación en cinco sesiones las cuales elegí por orden cronológico: la primera, la cuarta, la séptima, la octava y la décima, para poder tener una muestra del proceso entre las primeras y las últimas sesiones. Luego continúo con Esperanza, de igual manera la describo y reflexiono sobre su participación en seis sesiones. En el caso de Esperanza, elegí incluir una sesión más, la segunda, porque durante la misma ella tuvo una participación que yo considero muy significativa. Sin más rodeos, inicio con Aurora.

4.1 Aurora

Aurora es una mujer de 44 años, casada y con hijos. Ella se dedica a su hogar y apoya económicamente a su familia vendiendo comida. En el Sistema Nacional de Desarrollo Integral de la Familia en Guadalajara (DIF – Guadalajara) recibió terapia grupal, de pareja e individual. En este capítulo comento sus diálogos de la primera, cuarta, séptima, octava y décima sesión. Mi objetivo es evidenciar el cambio que ella vivió mientras duró el taller.

4.1.1 Aurora en la primera sesión

Aurora captó mi atención desde el primer día porque estaba sentada sola, apartada de todas, escribí sobre ella en mi primer reporte "antes de la capacitación estaba sentada sola, la mirada hacia el piso, las manos juntas sobre sus piernas y vestida de negro. Durante el encuentro, mientras expresaba su motivación de estar en esta capacitación, su voz se entrecortó y comentó que se sentía estancada. Luego su tono de voz cambió y habló con más fuerza". Para ese entonces Aurora gestionaba que la aceptasen en un albergue para mujeres violentadas, sus gestiones hasta la fecha no habían tenido el resultado que ella deseaba. Lo que entendí del hecho según lo que dijo Aurora, es que ella no había sido maltratada físicamente por su marido, que en los albergues sólo aceptan a mujeres maltratadas físicamente y por eso, ella no era candidata para estos albergues.

La atención que ella estaba recibiendo en el DIF-Guadalajara era en grupo terapéutico. En pocas palabras, Aurora estaba recibiendo ayuda psicológica durante el mismo periodo en el cual participaba en este taller.

En esta primera sesión refiriéndose a los motivos que la habían empujado a buscar ayuda en el DIF e inscribirse en este taller en concreto, ella dijo:

> Yo llegué aquí con la inquietud de que yo no podía tener control con mis hijos, porque ellos más bien me agredían a mí

Ella llegó al DIF dada la violenta relación que tenía con sus hijos, es lo que yo deduzco cuando ella habla de agresión y en la frase anterior también vemos su necesidad de control sobre sus hijos. Luego continúa hablando:

> No importa lo de uno, sino los hijos, lo que le transmite uno a los hijos, yo aquí se los dije, "¿Qué estamos esperando? Se supone que queremos una sociedad en que los hijos, que son los que van a seguir en el camino, tengan una mejor posibilidad de vida

En su participación resalta la importancia de los hijos y minimiza su importancia al afirmar que "No importa lo de uno, sino los hijos". Siempre enalteciendo a los hijos, continúa hablando:

> El problema no son ni los hijos, el problema es él y yo en relación de pareja, por el patrón que andamos arrastrando tanto él como yo, de nuestro hogar, aunque el padre ni en cuenta pero tenemos, entonces si los hijos ven eso, o sea pues, van a ser igual, porque parece que los niños aprenden todo lo que ven

Cuando dice que "el problema es él y yo en relación de pareja, por el patrón que andamos arrastrando", interpreto que ella tiene consciencia que ha heredado patrones de comportamientos y que estos los están aprendiendo sus hijos a través del ejemplo. "parece que los niños aprenden todo lo que ven". También leo entre líneas que ella desea que su pareja cambie junto con ella.

Por otro lado expresa que quiere seguir adelante independientemente de lo que decida su pareja:

> Yo lo que quiero es salir adelante, si él quiere bueno y si no que se quede estancado para siempre, porque lo que yo necesito es salir, si quiere acompañarme de nuevo que bien, si no ni modo

En las frases anteriores, específicamente en su deseo de controlar a sus hijos, en la forma en que se minimiza e insinúa que su marido también tiene que cambiar, veo la vulnerabilidad que describe Rogers como la segunda condición del Enfoque Centrado en la Persona para que se dé un cambio.[20]

Pasando a otro tema de análisis, en esta primera sesión, observé tres momentos en los que percibo la tendencia actualizante reflejada en la búsqueda de un cambio, como la energía que la impulsa a no permanecer en una situación estática y violenta.

Primer momento:

> Muchas de las situaciones yo las provoqué, pero conforme yo las iba aguantando empecé a ver que nada de esto era normal, ni tampoco el trato que mi pareja me da, ni todo esto,

El hecho de reconocer que ha participado activamente en la situación que vive "muchas de las situaciones yo las provoqué". Reconociendo su contribución y su responsabilidad, le permite comenzar a modificar su forma de actuar. Otra frase clave es la que denota que existe otra forma de relacionarse y vivir, que como vive "no es normal", me parece una expresión de la tendencia actualizante porque la motiva al cambio, vislumbra nuevas alternativas y reconoce que no tiene por qué conformarse o resignarse a la forma de vida que creía "normal".

Segundo momento

> Yo lo que quiero es salir adelante, si él quiere bueno y si no que se quede estancado para siempre, porque lo que yo necesito es salir, si quiere acompañarme de nuevo que bien, si no ni modo

La frase "Yo quiero salir adelante… lo que yo necesito es salir", expresa su deseo y una necesidad de la cual deduzco que ella se siente "dentro", "aprisionada", o en sus palabras "estancada". Creo que verbalizar su situación

[20] Ver la página 20 de este documento.

indica que ya está viviendo un proceso de cambio porque según Rogers una de las características del proceso de crecimiento es que “el cliente se siente cada vez más capaz de expresar sus sentimientos” (Rogers y Kinget, 1971: 225).

Tercer momento

Ahí vamos a seguir estancada, porque de hecho ahí me siento todavía. (Llora)

Las frases anteriores se pueden resumir en que ella quiere salir adelante pero en este momento se siente estancada, Contradictoriamente, para mí significa movimiento porque su sensación de estancamiento indica que está poniendo atención a lo que siente. Existe un movimiento interno.

En esta misma sesión, Aurora expresa como expectativa que quiere “lograr una casa de apoyo”. Ese mismo día a ella le habían negado la entrada a un albergue. Con mucho enojo, ella propuso lograr “una casa de apoyo”. El grupo la aplaudió cuando ella termino de hablar. ¿Será que les gusta la idea? ¿Será que vieron a Aurora tan vulnerable que quisieron ayudarla? En ese momento yo me enojé con el DIF por no permitirle entrar al albergue y al mismo tiempo intuí que había algo que yo no estaba viendo.

Meses más tarde en la décima sesión, Aurora manifestó que cuando propuso esta idea de establecer un albergue, este día ella estaba buscando una excusa externa para no dejar a su marido, de esa forma ella no tendría que responsabilizarse de su decisión. Ese día supe que lo que no había logrado ver en la primera sesión era que ella buscaba una justificación para no tomar responsabilidad de lo que estaba viviendo en ese momento, culpando al DIF de su situación.

Otra reacción del grupo fue que cuando ella comentó acerca de las dificultades que había tenido para buscar entrada en los albergues para mujeres maltratadas, un par de mujeres le dieron consejos de cómo conseguir un certificado de maltrato psicológico. Por lo que interpreto que existen modos para superar la burocracia y también que existen un par de mujeres en el grupo con

tendencia a desempeñar el rol de rescatadoras. Entre las "rescatadoras" me incluyo porque yo también simpaticé con la idea.

Para resumir, Aurora llegó a esta sesión triste y enojada, lloró y reclamó por el trato que había recibido de parte del DIF. Considerando las etapas del proceso de crecimiento que describe Rogers en El Proceso de Convertirse en Persona, se puede ubicar a Aurora[21] en la segunda etapa, porque en esta etapa se pueden expresar sentimientos pero el individuo no los reconoce como propios y los problemas se perciben como ajenos a sí mismos. Como hemos visto el sentimiento que Aurora no reconoce es el miedo que le causa la separación de su marido, pero sí expreso su tristeza y enojo. Por otro lado, ella dice que su problema son los patrones de conducta que heredo de su papá y su mamá, son sus hijos que la agreden, es su marido que "ni en cuenta" o el DIF que no la admite en un albergue.

4.1.2 Aurora en la cuarta sesión

La cuarta sesión se realizó el 6 de septiembre del 2006. Iniciamos con una dinámica de relajación, en la cual Sara indujo al grupo a recordar cosas que habían vivido durante la semana anterior, también las invitó a reflexionar sobre como se habían sentido y como estaban en este momento. Aurora comenzó a llorar durante la imaginación guiada, a la hora de compartir las reflexiones, ella se salió del salón, luego regresó y las mujeres la invitaron a hablar y a desahogarse. Ella habló de sus sentimientos y de la intención de dejar este taller porque ella cree que no puede ayudar a otra persona.

> No tengo nada, nada, para poder dar a nadie… supuestamente les decía (al Grupo Todos por la Dignidad) que quería ayudar y todo, pero no voy a poder. Porque si no puedo con mi propia vida, ni con este sentimiento, tampoco voy a poder ayudar a una persona

[21] Me refiero a como se mostró Aurora en la primera sesión.

A mí me pareció un acto de congruencia porque ella estaba viviendo un momento de impotencia, frustración y desesperanza y expresó que si no puede con ella misma cómo va a poder ayudar a alguien más. Además de reconocer su sensación y vivirla en el presente, este hecho a mí me indica que Aurora está buscando cómo atenderse, cómo resolver su problema. Esta búsqueda concuerda con lo que dice Kinget: "El ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado (Rogers y Kinget, 1971: 28). Yo agregaría, que cada persona tiene su propio ritmo en el proceso de resolución de problemas y satisfacción de necesidades.

Continuemos con el análisis. Por lo que manifiesta Aurora, ella tiene una visión de su situación, de su vida como víctima y victimaria, específicamente en su relación con sus hijos, como madre. Copiare tres momentos y luego los comentaré:

> Y no sé en qué forma que, qué decir y ya a mí no me gusta golpearlos, ya no me gusta estarlos, este, man… si les mando, muchas veces les mando. No entienden, no quieren hacer las cosas (pausa) pero no sé. La verdad si no puedo tampoco aquí, ni con mi familia

> Yo veo como desordenan y no puedo tener el control, no puedo tener control

> Les aseguro que me dolían muchas cosas, recordé muchas cosas, recordé lo de mi mamá recordé… entonces ¿de dónde agarrar o por lo menos por donde puedo empezar?... y si no lo tengo, ¿de dónde lo voy a tomar para dárselos? (…) No se puede. Sin embargo, pues para hartos golpes… eso sí…

En estas frases veo la frustración y el dolor que está viviendo en relación con sus hijos. La frustración la observo cuando ella menciona su impotencia: "no puedo tampoco aquí, ni con mi familia", "no puedo tener el control", "y si no lo

tengo, ¿de dónde voy a tomar para dárselos?". Su dolor lo expresó a través del llanto y sus palabras "les aseguro que me dolían muchas cosas".

También me doy cuenta de que está buscando cambios en su manera de relacionarse con ellos porque "no (le) gusta golpearlos". Advierto su deseo de controlar "no puedo tener el control". Me imagino que el control es la sensación de poder que tiene de educarlos y de relacionarse con sus hijos.

Por otro lado, ella es lo suficientemente consciente de su historia, que relaciona esta sensación de impotencia con lo que aprendió de niña: recibir y dar golpes. Como no aprendió otra forma de relacionarse, sin los golpes, cree que se queda sin nada.

En las siguientes tres frases podemos apreciar la magnitud de su sentimiento:

> Me siento mal, entonces ¿qué hago aquí? Y no precisamente aquí, digo aquí, aquí en la tierra. ¿Qué hago? nada, nada bien, no hago nada bien.

> Siento que no hay motivos, o sea que, no siento motivación a nada. Lo hago por qué, por mis hijos, pero ya ni eso. Mis hijos lo eran todo para mí.

> Quisiera irme. Me he estado deteniendo, porque también me cacho pensando que eso tampoco está bien. No estamos bien los dos. ¿Qué puede ser de ellos? Es mi responsabilidad como madre, pero qué ejemplo les estoy dando.

Son cuestionamientos fuertes sobre el sentido de su vida. Me da la impresión que valora mucho su papel de madre porque casi no menciona otro aspecto de su vida. Por otro lado veo una fuerza y una búsqueda muy profunda porque se pregunta sobre el sentido de su propia vida "¿Qué hago aquí?".

Percibo que ella está viviendo los dolores que los cambios producen, y para protegerse busca apoyo en su hijo y en el grupo. En el caso de su hijo, como lo veremos en la siguiente cita, Aurora intenta que él cambie con ella.

> Yo le estuve diciendo "ya ve mi hijo" – le digo – "¿Qué es lo que viste en el cuento? (se refiere al cuento del "Temido enemigo" de Jorge Bucay, con el cual trabajamos en la tercera sesión) Fíjate, a ver, reconócete, a ver, tal vez podemos aprender algo."

En esta frase yo interpreto que ella se comporta como una "rescatadora" en el deseo de que su hijo se "reconozca". Es importante recalcar que el hijo no pidió reconocerse en el cuento, es una exigencia de su madre.

> Él empezó a reclamar tantas cosas, de decirme que yo nunca los dejé ser como ellos, y reprocharme. La verdad, me empecé a sentir muy mal.

Su hijo le reprocha y no se deja rescatar, entonces ella cambia de un rol de rescatadora a uno de víctima

> Si a ti que di eso, ve como me estás pagando con reclamos y reproches, y todo eso; ¿qué es lo puedo esperar yo del otro? ¿Qué me mate? Por qué a él si lo golpeé y lo maltraté demasiado. ¿Es eso lo qué voy a esperar yo de ustedes?"

De víctima pasa a perseguidora de la "injusticia" de su hijo:

> Es que siento que no es justo que se comportan así con todo lo que estoy sintiendo. Siento que no es justo, menos los hijos…"

Esta es una pauta de comunicación o constructo rígido, como le diría Rogers. A esta pauta, muy común en las personas codependientes, le llaman el triángulo del drama de Karpman (Beattie: 2006:122) y ya lo mencioné en el marco teórico de este trabajo.

Cuando Aurora busca apoyo en el grupo, recibe consejos de casi todas las mujeres. Esperanza le recomienda antidepresivos. Otra le recomienda darle cariño a sus hijos resguardándose detrás de una mentira, algo así como "es la tarea que me dejaron en mi terapia". Muchas le recomiendan que se valore, que

se quiera a sí misma y que los cambios no los haga por sus hijos, sino por ella. La reacción de Aurora ante tantos consejos fue:

> Las palabras que puedo apreciar es buscar la potencia en uno. O sea, que no encuentro, no lo encuentro como poderlo trabajar… en nadie, no buscarlo en nadie… yo lo sé… esa es la situación… o sea no encuentro y poder decir "ahorita no encuentro dónde esta la punta de la madeja…

En esta frase Aurora cuando habla de potencia, lo dice enajenada porque utiliza la palabra "uno" en vez de "yo". Por el contrario, se refiere a sí misma cuando habla de su frustración en la frase [yo] "no lo encuentro".

Yo percibo a Aurora en un momento de crisis muy fuerte, busca valoración externa como una niña busca la guía y el cariño de su madre. En este caso encontró a nueve madres y dos madres en potencia dispuestas a acogerla. También veo que está consciente de que necesita "buscar la potencia" en ella misma, pero no sabe qué hacer con este darse cuenta: "no lo encuentro como poderlo trabajar".

Por otro lado veo cambios importantes para su proceso de crecimiento. El manejo de sus sentimientos, abre espacios de comunicación con sus hijos, cuestiona mucho, está en constante búsqueda y demostró con hechos que puede escuchar a alguien.

En el manejo de sentimientos percibo el contacto con sus sentimientos: "me siento muy mal", "me siento triste", "miedo a que me lastimen. Por que a ratos es lo que tiene toda mi familia". No los reprime, los identifica y los expresa.

También veo nuevas formas de manejar el enojo, en vez de repartir golpes: "Y yo rabiada, agarré el cuaderno y empecé a rayar, porque en una terapia junto con el muchachillo éste, el mayor, nos dijeron que hiciéramos eso que rompiéramos papel o algo, fue lo que hice, ahí me descargué, me agarré llorando y ya me tranquilizo"

Los nuevos espacios de comunicación con sus hijos los noto cuando ella comenta que comparte con ellos las dinámicas que vive en el grupo. "empecé a leer mis hojas, me interrumpía, y me interrumpía… entones puse las hojas a un

lado y se me hizo padre compartir el cuento que escuchamos aquí, lo compartí con ellos".

Los cuestionamientos están implícitos en la mayoría de sus diálogos, sin embargo, la siguiente frase sintetiza su búsqueda: "dentro de la casa es un caos, (baja el volumen de su voz) a fuera todo va bien. ¿Qué pasa? ¿En qué esta? No encuentro la solución".

En la segunda dinámica del día: compartir un secreto vergonzoso con una compañera del grupo, demostró su capacidad de escucha al oír el secreto de Alba. Alba además reconoce el voto de confianza en público "con la confianza, estaba bien, yo sé que ahí va a quedar". A pesar de estar en un momento de crisis, pudo percibir a la otra persona, a quien Aurora la describe de la siguiente manera:

> Yo lo que percibí es que ella es muy noble, se da mucho al sentimiento de la persona, y yo la comprendí, sentí el deseo de, de abrazarla también… no más lo que hice fue darle palmadas en su espalda y este sentí que era de su entera confianza. – dijo Aurora sobre Alba.

El concepto que tiene Aurora de sí misma en este momento estaba enfocado en el "no puedo", por sentirse impotente en la educación de sus hijos. No ve los avances que yo menciono. Sin embargo, creo que esta sesión fue importante para Aurora porque le sembró la duda de que puede tener un sentido en su vida más allá de su papel de madre.

En esta sesión yo ubico a Aurora en la cuarta etapa del proceso de crecimiento porque expresa sentimientos que esta viviendo en el presente y porque comienza a cuestionar la validez de algunos constructos personales al preguntarse por su propio sentido de vida. Ella además esta experimentando nuevas formas de relacionarse especialmente con las integrantes del grupo, lo cual no impide que continué usando los constructos rígidos de comportamiento a los que ya esta acostumbrada.

4.1.3 Aurora en la séptima sesión

En la séptima sesión, se realizo el 27 de septiembre. Este día Sara y yo decidimos darles la palabra a las mujeres, de modo que entre ellas se acompañaran. Libertad tomó la palabra y comenzó a compartir sobre lo que había vivido durante la semana anterior: una discusión con su madre, un funeral y a un amigo cercano lo habían atropellado y le habían declarado muerte cerebral. El grupo la acompañó en su dolor y su enojo. Exploraron las tres historias para poder comprender a Libertad. Aurora al inicio se mantuvo atenta a lo que Libertad estaba diciendo y a las respuestas que estaba recibiendo del resto del grupo. Luego comentó que le había llamado la atención que el amigo de Libertad fuese tan joven y alegre, que le había recordado a su hermano, quien se había suicidado y que por lo tanto ella comprendía el dolor de perder a alguien querido. Mientras platicaba su historia comenzó a llorar y la atención del grupo se movió de Libertad hacia Aurora.

Me di cuenta que la intención de Aurora era portarse comprensiva con Libertad, porque al final de la sesión ella misma lo expresó así. Sin embargo considero que el duelo de la muerte de su hermano todavía tiene repercusiones fuertes en Aurora porque lloró con tanto sentimiento, como si su muerte fuese reciente. Una vez más su misma sabiduría organísmica, de forma inconsciente, le demandó atenderse a sí misma. Ella platicó que sus papás no estaban en el país en ese tiempo y que la habían dejado cuidando a sus hermanos más chicos. Cuando su hermano se suicidó ella tuvo que hacerse cargo de su funeral sola. La responsabilidad que ella sintió por sus hermanos ahora la siente con sus hijos. “Siento que mis hermanos eran mi responsabilidad y ahora más pues son mis hijos, ya no son mis hermanos – sigue llorando”

Esta responsabilidad que ella siente para con sus hijos y que la mezcla con la responsabilidad que sentía para con sus hermanos es una carga muy pesada para ella. Es como si ella hubiese heredado el rol de madre desde antes de ser madre biológica.

> Me siento muy cansada (…) siento como mucha tristeza, (exhala) como que esto no va a terminar (baja la voz, de modo que la palabra terminar a penas se escucha)…

De un dolor antiguo se mueve al presente y comenta lo que está sintiendo. Vale recalcar que no sólo expresa sus sentimientos con palabras, sino también en su conducta. Exhala y suelta su cuerpo en una actitud de cansancio profundo, también llora y baja su volumen de voz demostrando su tristeza. Estos hechos los interpreto como congruencia entre lo que dice y actúa. Luego de vivir su cansancio y su tristeza, admite que han habido cambios en su vida.

> Sí se están dando cambios, pero yo me siento más alejada… por parte de mi pareja… si está mejorando, pero hay algo que ya no, no sé…

> Y con mis hijos quisiera poder manejarlos… y hay momentos en que lo logro, y hay momentos que… como que, como que me molesto…

En estas frases vemos que permanece el deseo de controlar a sus hijos: "quisiera poder manejarlos". Una vez más, como que los cambios que está observando en su vida no son los que se imaginaba: "si está mejorando, pero hay algo que ya no, no sé…"

Cuando habla del distanciamiento con su pareja también habla de un distanciamiento con sus hijos. Parece ser que los cambios que ella está viviendo, su familia no los está aceptando. Por otro lado, por el modo en que ella lo describe me da la imagen de dos bandos: ella contra su marido y sus hijos. En otras palabras, es como si ella tuviese que elegir entre "ser egoísta" y estar con su familia. De hecho habla de que le gustaría que su familia cambiara junto a ella.

> Siento que yo ya puse una distancia… y ese misma distancia está haciendo que mi mente esté buscando la forma también de anular la distancia con mis hijos… o sea… ya no puedo… o sea ya no puedo, como que ya no puedo unirme a ellos… me estoy sintiendo egoísta…

> Tener cambios junto con ellos, pero ellos empezaron a ver, o sea… a notar, a sentirse incómodos… que yo le estaba dando más importancia a mi persona que a ellos… empezaron los reclamos y empecé con problemas muy fuertes con mi pareja…

En este momento ella también habla de los reclamos de sus hijos y su marido, dice que le dijeron: "que yo estaba siendo egoísta que yo los estaba abandonando y que no los estaba amando".

La otra cosa que me llamó la atención es que mezcla en su discurso la relación con su marido y la relación con sus hijos; o sí habla exclusivamente del marido, habla de su papel como padre y no como pareja:

> Hay momentos que me digo que quisiera que me dejara y que se fuera y que me dejara con los niños o al menos estar sola…

> A mí también me gusta estar bien, pero cuando trato de estar ma… (Quiso decir mal, interrumpe la frase y se corrige) de estar bien empieza el ataque de ellos y eso es lo que (dice algo que no se entiende) es el padre de ellos por que siento que sin él, no puedo hacer dos cosas

Tomando en cuenta estos fragmentos, no me extraña su cansancio. Es como una lucha constante contra su pareja y sus hijos. Es un círculo vicioso del cual le está costando salir. El fragmento que cito a continuación deja más claro como ella permanece en este círculo vicioso, en la relación con su marido:

> Ahorita que está bien tranquilo, al tanto y bien solicito… y me desagrada porque en el momento que ve yo que estoy bien o que trato de estar bien, empieza de nuevo el ataque…

Interpreto que su estado de desagrado podría detonar un ataque de parte de su pareja, y así mantenerse ella en el rol de "víctima". No creo que ésta sea

una decisión consciente, sino un aprendizaje. Ella aprendió a relacionarse con su entorno siendo "la víctima".

Para concluir el análisis de la participación de Aurora en esta séptima sesión, quiero mencionar que en el proceso de crecimiento y siguiendo los criterios de Rogers, creo que Aurora continua en la cuarta etapa. Sigue expresando sus sentimientos que está viviendo en el presente, sin embargo todavía no toma responsabilidad en los problemas que ella vive, menciona soluciones ajenas a ella "quisiera que me dejara y que se fuera (refiriéndose al marido)", en vez de ella tomar la iniciativa.

Quiero recalcar que el grupo la acompañó, que Esperanza hizo una intervención que a mí me pareció muy buena y de la cual voy a hablar con más detalle en el acápite "4.2.4 Sobre Esperanza en la séptima sesión", y que Aurora se dió cuenta al final de que su intervención había desviado la atención de Libertad hacia ella: "a ver si entendí, quiere decir que ¿con la intervención que yo hice la alejé de su sentimiento?" (Aurora, 27 de septiembre del 2006). Con esto último creo que Aurora se dio cuenta de su necesidad y consecuentemente tuvo la disponibilidad para ser remitida con Martha Delgadillo, Coordinadora del Centro de Atención Psicológico Especializado en Violencia Familiar del DIF, para recibir terapia individual.

4.1.4 Aurora en la octava sesión

Aurora no habló en esta sesión. Estuvo muy atenta. Sara le hizo el comentario de que pudo "ponerse entre paréntesis" y Aurora le contesto: "la terapia me ha servido mucho, gracias". Por este hecho deduzco que se puede escuchar mejor a otra persona si nos atendemos primero, de este mismo modo nuestros asuntos no se mezclan con los de los otros.

4.1.5 Aurora en la décima sesión

La décima sesión consistió básicamente en una evaluación de este taller. La pregunta que hicimos fue ¿Qué regalo me da la vida con esta experiencia?

Aurora agradeció al grupo que la hayan escuchado sin juzgarla y en tono de broma mencionó que se había vuelto adicta o codependiente al mismo:

> Por haberme permitido expresar, sacar todo lo que yo siento sin que… sin que lo juzguen, sin que sienta, sin que me hagan sentir que yo descompongo el cuadro, afortunadamente yo me he sentido…tan rico en la aceptación que tengo, que sinceramente eso es lo que me hace codependiente de estar aquí (se ríe)

Me llamó la atención que Aurora hablará sobre la posibilidad de volverse dependiente al Grupo Todos por la Dignidad. Mi primera reacción fue de incertidumbre, me pregunté a mí misma si el trabajo había sido efectivo y si ella podría vivir de forma independiente. No tengo una respuesta a mis preguntas. Mi segunda reacción fue verlo desde otro punto de vista: ellas han vivido un vacío inmenso de calidez, cariño y escucha, es una necesidad latente que ella está cubriendo en parte en estos grupos.

> Aurora también comentó que ella expresó que en el grupo "como he ido cachando todo en lo que estoy mal, por que estoy muy mal, no estoy bien. Yo la primera sesión cuando llegué, no, yo voy a llegar y voy a proponer: y que nos y que nos vamos a separar las que tenemos problemas con el marido, y todo, pero yo he estado viendo que conforme van pasando las sesiones, yo no puedo hacer nada si no es primero por mí."

Aurora en la primera sesión comentó que ella quería hacer un albergue para mujeres que han sido violentadas psicológicamente. Con esta afirmación me di cuenta que su intención era separarse del marido. Creo que un enorme avance es que ahora ella está concentrada en ella misma "yo no puedo hacer nada si no

es primero por mí". Estando concentrada en sí misma se ha dado cuenta de que ha usado muchas excusas para no separarse de su esposo:

> Ya me cayó el veinte que todo el tiempo tuve muchas oportunidades de dejarlo y no lo dejé, no sé por qué. Y echarle la culpa a él de tantas cosas que él no fue, yo sé que no, pero como que era una, un ruido lo que hacía no sentirme responsable de lo que yo también hacía.

Finalmente reconoce los cambios que ha tenido en la comunicación con sus hijos:

> Modifiqué la situación con mis hijos, empecé a tener más comunicación con ellos, más sinceramente, entonces empiezo a captar que tiene uno que tener… o sea un control de sí mismo para poder entender a cada uno de los hijos, a la pareja, entenderse a uno mismo.

A mi criterio el principal cambio que tuvo fue el enfocar su atención en ella misma y no en su marido o sus hijos. Cuando volteó su atención hacia ella, es cuando reconoció los cambios que ha tenido en su relación con sus hijos, las manipulaciones que ha hecho y las excusas que está utilizando para no separarse de su marido. Pienso que sigue en la cuarta etapa del proceso de crecimiento, aunque se mueve a reconocer su responsabilidad en los problemas que está viviendo. De hecho toma la decisión de seguir en terapia, pero no pierde de vista su proyecto de hacer un albergue.

Por otro lado, en la forma de comunicar sus ideas, observo mayor claridad en sus pensamientos por lo cual interpreto que existe mayor armonía dentro de ella misma.

Para concluir, Aurora durante el taller demostró estar viviendo un proceso de crecimiento. Al inicio ella culpaba a todos lo que la rodeaban de su situación. En la décima sesión ella reconoció que ella también tenía responsabilidad sobre su vida. La expresión de sus sentimientos y la búsqueda de su sentido de vida fueron factores claves para que ella tomara mayor consciencia de sí misma. Cambio su estilo de comunicación y empezó a escuchar a sus compañeras.

Finalmente, tomó la decisión de no participar, por ahora, en la iniciativa de ayudar a otras mujeres. Todavía no se siente lista y quiere seguir atendiéndose a sí misma.

Con esto expresé que Aurora vivió cambios y los cotejé con la teoría de Rogers. A continuación comentaré sobre el proceso de Esperanza.

4.2. Esperanza

Esperanza es una mujer de 31 años, casada y con dos hijos. Ella es comerciante y también se dedica a su hogar. Es egresada de la primera generación del grupo terapéutico impartido por el DIF. En este capítulo comento sobre su participación en la primera, segunda, cuarta, séptima, octava y décima sesión. Ella en la evaluación dijo sentirse preparada para escuchar a otras mujeres, mi objetivo es evidenciar los cambios que vivió durante el taller y sustentar su apreciación sobre sus capacidades.

4.2.1 Esperanza en la primera sesión

Esperanza es una mujer joven, muy guapa, viste colores pasteles y tiene una postura corporal de atención a su entorno. Es del grupo de mujeres egresadas del primer grupo terapéutico del DIF. También, es madre de familia y pidió enfáticamente que los horarios de las sesiones se respetasen porque ella tenía que ir por sus hijos a la escuela. En otras palabras, inició el taller exponiendo una necesidad y pidiendo al grupo puntualidad para ella poder cumplir con sus obligaciones.

Ella es de las que habla, aunque sea un poquito en todas las sesiones. En la primera sesión me dejó la impresión de estar consciente de sí misma. Ella dice:

"he aprendido a hacerme responsable de mis propios actos". Sin embargo, no comenta la situación de violencia que ella vivió.

Su concepto de ayuda a otras mujeres es organizar grupos cercanos. Tiene en mente a personas específicas a quienes le gustaría incluir en estos grupos.

> Quisiera ayudar a otras mujeres a las cuales, principalmente ahorita una de mis hermanas y mis mismas concuñas que están en la misma situación mía

Sospecho que quiere ayudar "principalmente" a estas dos mujeres cercanas a ella, porque de algún modo la situación de ellas le afecta. Ha de ser doloroso ver a la propia hermana pasar por una depresión o ser golpeada. Tener la posibilidad de poder ayudarla puede ser un modo de aliviar este dolor.

El hecho de expresar una necesidad y exponerla frente al grupo me parece una forma de relación a partir de sus sentimientos, por lo que la ubico en la etapa cuatro del proceso de crecimiento desarrollado por Carl Rogers.

4.2.2 Esperanza en la segunda sesión

Quisiera mencionar un evento importante que dejé plasmado en la versión de sentido que escribí ese día. Ese día para comenzar la sesión hicimos una imaginación guiada, para que recordasen las actitudes de las personas que les habían ayudado. Esperanza compartió que ella durante sus crisis se apoyaba mucho en su hija, la hizo su confidente. Comentó que decidió despedirse de su hija como acompañante y expresó su deseo de que su hija viva su infancia sin tener que cargar con los problemas de su mamá.

Creo que este hecho es de vital importancia un paso necesario para que Esperanza retome su relación como madre dentro de su familia. También, me indica más responsabilidad en sus actos, más aceptación de sí misma y una

nueva forma de relacionarse con su hija. Por todo lo anteriormente mencionado, yo la ubico en la quinta etapa de crecimiento de Carl Rogers.

4.2.3 Esperanza en la cuarta sesión

Iniciamos con la pregunta ¿Cómo les fue en la semana? Esperanza contesta: "me siento tranquila me siento relajada, me siento así como que, pues lo que venga ya sin tanto, sin tanto… desesperación" después de comentar que durante la semana tuvo varios conflictos. Deduzco que su forma de relacionarse con los demás ha sido con el afán de controlar y que ha habido un cambio por que suelta el control "pues lo que venga".

Aurora respondió a mi pregunta con lágrimas y se negó a hablar. Esperanza la invita a hablar: "a mi me interesa porque este… me imagino que ha de haber sido una semana muy pesada y como te vi con mucho dolor. Me agobio." Esperanza reconoce su sentimiento, expresa su necesidad e invita a Aurora a hablar.

Por otro lado, en esta misma frase Esperanza reconoce su agobio. Sin embargo, yo interpreto que la responsabilidad de su agobio lo deja en Aurora, de modo que Aurora tendría que trabajar su tristeza para que Esperanza no se sienta agobiada. Por lo tanto no es sorprendente que Esperanza le dé consejos.

> Yo caí en una depresión tanto cómo te lo estoy viendo a ti o peor; porque me acuerdo y siento aquí (se toca el pecho), si porque me da tristeza, me da mucha tristeza y me dan ganas de tener una varita mágica para que tuvieras una visión distinta de la vida.

"Empecé a ir, me empezó ayudar, bastante estuve con medicamento…" Esperanza fue a SALME y recibió tratamiento con farmacéuticos: antidepresivos.

"Te van a ayudar bastante, pero date tiempo el día de mañana" Aconseja a Aurora a ir a SALME, lo antes posible.

Me llama la atención la urgencia de Esperanza para que Aurora se sienta mejor. Esta urgencia lo veo en la "varita mágica" y en la insistencia de que Aurora vaya a SALME "mañana". Le dice las rutas, a qué hora llegar, el costo de la consulta. La impresión que me da es que realmente le angustia ver a Aurora en crisis. Me parece que aquí falta un límite de parte de Esperanza para poder separase del proceso de Aurora. Esperanza no distingue su tristeza de la de Aurora. Esta falta de límites es una pauta rígida en Esperanza. Creo que reconocer a Aurora como una persona aparte y brindarle la confianza en sus recursos y tiempo, seria una nueva forma de relación que Esperanza podría vivir.

Al parecer Esperanza le da mucho peso a la ayuda externa (psicólogos, psiquiatras y/o fármacos). Insiste mucho en que Aurora busque ayuda. Me parece interesante, que ella reitera que Aurora se tiene que dar el tiempo, por lo que deduzco que reconoce la necesidad de una decisión y disposición de la otra persona. Reafirmo esta suposición cuando Esperanza dice que "sólo falta que ella, que ella… lo vea", refiriéndose a que Aurora también es importante y que sus hijos no son lo único que importa.

A Sara le molestaron los consejos que le dieron a Aurora, le recordó a su experiencia en grupo de crecimiento, le pareció un irrespeto. Lo expresó al grupo. Luego le dijo directamente a Esperanza que sintió tensión entre ellas Esperanza primero pidió disculpas y luego dijo "no es tuyo, ni es lo que tu dijiste, sino de lo… es algo por lo que yo viví". Esta frase a mí me parece una forma de reafirmarse, separa lo suyo de lo de Sara y exalta su experiencia. Veo más valoración interna ("lo que viví") que valoración externa (en este caso: Sara, una autoridad en el grupo). Esperanza se esta responsabilizando de sí misma y además se atreve a reafirmarse frente a la autoridad del grupo.

Después de ver a Esperanza exaltar su experiencia, me sorprende su pasividad ante Sol. Esperanza le contó un secreto vergonzoso a Sol y Sol lo minimizó. Lo que a mí me pareció en ese momento una falta de respeto, Esperanza lo recibe aliviada: "sí, sí me aligero bastante, me causó gracia que le causara gracia pero que fue por que fue que se lo dije… `¡ay! ¿es todo?´ `¡ay! no

te apures´". Reflexionando al respecto, me di cuenta de la resignificación del secreto vergonzoso, deja de ser vergonzoso y por supuesto se siente aliviada.

Me gustaría entender un poco más del proceso interno de Esperanza. Creo que tiene mucha intuición, la cual veo brillar cuando reconoce el poder de decisión de otras personas, cuando se reafirma a sí misma y cuando cuestiona constructos viejos como su secreto vergonzoso. Creo que todavía se encuentra en la quinta etapa del proceso de crecimiento.

4.2.4 Esperanza en la séptima sesión

En esta sesión Libertad compartió sobre ella y el grupo escuchó. Luego Aurora intervino y la atención se focalizó en Aurora. A mi parecer hubo como un acuerdo grupal, como si se hubiesen dicho "Libertad está bien, pero Aurora necesita nuestra ayuda".

Aurora habló de cuando su hermano se había suicidado, de la responsabilidad que sintió para con sus hermanos y ahora siente para con sus hijos, de lo cansada y triste que se sentía. Luego la plática se centró en cómo ella estaba cambiando, pero su familia le reclamaba: "que yo le estaba dando más importancia a mi persona que a ellos… empezaron los reclamos y empecé con problemas muy fuertes con mi pareja…" En respuesta a estas intervenciones Esperanza dijo:

> ¿Tú hasta dónde permites que él domine ante el cambio o tú hasta dónde te sientes mal contigo misma de lo que te estás dando? (…) ¿Te sientes mmm… poco merecedora de lo que te estás dando qué te hace caer en la, en la… (Aquí dice algo que no comprendo) de que no lo mereces?

Esta intervención para mí refleja una empatía de parte de Esperanza con Aurora, comprendiendo la situación que está compartiendo al grupo e invitándola a indagar más profundamente en las cosas que ella está haciendo para evitar el cambio. Además me demuestra la habilidad de escucha que tiene Esperanza y

finalmente la habilidad de separar su sentir, de lo que está escuchando en Aurora. Todos estos elementos contribuyen a que ella entable una relación como ayudadora con su compañera.

Aurora contesta de forma contradictoria:

> Si es cierto no me siento merecedora, pero no me siento merecedora o sea no me siento merecedora porque se me hizo fácil haberle comentado lo que había sucedido en mi infancia y de ahí él se agarro… pero yo siento que yo sí me merezco darme a mi misma todo lo mejor.

Me parece que la empatía es una forma de relacionarse a través de los sentimientos. Esperanza lo hizo en esta sesión, advierto además límites personales más claros entre ellas dos, porque esta vez Esperanza se mantuvo tranquila y no insistió en dar consejos. Por ello la ubico en la quinta etapa del proceso de crecimiento que propone Rogers (2003).

4.2.5 Esperanza en la octava sesión

La octava sesión inició con una discusión sobre el egoísmo y la maternidad, a propósito que una compañera compartió que ella se siente egoísta cuando desatiende a sus hijos por estar platicando con alguna amiga. Esperanza intervino dando un consejo y ejemplo de su propia experiencia:

> Ya no lo veo como egoísmo porque yo les comentaba en la terapia, hace, no sé, hace como un mes, yo estaba en un plan egoísta, totalmente egoísta, oye tanto años de dar tanto y recibir una patada en el trasero… Oye me doy y me merezco yo, entonces entré en un plan egoísta, egoísta, egoísta, hasta un nivel donde dije, o sea, si me estoy dando demasiado pero estoy descuido acá (Hace un gesto con sus manos, con las palmas hacia abajo las mueve a su lado derecho. Yo interpreto que está señalando algo externo a ella). Como que bájale, mídele, no sé, como de estar en un polo me fui a otro polo y ahorita siento yo, yo me estoy sintiendo a gusto y siento que los niños también y este mi pareja, mi esposo

Esta frase yo la interpreto como que Esperanza encontró el equilibrio entre la codependencia y la independencia, siendo interdependiente. La codependencia es cuando ella se daba a los demás, la independencia cuando ella se porto "egoísta, egoísta, egoísta" e interdependencia es este momento en que midió y encontró un punto en el cual ella percibe que tanto ella como sus hijos y su marido se están sintiendo a gusto.

Mientras narra esta historia, lo dice de una forma en la cual yo supongo que recrea el dialogo interno que ella vivió: "me lo merezco", "estoy descuido acá", "mídele". En base a estos diálogos, yo supongo que para llegar a este equilibrio ella estuvo en constante exploración de sus sentimientos y necesidades, y que tomó una decisión basada en la información que encontró. Lo cual me imagino, le ayudó a lograr este equilibrio.

Otro comentario que hizo a su relación con sus hijos a propósito de las salidas "Ya lo hago como `Hay me siento bien a gusto´, así como que espontáneamente me sale, les digo hoy vámonos a tal lado¨. Ella expresaba que antes los sacaba a pasear con disgusto porque era su deber como madre hacerlo y que eso había cambiado y que en la actualidad le salía espontáneo sacarlos a pasear. Además comentó que se había dado cuenta que ella tenía: ¨ese derecho de darme tiempo y este que mis hijos tienen derecho a tener una madre¨. En estas frases veo dos cosas: lo espontáneo en su modo de actuar y el considerar sus propias necesidades al igual que las necesidades de sus hijos.

Me da la impresión que estoy describiendo este logro como un "cuadro perfecto", sin embargo consideremos que este comentario vino a propósito de la vivencia de otra compañera, quien prácticamente estaba solicitando un consejo. Esperanza se lo dio. De este hecho yo interpreto que Esperanza también necesita del reconocimiento de su grupo para sentirse mejor.

La sesión continuó con el compartir de Gloria quien comentó que había sido despedida de su trabajo. Durante la sesión Gloria se dio cuenta que se había sentido triste y enojada y que había reprimido sus sentimientos y eso la hizo sentirse más triste y enojada consigo misma. Lloró un rato pero la expresión de su cara se mostraba tensa y sus manos seguían empuñadas, mientas ella afirmaba

que ya estaba bien. En estas circunstancias, Esperanza hizo una intervención que a mí me pareció muy empática:

> Tengo la sensación de que cuando, probablemente, a veces yo he sentido tanto, tanto dolor que a veces dice uno, yo cuando entré a la terapia, dice uno "no, ¡ay! ya no quiero caer en lo mismo", siente miedo uno de volver a caer en el dolor y como que uno cree que el hecho de tomar la terapia y estar más consciente de uno mismo, "ya no lloro, ya no siento, porque ya sentí demasiado"

Gloria contestó diciendo que ella no se da permiso porque ella es muy rígida con sus sentimientos.

Creo que la intervención de Esperanza fue empática ella captó que Gloria tenia miedo a tocar sus emociones, su dolor, y perder el control.

Retomando estos dos hechos que pasaron con Esperanza en esta sesión refuerzo mi idea de que se puede escuchar a los demás mejor en la medida en que yo también pueda escucharme a mí misma. Al inicio Esperanza comentó de cuando encontró un equilibrio entre el darse a los demás y el ser egoísta. Yo deduzco que este proceso implicó que ella se escuchará a sí misma. Me habla de un proceso de crecimiento en el cual ella esta viviendo nuevas formas de relacionarse con su familia y de ser responsable consigo misma. La ubico en la quinta etapa del proceso de crecimiento descrito por Rogers porque esta experimentando vivir nuevos constructos personales pero no ha abandonado viejos constructos.

Luego en la misma sesión hizo una intervención en la cual llega a comprender a su compañera, para lo cual también tuvo que escucharla y escucharse a sí misma. No es posible que ella hable de miedo a pasar por el mismo dolor a pesar de la terapia, si no lo ha vivido antes. Por lo tanto recuerda esta sensación y la utiliza para comprender a Gloria. Por lo cual concluyo que Esperanza está utilizando su habilidad de escucha.

4.2.6 Esperanza en la décima sesión

En la décima sesión Sara y yo hicimos una evaluación. La pregunta que hicimos fue ¿Qué regalo me da la vida con esta experiencia?

Esperanza contestó:

> Ya aprendí a escuchar y a tratar de mejorar el tono de voz que a pesar de mejorar, cuando las escucho a ustedes, eso es lo que yo aprendí bastante… (…) O sea cómo hablar, por que está el problema así y está la tensión y todo y como que la voz tiene que ver mucho, el cómo hablar, así como que sin decir… sin decir la palabra suavemente ni nada, pero el tono de voz escucharlo suave, tranquilo, así como que yo siento, yo, como que eso hace que uno mismo vaya aterrizando como que ese coraje que uno trae, como va aterrizando y va así como que, si la va canalizando a uno, pero como que la voz, (…) Me solía entrometer mucho así cuando estaba, como querer adivinar el pensamiento, o sea tú quieres decir esto y esta sintiendo esto, ¡a no! pero esto se remedia así y así. Y como que no, o sea, aquí he aprendido que como ella lo siente, como ella lo ve es suyo (…) Entonces es de lo que yo he aprendido el escuchar y el saber preguntar, pero así como que la voz, no tan agresiva, para que no, no ponerle más leña al fuego, como que siento que parte de la voz… Eso es lo que yo aprendí de que mucho es saber escuchar y saber manejar más mi voz, (…) Desafortunadamente es mi tono de voz muy fuerte pero eso, ya lo he trabajado y todo, y estee, de hecho hasta con mis niños, ¿verdad?, (…) De hecho mi esposo me dice "¿me estás preguntando o me estás regañando?" (risas), es mi tono de voz

En esta cita Esperanza reconoce los límites que antes no respetaba "me solía entrometer mucho", expresa que ha mejorado su habilidad de escucha, y que desea aprender a modular su voz. Mi primera reacción fue de desconcierto por el énfasis que ella hace en el tema de su voz, pero luego releí su discurso y me di cuenta lo importante que es el tono de voz para denotar respeto en vez de agresión. Esperanza está cuestionando su manera de comunicarse, me imagino que ya no quiere ser violenta. Es otro constructo personal que ella está criticando y que me imagino que esta modificando.

En estas diez sesiones podemos percibir que Esperanza vive momentos de cambios. Al inicio del taller daba muchos consejos y reconoció que ver a alguien triste le provocaba angustia. Luego cambia su estilo de comunicarse en el grupo, se mantiene callada y atenta la mayor parte del tiempo. En las últimas sesiones se comunica a través de los sentimientos y de la empatía. Finalmente, menciona que sigue cuestionando su forma de relacionarse, lo cual indica que ella continúa en su proceso de crecimiento en la quinta etapa.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

Me gustaría comenzar esta discusión con una cita de Segrera y Mancillas: "el medio no determina, no impide, aún en las peores condiciones, que personas y pueblos puedan encontrar caminos y medios para su desarrollo" (1998: 7). Esta cita describe a Esperanza y Aurora, el entorno en el que ellas viven y el proceso de cambio gestándose continuamente.

El proceso de cambio que ellas vivieron y siguen viviendo, no es fácil explicarlo dado que yo divido conceptos que en la práctica están intrínsicamente ligados y difícilmente se pueden considerar de forma aislada. Estos conceptos son: concepto de sí mismas y autoestima, en un contexto de relación violenta.

Vale aclarar que las personas que crecen en un ambiente de violencia aprenden a relacionarse agresivamente, tienen un concepto de sí mismas limitado a lo que "deben" ser o hacer según las normas familiares y sociales. Esta limitante impide el desarrollo de la confianza en sí mismas y por ende provoca una baja autoestima.

5.1 Concepto de sí mismas

Veamos estos conceptos más de cerca, comencemos por el concepto de sí mismas. Rogers define "Yo, concepto del yo o de sí mismo, estructura del yo. Estos términos se refieren a la Gestalt conceptual, coherente y organizada compuesta de percepciones y características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones. (…) Se usa más el término yo o concepto del yo cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de si misma" (2002: 30). Es un concepto que utiliza palabras técnicas, básicamente se refiere a una estructura íntegra y en formación compuesta de percepciones y características que la persona cree que la definen. Para el caso específico de esta discusión, el término "concepto de sí misma" describe la imagen que tienen las mujeres de sí

mismas en una relación violenta. Por ejemplo, Esperanza se describió en la octava sesión: "yo como dependiente que siento que fui, que me he estado independizando un poquito ahora siento como les decía auto, auto dependencia depender un poco más de mi misma" (4 de octubre del 2006).

Para matizar este concepto de sí misma, quiero mencionar a Martín Buber, quien dice que "No hay Yo en sí, sino solamente un Yo de la palabra primordial Yo-Tú y el Yo de la palabra primordial Yo-Ello" (1994: 8). Interpreto esta frase como que somos seres en relación y estas relaciones nos modifican constantemente.

El "Yo-Tú": se refiere al área de la relación. El encuentro con el mundo se produce únicamente en la relación Yo-Tú. Las personas se conciben a sí mismas a través de la participación en el mundo realizador. Por ejemplo, el Yo se está modificando a medida que establecemos este contacto: yo escribiendo y tú leyendo. "El tú llega a mi encuentro. Pero soy yo quien entró en relación directa, inmediata con él. Así la relación significa elegir y ser elegido; es un encuentro a la vez activo y pasivo" (Buber. 1994: 13). Cuando nos encontramos, ni tú ni yo somos los mismos que éramos. He elegido expresarme y tú has elegido leer este trabajo. Salir al encuentro es una actitud realizadora. Esperanza, Aurora y yo compartimos un encuentro y el concepto de nosotras mismas se modificó después de éste. Sin embargo, es válido aclarar que el encuentro no es sólo con personas, sino con todo en general: un árbol, un atardecer, una canción, una computadora, un libro, etc. La diferencia, desde mi punto de vista, es que los objetos no cambian, las personas sí.

El "Yo-Ello" representa todas las experiencias humanas: percepciones, representaciones, sensaciones, sentimientos y pensamientos, las cuales constituyen estructuras que proporcionan calma y seguridad al ser humano. Es la actitud orientadora. Por ejemplo, de las experiencias que Aurora tuvo de niña, le quedó el pensamiento de que una relación violenta era "normal" y esta percepción le daba cierta seguridad. Este pensamiento estaba en su Yo-Ello, hasta que después de algunos encuentros con otras mujeres (Yo-Tú) se modificó este pensamiento y ahora está este otro pensamiento "nada de esto era normal, ni

tampoco el trato que mi pareja me da, ni todo esto" (Aurora: 16 de agosto del 2006). Se modificó su percepción, comenzó a salir de la estructura que le daba seguridad y empezó a cuestionarse: "Me siento mal, ¿entonces qué hago aquí? Y no precisamente aquí, digo aquí, aquí en la tierra" (6 de septiembre del 2006). En este caso, después de un encuentro "Yo-Tú", se produce nueva información que cuestiona las percepciones almacenadas en el "Yo-Ello" y que le daban una sensación de estructura y seguridad, por eso no es de extrañar que se sienta mal. Esta experimentando cosas nuevas y todo lo que conoce como cierto ahora es incierto. El concepto de sí misma esta cambiando, pasa de ser un ser que actúa según las normas y el deber social (Yo – Ello) a una persona capaz de establecer relaciones con otras personas (Yo – Tú).

Otro ejemplo de la dinámica del "Yo-Tú" y el "Yo-Ello" puede ser el encuentro que viví con Esperanza y Aurora. Al inicio del taller yo actuaba desde mi papel de "facilitadora", desde lo que yo pensé que se debía hacer (Yo-Ello). Luego me atreví a relacionarme desde mis sentimientos, mis intuiciones, mis representaciones, mis pensamientos, desde mi persona (Yo-Tú), entonces pude ver a las mujeres y cuestionar mis creencias sobre la congruencia, por ejemplo. Estos cuestionamientos producen nuevos aprendizajes, los cuales se almacenan en mi "Yo-Ello". Mi "Yo-Ello" se flexibiliza, se reestructura y me orienta hacia nuevas conductas. Es así como el concepto de sí misma tiene cierta estructura pero al mismo tiempo es flexible y puede estar en constante modificación.

Existe una faceta que esta siempre en relación con alguien más en el concepto de sí mismas que me gustaría abordar, para ello retomo las palabras de Buber: "La primera palabra primordial ciertamente puede descomponerse en Yo y Tú, pero no ha nacido de la reunión de ambos; es por su índole anterior al Yo. La segunda palabra primordial Yo-Ello ha nacido de la unión del Yo y el Ello; por su índole posterior al Yo" (Buber. 1994: 21). Lo que entiendo es que el "Tú" es anterior al "Yo" y el "Ello" es posterior a ambos. Por lo tanto existe "algo anterior" que yo aprendo en la relación con mis progenitores, por ejemplo, y que guardo como una experiencia o introyecto. Ese "algo anterior" es lo que establece una base para los roles que juego en la sociedad. Por ende, estamos en relación más

allá del tiempo y el espacio. La relación exclusivamente desde los roles provoca relaciones estáticas que perpetúan las tradiciones, que aseguran la continuidad, que orientan pero que no generan cambios. Las relaciones violentas en la pareja, también conocida como violencia de género, marca al hombre en su rol de agresor y a la mujer en su rol de víctima. En estos casos las personas actúan como "objetos sociales". La rigidez de estos roles orientan pero no producen cambios.

Un concepto de sí mismas ("Ello") aislado al "Tú" o al "Yo" anterior no existe. No es posible. El concepto de sí mismas esta en relación con nuestros progenitores, nuestra cultura y nuestros roles sociales. Estos orientan nuestro comportamiento. Es nuestro punto de partida, por eso a continuación analizo las relaciones que Esperanza y Aurora entablan como: madre, esposa y ayudadora.

5.2 Relación de violencia o relación de dominio

Antes de entrar en este tema quiero compartirles que cuando comencé a escribir esta tesis me refería a la relación de violencia o relación de dominio como una "relación de poder", sin embargo me di cuenta que era una forma sutil de negar el poder que tienen las mujeres. Era una manera de afirmar que sólo el hombre tiene el poder y por ende domina y hace daño. Así que de ahora en adelante me abstendré de escribir relación de poder y en su lugar diré relación de violencia o relación de dominio.

He llegado a la conclusión que la violencia se da en la relación, no puede haber violencia sin que dos personas tomen el rol de violento y de víctima. Según mis observaciones, ambos son violentos y víctimas. La violencia de la mujer, quien por lo general es considerada víctima, es muy sutil y difícil de ver, no provoca moretones, pero acentúa la relación de dominio. Si bien es cierto que reciben maltratos, también provocan situaciones de humillación, descalificación o manipulación. Por ejemplo: Aurora obligó a su pareja a recibir terapia junto con ella con el afán de hacerlo cambiar. Este afán se puede traducir como una forma de manipulación que no funcionó. Ella tenía en mente un ideal de cambio que no

aconteció, y al no ver que ocurría se sintió frustrada. La relación entre ellos continuó siendo violenta.

Esperanza al inicio daba consejos de qué es lo que deberían hacer todas las mujeres que todavía vivían una relación de violencia. El consejo en este caso era una forma de manipulación, de forma implícita menosprecia a quien lo envía ("yo sé, tú no", "yo puedo, tú no"). Respetar y aceptar la individualidad de quienes nos rodean implica renunciar a la sensación de poder que da el dar consejos o dar órdenes a los hijos. El dominio deja de ser una fuente de reafirmación de la autoestima y el concepto de sí misma, y es sustituida por la aceptación y valoración de la propia individualidad.

Para ver en mayor profundidad el concepto de sí mismas, profundizaré un poco en las relaciones que Esperanza y Aurora mencionaron que entablaron con sus hijas, sus esposos y con sus compañeras, como ayudadoras.

5.2.1 Relación de madre e hijos o hijas

Comencemos por la relación de madre. Clarissa Pinkola Estés en su libro "Mujeres que corren con lobos", describe cuatro clases de madre: la madre ambivalente, la madre derrumbada, la madre niña o no mimada y la madre fuerte. Haré una breve referencia de las cuatro clases de madres y luego lo ligaré a las relaciones de madre que desempeñan Esperanza y Aurora.

1. La madre ambivalente

> La madre ambivalente es aquella que se debate entre pertenecer a la comunidad o escuchar sus propios instintos. En la actualidad muchas madres siguen actuando de acuerdo con los antiguos temores de las mujeres que las han precedido a lo largo de los siglos; ya que ser excluida de la comunidad equivale a ser ignorada y mirada con recelo en el mejor de los casos y ser perseguida y destruida en el peor. En estas circunstancia una mujer no escucha sus propios instintos para actuar de otra manera e incluso suele intentar moldear a su hija de tal manera que se compromete a que se comporte "como es debido" en el mundo exterior...

esperando con ello salvar a su hija y salvarse a sí misma del ataque (…) En eso consiste precisamente la ambivalencia, pertenecer a la comunidad o escuchar a sus instintos (1995: 190).

2. La madre derrumbada

Cuando una madre se derrumba psicológicamente, significa que ha perdido el sentido de sí misma. (…) Para conseguir que una madre se derrumbe hay que provocar en ella una división emocional. Desde tiempo inmemorial el medio más utilizado ha sido el de obligarla a elegir entre el amor a su hijo y el temor al daño que la comunidad pueda causarles a ella y a su hijo si no se atienen a las reglas (1995: 192). Cuando una mujer tiene en el interior de su psique o en la cultura la que vive la imagen de una madre derrumbada, suele dudar de su propia valía (1995: 194).

3. La madre niña o no mimada

Una madre niña es lo bastante mayor como para tener hijos y sus buenos instintos siguen en la dirección apropiada, pero precisa de los cuidados de una mujer de más edad o de unas mujeres que la estimulen, la animen y la apoyen en el cuidado de sus retoños (…). Puede estar psíquicamente lastimada hasta el extremo de considerarse indigna de ser amada incluso por un niño. (…) Como se ve, no hay vuelta de hoja: a una madre se le tiene que mimar para que mime a su vez a sus hijos. A pesar de que una mujer tiene un inalienable vinculo espiritual y físico con sus hijos, (…) ésta no se convierte por sí sola de golpe y porrazo en una madre temporal plenamente formada. (1995: 194-195)

4. La madre fuerte

La madre fuerte es la mujer sabia y madura, que ha vivido experiencias que la han ayudado a desarrollarse. Es una madre externa, complementaria a la propia. Pinkola Estés recomienda “Más que deshacernos de la madre, (refiriéndose a la independencia que recomiendan algunos psicólogos) nuestra intención tiene que ser la de buscar a una madre sabia y salvaje” (1995: 197). Lo que me gusta de esta concepción de “madre” complementaria es que desmitifica a la madre “todopoderosa”, la concibe

como un ser humano con virtudes y errores. Lo mejor: que estos errores pueden ser enmendados con el apoyo de otras madres.

El peligro de los estereotipos es que tienen una connotación estática y limitada, por ello considero necesario ver a estos cuatro tipos de madres como un punto de referencia que me ayudan a expresarme mejor.

Luego de revisar los resultados, considero que ambas Aurora y Esperanza tienen rasgos de las cuatro clases de madre. Veo a la madre ambigua cuando ambas hablan de cómo deben ser sus hijos, ignorando a ratos sus instintos y a sus hijos. Por otro lado, Aurora se mostró como madre derrumbada al expresar su miedo a ser agredida por sus hijos, pero predomina la de madre niña o no mimada cuando expresa que no sabe que darle a sus hijos si ella lo único que recibió fueron golpes.

Cuando Esperanza y Aurora buscan cariño y apoyo de una forma infantil, me da la impresión que en el crecimiento de ambas hubo asuntos inconclusos en una etapa temprana de su desarrollo psíquico y que de alguna manera intentan concluir estos asuntos en la relación con sus hijos. Esperanza comentó que modificó su relación con su hija al quitarle la responsabilidad de cuidarla. Otro comentario que hizo en la octava sesión refiriéndose a su relación con sus hijos fue que sacaba a pasear a sus hijos por el placer de hacerlo, quiero recalcar lo espontáneo de esta anécdota porque me parece un indicativo de una relación ¨yo – tú¨ con sus hijos, en el momento en el lugar, considerando sus propias necesidades y la de sus hijos. En estos hechos hay una transición de una madre niña a una madre fuerte. Me imagino que la experiencia de crecimiento en el grupo terapéutico le permite tener más confianza en sí misma, actuar de forma más responsable y madura.

Los logros que han obtenido, no las limita a seguir buscando ayuda en el grupo, en otras madres, lo cual yo interpreto como una forma de invocar a la madre fuerte que está dentro de cada una de ellas, porque intercambian experiencias y aprendizajes sin el animo de dominar y respetando la individualidad de cada quien. Esta búsqueda también la veo como una expresión de la

tendencia actualizante porque ellas propician espacios para el crecimiento personal entre ellas mismas.

En los resultados vimos que Aurora menciona que ella no se siente capaz de educar a sus hijos de otra forma que no sea la que aprendió. Pinkola Estés tiene una respuesta para ella: "Aunque la madre caiga, aunque no tenga nada que ofrecer, la hija se desarrollará, crecerá independientemente y prosperará" (1995: 198). Ella como madre se está desarrollando, a pesar de su experiencia como hija. Lo veo en la forma en que se relaciona con sus hijos, en su constante cuestionamiento y búsqueda y en los consejos que pide a otras madres.

Quiero resaltar esto: en su casa Aurora aprendió a educar con agresiones, luego se da cuenta que eso "no es normal". Hasta este punto ella desconoce otra forma de relacionarse con sus hijos, sin embargo está experimentando una interacción nueva en el compartir de los grupos terapéuticos. Inconscientemente, en un ambiente nutricio, se está experimentando diferente. A mi modo de ver, sólo resta que se dé cuenta de éstos cambios para reconocer la capacidad que tiene para relacionarse de forma distinta a la que aprendió de niña.

Esperanza por su parte está experimentando el crecimiento de su madre niña a su madre fuerte. Esta retomando su ser madre. En la segunda sesión ella se despidió de su hija como acompañante en su crisis y le dio permiso de ser niña. Desde mi punto de vista fue una forma de apropiarse de sí misma y reconocerse madre.

Creo que en un grupo de mujeres es inevitable hablar sobre la maternidad, porque es un vínculo determinante en la naturaleza y en la sociedad. Es una realidad que vivimos como hijas y/o madres. Me da la impresión de revivir un hábito ancestral cuando nos reunimos y compartimos estas experiencias. Aunque el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) no recomienda dar consejos, creo que en este caso es válido aprender de las experiencias de otras madres, escuchándolas y tomando ideas de ellas. La diferencia está en el consejo que se impone para ser obedecida y el consejo que transmite la experiencia de otras madres, que es bienvenido y sirve para aprender. Al fin y al cabo nuestro proceso de aprendizaje es de imitación, hasta que encontramos nuestro propio estilo.

5.2.2 Relación de esposa y esposo

Respecto a la relación como esposa, Maggie Scarf dice: “el rol de la mujer en una relación era el de permanecer próxima a su marido y esa visión, por consiguiente, le impedía reconocer sus propias necesidades individuales” (2006:140). Esto relega a las mujeres a un papel dependiente de la figura de su esposo.

Scarf también afirma que:

> “[e]n la confusión entre lo que tiene que ver con uno y lo que tiene que ver con el otro radica el origen de la mayor parte de los problemas que aquejan a las relaciones de pareja. (…) Las emociones… se hallaban caóticamente entremezcladas y cada uno de ellos encarnaba y expresaba ante el otro los aspectos enajenados de su propio ser. Es como si hubieran tomado todo un amplio rango de sentimientos y respuestas que formarán parte del repertorio vital de una persona - deseos, actitudes, emociones, conductas, formas de relación, etcétera - y se los hubieran repartido (2006: 139)

Esperanza parece que ha superado esta confusión, varias veces menciona el deseo de hacerse responsable de lo suyo o define cuáles sentimientos, actitudes, introyectos, valores son de ella y cuales no.

Aurora por su lado, no habla mucho de su relación de pareja, sin embargo noto una especie de acuerdo no escrito en la cual ambos juegan papeles complementarios: víctima y victimario. En la séptima sesión ella dijo: “Ahorita que está bien tranquilo, al tanto y bien solicito… y me desagrada porque en el momento que ve que yo estoy bien o que trato de estar bien, empieza de nuevo el ataque” (Aurora, 27 de septiembre del 2006). En otras palabras ellas no esta tranquila cuando el esta tranquilo y el la ataca cuando la ve que esta bien, de esta forma ambos mantienen su rol de víctima y victimario.

A medida que Aurora descubre nuevas conductas y formas de relación en ella misma y se hace responsable de éstas, disminuye su necesidad de una relación complementaria. Por ejemplo: es como si hasta ahora, ella expresara su cólera reprimida a través de él. Ella todavía no se hace responsable de sus sentimientos. Sin embargo, es un proceso que está iniciando, va encaminado y tomará algún tiempo todavía.

En este proceso la tendencia actualizante y la autoestima son fuerzas que impulsan al desarrollo. La tendencia actualizante provocando el movimiento y a la autoestima incrementando la conciencia de sí misma. "Todo el mundo necesita disponer de un territorio personal en el que pueda sentirse como un individuo con derecho propio, un individuo que tiene sus propios deseos y sus propios objetivos personales" (Scarf, 2006: 140). Esperanza y Aurora están construyendo su territorio personal, saliendo de un espacio conocido e intrépidamente están conociendo nuevas cosas de sí mismas en un proceso que a veces es doloroso. Inevitablemente está variando su forma de relacionarse con su pareja, lo cual provoca una amenaza en la pareja. En el caso de Aurora, su pareja repudia sus cambios. Sin embargo, Aurora fue clara "lo que yo necesito es salir, si quiere acompañarme de nuevo que bueno, si no ni modo" (Aurora. 16 de agosto de 2006)

5.2.3 Relación como ayudadora

Para mí, la relación como ayudadoras es aquella en el cual ellas actúan apoyando a otras mujeres. En el caso particular de esta intervención, es un asunto controversial en el desarrollo de la misma y luego, en su análisis. Estuvimos entrenando a un grupo de mujeres codependientes y considerando que en la relación de ayuda, como ayudadoras, ellas pueden encontrar un nicho para continuar y expandir sus relaciones de codependencia, fue un riesgo, desagradable para mí, que tomamos. Sin embargo, al mismo tiempo, la relación de ayuda puede ser un espacio para crecer y apoyar a otras mujeres. Por lo tanto, también es un riesgo esperanzador.

Melody Beattie define la relación de ayuda codependiente como un rescate. En los siguientes párrafos la citaré describiendo el proceso de rescate, un proceso que vimos en los resultados con Aurora y sus hijos en la cuarta sesión.

> La mayoría de las veces la gente que rescatamos inmediatamente percibe el cambio en nuestro estado de ánimo. Lo vieron venir. Era justo el pretexto que necesitaban para volverse contra nosotros. Y ahora les toca a ellos ser perseguidores. (…) Generalmente es la respuesta al hecho de que nosotros hayamos asumido la responsabilidad de esa persona, lo cual de manera directa o indirecta le dice qué tan incapaz creemos que es. La gente resiente que se le diga que es incompetente no importa qué tan alto confiesen su incompetencia. (…) Es tiempo ya para nuestra movida final. Nos dirigimos a esto rincón favorito: en lugar de la víctima. Este es el predecible e inevitable resultado de un rescate (Beattie, 2006: 125- 126)

En esta descripción del proceso de rescate vemos tres roles: el de rescatadora, de perseguidor y de víctima. Me atrevo a decir que las mujeres con quienes compartimos esta experiencia utilizan esta forma de relacionarse continuamente como un modo de mantenerse en su rol aprendido: el de víctima.

> Beattie relaciona esta forma de rescate a la autoestima. "en el centro de la mayoría de los rescates hay un demonio: baja autoestima. Rescatamos porque no nos sentimos bien con nosotros mismos. Aunque los sentimientos son temporales y artificiales, el hecho de cuidar nos da un estado temporal de sentimientos agradables, de autoestima y de poder" (2006: 131). También dice: "Los cuidadores aparentamos ser muy responsables, pero no lo somos; pues no asumimos el compromiso de nuestra responsabilidad más alta: nosotros mismos" (2006: 130)

En otras palabras la responsabilidad más alta que todos tenemos es cuidar de nosotros mismos, en este sentido creo que la decisión de Aurora de no ayudar a otras personas y continuar con su trabajo terapéutico, es una decisión que denota cuidado hacia sí misma.

Esperanza por su lado, tiene más claros sus límites personales y dijo poder ayudar a otra persona, de hecho, durante el taller demostró sus habilidades de escucha a través de reflejos empáticos.

5.3 Autoestima

Ya mencioné el concepto de autoestima de Nathaniel Branden, ahora quiero ligar este concepto a esta discusión. La autoestima desde mi punto de vista, es la atención que "yo me doy".

Sin embargo, como ya expuse, no existe un "yo" aislado, por ende la atención que me doy hoy tiene historia registrada en el "Yo-Ello". El detalle está en que siendo niñas necesitamos de la aprobación de los adultos para sentirnos parte de una familia, seguras y amadas dependemos exclusivamente de nuestros padres o tutores y hacemos sacrificios personales buscando el agrado de los adultos. Actuamos como se espera que actuemos, haciendo lo correcto, lo apropiado y/o lo socialmente aceptado. Nuestra vida interior, me refiero específicamente a nuestros sentimientos, entra en conflicto con el cómo se espera que actuemos. Para resolver este conflicto encontramos formas para dejar de sentir, para "enajenarnos" de nosotras mismas. "Este proceso no parte de una decisión consciente y calculada sino que se origina en una determinación subconsciente" (Branden. 2006: 405). Esta represión de sentimientos inicia por censurar los sentimientos socialmente inaceptables. "Pero la represión no se limita tan sólo a los sentimientos negativos sino que se va generalizando progresivamente hasta llegar a comprometer a toda la vida emocional" (Branden. 2006: 406). "[L]a represión reduce tanto nuestra capacidad de experimentar placer como nuestra capacidad de experimentar dolor". Esta enajenación es un aprendizaje que influye en nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Ustedes se preguntarán ¿Y qué tiene qué ver la enajenación con la autoestima? Para contestar quiero recordar una ocasión en la cual Esperanza acompañó a Aurora y le dijo "¿hasta dónde te sientes mal contigo misma (…) poco

merecedora de lo que te estás dando?". (Esperanza, 27 de septiembre del 2006). Aurora había expresando que a veces se sentía tentada a dejar la terapia, aunque reconocía los beneficios obtenidos, para evitar conflicto con sus hijos y su esposo. La autoestima se revela en la toma de decisión, inclinando la balanza entre escuchar sus sentimientos y necesidades o no. Claro que para escuchar sus propios sentimientos, ella tiene que permitirse sentir primero, reflexionar y finalmente decidir o actuar. En el hecho de elegir, ella se vuelve dueña de sí misma, en palabras de Freire, se vuelve un "sujeto social" y deja de ser "objeto social".

Aquí quiero hacer una aclaración: esta enajenación afecta tanto a hombres como a mujeres. Felipe Antonio Ramírez Hernández en su libro "*Violencia masculina en el hogar"*, expone:

> "El espacio emocional es el menos desarrollado en el hombre. Lo ve con recelo porque las emociones lo hacen sentir vulnerable, pues requiere de flexibilidad para procesarlas" (Ramírez Hernández, 2007: 31).

> "Cuando un hombre confunde sus afectos, o sea las expectativas sociales y culturales, con sus necesidades, esto lo pone en una situación de total vulnerabilidad porque nunca sabe lo que está sucediendo con él mismo, y para resolver este dilema reprime sus emociones" (Ramírez Hernández, 2007: 32).

Ambas frases describen situaciones en las cuales los hombres reprimen sus emociones, ignoran sus necesidades y se enajenan de ellos mismos. También, se vuelven objetos sociales.

Hombres y mujeres, como objetos sociales actúan como han aprendido ha comportarse, obedeciendo las normas establecidas por la sociedad a través de su familia. Su forma de relación es desde el "Yo-Ello", es una actitud orientadora que no produce cambios y que perpetúa los esquemas.

El Enfoque Centrado en la Persona propone crear un ambiente de confianza para propiciar el encuentro "Yo-Tú" e impulsar cambios con la actitud realizadora que surge de estos encuentros. Las personas que viven esta experiencia no vuelven a ser las mismas. En este sentido tanto los hombres como

las mujeres que viven en relaciones violentas tienen la oportunidad de flexibilizase, vivir la libertad de sentir y de decidir cómo actuar.

En este taller, observé el hábito de autoexploración. Ellas percibieron sentimientos encontrados entre el miedo a la soledad y el amor propio o la necesidad de no ser agredidos o agredidas y la atracción de permanecer en la relación. En el proceso de este taller, muchas mujeres hicieron cosas para provocar el cambio en su entorno también, siguen buscando cómo controlar a quienes las rodean. Es un proceso que está comenzando. Para mí, saber que ellas saben que las cosas pueden ser distintas, que ya han vivido la actitud realizadoras, verlas reflexionar constantemente es lo que me da la esperanza que es un proceso de desarrollo imparable. Dicen Segrera y Mancillas: “se desarrollan cambian hacia una cada vez mayor actualización de sus potencialidades individuales y colectivas, en interacción con las innegables influencias, favorecedoras y obstaculizadoras, de su medio social y físico, de las otras personas, las condiciones y las circunstancias que constituyen su entorno” (Segrera y Mancillas 1998: 7). Aurora y Esperanza, al igual que muchas otras mujeres viven o vivieron situaciones de violencia. Están superando esta etapa y colaborando para que esta realidad se modifique. Desde mi punto de vista, lo mejor es que actúan con congruencia hacia ellas mismas porque la mayoría de las veces se permiten sentir y cuestionan lo que están viviendo.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES

¡Qué difícil concluir un trabajo que me abarcó casi dos años de mi vida! Haré lo posible por sintetizar esta experiencia, comentaré sobre los resultados y aportes para el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia en Guadalajara (DIF – Guadalajara), sobre algunos aprendizajes del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y la autoestima, sobre los aportes de este trabajo a la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO (MDH) finalmente, una pequeña síntesis de lo que aprendí

6.1 Resultados y aporte al DIF – Guadalajara

Considerando que el objetivo de la intervención fue ofrecer un taller de aprendizaje para escuchar y atender a otras personas en situación de violencia para eventualmente formar redes de apoyo, los resultados fueron que el taller se efectuó y que cuatro personas se sienten capaces para escuchar a otras personas. Por otro lado, el trabajo en grupo ha permitido que entre ellas mismas se hicieran amigas y se apoyen mutuamente, Por iniciativa de ellas se han continuado viendo. En otras palabras entre ellas han formado una red de apoyo mutuo.

No puedo decir que la formación de esta red de apoyo es un producto exclusivo de la intervención, porque creo que la metodología de terapia grupal utilizada por el DIF - Guadalajara ha influido significativamente en este resultado.

Creo que este fenómeno podría ser aprovechado para que ellas continúen el proceso de acompañamiento entre ellas. Propongo agregar una cuarta etapa al proceso de atención destinada a la formación de redes de apoyo de las egresadas para las egresadas. Modificar la forma de relacionarse para dejar de ser violentas es un proceso muy largo en el cual van a necesitar mucho trabajo. Dado que el

DIF no tiene suficiente personal para atender esta demanda, la formación de redes de apoyo entre egresadas puede ser una alternativa.

Por otro lado, en el DIF – Guadalajara, aprendí que la violencia se da en la relación. El analizar los cambios, incluyendo las relaciones, ha ampliado mi perspectiva de la violencia, ya no veo a la mujer como la víctima o al hombre como victimario sino a ambos como responsables de la situación que viven. Por ello aplaudo los esfuerzos que están haciendo en el DIF – Guadalajara para aumentar la participación de los hombres en los grupos terapéuticos.

6.2 El ECP y la autoestima

La teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es relativamente fácil de enunciar, pero es muy difícil de ponerla en práctica porque implica vivir el proceso de crecimiento. En los resultados pudimos observar como Aurora paso de una segunda etapa del proceso de convertirse en persona (Rogers, 2003) a la cuarta etapa. De culpar al DIF y a su familia por sus problemas a comenzar a aceptar la responsabilidad que ella tiene en la relación con los que la rodean. También comenzó a tener más cuidado con ella misma. Quizás su mejor logro fue reconocer su necesidad de más terapia.

Esperanza por su lado, paso de una cuarta etapa y la quinta etapa. Recupero su ser madre y esta experimentando nuevas relaciones con su esposo e hijos. Durante el taller los consejos que ella daba fueron disminuyendo y comenzó a hacer comentarios que reflejaban mucha empatía hacia sus compañeras. En las últimas sesiones la observe cuestionando su tono de voz, queriendo encontrar un tono que no fuese tan agresivo, lo cual me habla de un proceso de crecimiento dinámico y constante.

Yo también viví este crecimiento en la MDH acompañada por mis maestras y maestros, a través de encuentros “Yo-Tú” con ellas y ellos. Es así que estoy aprendiendo a hacerme consciente de mi empatía, de mi misma y de mi consideración positiva por los demás.

Este hábito de reflexión o autoexploración, permite sentir y brinda información que sirve para tomar mejores decisiones. Por otro lado, entre más me conozco tengo más elementos para atender a otra persona y para poder establecer límites y por ende, para entablar relaciones no agresivas.

En esta experiencia me di cuenta que la autoestima no es un estado, sino un proceso. Yo la observo como un elemento importante en la toma de decisiones, ya sean decisiones cotidianas como salir al parque o no, a decisiones trascendentales como el matrimonio. Por ejemplo, cuando Esperanza expresó que ella había decidido salir al parque con sus hijos, no como una obligación sino por el gusto de disfrutar a sus hijos. El proceso de decidir en darse el gusto de disfrutar a sus hijos a mi me refleja un grado de autoestima más elevado. Lo hace porque quiere y no porque debe.

En pocas palabras, a través del ECP se crea el ambiente para el encuentro realizador "Yo-Tú" y para la autoexploración, de lo cual resulta una modificación en el concepto de sí misma. Esta modificación se ve reflejada en acciones conscientes y responsables las cuales denotan autoestima.

6.3 Aporte a la Maestría en Desarrollo Humano

Creo que el mayor aporte teórico que dejo es hacer énfasis en el concepto de sí misma en relación con la historia personal, la cultura y las vivencias del presente. En este punto me apoye en la filosofía de Martín Buber y los conceptos de "Yo-Ello" y "Yo-Tú". También retomo el énfasis que Rogers hace en la relación interpersonal, en el encuentro de dos personas.

Somos seres en relación y estas relaciones nos modifican constantemente. Me gusta la idea de Clarissa Pinkola Estés, cuando hace alusión a que en la vida tendremos más de una madre. Me hace pensar en nuestro grupo como una reunión de muchas madres con mucha sabiduría al servicio de todas. Me parece lógico resolver los asuntos inconclusos en la infancia en relación con un grupo de madres adicionales.

Seguramente hay huecos de información en este aporte, por ende invito a mis compañeros a mis compañeras a completar, si le viene bien, esta idea.

6.4 Lo que aprendí

Cuando me invitaron a participar en el taller de entrenamiento en el DIF – Guadalajara, una de mis expectativas era aprender a difundir el Enfoque Centrado en la Persona. La verdad es que ha sido todo un proceso y no le hago justicia resumiéndolo en estas pocas palabras, pero sería peor si no lo intento.

Aprendí que la riqueza del ECP esta en la relación que se entable entre la facilitadora y las clientes. A pesar de varias fallas de mí parte, el querer imponer mis ideas en las primeras sesiones por ejemplo, ellas me evaluaron como buena facilitadora. Si reconozco mis fortalezas en sus palabras, pero considero que la relación que se formó entre nosotras permitió que ellas obviaran mis fallas y supieran de mi compromiso personal y profesional hacia ellas.

Aprendí que para enseñar el ECP, tenía que conocerlas primero, comprender sus propios procesos y adaptarme a los ritmos de cada quien. Al mismo tiempo conocerme y reconocerme interactuando con ellas.

Las actitudes del ECP están ahí, es cuestión de acompañarlas en este descubrimiento. Tal vez les pase como a mí, que al inicio vi a las actitudes como herramientas y luego me di cuanta de que no, que son parte de mí y de que "usarlas" consiste en darme cuenta de lo que me esta pasando en el momento.

La verdad, es que todavía tengo muchas ideas inconclusas y más bien sospechas por confirmar o negar. Por ejemplo, me pregunto sobre la efectividad de tratar el problema de la violencia de forma individual, en vez de familiar. Pareciera que todos los esfuerzos de la mujer podrían ser en vano si no incluye a su pareja y a sus hijos.

Para finalizar este escrito, me gustaría transcribir un pequeño poema de una mujer-poeta nicaragüense, Michele Najlis, por medio del cual quisiera instar a

seguir indagando sobre el fenómeno de la violencia y también a cuestionar las afirmaciones contundentes que se expresan en este trabajo de grado.

DE LAS VERDADES ABSOLUTAS
Y LOS ERRORES RELATIVOS

En toda verdad que se enuncia como absoluta,
se oculta un error relativo. Incluso en ésta.

Michele Najlis (1988: 40)

BIBLIOGRAFÍA

- Atkinson, Rita, Richard Atkinson, Edward Smith y Daryl Bem (1993). *Introduction to psychology*. 11th Edition. Harcourt Brace Jovanovich, Inc. Florida.

- Beattie, Melody (2006). *Ya no seas codependiente*. PROMEXA. México.

- Branden, Nathaniel (1997). *El respeto hacia uno mismo: como vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa y la inseguridad.* Paidós. México.

- Branden, Nathaniel (1999). *El Poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico.* Paidós. México.

- Branden, Nathaniel (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. México.

- Branden, Nathaniel (2006). "Asumir el Yo enajenado", en Zweing, Connie y Jeremiah Abrams, *Encuentro con la sombra: El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Editorial Cairos, Barcelona.

- Buber, Martín (1973). *¿Qué es el hombre?* Fondo de Cultura Económica. México.

- Buber, Martín (1994). *Yo y tú*. Ediciones Nueva Visión, Argentina

- "CLARA" 2006. Apuntes de entrevista realizada por Yolaina Salmerón y Sara Cardona en Guadalajara, Jalisco.

- Congreso general de los Estados Unidos Mexicanos (2007) *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, publicación electrónica, México (DE www.inmujeres.gob.mx)

- Díaz – Olavarrieta, Claudia (2002). "Síndrome de la mujer maltratada en un hospital de tercer nivel", publicación electrónica, México (DE www.medigraphic.com/espanol/e-htms/e-gaceta/e-gm2002/e-gm02-2/em-gm022e.htm)

- Delgadillo, Martha (2006). Apuntes de la entrevista personal realizada por Sara Cardona en Guadalajara, Jalisco.

- Egan, Gerald (1981). *El Orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. Grupo Editorial Iberoamérica. México.

- Filliozat, Isabelle (1998). *El corazón tiene sus razones*. Ediciones Urano. Barcelona

- Freire, Paulo (2005). *La educación como práctica de la libertad*. Editorial Siglo XXI. México.

- Gonra, José M. (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers: sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Desclee' de Brouwer.

- Gonzáles Garza, Ana María (1991). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación.* Editorial Trillas, México.

- González Martínez, Luís (2003). "La sistematización y el análisis de los datos cualitativos" en Mejía, Rebeca y Sergio Antonio Sandoval (coords.), *Tras las vetas de la investigación cualitativa. Perspectivas y acercamiento desde la práctica*. ITESO, México

- Guerrero, Elizabeth (2002). *Violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe Español 1990 – 2000: Balance de una década*. UNIFEM, Chile.

- Guzmán, Virginia, Kathya Araujo y Amalia Maurol, Amalia (2001). "Como la violencia doméstica se vuelve un problema público y objeto de política" en Helfrich, Silke (dir.), *Género, feminismo y masculinidad en América Latina*. Ediciones Heinrich Böll, San Salvador.

- INEGI (2005). "Estadísticas a propósito del día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres", publicación electrónica, México (DE http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2005/violencia05.pdf)

- Lietaer, Germain (1997) Autenticidad, Congruencia y Transparencia. En Brazier, David. (1997) Más allá de Carl Rogers. Desclée De Brouwer. Biblioteca de Psicología. Bilbao España.

- Lucero, Claudia, Guillem Feixas y Luis Ángel Saúl (2003). "Constructos personales y perfil sintomático en la etapa del climaterio: un estudio exploratorio", en Anuario de Psicología, año 2003, vol. 34, No. 3, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, Barcelona.

- Moreira, Virginia (2001). *Más allá de la persona*. Editorial Universidad de Santiago, Santiago.

- Moreira, Virginia. Junio, (2006) Apuntes del tomados en el seminario "Investigación fenomenológica crítica en psicología y psicopatología" por Yolaina Salmerón Belli en Tlaquepaque, Jalisco.

- Moreno, Salvador (1983) *La educación centrada en la persona.* Editorial Manual Moderno. México.

- Najlis, Michèle (1988). *Ars combinatoria*. Nueva Nicaragua. Managua.

- Okun, Bárbara, F. (2001). *Ayuda de forma efectiva. Counseling, Técnicas de terapia y entrevista.* Paidós, Barcelona.

- Pinkola Estés, Clarissa (2006). *Mujeres que corren con lobos.* Ediciones B, Barcelona.

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

- Ramírez Hernández, Felipe Antonio (2007). *Violencia masculina en el hogar*. Editorial Pax, México.

- Reynaga Obregón, Sonia (2003). "Perspectivas cualitativas de investigación en el ámbito educativo. La etnografía y la historia de vida" en Mejía, Rebeca y Sergio Antonio Sandoval (coords.), *Tras las vetas de la investigación cualitativa. Perspectivas y acercamiento desde la práctica*. ITESO, México

- Rogers, Carl y Marian Kidget (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas (*Tomo I) Alfaguara. Madrid.

- Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*. El Manual Moderno. México.

- Rogers, Carl (2002). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión. Buenos Aires.

- Rogers, Carl (2003). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, México.

- Rogers, Carl (2004). *Grupos de encuentro*. Amorrortu, Buenos Aires.

- Rizzolatti, Giacomo, Leonardo Fogassi y Vittorio Gallese (Noviembre de 2006). "Espejos en la mente: Una clase especial de células del cerebro refleja al mundo exterior revelando una nueva avenida para el entendimiento, el contacto y el aprendizaje humano" en Scientific American.

- Scarf, Maggie (2006). "Descubriendo nuestros opuestos en la relación conyugal", en Zweing, Connie y Jeremiah Abrams (editores), *Encuentro con la sombra. El poder oscuro de la naturaleza humana.* Editorial Cairos, Barcelona.

- Segrera, Alberto y Cecilia Mancillas (1998). "Desarrollo humano y social centrado en la persona" en Revista Prometeo. Vol. 6. No. 1. UIA, México.

APÉNDICE

Plan de acción

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
1	Presentación	Establecer las normas del taller y propiciar la creación de un ambiente de cohesión.	Bienvenida	Las facilitadoras se presentarán y expondrán el objetivo de los talleres, lugar, hora y fecha en que se realizaran.	15 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
			¿Quién soy?	En media hoja de papel carta, las participantes anotaran sus fortalezas, cualidades y gustos. Luego doblaran estas hojas en cuatro y las entregaran a la facilitadora. La facilitadora ira leyendo lo escrito y el grupo tendrá que adivinar de quien se trata.	30 min.	Papel bond, lápices
			Lluvia de ideas	La facilitadora solicitara a las participantes que propongan normas para que estos talleres sean exitosos. Anotará las respuestas en un papel rotafolio.	30 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
			Nombre del grupo	Las facilitadoras darán las instrucciones y el espacio para que las participantes elijan un nombre del grupo.	30 min.	

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
			Evaluación	¿Cómo se sienten?	15 min.	Grabadora y casetes
2	¿Qué es una relación de ayuda?	Proporcionar un marco teórico sobre la relación de ayuda.	Imaginación guiada	Las facilitadoras con música de fondo, inducirán al grupo a un estado de relajación y pedirán que elijan un momento de angustia ya pasado, que visualicen a las personas que les apoyaron en esos momentos: ¿Cómo son? ¿Cómo se comportan? ¿Qué me gusta de ellos? ¿Qué me inspira confianza?	30 min.	Grabadora y música instrumental
			Reflexión	¿Qué actitudes me hicieron confiar en las personas que me ayudaron?	45 min.	Grabadora y casetes
			Exposición	Las facilitadoras expondrán sobre las actitudes básicas para la relación de ayuda, según Rogers.	30 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
			Evaluación	¿Qué aprendí hoy?	15 min.	Grabadora y casetes
3	Congruencia	Identificar algunos obstáculos internos y	"El temido enemigo"	El grupo escuchara un cuento, llamado "El temido enemigo" de Jorge Bucay.	15 min.	Grabadora y la grabación del cuento

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
		externos que me impiden ser congruente.	Reflexión	Escribir en una hoja las respuestas a las siguientes preguntas: Si yo fuera ese rey, ¿cómo seria mi mago? ¿Qué es lo que no me gusta de mí?	30 min.	Hojas de papel, lápiz, grabadora y casetes.
			Plenario	Comentar las respuestas. Continuar la reflexión: ¿Cómo manejo mis defectos? ¿Qué hago con esas cosas que no me gustan de mí?	30 min.	Grabadora y casetes
			Exposición	¿Qué es congruencia?	10 min.	Rotafolio, marcador y cinta adhesiva
			Reflexión	Escribir en una hoja las cosas que nos dicen "no debo", cosas que pensamos serán mal venidas "que pensaran de mí"	20 min.	Hojas de papel, lápiz, grabadora y casetes.
			Evaluación	¿Cuándo soy congruente? ¿Cuándo no soy congruente?	15 min.	Grabadora y casetes
4	Aceptación	Reconocer la importancia de no ser juzgado y ser aceptado a través de actividades vivénciales.	¿Cómo estoy?	Las facilitadoras inducirán a la relajación. Luego pedirán al grupo que contacten con hechos que acontecieron durante la semana y poco a poco las traerán al presente, para que contactaran con sus sentimientos y respondieran, ¿cómo se sienten? ¿Cómo están?	15 min.	Grabadora y música instrumental

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
			Plenario	Compartir en grupo los sentimientos que vivieron durante la dinámica.	45 min.	Grabadora y casetes
			Secreto	Las facilitadoras solicitaran cada miembro del grupo que identifique un secreto vergonzoso, luego que elijan una pareja para comentarle este secreto.	30 min.	
			Discusión	Conversar sobre la aceptación y la vivencia en la dinámica.	30 min.	Grabadora y casetes
			Tarea	Entregamos dos lecturas: una de Gondra y otra de Rogers sobre la aceptación.		Fotocopias de las lecturas
5	Aceptación	Este encuentro tiene dos objetivos: el primero es abordar de nuevo el tema de aceptación para reflexionar sobre algunas acciones que limitan esta actitud. El segundo objetivo es crear mayor consciencia de los	Revisión de las lecturas	Las facilitadoras preguntaran si existen dudas o comentarios acerca de las lecturas. (Gondra y Rogers).	30 min.	Grabadora y casetes
			Dramatización	Las facilitadoras representaran el momento en que una hija regresaba de clases angustiada por que un muchacho no había notado su playera nueva. La madre contestaba "¿y por eso te angustias? Ve a comprar mantequilla."	10 min.	Grabadora y casetes
			Plenario	Las facilitadoras preguntaran la opinión y sentir del grupo.	50 min.	Grabadora y casetes

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
		límites personales.	Te veo	Las facilitadoras solicitaran cada miembro del grupo que formen parejas, se coloquen una frente a la otra y que se observen. Luego que cierren los ojos y que recuerden la imagen de la otra persona y distingan: ¿Qué las diferencia de ellas?	10 min.	Grabadora y música instrumental
			Plenario	Las facilitadoras invitan al grupo a compartir su experiencia en la dinámica anterior.	20 min.	Grabadora y casetes
6	Practica	Identificar y hacer notar las actitudes básicas del ECP (congruencia, empatía y aceptación) en la experiencia de acompañar a otra persona del grupo.	relajación	Las facilitadoras inducirán a la relajación. Luego pedirán al grupo que contacten consigo mismos y sus sensaciones corporales. ¿Cómo se sienten?	10 min.	Grabadora y música instrumental
			Practica grupal	Las facilitadoras modelaran un grupo de encuentro, con la salvedad que hicieron una dinámica previa para incentivar la participación.	95 min.	Grabadora y casetes
			Retroalimentación	Las facilitadoras comentaran sobre algunas intervenciones hechas durante la sesión para hacer notar las actitudes básicas del ECP y otras actitudes que limitan la escucha.	15 min.	Grabadora y casetes

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
7	Empatía	Identificar la importancia de la empatía en el proceso de escucha y comprensión.	Historia personal	Una de las facilitadoras compartirá una anécdota en la cual ella se sintió conectada a un ser querido cuando el empatizó con ella.	10 min.	Grabadora y casetes
			Practica grupal	Las facilitadoras modelaran un grupo de encuentro, con la salvedad que hicieron una dinámica previa para incentivar la participación.	80 min.	Grabadora y casetes
			Retroalimentación	Las facilitadoras comentaran sobre algunas intervenciones hechas durante la sesión para hacer notar las actitudes básicas del ECP y otras actitudes que limitan la escucha.	30 min.	Grabadora y casetes
			Tarea (improvisada)	A dos mujeres las facilitadoras solicitaron que reflexionaran de donde nace las preguntas que hicieron en esta sesión.	5 min.	Grabadora y casetes
8	Las emociones	Identificar las emociones tras el discurso	Repaso de la tarea	La tarea fue inspirada en preguntas que hicieron dos mujeres en la sesión pasada y que las facilitadoras sospechamos que están usando como recetas, sin evaluar el contexto. Por ende, las facilitadoras generaran una discusión del tema.	60 min.	Grabadora y casetes

	Tema	Objetivo	Nombre de la dinámica	Descripción de la dinámica	Tiempo	Recursos necesarios
			Practica grupal	Las facilitadoras acompañarán a una persona en su proceso de desahogo.	60 min.	Grabadora y casetes
9	Repaso	Comentar y aclarar dudas sobre el acompañamiento y la escucha	Discusión y reflexión	Las facilitadoras preguntan sobre las dudas o comentarios que tengan sobre la experiencia de escucha que han visto y vivido, sobretodo en las tres ultimas sesiones.	120 min.	Grabadora y casetes
10	Evaluación	Evaluar los diez encuentros, incluyendo el presente, para cerrar el taller.	Relajación	Las facilitadoras inducirán al grupo en una dinámica de relajación y contacto con los recuerdos de las nueve sesiones pasadas.	10 min.	Grabadora y casetes
			Discusión y reflexión	Las facilitadoras compartiremos que para nosotras este taller ha sido un regalo de la vida, tenía que ser en este momento y con estas personas que nosotras vivimos esta experiencia. Al final lanzaríamos las preguntas: ¿Qué regalo me da la vida con estas 10 sesiones, con este grupo, en este momento de mi vida? ¿Qué me quiere decir la vida? Finalmente oiremos a cada una dar su respuesta.	110 min.	Grabadora y casetes