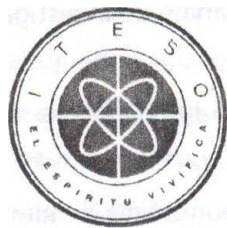


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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**

**INTERVENCIÓN EN UN GRUPO DE PAREJAS PARA UN
DESARROLLO MÁS ÓPTIMO DE SU RELACIÓN, DESDE EL
ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

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

LIC. GERARDO ARMANDO GONZÁLEZ MONROY

**ASESORA DE TESIS
MTRA. LAURA PATRICIA MORALES GARCÍA**

**COMITÉ LECTOR
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 17 DE JUNIO DE 2010



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

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

Tlaquepaque, Jal., 9 de junio de 2010

**Lic. Gerardo Armando González Monroy
PRESENTE**

La presente tiene el objetivo de comunicarle que la tesis titulada: **"INTERVENCIÓN EN UN GRUPO DE PAREJAS PARA UN DESARROLLO MÁS ÓPTIMO DE SU RELACIÓN, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA"**, que presentó para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día jueves 17 de Junio de 2010 de 12:00 a 14:00 horas en la Sala A del Edificio "Xavier Scheifler".

Presidente: Mtra. Laura Patricia Morales García
Secretario: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Vocal: Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo
Suplente: Dr. David González Chávez
Suplente: Mtro. José Noé Miranda Becerra

Atentamente,

Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Coordinador de la Maestría en Desarrollo Humano
Coordinador de la Comisión de Titulación
Tel. (33) 36 69 34 55
Buzón electrónico: aaguilera@iteso.mx



■ **ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara**
Perifoneo Sur Manuel Gómez Morán 6589
Tlaquepaque, Jal., México, CP 45090
TEL. +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
Domicilio postal: AP 31-175
Guadalajara, Jal., México, CP 45051
Lada sin costo 01 800 714 9092
www.iteso.mx

■ **Universidad Loyola del Pacífico**
Avenida Heroica Colegio Militar s/n
Frac. Cumbres de Llano Largo
Acapulco, Guerrero, México, CP 39820
TEL. +52 (744) 446 5225 y 446 5226
www.loyola.edu.mx

■ **UIA Ciudad de México**
Prolongación Paseo de la Reforma 880
Lomas de Santa Fe
México, DF, CP 01209
TEL. +52 (55) 5950 4000 y 9177 4400
FAX +52 (55) 5267 4005
www.uia.mx

■ **CEA-UIIA: Centro de Estudios Ayuuk - Universidad Indígena Intercultural Ayuuk**
Domicilio conocido en San Juan Jaltepec de Cándido, Agencia del Municipio de San Juan Cotzacoán Mixe, Oaxaca
TEL. +52 (283) 872 6214 y 6215
(caseta de la comunidad)
cea_uia@yahoo.com.mx

■ **UIA León**
Boulevard Jorge Vértiz Campero 1640
Col. Cañada de Alfaro
León, Guanajuato, México, CP 37238
TEL. +52 (477) 710 0600 y 711 3960 al 62
FAX +52 (477) 711 5477
Lada sin costo 01 800 800 3637
www.leon.uia.mx

■ **UIA Puebla**
Boulevard del Niño Poblano 2901
Unidad Territorial Atlixcatyoti
Puebla, Puebla, CP 72430
TEL. +52 (222) 229 0700 y 372 3000
FAX +52 (222) 230 1730
Lada sin costo 01 800 714 6450
www.iberopuebla.edu.mx

■ **UIA Tijuana**
Avenida del Centro Universitario 2501
Playas de Tijuana, AP 185
Tijuana, BC, México, CP 22200
TEL. +52 (664) 630 1577 al 81
FAX +52 (664) 630 1591
www.tij.uia.mx

■ **UIA Torreón**
Calzada Iberoamericana 2255
Torreón, Coahuila, México, CP 27020
TEL. +52 (877) 705 1010
FAX +52 (877) 705 1080
Lada sin costo 01 800 112 42376
www.lag.uia.mx



RESUMEN

Este trabajo reporta la intervención que se llevó a cabo en un Grupo de Parejas para un desarrollo óptimo de su relación, y que tuvo como objetivo propiciar el desarrollo de las habilidades de comunicación en nueve parejas y un hombre divorciado, participantes en el taller de “Comunicación” impartido desde el Enfoque Centrado en la Persona. Se observó lo valioso que fue para las parejas el contar con un espacio en donde se dieron la oportunidad de experimentarse y comunicarse de una manera más auténtica, abierta, sin juicios, evaluaciones, y etiquetas, con mayor comprensión y respeto. Los resultados que se observaron en las parejas fue que tomaron mayor conciencia de los recursos y de sus limitaciones en la comunicación y empezaron a abrirse a posibilidades de cambio, mayor capacidad para escucharse a sí mismos y a sus parejas, expresar con apertura sus experiencias de pareja, una mayor aceptación de sí mismos y del otro, así como crecer en autoconocimiento y expresión de sentimientos.

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Querido Dios Padre, quiero dedicarte mi trabajo de grado primeramente a Ti, gracias por afirmarme a través de la imagen de tu hijo Jesús con todo tu corazón y con toda tu alma, te quiero muchísimo. Gracias Madre Mía por siempre guiarme con ternura hacia la voluntad de Tu Hijo en mí.

Angy, mi amor, te agradezco desde el fondo de mi corazón y te ofrezco este gran logro, mil gracias por contribuir a que yo pudiera llegar hasta este momento, me has acompañado paso a paso en este proceso de crecimiento, en el cual, gracias al Amor de Dios también aprendimos a crecer como pareja, te amo y agradezco a Dios el haberte puesto en mi camino. Hijitos, mis bebés, cuanto ansiaba dedicarles con todo mi amor mi trabajo de grado y expresarles el gozo inmenso de saber que vienen en camino, yo estaba seguro de que Dios Nuestro Señor bendeciría nuestro amor de pareja con la gracia de ser padres. Los amo y los espero con todo el amor de mi corazón.

A ti mamacita Virgen (+) con gran amor te dedico mi trabajo de grado, tu sabías que uno de mis grandes anhelos era el estudiar la Maestría en Desarrollo Humano, lo logré Mamá, cuanto agradezco tu cercanía y confianza en mí, se que desde el cielo me acompañas y permanecemos unidos con el corazón; dejaste impregnado en mi ser la búsqueda de aprender a vivir. Gracias por tu mejor herencia; enseñarme a amar a Jesús.

Papá, de manera muy especial te dedico mi tesis, agradezco con todo el corazón ese ejemplo continuo de entrega y servicio, te admiro y respeto, siempre me has enseñado que las cosas hay que hacerlas bien y no de palabra sino con hechos. Mil gracias, te amo muchísimo.

Padre Toño, mi padre espiritual, gracias infinitas por su apoyo, cariño, acompañamiento y oración, mi ser en crecimiento me ha llevado a

descubrir con sus enseñanzas que cualquier carencia se logra sanar, siempre y cuando se quiera, pero no sólo, sino con la ayuda de Dios a través de las personas que “Él” pone en nuestro camino. De nuevo mil gracias. Le dedico con toda el alma mi tesis. Lo quiero y respeto profundamente.

Javier, Maru, Ramón, Tere, Martha y Lily, mis hermanos queridos, cada uno sabe lo que significan en mi vida, gracias por estar siempre conmigo con todo mi amor les dedico mi trabajo de grado.

A Laura Morales, mi asesora de tesis todo mi agradecimiento, cuya, ayuda, dedicación, observaciones y correcciones fueron fundamentales en la calidad de este trabajo; tu acompañamiento fue un gran aprendizaje para mí, no sólo aprendí de tu profesionalismo sino también de tu ser de persona. Te brindo mi trabajo con todo mi cariño.

Al Dr. Antonio Aguilera, mil gracias por sus enseñanzas, sugerencias y apoyo que contribuyeron en la culminación de mi trabajo de grado, así como a la Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo, por su interés y acompañamiento.

Mil gracias a todos mis compañeros de grupo de crecimiento, y a mis facilitadores Marina Ayo y Javier Palomar, que Dios Nuestro Señor los bendiga, siempre estarán en mi corazón.

Gracias también a cada uno de mis maestros y compañeros de la maestría, todos contribuyeron de manera especial en mi crecimiento.

El matrimonio, más que una institución, es un proceso para quienes desean entablar una relación de pareja viviente, cambiante y en sostenido desarrollo.

Cuanto menos son los elementos ocultos en la relación de pareja, cuanto menos se escarba en el pasado y más se explora en el presente, tanto más se nutre el cambio y el desarrollo.

Carl Rogers

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
 CAPÍTULO I. TALLER DE COMUNICACIÓN PARA PAREJAS	5
1.1 Antecedentes	5
1.1.1 Antecedentes personales	5
1.1.2 Antecedentes de la situación	6
1.1.3 Contexto de la población	6
1.1.4 Características de la población	8
1.1.5 Detección de necesidades	9
1.2 Justificación	11
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Objetivo general	13
1.3.2 Objetivos específicos	13
1.3.3 Metas	14
1.4 Plan de acción	14
1.4.1 Recursos Humanos, Materiales y Financieros	14
1.4.2 Actividades desarrolladas	15
1.5 Trabajo de Campo	15
1.5.1 Recolección de Datos	15
1.5.2 Narración de la Intervención.	16
 CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	23
2.1 Introducción	23
2.2 Estado de la Cuestión.....	23
2.3 Fundamentación Teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	28
2.3.1 Tendencia actualizante.	28
2.3.2 Condiciones facilitadoras	29
Congruencia	30
Empatía.	35
Aceptación positiva incondicional.....	39
Percepción por parte del cliente.	42
2.3.3 La teoría de Buber sobre el encuentro persona a persona.	43

2.4	Fundamentación de la problemática a atender.	46
2.4.1	Enfoque Centrado en la Persona en las parejas.	46
2.4.2	Condiciones de la resolución de conflictos de pareja	49
	El proceso de resolución de conflictos de pareja.....	49
2.4.3	Comunicación de pareja.	51
	Problemas en la comunicación.	52
2.4.4	Comunicación efectiva.	55
	Comprensión de los mensajes verbales.....	56
	La expresión efectiva de los sentimientos.	58
2.4.5	Solución de conflictos en las relaciones interpersonales.	59
2.4.6	Autoconocimiento, conocimiento mutuo.	60
2.4.7	Aceptación de sí mismo y del otro.....	63
2.4.8	Proyecto de vida personal y de pareja.	65
2.5	Conclusión	67
 CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN		69
3.1	Planteamiento y Justificación del Análisis.	69
3.2	Preguntas de análisis.	70
3.2.1	Pregunta principal.	70
3.2.2	Preguntas específicas.....	71
3.3	Método de análisis y sistematización de datos.	71
 CAPÍTULO IV. RESULTADOS		75
4.1	Autoconocimiento.	76
4.1.1	Recursos y limitaciones.	76
4.1.2	Escucharse a sí mismo.	78
4.1.3	Aceptación y soltar máscaras.	79
4.1.4	Actitudes personales en relación a la comunicación.	82
4.1.5	Conocimiento de sentimientos.	83
4.1.6	Conocimiento en relación a la pareja.	86
4.1.7	Historia familiar	87
4.2	Relación familiar.	90
4.2.1	Escuchar a la pareja.	90
4.2.2	Crecimiento como pareja.	91
4.2.3	Apertura al diálogo con la pareja e hijos.	93
4.2.4	Empatía con la pareja.	94

4.3	Sentimientos.	96
4.3.1	Apertura a expresar sus experiencias de pareja.	96
4.3.2	Expresión de sentimientos.	97
4.3.3	Tocar conflictos y abordarlos.	99
4.4	Proyecto de vida.	100
4.5	Interés por aplicar lo aprendido.	103
4.6	Factores de ayuda.	104
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN CON AUTORES.		107
5.1	Tendencia actualizante.	107
5.2	Condiciones facilitadoras	108
5.3	Efectos del Enfoque Centrado en la Persona en las relaciones de pareja.	109
5.4	Ser la persona que uno realmente es.	112
5.5	El encuentro persona a persona.	113
5.6	Expresión de sentimientos.	114
5.6	Escuchar a la pareja.	115
5.7	Proyecto de vida personal y de pareja.	116
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.		117
BIBLIOGRAFÍA		121
ANEXOS.		125
	Anexo 1. Formato para elaborar el diario de campo.	125
APÉNDICES		127
	Apéndice 1. Cuestionario para detección de necesidades	127
	Apéndice 2. Programa calendarizado del taller “Comunicación de pareja desde el Enfoque Centrado en la Persona”	128
	Apéndice 3. Ficha de Registro	129
	Apéndice 4. Cuestionario de seguimiento.	130
	Apéndice 5. Respuestas a cuestionario de seguimiento.	131

Apéndice 6. Proyecto de vida personal y de pareja.....	133
Apéndice 7. Respuestas a proyecto de vida personal y de pareja.....	136
Apéndice 8. Evaluación del taller.	139
Apéndice 9. Respuestas a evaluación del taller.	144
Apéndice 10 Tabla de resultados.	150
Apéndice 11 Transcripción sesión 6.....	151

INTRODUCCIÓN

Este proyecto de investigación nació por el deseo de contribuir en la realidad de otros para favorecer su proceso de crecimiento, como consecuencia de mi propio crecimiento, ya que esto me hizo recordar las palabras de Segrera y Mancillas (1998: 5) “El verdadero desarrollo pleno de un organismo es aquel en el que todos y cada uno de sus elementos encuentran espacio para su actualización en armonía y solidaridad”.

Esta tesis, *Intervención en un grupo de parejas para un desarrollo más óptimo de su relación*, tuvo como objetivo dar cuenta de los cambios en la relación de las parejas participantes después de haber asistido a un taller de “Comunicación” desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), considerando lo valioso que fue para las parejas el contar con un espacio en donde se dieron la oportunidad de experimentarse y comunicarse de otro modo, de tal manera que pudieron ir avanzando en su proceso de lograr la libertad de ser, pensar y sentir, no lo que deberían, sino lo que realmente son, piensan y sienten, en una comunicación abierta, sin juicios, evaluaciones, etiquetas y consejos.

El grupo al que fue dirigida la intervención, fue un grupo de parejas pertenecientes a un movimiento de laicos a nivel nacional, integrado por comunidades de familias para crecer en la fe y vivir el Evangelio. Este grupo estuvo conformado por nueve parejas y un hombre divorciado que pertenecen a la clase media superior, quienes en la detección de necesidades mencionaron explícitamente el tema de la comunicación como elemento primordial para mejorar su relación de pareja y de familia, así como para un mayor crecimiento como ser humano.

Al atender esta problemática desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), a través de un taller, busqué propiciar que los participantes desarrollaran sus habilidades de comunicación, para que éstas les ayuden a escucharse de una manera más efectiva,

a expresar de manera más abierta los sentimientos mutuos, y para poder negociar en la resolución de conflictos.

Pienso que al intervenir en esta comunidad de parejas estuve incidiendo sobre las personas, pero al mismo tiempo generé efectos hacia las familias y, por lo tanto, a la sociedad, ya que con esta intervención busqué ir sembrando la semilla del cambio en el entorno familiar.

En el primer capítulo se describe el proyecto de intervención, se presentan los antecedentes personales que me llevaron a seleccionar el tema, así como el contexto y características de la comunidad elegida; se plantean los objetivos del proyecto y el desarrollo del mismo a través de un taller de “Comunicación de Pareja desde el Enfoque Centrado en la Persona”.

En el segundo capítulo se presenta la fundamentación teórica que respaldó la intervención, principalmente el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, así como los conceptos teóricos de la comunicación y, en específico, de los problemas de comunicación en pareja, a partir de los cuales se diseñó el taller, y que a su vez constituyeron la base teórica que se impartió en el mismo.

En el tercer capítulo se exponen las preguntas de análisis que orientaron este trabajo, y la metodología, sistematización y análisis de los datos en el seguimiento de los cambios que se fueron presentando en todos los participantes; asimismo, se presenta una tabla de cambios por categoría, en la cual se da cuenta de los resultados cuantitativos encontrados.

En el cuarto capítulo se describen los resultados del análisis de todos los participantes, que dan respuesta a las preguntas de análisis y confirman el proceso de transformación que, a raíz del taller, empezó a darse en ellos tanto a nivel individual, de pareja, así como de familia, en relación a las siguientes áreas: autoconocimiento, relación familiar, expresión de sentimientos y proyecto de vida.

El capítulo quinto consta de un diálogo entre los resultados analizados en el cuarto capítulo y los diversos autores y teorías manejados dentro del marco referencial, que tienen que ver tanto con el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, como con la comunicación, haciendo un contraste entre los hallazgos obtenidos con la fundamentación teórica que guió esta tesis.

En el sexto capítulo presento las conclusiones que surgieron a partir de este trabajo de investigación, tomando en cuenta los logros obtenidos en este proceso de acompañamiento, así como propuestas de futuras líneas de intervención que se pueden llevar a cabo a partir de esta tesis.

Finalmente, el cuerpo de la tesis se cierra con la bibliografía, los anexos y los apéndices que contienen material complementario y relevante en el reforzamiento de este trabajo: instrumentos de evaluación, cuestionarios de seguimiento y la transcripción de una sesión, entre otros.

Para conservar la confidencialidad de los participantes, los nombres reales fueron cambiados por nombres ficticios.

CAPÍTULO I

TALLER DE COMUNICACIÓN PARA PAREJAS

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes Personales

Al cursar la materia de Grupo de Crecimiento y ver las actitudes de congruencia, aceptación positiva incondicional y empatía de parte de mis facilitadores mostradas conmigo y con mi grupo, a través de acciones que favorecían nuestro proceso de crecimiento, pude constatar que el establecimiento de este tipo de relación nos llevó a que se dieran cambios tanto en mí como en los demás integrantes del grupo. Dentro de los cambios en mi persona veo que éstos han estado influyendo en mi relación de pareja, ya que nos han llevado a aprovechar los momentos de crisis que hemos vivido, crecer en comunicación y a seguir construyendo una mejor relación, así como aprender a desarrollar habilidades para llegar a acuerdos. Todos estos cambios me hablan del proceso de crecimiento que se podría ir dando en los integrantes del grupo de intervención y en mí —como facilitador de un grupo de crecimiento de parejas desde el Enfoque Centrado en la Persona—, lo cual me motiva a extender esta experiencia a otros.

Me imagino lo valioso que podría ser para las parejas el contar con un espacio donde se puedan dar la oportunidad de vivirse y comunicarse de otro modo, de tal manera que puedan ir avanzando en su proceso de lograr la libertad de ser, pensar y sentir, no lo que deberían, sino lo que realmente son, piensan y sienten en una comunicación abierta, sin juicios, evaluaciones, etiquetas y consejos.

Considero que el tener la experiencia de haber pertenecido a un grupo de crecimiento humano y espiritual de jóvenes durante diez años y haber participado como coordinador del mismo, así como haber cursado la materia de Grupo de Crecimiento

durante cuatro semestres en la Maestría en Desarrollo Humano, aunado todo esto a la terapia de pareja que estaba llevando junto con mi esposa al momento de escribir esta tesis, me han permitido avanzar en las habilidades interpersonales de escucha, empatía y aceptación positiva incondicional, las cuales considero que fueron de gran utilidad para aplicarlas en un proceso de crecimiento de parejas.

1.1.2 Antecedentes de la situación

El grupo de parejas al que estuvo dirigida mi intervención se reunía todos los sábados de 17:00 a 19:00 horas, con la finalidad de impartir catequesis a sus propios hijos, preparándolos desde primero a sexto de primaria.

Los mismos padres de familia se iban turnando la catequesis, una mitad del grupo impartía la formación un sábado y al siguiente compartían la preparación de los temas con los demás padres de familia, de manera que sirviera de reflexión y enriquecimiento; sin embargo, el tiempo se dedicaba exclusivamente a la preparación de la catequesis, como padres preocupados por la formación de sus hijos, pero descuidando su crecimiento como pareja. Esto quedó confirmado con la detección de necesidades obtenidas a través del cuestionario aplicado a los integrantes, mismas que están vinculadas específicamente con la relación de pareja.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el cuestionario, el tema que mayor número de menciones tuvo fue el de la comunicación entre las parejas, con un 80%, siendo ésta la problemática a atender, y que específicamente está referida a: poder expresar adecuadamente los sentimientos; aprender a escuchar; ponerse realmente de acuerdo; aprender a negociar; crecer en intimidad, conocimiento y comprensión mutua, y resolución de conflictos.

1.1.3 Contexto de la población

Como se mencionó al principio, el grupo pertenece a un movimiento a nivel nacional de laicos, integrado por comunidades de familias para crecer en la fe y vivir el Evangelio.

La mística de este grupo de laicos se fundamenta en la convicción profunda de que la familia, integrada en comunidades de familias, es un ambiente privilegiado donde el espíritu de Jesucristo hace crecer y madurar la fe personal y comunitaria.

Por su naturaleza, pueden formar parte de este grupo todas aquellas personas que, como miembros integrantes de una familia, buscan el desarrollo y la maduración de su propia persona, de su familia y de su comunidad, mediante la aceptación de los Objetivos Esenciales, la Mística y la Metodología de este grupo de laicos, dentro del marco de referencia de la catequesis.

Cada comunidad debe contar por lo menos con tres de las áreas del movimiento: Familiar o Familiar Conyugal, Juveniles y Universitarios o Catequesis de Adultos o Catequesis Matrimonial, las que impulsarán el desarrollo de las áreas faltantes.

Para pertenecer al movimiento es necesario tener la disposición de adquirir la formación que éste demanda e insertarse como miembro activo en una comunidad.

En Guadalajara existen ocho comunidades, siendo la comunidad en la que se intervino, la comunidad madre, con una antigüedad de 15 años.

Al ingresar a este tipo de comunidad, es necesario que la pareja haya cursado su primer año de iniciación, es decir, la preparación para ser catequista; a partir del segundo año empiezan a impartir catequesis, y se le invita a la pareja a que forme una "Pequeña Comunidad" poniéndole un nombre que la distinga. El límite máximo de la Pequeña Comunidad es de ocho matrimonios, siendo en esos momentos el promedio de tres a cinco matrimonios. Generalmente se reúnen cada tres o cuatro semanas en el domicilio particular de las mismas parejas, para retroalimentarse sobre las diversas situaciones que se les van presentando como pareja y como padres. Se apoyan en un libro editado por el movimiento, y a través de esta herramienta abordan algunos temas de interés para la vida en pareja.

Debido a que no hay una formalidad en la periodicidad de las reuniones, esto trae como consecuencia una falta de seguimiento y retroalimentación a los temas, ocasionando así que no se considere como una formación sólida que fortalezca su relación de pareja y que los lleve a un crecimiento integral.

1.1.4 Características de la población

El grupo de laicos de esta comunidad estaba conformado por 12 familias que pertenecen a la clase media superior, de las cuales nueve participaron dentro del proyecto de intervención. A continuación se describen las características generales de estas familias al momento de la intervención:

- Alfonso tiene 41 años de edad y está casado con Hilda de 43 años; tienen 14 años de casados y procrearon dos hijos, de ocho y diez años de edad. Él es ingeniero electrónico y ella se dedica al hogar.
- Federico y su esposa Carmen, ambos de 39 años de edad, tienen 12 años de matrimonio y dos hijas, de 11 y siete años. Él se dedica al comercio internacional y ella al hogar.
- Roberto, de 52 años, es esposo de Lourdes de 49 años; tienen 25 años de casados y tres hijos de 23, 22 y 13 años de edad. Él es maestro en la Universidad de Guadalajara y ella es ama de casa.
- José Manuel, de 46 años de edad, y su esposa Martha de 40 años, tienen 17 años de casados y procrearon tres hijos, de 15, diez, y ocho años de edad. Él es médico oftalmólogo y ella se dedica al hogar.
- Ernesto es esposo de Penélope, tienen 14 años de casados y tres hijos de 12, diez, y ocho años de edad. Él es ingeniero químico y ella se dedica al hogar.

- Salvador, de 42 años de edad, y su esposa Sofía de 41 años, tienen 13 años de casados y dos hijos de nueve y siete años de edad. Él es ingeniero industrial y ella psicóloga.
- Alberto, de 40 años, y su esposa Andrea de 33 años, tienen diez años de casados y procrearon dos hijos, de nueve y siete años de edad. Él es abogado y ella asesor de seguros y ama de casa.
- Calixto, de 45 años, y su esposa Lorena de 40 años, tienen 15 años de casados y dos hijas de 12 y nueve años de edad. Él es médico veterinario y ella es contadora y ama de casa.
- Adolfo, de 52 años de edad, y su esposa Adriana de 43 años, tienen 14 años de casados y dos hijos de 12 y nueve años de edad. Él es ingeniero agrónomo y ella se dedica al comercio y a las labores del hogar.
- Rodolfo, de 49 años de edad, tiene un año de divorciado y tres hijos de 19, 15 y 11 años de edad. Es cirujano ortopedista.

1.1.5 Detección de necesidades

Una de las necesidades que percibí en el primer acercamiento al grupo, fue la necesidad de formación y crecimiento como pareja, ya que la actividad estaba dirigida exclusivamente a la catequesis de sus hijos, sin darse espacios bien definidos para el crecimiento como pareja, atendiendo así sólo el rol de padres–hijos y descuidando sus otros roles (pareja, ser humano).

A través de entrevistas con la pareja coordinadora del grupo y la aplicación de un cuestionario a todos los integrantes del mismo, detecté las siguientes necesidades específicas:

- Comunicación (diálogo conyugal).
- Aceptación del otro.

- Etapas y desarrollo del matrimonio.
- Hijos adolescentes y cómo tratarlos.
- Cómo guiar a los hijos en el futuro.
- Menopausia y andropausia.
- Manejo de sentimientos.
- Perdón y sanación de heridas.
- Autoestima.
- Proyecto de vida.
- Trato de padres e hijos (Tolerancia en el trato familiar).
- Libertad como ser humano.
- Vida en matrimonio.
- Convivencia.
- Desarrollo personal y cómo llevar un buen matrimonio.
- Inteligencia emocional.
- Comportamiento de hijos conforme a edades.
- Valores y principios en el matrimonio.
- Asertividad.
- Autoconocimiento.
- Separación de los cónyuges.
- Elección de nueva pareja sin afectar a la anterior pareja y a los padres.

A través de los resultados obtenidos, pude confirmar que había un déficit en la formación del grupo que los lleve a un mayor crecimiento como pareja, detectando que uno de los temas con mayor demanda era el de la comunicación. Es importante mencionar el gran interés mostrado por todos los integrantes por asistir a pláticas o talleres donde se aborden parte de los temas propuestos por ellos mismos.

1.2 Justificación de la intervención

La comunicación es algo vital en la convivencia humana, especialmente cuando se trata de una convivencia tan próxima y tan constante como la de los matrimonios. Vivir en pareja requiere de una buena comunicación interpersonal, alimenta el bienestar y la buena calidad de la relación, la nutre. La comunicación es esencial en cualquier relación de pareja porque es a través de ella como pueden conocerse, comprenderse y, por tanto, amarse. La pareja es un proyecto de dos personas que deciden compartir de forma incondicional todo lo que son, y eso exige una comunicación fluida entre ambos, una comunicación para conocer y ser conocidos, basada fundamentalmente en el diálogo y necesaria para que la convivencia tenga sentido.

En el caso particular de las parejas entrevistadas para mi proyecto de intervención, mencionaron explícitamente el tema de la comunicación como una necesidad primordial para mejorar su relación de pareja y de familia, ya que la mayoría de sus problemas están relacionados con la comunicación, bien porque no se comunican entre ellos o por la manera inadecuada de hacerlo; asimismo, comentaron su deseo de obtener un mayor crecimiento como ser humano. Al atender esta problemática desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), a través de un taller, pretendí promover que los participantes desarrollaran sus habilidades de comunicación, para que éstas les ayudaran a comunicarse asertivamente, generando cambios en actitudes de mayor comprensión, escucha, respeto, aceptación y conocimiento mutuos.

En la actualidad, la pareja se encuentra inmersa en un ambiente cultural, social, político, económico, etc., que la condiciona, la hace dependiente de experiencias y costumbres generalizadas de las que no se puede prescindir, ya que vive en función de los roles y expectativas sociales, culturales y familiares, afectando de manera directa la comunicación en las parejas, como el hecho de que ambos trabajan, el estrés, mayor competitividad, exigencia laboral, resistencia al cambio, los cambios de funciones, responsabilidades y roles, así como la confusión de los mismos, ya que anteriormente la mujer solía ser más sumisa y callada; hoy día la mujer ya no acepta esa posición,

expresa y dice lo que piensa. Considero que para muchos hombres no ha de ser fácil aceptar esto, pues por la experiencia con sus padres estaban acostumbrados a que el hombre manda, la mujer obedece (casos extremos), y de pronto ya no le parece que la mujer sea más independiente y exprese sus opiniones.

Asimismo, la crianza de los hijos es una responsabilidad compartida, caso contrario en el pasado, en que ésta estaba a cargo principalmente de la madre, y el padre sólo se encargaba de aplicar el castigo o regaño; mientras que ahora la crianza de los hijos está a cargo de los dos, y por eso surgen problemas especialmente en la pareja, cuando los criterios de educación de los hijos es diferente.

Las parejas se casan creyendo que saben comunicarse, cuando sólo son buenos conversadores. No aprendieron a expresar los sentimientos, por lo que no hay intimidad real. Es necesario conocerse a sí mismo y a la pareja para comprender lo que vienen arrastrando; asimismo, al dejarse llevar por la rutina, la pareja misma no se da el tiempo y el espacio para abordar los problemas que se van presentando, ocasionando que estos se acentúen.

Al analizar todos estos factores que afectan la comunicación en la pareja, observamos que a la larga pueden traer como consecuencia otros problemas, como son:

- Comunicación superficial.
- Manejar supuestos.
- Estar en canales diferentes.
- Malos entendidos.
- Desconfianza.
- Desconocimiento del otro.
- Distanciamiento.
- Incomprensión.
- Estar a la defensiva.

- Carencia del respeto de uno y otro.
- Falta de capacidad para escuchar.
- Falta de claridad y transparencia.
- Juzgar al otro.
- Falta de capacidad para hacer acuerdos.
- Incapacidad para expresar los sentimientos.
- Miedo de expresar sentimientos verdaderos.

Dichos problemas, al no ser atendidos, pueden llevar a mediano plazo a una relación estancada, sin desarrollo, y a largo plazo llegar hasta el divorcio y/o a que los hijos repitan los mismos patrones.

Pienso que al intervenir en esta comunidad de parejas estuve incidiendo sobre las personas, pero al mismo tiempo generará efectos hacia las familias y por lo tanto a la sociedad.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Propiciar que un grupo de parejas de una comunidad de laicos desarrollen sus habilidades de comunicación, a través de un taller de “Comunicación de Pareja desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)”, para propiciar un desarrollo óptimo de su relación.

1.3.2 Objetivos específicos

- Lograr que los participantes identifiquen y desarrollen su habilidad para expresar y escuchar los sentimientos mutuos.
- Promover que los integrantes reconozcan y desarrollen su capacidad para escuchar.

- Facilitar que los participantes exploren y mejoren su habilidad para negociar y resolver conflictos.
- Propiciar un espacio que les facilite crecer en intimidad, conocimiento y comprensión mutua.
- Facilitar que los participantes definan su proyecto de vida de pareja.

1.3.3 Metas

- Que los participantes puedan, de manera más abierta, expresar y escuchar los sentimientos mutuos.
- Que los participantes aprendan a escuchar efectivamente los mensajes verbales del otro, y que esto sea la base para mejorar la comunicación en sus relaciones personales y para poder negociar en la resolución de conflictos.
- Que los participantes crezcan en intimidad, conocimiento y comprensión de sí mismo y de su pareja.
- Que los participantes mejoren su habilidad para resolver conflictos.
- Que los participantes construyan su proyecto de vida de pareja.

1.4 Plan de Acción

1.4.1 Recursos Humanos, Materiales y Financieros

Recursos Humanos

El taller fue dirigido por mí, y conté con el apoyo de mi esposa para la filmación de las sesiones grupales.

Recursos Materiales

El curso–taller se llevó a cabo en las instalaciones del Colegio de la parroquia, a la que pertenece esta comunidad de laicos.

Se utilizó diverso material didáctico para las diferentes dinámicas que se realizaron en cada sesión, dependiendo del tema a tratar. Se empleó también una *laptop* con cañón para la proyección del material preparado; por otro lado, se requirieron fotocopias para el material teórico que se les proporcionó, así como los cuestionarios que se aplicaron al inicio, a la mitad y al concluir el taller, para evaluar los aprendizajes y los cambios que se fueron dando en las parejas participantes. Asimismo, se requirió de una videocámara, una grabadora, pilas y cassettes para grabar cada sesión grupal.

Recursos Financieros

Todos los gastos corrieron por mi cuenta.

1.4.2 Actividades desarrolladas

El taller “Comunicación de Pareja desde el Enfoque Centrado en la Persona” se llevó a cabo en diez sesiones teórico–prácticas, con duración de dos horas cada una. Las sesiones se impartieron los sábados, iniciando el 1 de septiembre y concluyendo el 8 de diciembre de 2007 (para una información más detallada sobre los temas y objetivos abordados en el taller, pueden consultar el “Apéndice 2. Programa calendarizado del taller”).

1.5 Trabajo de Campo

1.5.1 Recolección de Datos

Para la recolección de datos se hizo uso de varias técnicas en diferentes etapas de la intervención, las cuales a continuación se describen:

- *Observación.* En cada una de las diez sesiones realizadas, se llevó una bitácora de observación y un diario de campo, en los que se fue plasmando cómo se desarrolló

cada sesión, así como percepciones personales acerca de cada uno de los participantes, de la propia intervención y, en general, del desarrollo de cada sesión. Una vez finalizada cada sesión, se recuperaba la misma en la bitácora de observación y posteriormente se elaboraba el diario de campo (ver “Anexo 1. Formato para elaborar el diario de campo”).

- *Cuestionarios.* Este instrumento de recolección de datos se aplicó cuatro veces en el transcurso del taller, uno en la primera sesión para recabar los datos personales de cada uno de los participantes, así como las expectativas que tenían del taller. El segundo se aplicó en la séptima sesión del taller, para tener constancia de los avances y cambios que llevaban hasta ese momento; el tercer cuestionario se les entregó en la novena sesión para empezar a plantear su proyecto de vida, y el último se aplicó en la décima sesión para la evaluación final del taller (ver “Apéndice 3. Ficha de registro”, “Apéndice 4. Cuestionario de seguimiento”, “Apéndice 6. Proyecto de vida personal y de pareja” y “Apéndice 8. Evaluación del taller”).
- *Video y audio grabaciones.* A partir de la segunda sesión se audio y videograbaron las sesiones para poder contar con el desarrollo de cada una, no así en la primera, ya que en ésta se solicitó la colaboración de los asistentes para permitir la grabación de las sesiones en video y audio, dándoles la certeza de la confidencialidad, a lo cual estuvieron de acuerdo. Cabe señalar que en la séptima sesión se tuvieron problemas técnicos con la cámara de video, mismos que se pudieron resolver a los cinco minutos de iniciada la sesión, permitiendo la grabación sin problemas posteriores.

1.5.2 Narración de la Intervención

El taller “Comunicación de Pareja desde el Enfoque Centrado en la Persona” se impartió los sábados de 19:00 a 21:00 horas; dio inicio el 1 de septiembre y concluyó el 8 de diciembre 2007, completando así diez sesiones teórico–prácticas.

De acuerdo al objetivo de cada sesión, se desarrolló el tema a tratar a través de la bibliografía seleccionada, se realizó la presentación de cada uno de los temas en *Power Point*, y se complementó con dinámicas y participación de los asistentes, para lo cual se utilizó diverso material didáctico para los diferentes ejercicios que se realizaron en cada sesión. Se propició la reflexión personal, de pareja y la puesta en común de la experiencia vivida. Los temas que se abordaron en el taller fueron:

- Comunicación de pareja.
- Capacidad de escucha.
- Autoconocimiento.
- Autoestima, aceptación de sí mismo y del otro.
- Empatía.
- Conflicto y negociación.
- Proyecto de vida personal y de pareja.

La primera sesión se planeó como sesión introductoria de presentación de los participantes, entregándoles su ficha de registro para recabar sus datos personales y las expectativas que tenían del taller; posteriormente se les dio una breve explicación de lo que consistiría el taller, el programa, los objetivos, así como definir las reglas del grupo, y se les hizo entrega de gafetes. Se inició el taller cubriendo el objetivo de la sesión: presentación e introducción al tema de la “Comunicación”.

Al iniciar el proyecto de intervención, el interés por participar había sido de siete parejas y el integrante divorciado, sin embargo, en la segunda sesión se presentó una nueva pareja, la cual había sido invitada por otra de las parejas participantes. Descubrí los beneficios de hacer cambios en la forma de llevar las sesiones, ya que en esta sesión iniciamos con un ejercicio de relajación, pues me interesaba que los participantes y yo comenzáramos de una manera más relajada; después de este ejercicio continuamos con la dinámica y de esta manera pudieron aprovechar y comprender mejor la parte teórica del tema “Capacidad de escucha”, lo cual les permitió ir tomando conciencia de sus limitaciones en la comunicación e irse abriendo a

posibilidades de cambio. Una dificultad fue que en plena exposición del tema se fue la luz, sin embargo pude permanecer tranquilo, en espera, y eso invitó a los asistentes a no desesperarse; la luz regresó en dos minutos y continuamos con la exposición.

La tercera sesión la traía planeada con otra estructura a como finalmente se llevó a cabo, ya que la iba a iniciar con una dinámica de compartir los cambios que notaban en sí mismos y en sus parejas con relación a la comunicación —de forma escrita—, para posteriormente compartir en parejas y puesta en común, pero no fue posible por problemas técnicos; ante la situación, en ese momento tomé la decisión de presentarles primero el tema de “Autoconocimiento”; me di cuenta que la presentación teórica de los temas les causaba mucho interés, y les agradaba participar haciendo comentarios, preguntas, dando ejemplos, etc. Al terminar la exposición del tema les puse la dinámica de “Lo que me gusta”, teniendo como objetivo un mayor conocimiento de sí mismos y de su pareja. A partir de esta sesión, se dio un gran avance en la forma en que el grupo empezó a compartir sus experiencias de pareja, al sensibilizarse y darse cuenta que podían hacerlo con mayor confianza y libertad, siendo experiencias muy enriquecedoras, de mayor acercamiento, y en las que se expresaba claramente las necesidades que cada uno tenía.

Iniciamos la cuarta sesión con la asistencia de siete parejas y el hombre divorciado, uno de ellos asistió solo debido a un contratiempo de su pareja. Empecé con la exposición del tema de “Autoestima”, teniendo como objetivo de la sesión el propiciar un espacio que les facilitara crecer en aceptación de sí mismo y del otro; posteriormente pasamos a la dinámica de conocimiento personal y de la pareja. Cabe aclarar que las dinámicas que se fueron aplicando tuvieron como objetivo que en el mismo proceso de la dinámica los participantes profundizaran acerca de lo que les iba pasando a ellos mismos, qué o cómo se sentían, de qué se daban cuenta acerca de ellos mismos y de sus parejas. Al término de la dinámica se pasaba a la puesta en común y al cierre de la sesión de la siguiente manera: que cada persona definiera con una palabra o frase cómo se quedaba con la experiencia vivida.

Por causas de fuerza mayor, la quinta sesión no se pudo realizar en el salón grande, por lo que nos facilitaron otro salón, el cual era más chico y las sillas eran mesa-bancos, lo que hizo que el acomodo no pudiera ser el más adecuado y que en momentos no pudiera tener la visibilidad de todo el grupo al estar interviniendo; la sesión yo la tenía programada para iniciar con la dinámica pero, debido a los cambios, se consideró que lo más conveniente era iniciar con el tema; me di cuenta que para los participantes la presentación del tema fue un apoyo para irse expresando cada vez con mayor claridad en cuanto a sus vivencias de pareja. En esta sesión pude constatar que lo más importante era la relación interpersonal que se estaba creando, ya que fue propicia para el desarrollo y crecimiento, pues más que darle importancia a llevar a cabo un plan de actividades, la sesión se desarrolló tipo grupo de crecimiento.

Se inició la sexta sesión repartiéndoles a cada participante unas hojas con el resumen del tema de la “Empatía” y también una hoja en blanco, para realizar la dinámica de la “pecera” con la que dio inicio la sesión, en la que debían responder dos preguntas: ¿cómo me vivo como hombre en mi relación de pareja?, ¿cómo me vivo como mujer en mi relación de pareja?, y ¿qué necesito o cómo me gustaría vivirme en mi relación de pareja? La vivencia de esta dinámica los fue llevando a tomar mayor conciencia de sus necesidades y creciendo en comprensión de sí mismos y de sus parejas. De acuerdo al cronograma sí hubo cambios, ya que en esta sesión el tema era la Empatía y sólo pude aplicar la dinámica, totalmente relacionada con el objetivo de la sesión; esta sesión se alargó a tres horas, quince minutos.

Iniciamos la séptima sesión aplicando el cuestionario de seguimiento (ver “Apéndice 4. Cuestionario de seguimiento”), el cual tuvo como objetivo tener evidencia por escrito de los avances y cambios de las parejas participantes hasta ese momento de la intervención. Tuve la dificultad de que no podíamos iniciar la grabación de la sesión por problemas técnicos, ya que la cámara de video se apagaba, pero posteriormente se pudo arreglar la falla. Mientras los participantes estaban respondiendo el cuestionario, me sorprendió el hecho de que se presentó una pareja nueva, percibí que eran conocidos de los demás integrantes, les mencioné que el taller

estaba muy avanzado pues era la séptima sesión, pero si aún así deseaban entrar eran bienvenidos; mostraron mucho interés en quedarse por lo que les entregué la hoja de registro.

La octava sesión se inició con la asistencia de siete parejas, empezando con la exposición del tema “Conflicto y negociación”, un tema muy esperado por los participantes y el cual propició una mayor apertura a compartir sus conflictos de pareja. En esta sesión logré identificar mis límites al poner un alto al compartir de uno de los asistentes, ya que le costaba trabajo permanecer callado y escuchar a su pareja, quería interrumpirla y controlarla, y no se trató de un supuesto, sino que lo estaba haciendo con la actitud y con palabras cortas en voz baja; consideré que no fue una falta de respeto de mi parte, sino que toqué mi sentimiento de ansiedad y consideré que era mi límite en ese momento.

La novena sesión se dio inicio retomando el tema de la sesión anterior, con la explicación de “Las actitudes ante el conflicto y la negociación”; en esta sesión hubo mucha participación de los asistentes, ya que el conflicto es parte inherente en una relación de pareja. La exposición del tema estuvo acompañada con momentos de facilitación a los participantes; al terminar de abordar el tema, uno de los participantes mencionó que sólo faltaba una sesión para terminar el taller, por lo que era importante saber si yo estaba dispuesto, con las parejas que quisieran, a continuar acompañándolos en su proceso de crecimiento; asimismo, comentaron que querían saber, a una sesión de terminar el taller, cómo me sentía yo y qué estaba significando esta experiencia para mí y para mi relación de pareja. Al final se les repartió un programa de mantenimiento con dos preguntas guía para empezar a plantear su proyecto de vida, con el fin de que las respondieran y las trajeran para la sesión final.

Iniciamos la décima sesión dando el espacio para que algunos de los participantes terminaran su programa de mantenimiento; posteriormente inicié el tema de “Proyecto de vida personal y de pareja”, haciéndoles la aclaración de que en esta sesión no íbamos a tocar el tema a fondo, sino empezar a darnos cuenta de lo que es, su

significado y de la importancia de elaborar un proyecto de pareja, a lo que estuvieron de acuerdo. Al término de la explicación tenía el plan de meter en el cierre un video de “Camino hacia el amor”, pero por el tiempo ya no fue posible, se les repartió un cuestionario de evaluación final del taller, el cual contestaron en ese momento. Para concluir, cada uno de los participantes compartió su experiencia de haber participado en el taller, así como su agradecimiento hacia mí como facilitador y a mi esposa como cofacilitadora; me hicieron entrega de un presente y al finalizar se tuvo un rato de convivencia.

El proceso de la intervención puede sintetizarse en:

- Asistencia continua de nueve parejas y un hombre divorciado.
- La creación del clima de confianza se mantuvo en todas las sesiones, cuidando la confidencialidad de que “lo que aquí se habla, aquí se queda” y el respeto a cada uno de los participantes.
- Como facilitador avancé junto con el proceso de crecimiento del grupo, sintiéndome parte de él, cuidando de mi parte las actitudes de empatía, aceptación positiva incondicional y respeto hacia ellos, y haciendo contacto conmigo mismo para ser congruente en mi relación con las parejas.
- Escucha activa como facilitador, favoreciendo una mayor concentración e interés por parte de los integrantes, evitando así las interrupciones entre ellos.
- La manera de compartir se fue transformando, de conceptos e ideologías, a un compartir más vivencial y transparente, identificándose unos con otros en sus experiencias de pareja.
- La necesidad de expresarse dio flexibilidad a sus propios límites (tiempo, hijos). Aún cuando hubo sesiones del taller en las que el horario se alargaba una hora más, su interés por compartir e ir avanzando en su proceso, los llevó a mostrarse abiertos a ir teniendo el control de la inquietud de sus hijos y manejando sus tiempos.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Introducción

El marco referencial en que se basa el tema de mi intervención se conforma de dos líneas teóricas, e incluyo un estado de la cuestión en el que hago la revisión de trabajos relacionados con mi tema de tesis; la primera consiste en los fundamentos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers, y describe los principios de esta intervención. Los fundamentos del Enfoque Centrado en la Persona que se tratan aquí son: las Condiciones Facilitadoras —la creación del clima, y las actitudes de empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional—, y la Tendencia Actualizante.

La segunda línea teórica se sustenta en el tema de la comunicación y, en específico, los problemas de comunicación en la pareja. Algunos de los temas a desarrollar son: Capacidad de escucha, autoconocimiento, conocimiento mutuo, aceptación de sí mismo y del otro, integración de sentimientos en la comunicación, negociación, proyecto de vida personal y de pareja.

2.2 Estado de la cuestión

El presente apartado reporta el resultado de la revisión de trabajos de grado y tesis sobre investigaciones relacionadas con el tema de la comunicación y específicamente intervenciones en grupos de parejas, primordialmente desde el Enfoque Centrado en la Persona. Concretamente se consultaron las tesis del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y de la Universidad Iberoamericana (UIA).

Inicialmente se realizó la búsqueda en el ITESO de tesis en los niveles de doctorado, maestría y licenciaturas relacionadas con el tema de la comunicación,

encontrándose un total de 441 tesis, de las cuales solamente siete abordan el tema en relación a la pareja. Por otra parte, como resultado de la investigación realizada en la base de datos de la Biblioteca de la UIA México, se encontraron 36 tesis de desarrollo humano, identificando sólo tres relacionadas con la comunicación y relación de pareja.

Al analizar el contenido de las tesis encontradas en el ITESO relacionadas con mi tema de intervención, se encontró lo siguiente:

“Un enfoque humanista a la Terapia de la Pareja” (1982), de Anatolio Freidberg. El objetivo básico de este trabajo de doctorado, fue la presentación de un modelo de orientación conyugal, el cual pretendió presentar un amplio espectro de posibilidades frente a la pareja, evitando limitar la intervención del terapeuta a un modelo o técnica específica. Utilizando algunos de los aportes de la terapia familiar sistémica moderna, se ciñe a la filosofía y metodología de la psicología humanista por su concepción del hombre y, por lo tanto, de la actitud del terapeuta frente a la pareja, basadas en el pensamiento de Rogers; en esta tesis se amplió el concepto de empatía, utilizando los aportes de la terapia gestalt de Perls, la neurolingüística de Bandler y Grinder, junto con los aportes epistemológicos basados en el pensamiento de Bateson; los otros dos pilares de la metodología y filosofía de Rogers, o sea la aceptación positiva incondicional y la congruencia, se dejaron intactos y como fundamentales para una terapia efectiva. El autor considera que este trabajo presentó algunas aportaciones en la organización de los conceptos para su aplicación a la terapia conyugal, y que el campo de la investigación empírica en este ramo está en sus inicios y que sus dificultades son evidentes, por la gran cantidad de factores que intervienen en él.

Lo que rescaté de esta investigación, en relación con mi tesis, es la importancia que se le dio al hecho de tomar en cuenta las actitudes del terapeuta basadas en el pensamiento de Rogers, ya que la orientación de mi trabajo se hizo desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Incluso, de todo el acervo revisado, esta es la única que aplicó el enfoque.

Tesis de la escuela de Psicología:

“Autoconcepto, autoestima y satisfacción marital en parejas de clase media de la ciudad de Guadalajara, Jalisco” (1996), de Irma Patricia Rivera Sánchez. El propósito de esta investigación fue encontrar qué relación existe entre la autoestima, el autoconcepto, y la satisfacción marital, en padres de familias que están en la etapa de crianza de los hijos. Las variables mencionadas fueron abordadas desde el punto de vista de la Teoría General de Sistemas aplicada a la Terapia Familiar y de Pareja. A través de este estudio se confirmó lo postulado por varios autores, entre ellos Rogers, sobre la importancia del autoconcepto y su implicación en la conducta general del individuo, quienes a través de su experiencia clínica y de investigación sugieren una estrecha relación entre el autoconcepto y la satisfacción de necesidades y/o expectativas personales. En los resultados obtenidos se encontró que existe una relación positiva entre el autoconcepto y la satisfacción marital, no encontrando una relación entre la autoestima y la satisfacción marital.

La correspondencia entre este trabajo y mi tesis, se encuentra en relación a mi intervención con el grupo de parejas, participantes en el taller de comunicación, donde fueron abordados los temas de autoconcepto y la autoestima, entre otros, propiciando en los participantes crecer en autoconocimiento así como una mayor aceptación de sí mismos, confirmando así la importancia del autoconcepto postulado por varios autores, entre ellos Rogers, según se menciona en la tesis arriba descrita.

“Comunicación marital, conflicto entre los miembros de la familia y calidad de la relación conyugal” (1994), de Mónica Caritina García Arellano y María de los Ángeles Razo Cisneros. El objeto de esta investigación fue verificar la relación que existe entre la calidad de la comunicación marital y el grado de conflicto percibido por los miembros de la familia, con la calidad de la relación conyugal, a través de un análisis secundario de variables seleccionadas de un banco de datos. Los resultados indicaron, que tanto la percepción de la comunicación de esposos como la percepción de la comunicación de esposas, no guarda una relación estrecha con la calidad de su relación conyugal,

mientras que ésta sí se relaciona significativamente con el grado de conflicto percibido por los miembros de la familia. Las autoras, al detectar las limitaciones del tipo de instrumentos empleados en este estudio y al reafirmar que manejarse en un nivel semántico da sólo una idea parcial de la realidad, plantean la necesidad de un cambio de epistemología que incluya una visión de sistemas, donde las interacciones y el contexto son parte fundamental porque permiten al observador detectar la estructura real del sistema.

Estoy de acuerdo con las autoras de la tesis antes mencionada en que el grado de conflicto percibido por los miembros de la familia sí se relaciona significativamente con la calidad de la relación conyugal; sin embargo, considero que también hay una relación directa con la comunicación conyugal con base en los resultados obtenidos en mi intervención con el grupo de parejas participantes al taller de comunicación.

“La comunicación y la satisfacción marital en dos grupos religiosos practicantes y no practicantes” (1991), de Martha Isabel de la Concepción Morales Hernández. El propósito de este estudio fue encontrar si existe relación entre la comunicación de pareja y la satisfacción marital, y ver si existen diferencias en este aspecto entre parejas católicas practicantes y parejas no practicantes. Igualmente en este estudio se buscó encontrar si tienen influencia algunas variables demográficas, como el sexo del cónyuge, edad, tiempo de casados, número de hijos, grado escolar. En esta investigación se infiere que a mayor comunicación en la pareja, mayor será también su satisfacción marital; en cuanto a ser católico practicante o el no ser practicante, no se encontraron diferencias entre ambos grupos de parejas, ya que en ambos afecta positivamente la comunicación y la satisfacción marital. Se concluye en cuanto a los años de casados, el número de hijos y la edad de los cónyuges, que al ir aumentando éstos disminuye su satisfacción marital y su comunicación marital; en cuanto a las variables sexo y grado escolar se puede concluir que no afectan sobre la satisfacción marital y la comunicación marital, tanto en católicos practicantes como no practicantes. En cuanto a estudios en el área de la comunicación se recomienda investigar sobre la calidad de la comunicación, pues puede ser que sí se comuniquen ampliamente, pero

sin embargo no están satisfechos con su comunicación y esto puede estarse debiendo a la calidad de la misma. Así, se deduce que en el área de pareja la comunicación juega un papel muy importante, coincidiendo así con varios autores.

La única relación significativa que encuentro con mi trabajo de investigación es donde se concluye que a mayor comunicación en la pareja, mayor será también su satisfacción marital.

“Estudio y descripción de parejas con hijos pequeños: análisis de la comunicación, el manejo de roles, la estructura familiar y el ciclo vital de la familia” (2000), de Myriam Valencia Padilla. A través de esta tesis se pretendió conocer cómo las parejas con hijos pequeños y de escasos recursos de la zona metropolitana de Guadalajara, manejan diversos aspectos como son: las tres primeras etapas del ciclo vital de la familia, la comunicación, la distribución de roles y la estructura familiar; planteándose la siguiente interrogante: ¿cómo es el proceso de diferenciación y establecimiento de metas de la pareja con hijos pequeños en relación a la función de padres y esposos, la comunicación, la distribución de roles y la estructura? En relación a la pregunta de investigación se concluyó que la mayoría de las parejas mantienen límites difusos con la familia de origen. Se encontró que no tienen metas claras y eso obstaculiza su definición como pareja, no logran conformar un sistema claro, diferenciado de la familia de origen, lo cual afecta también el cumplimiento de las funciones de padres y esposos. De igual manera, si la comunicación no es clara y con roles rígidos, es más difícil que el subsistema conyugal cumpla con sus funciones parentales. Por último, para la mayoría de las parejas fue más importante ser padres que pareja lo cual, según lo mencionado por varios autores, es parte importante para que la familia no funcione correctamente.

Este trabajo de investigación se correlaciona con mi tesis respecto a los temas: comunicación, distribución de roles y proyecto de vida, aspectos que fueron abordados en mi intervención en el taller con el grupo de parejas, descubriendo también esa falta de claridad en la comunicación, roles rígidos, límites difusos, ser más padres que pareja

y carencia de metas claras. Coincidió en que si los cónyuges le dan mayor prioridad al rol de padres que al de pareja, esto afectará el correcto funcionamiento del sistema familiar.

2.3 Fundamentación Teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Carl Rogers (1964) manifiesta que cuando se logra crear una relación interpersonal profunda entre dos o más personas, se generan cambios en ellas. En mi propia experiencia lo he constatado, pues al cursar la materia de Grupo de Crecimiento empecé a descubrir que nuestros facilitadores, al interactuar con el grupo, creaban cierto tipo de relaciones, tanto con el grupo como con cada una de las personas, lo cual nos llevó a empezar a abrirnos a una comunicación más profunda de pensamientos, sentimientos y experiencias.

Cada lunes, en mi grupo de crecimiento, se fueron dando cambios tanto en mí como en los demás integrantes del grupo, a través del establecimiento de este tipo de relación. Me agradó observar el interés de los facilitadores, su atención, su escucha, su acompañamiento de todo el proceso. Lo mencionado lo constato con lo que dice Rogers, en su obra *El proceso de convertirse en persona*:

El individuo posee en sí la capacidad y la tendencia en algunos casos latente de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real (1964: 42).

2.3.1 Tendencia actualizante

La tendencia actualizante es un proceso de valoración orgánica. El organismo del ser humano tiene la capacidad de saber lo que necesita para su propio crecimiento, y la

tendencia de actualización le sirve como una escala de evaluación para valorar una experiencia como positiva si ésta refuerza la tendencia de actualización, o como negativa si obstaculiza o detiene su crecimiento.

Rogers nos dice que los organismos saben lo que es bueno para ellos. A través de la valoración organísmica podemos confiar en nosotros, hacer aquello que creemos que está bien, aquello que surge de forma natural, refiriéndose a la confianza en el propio yo, en el sí mismo real, por lo que la única manera que tenemos para conocer lo que es verdaderamente nuestro *self* es abriéndonos a la experiencia; en otras palabras, la confianza organísmica asume que está en contacto con la tendencia actualizante. Rogers, en la obra mencionada anteriormente, manifiesta también que:

Cualquiera que sea el nombre que le asignemos —tendencia al crecimiento, impulso hacia la realización o tendencia direccional progresiva—, ella constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda psicoterapia. No es sino el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana —de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración—, la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo, en la medida en que tal actualización aumenta el valor del organismo o del sí mismo. Esta tendencia [...] sólo espera a las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse (1964: 42-43).

2.3.2 Condiciones facilitadoras

Rogers plantea las seis condiciones psicológicas que son tanto necesarias como suficientes para producir un cambio constructivo en la personalidad, es decir, un cambio en la estructura de la personalidad del individuo, en los niveles superficial y profundo, en una dirección que significa mayor integración, menos conflicto interno, más energía utilizable para una vida efectiva; cambio en la conducta, que se aleja de conductas que generalmente se consideran inmaduras y que va hacia conductas consideradas maduras. Las seis condiciones facilitadoras son las siguientes:

1. Dos personas están en contacto mutuo.
2. La primera persona, a la que llamamos cliente, se encuentra en un estado de desorden interno, de vulnerabilidad o de miedo.
3. La segunda persona, a la que llamamos terapeuta, se encuentra en un estado de coincidencia interna (congruente), es decir, se acepta tal como es, está en contacto con sus sentimientos, y existe correspondencia entre éstos y sus reacciones (al menos durante el encuentro y en lo que se refiere al objeto de la relación con el cliente).
4. El terapeuta ofrece al individuo dedicación positiva y sin condiciones, con todas sus debilidades y problemas, así como con sus potencialidades.
5. El terapeuta se preocupa por la comprensión empática del punto de referencia interna del cliente, tal como éste lo ve desde su propio interior, y lo percibe como si fuera el propio, sin perder su individualidad.
6. El cliente se da cuenta, al menos en cierta medida, de la coherencia, aceptación y empatía del terapeuta (Quitmann, 1989: 139).

Para Carl Rogers (1964), las actitudes del facilitador, características de una relación de ayuda efectiva, son la congruencia, la empatía y la aceptación positiva incondicional, las cuales se resumen de la siguiente manera:

Congruencia

Esta característica del facilitador es la de ser en la relación “su propia persona”, esto significa que, dentro de la relación, él es libre y profundamente él mismo, con su experiencia real exactamente representada por su conciencia de sí mismo. Abiertamente tiene los sentimientos y las actitudes que le fluyen en el momento; esto implica darse cuenta de uno mismo, es decir, los sentimientos del terapeuta le son accesibles a su conciencia y es capaz de vivirlos, experimentarlos en la relación, y comunicarlos si persisten. Y esto se da a partir de que

[...] cuanto mayor sea la capacidad del terapeuta para tener en cuenta de forma receptiva lo que sucede en él mismo y cuanto mejor logre ser sin miedo aquello que resulta de la diversidad de sus sentimientos, tanto mayor será la coincidencia consigo mismo (Quitmann, 1989: 141).

El terapeuta se encuentra con su cliente directamente, persona a persona. Él es él mismo, sin negarse a sí mismo. El propósito no es que el terapeuta aturda a su cliente con la expresión de todos sus sentimientos, significa evitar la tentación de presentar una fachada o esconderse tras una máscara de profesionalismo, o asumir una actitud confesional-profesional, sino siendo una persona congruente, genuina e integrada. El facilitador parece ser más eficaz cuando es natural y espontáneo. En la medida que el facilitador tenga una actitud de autenticidad, resultará más provechosa para la persona a la que brinda ayuda, ya que su congruencia motiva al cliente a tomar sus propios riesgos con el fin de llegar a ser él mismo.

La incongruencia que observamos afuera y que muchas veces nos enoja, nos frustra o desconcierta, sucede también en nuestro interior, y también tenemos afectada nuestra visión para darnos cuenta de ello.

Es cierto que los límites de una buena comunicación se establecen a partir de la atención, la escucha activa, la aceptación y la escucha empática, pero nada de lo anterior sería posible si no existe congruencia entre lo que pensamos, valoramos, sentimos y actuamos. El estado de congruencia se entiende también como autenticidad y genuinidad.

Ser congruente significa estar en contacto con nuestro flujo de pensamientos, ideas, emociones y experiencias, que no son estáticas sino que están en continuo cambio. Significa sentir corporalmente nuestros pensamientos y pensar racionalmente nuestros sentimientos, es decir, experimentarnos conscientemente de manera integral.

Sabemos que no podemos estar siempre y completamente conscientes de todo lo que sucede en nuestro interior y a nuestro alrededor, sin embargo, podemos poner el empeño en ser cada vez más congruentes con nuestras necesidades y sentimientos en la parte que concierne a la experiencia de una relación —ya sea intra o interpersonal— y en estar abiertos a las vivencias que en ella sucedan. La congruencia se personifica en nosotros si, además de abrirnos a las vivencias de una relación, estamos dispuestos a comunicarlas tal y como las experimentamos —fuera de roles rígidos y estereotipados— y a expresarlas, por lo general, en el momento en que se verifican. Hacer lo anterior, es decir, hablar desde nosotros mismos —exponiendo nuestra vulnerabilidad— implica poder expresar necesidades y sentimientos que podemos juzgar como contrarios a la armonía de la relación: si nos sentimos indignados y molestos, hacerlo evidente puede traer consigo consecuencias que podemos anticipar como peligrosas, no obstante orientarnos por las siguientes reglas puede sernos de utilidad para poder hacerlo:

- 1) *Asertividad*. Ser asertivos significa decir las cosas concretamente, con libertad al mismo tiempo que con responsabilidad. Ser asertivo es lo contrario a ser impulsivo. Asertividad vs agresividad: el coraje generalmente surge del dolor que nos causa sentirnos de algún modo lastimados; cuando estamos lastimados debemos estar especialmente alertas para no confundir la expresión de nuestro dolor y enojo con la expresión asertiva de nuestra autenticidad. Si estamos resentidos, dolidos o enojados, lo más probable será que comuniquemos agresión. Muchas veces preferimos quedarnos callados, dándonos como razón para hacerlo las consecuencias que en nuestra experiencia han quedado grabadas por haber expresado lo que sentimos de manera directa y honesta, sin que nos tomemos el tiempo para reflexionar qué tanto lo que nosotros llamamos un mensaje directo y honesto no ha sido más bien el resultado de nuestro enojo, que lo ha convertido en un mensaje para el otro.
- 2) *Atender a la persistencia de los pensamientos y los sentimientos*. A veces conscientemente, y otras inconscientemente, arrastramos pensamientos y sentimientos que afectan nuestra percepción y nuestro comportamiento. Cuando

estos pensamientos y sentimientos nos asaltan constantemente, tenemos una clara señal de nuestra necesidad de expresarlos para aclararlos internamente y restablecer la congruencia. Cuando expresamos nuestros sentimientos y pensamientos persistentes, por lo general experimentamos una transformación de los mismos, así como un cambio en nuestra sensibilidad para percibir las cosas, y de esta manera nos damos la oportunidad de aclarar lo que sucede en la interacción para encauzarnos y encauzarla nuevamente a la congruencia. Comunicarnos auténtica y genuinamente reemplaza la rutina y el aburrimiento de una relación controlada, rígida y armada, por una vivencia con carga emocional que la hace vibrante, dado que esta acompañada de sentimientos y de cierta “sana” aprensión causada por el riesgo que implica mostrarnos desnudos al exterior. Esta aprensión facilita una más efectiva aprehensión de los mensajes comunicativos.

Para Egan (1981: 87), la congruencia, autenticidad o genuinidad, requiere de nosotros:

- Expresar directamente a los demás lo que experimentamos en el presente.
- Comunicarnos sin distorsionar nuestros mensajes.
- Escuchar a otros sin distorsionar sus mensajes.
- Revelar nuestra verdadera motivación en el proceso de comunicarnos.
- Ser espontáneos y libres en nuestra comunicación, más que usar estrategias habituales y planeadas.
- Responder inmediatamente al estado o a la necesidad del otro en lugar de aguardar por el tiempo “correcto”, o darnos a nosotros mismos suficiente tiempo para llegar con la respuesta “correcta”.
- Manifestar nuestras vulnerabilidades y, en general, el “relleno” de nuestra vida interior.
- Vivir en y comunicarnos en el aquí–y–ahora.
- Esforzarnos por la independencia más que por la dependencia o contradependencia en nuestras relaciones.
- Aprender a disfrutar de la cercanía psicológica.
- Ser concretos en nuestras comunicaciones.

- Estar dispuestos a entregarnos a otros.

Asimismo, la congruencia está en relación con la creatividad, la espontaneidad, la proximidad y la autorrevelación.

- *Creatividad.* Para ser congruentes necesitamos ser flexibles, tener la disposición para exponernos a cometer errores y equivocarnos, ser generosamente humildes con nosotros mismos y con los demás, y para ello, dejar de lado expectativas de perfección que nos estorban. La congruencia requiere del valor de generar con sagacidad nuevas conductas, y de mantenernos firmes para no abandonarnos al peso de la cultura.
- *Espontaneidad.* Ser más naturales y abiertos. Si somos auténticos no tendremos la necesidad de estar pensando y calibrando lo que decimos; no necesitaremos estar poniendo filtros a nuestro “relleno interior” para expresarlo maquilladamente. Tendremos confianza en que nuestras opiniones y sentimientos pueden ver la luz sin que esto pueda dañar a otros o a nuestra imagen.
- *Proximidad.* Tener la habilidad para poder discutir abierta, espontánea y creativamente con otra persona lo que está sucediendo en el aquí y el ahora en la relación. Es decir, poder expresar cómo nos experimentamos a nosotros mismos y al otro en la interacción, responsabilizándonos de nuestra percepción y de nuestra comunicación.
- *Autodescubrimiento.* Esta conducta también llamada autorrevelación, es revelar aquellas experiencias que sentimos acordes con las que se nos comparten, y promueve en los otros la apertura para revelar su propia interioridad; asimismo, reducirá la inversión del tiempo utilizado en la construcción de fachadas y en tratar de que éstas no se derrumben. La autorrevelación tiene, dentro de sus propósitos: generar confianza; mostrar tanto recursos como limitaciones que pongan de relieve nuestro compromiso con la relación; brindar cercanía psicológica; y compartir experiencias que nos permitan a los actores de la comunicación crecer y desarrollarnos como seres individuales y sociales (Martínez, 2003: 192-199).

Empatía

La empatía significa sentir el mundo privado del cliente como si fuera el propio, pero sin perder nunca el “como si”; implica sentir el dolor o placer del otro, como él lo siente, pero sin perder nunca de vista que se trata del dolor del otro.

[...] Cuando el facilitador capta con claridad el mundo del cliente y puede moverse libremente dentro de él, puede comunicarle a ese individuo su comprensión de aquello que él conoce vagamente y volcar en palabras los significados de experiencias de las que él apenas si tiene conciencia. Esta clase de empatía muy sensible parece ser un factor importante en el proceso de posibilitar a una persona el acercamiento a sí misma, el aprendizaje, cambio y desarrollo.

[...]

El hecho de que perciba que estoy tratando de comprender sus significados ayuda al proceso, puesto que le comunica el valor que le atribuyo como individuo, le hace entender que percibo sus sentimientos y significados como dignos de comprensión (Rogers y Stevens, 1967: 95-96).

[...] La comprensión empática no consiste en afirmaciones superficiales y retóricas como “entiendo”, “entiendo lo que le hace actuar...”, “ya entiendo lo que usted piensa, pero...”, no es un analizar, diagnosticar, ni un explicar causal o un interpretar intelectual... no es una valoración del mundo interno de vivencias del otro.

[...]

Es por el contrario [...] una preocupación intensa por el otro, que frecuentemente afecta e influye profundamente al que ayuda. La comprensión empática es efectiva y beneficiosa cuando va acompañada de la autenticidad [...] (Quitmann, 1989: 138-139).

A la acción de comprensión le anteceden la atención física y psicológica, la escucha activa y la aceptación. Pero debemos añadirle, de manera importante, un alto grado de sensibilidad y de intuición, así como la capacidad y la habilidad de salir de nosotros

mismos para ponernos en la situación del otro, tratando de vivenciar su experiencia como si fuera nuestra, accesándola desde un conjunto más vasto que es la suma de nuestro autoconocimiento, la apertura para conocer a nuestro interlocutor, y la habilidad para entrar en contacto con la experiencia de ambos sin perder nuestro propio centro. Este nuevo agregado es la escucha empática, con la que autorizamos la entrada a una verdadera comprensión —también empática—. La comprensión, así definida, permitirá a nuestra comunicación “rascar donde sí pica”.

Para comprender empáticamente —abrazar la experiencia del otro penetrándola para contenerla en nosotros mismos— debemos tener cuidado de:

- No suponer que automática y fácilmente entendemos los mensajes de los demás. Con esto, lo que estaremos haciendo es interpretar la comunicación únicamente desde nuestro marco de referencia, etiquetando y denominando de antemano cualquier experiencia que se nos comparta, olvidándonos de que es nuestra propia representación de la misma.
- Aparentar que entendemos a nuestro interlocutor para ganarnos su reconocimiento o aprobación, o bien para evitar involucrarnos comprometidamente en la relación.
- No adelantar o encimar nuestros mensajes comunicativos a los que nos son enviados por los demás, el hábito de la interrupción es enemigo de la comprensión. Es necesario conocer los supuestos, presupuestos, opiniones, expectativas, intereses, esperanzas y premisas de nuestro interlocutor.

Por otro lado, para ayudarnos a desarrollar la empatía, debemos poner en práctica lo siguiente:

- Preguntarnos qué es lo que realmente le pasa a nuestro interlocutor: ¿qué le está molestando?, ¿qué es lo que lo tiene tan contento?, ¿qué es lo que me quiere decir?, ¿qué está bloqueando su comunicación?, ¿cuál es su interés al expresarme esto?, ¿qué es lo que él necesita de mí?, etc.

- Preguntarnos, al mismo tiempo, qué nos ha pasado ante una situación similar o evento similar al que nos comparten, o qué nos pasaría si estuviéramos en su lugar: ¿qué me molestó o me estaría molestando?, ¿qué es lo que me tuvo o me tendría tan contento?, ¿qué es lo que yo intentaba o estaría intentando decir?, ¿qué bloqueó o podría estar bloqueando mi comunicación?, ¿cuál fue o sería mi interés al expresar esto?, ¿qué estaba o estaría yo necesitando?, etc.
- No olvidarnos, en lo posible —lo que significa literalmente casi nunca— que al hacer referencia a nuestra experiencia existen, al menos, dos alternativas:
 - a) Que al formar parte de la especie humana y, al mismo tiempo, coexistir con programas culturales similares que afectan de manera parecida nuestros procesos psicológicos —pensamiento, emoción, motivación, percepción y lenguaje—, nuestra experiencia pueda resonar muy cercanamente con la experiencia del otro.
 - b) Que aún siendo miembros de la misma especie —lo que nos ofrece la similitud— los programas culturales a los que hemos sido expuestos nos lleven a distinguirnos unos de otros, de tal manera que nuestra experiencia se aleje en mayor o menor grado de la vivencia de nuestro interlocutor.

Por lo anterior, la expresión de nuestra comprensión empática deberá ser tentativa, de sondeo, lo que implica el cuidado y el respeto que nos da el conocimiento de nuestras diferencias y similitudes como personas.

Empatía significa “empatar” —empalmar— experiencias. Esto requiere de nuestra parte saber movernos entre la identificación —por nuestra similitud con el otro— y la desidentificación —por la conciencia de nuestra individualidad— con la finalidad de “comprender para ser comprendidos”, lo que invierte el orden que normalmente le imprimimos al procedimiento: “ser comprendidos para entonces disponernos a tratar de comprender”. La empatía no nos exige comprender a los demás olvidándonos de nosotros mismos, sólo nos pide dar el primer paso en el proceso comunicativo. La escucha empática no se aplica exclusivamente a los mensajes verbales, ésta refleja un acompañamiento integral a la experiencia de nuestro interlocutor tanto a través de

nuestro lenguaje digital como del analógico. Escuchar de esta manera —uniéndonos a su realidad— afectará intensamente de forma positiva la interrelación, generando en ella una mayor sensación de confianza y de contacto personal.

La empatía no es simpatía; la simpatía es una inclinación o afecto natural que experimentamos por determinada persona y, por lo tanto, no deja de ser una conducta individualista y afectivamente discriminativa. La empatía no es una actitud que surja de satisfacernos única o prioritariamente a nosotros mismos, ni que vayamos a adoptar siempre y cuando nos plazca hacerlo; desarrollarla nos llevará a resonar generalmente en sincronía con los otros sin elegir a alguien en particular para hacerlo, y no siempre nos conducirá a “pasarla bien porque estamos en todo de acuerdo”. La verdadera comprensión nos exigirá ser vulnerables, autodescubrirnos, comprometernos, y confrontar con honestidad y respeto nuestros desacuerdos.

La actitud de escucha y comprensión empática tampoco es una actitud confluyente. En la confluencia nos salimos del ritmo del baile para perdernos en un único compás: la identificación. Al perdernos nosotros mismos en el contacto con el otro, se empobrece la comprensión. Parece obvio que nuestra comprensión será mayor en cuanto que hayamos vivido experiencias similares a las que nos son compartidas; sin que esto deje de ser cierto, paradójicamente en estos casos será cuando mayor atención deberemos poner para no actuar solamente a través de la simpatía o la confluencia. La escucha y comprensión empática de experiencias similares se nutrirá únicamente de nuestro autoconocimiento, es decir, del hecho de haber integrado, asimilado y superado conscientemente lo que cada uno de nosotros hemos vivido a partir de haberlo atendido, aceptado y comprendido. Además, la sensibilidad y la intuición que nos ofrece el autoconocimiento también nos abrirá el camino para comprender experiencias que puede resultarnos más lejanas que cercanas: las motivaciones, los eventos y las circunstancias alrededor de las experiencias de cada persona pueden variar hasta hacerlas en algo diferentes o diametralmente opuestas entre sí, pero las emociones —el dolor, el miedo, la alegría y la ira— son en esencia las mismas sin distingo de cultura y programas sociales.

El desarrollo de la escucha y comprensión empática:

1. Amplifica la atención entre los miembros de una interacción comunicativa.
2. Incrementa la aceptación, la libertad, la responsabilidad, y el compromiso con nosotros mismos y con quienes nos rodean.
3. Es fundamento de relaciones profundas e íntimas.
4. Se ofrece libremente, nada externo nos obliga a presentarla.
5. Es proporcionalmente igual al grado de nuestro autoconocimiento.
6. Promueve la autorreflexión y la autoexploración personal.
7. Se puede medir objetivamente, dadas las respuestas de satisfacción, agrado y desarrollo personal que obtenemos de nuestros interlocutores.
8. Expande el autoconocimiento, dado el contacto con un mayor número de experiencias.
9. Se aprende y se modela, por lo que quienes son así escuchados y comprendidos la desarrollarán y difundirán de igual manera.
10. Debe valorarse para hacerla propia, y así practicarla en nuestro entorno cotidiano (Martínez, 2003: 187-192).

Aceptación positiva incondicional

Implica un sentimiento de aceptación tanto de los sentimientos “negativos” del cliente, así como de los “positivos”. Una actitud cálida, positiva, benigna hacia lo que existe dentro del cliente, estimándolo como individuo tal cual es, sin entrar a considerar su conducta en ese momento; se respeta a la persona como individuo independiente, sin poseerla, es una especie de fuerte simpatía sin exigencias, a la cual hemos denominado “aprecio”, entendiéndose por “incondicional” el hecho de que el facilitador aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional. “No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar”. (Rogers y Stevens, 1967: 97). Mientras más libre de juicios y evaluaciones pueda mantenerse una relación, más fácil resultará para la otra persona llegar a la comprensión de que, en última instancia, lo que más importa

es su propio juicio. Entonces se sentirá libre para asumir su propia responsabilidad al manejar su vida. Cuanto más comprendido y aceptado se sienta, más fácil le resultará abandonar sus mecanismos de defensa y comenzar el camino hacia su propia maduración.

La relación será más efectiva mientras mayor sea el grado de aceptación por parte del facilitador, ya que el respeto y el agrado que éste sienta y demuestre hacia el cliente, le ayudarán a este último a ser una persona más completa y congruente, capaz de funcionar adecuadamente.

La consideración positiva incondicional es “La actitud principal, la que rige todas las demás” (Rogers y Kinget, 1967: 75); lo propio de esta actitud es, además de su carácter incondicional, su autenticidad, ya que no sólo se debe mostrar tal actitud sino también sentirla. Sin embargo, la actitud coherente y más o menos permanente de aceptación es de las conductas más difíciles de asumir y desarrollar, sobre todo con las personas cercanas con quienes tenemos un trato cotidiano y que muchas veces decimos que son a las que más amamos.

Queremos que las personas satisfagan un ideal de lo que pensamos que significa una relación —de pareja, de amistad, filial, etc.— para poder ser felices, sin detenernos a pensar si la felicidad como la entendemos existe, si el ideal al que aspiramos no forma parte también de una ilusión que nos hemos creado, y sin observar ni analizar si lo que hacemos para acercarnos a lo deseado nos permite irlo logrando; comúnmente negamos que poseemos pensamientos, sentimientos, actitudes y conductas que criticamos en otros, y somos excelentes observadores para ponerlas y evidenciarlas en ellos, sin embargo, hacer un uso consciente de nuestra proyección puede volvernos progresivamente más responsables, es decir, para incrementar nuestro autoconocimiento y desarrollar verdaderamente la actitud de aceptación, es necesario realizar el ejercicio de hacer propio lo que no aceptamos en quienes nos rodean, para que, aceptándolo en nosotros mismos, esta actitud forme parte del modo en que nos interrelacionamos.

Con todo lo dicho, vale la pena diferenciar la actitud de aceptación de la actitud de aprobación:

- Aceptar es recibir cálida, honesta y espontáneamente al otro como persona, así como a su experiencia integral, sin rechazarla debido a evaluaciones o juicios de “bueno” o “malo” a partir de nuestro criterio personal.
- Aprobar es estar de acuerdo o dar por buena la experiencia de otra persona; es decir, la experiencia del otro no entra en conflicto con el mundo interno de quién la recibe.

Una actitud aceptante en nuestra comunicación no nos priva de la posibilidad de aprobar o desaprobar los valores, sentimientos o comportamientos de los demás, pero sí nos obliga a dejar de lado los juicios de valor negativos acerca de los mismos. “Las personas pueden procesar sus imágenes mentales describiendo lo que ven u oyen —utilizando un lenguaje descriptivo y no de crítica—” (Martínez, 2003: 185). La comunicación aceptante nos pide aprender a describir lo que observamos y escuchamos —lo que percibimos— dejando a la persona la libertad y la responsabilidad de evaluarse a sí misma. En otras palabras, podemos describir lo que percibimos como una incongruencia entre los pensamientos, sentimientos o acciones de una persona; lo que captamos como un autoengaño que la daña, y que daña o lesiona nuestra interacción; lo que nos damos cuenta o intuimos como un juego con el que ella mantiene un conflicto; lo que sentimos que de ella nos lastima o molesta a través de sus actitudes o acciones.

Describir los sucesos sin críticas o comentarios hirientes permite que el otro accese con menos barreras psicológicas nuestra comunicación. La valoración positiva de la persona es lo que da vida a la aceptación, y la comunicación abierta, honesta y respetuosa, acompañada de esta valoración, nos permite construir nuestros límites y los de la relación sin descalificación ni represión. No podemos subestimar el beneficio de esta actitud en las relaciones humanas; empezar a practicarla nos sorprenderá

gratamente. Sólo resta insistir en que la aceptación debe de ser referida, antes que a nadie, al sí mismo. Si nos precisamos de ser aceptantes con quienes nos relacionamos sin serlo con nosotros mismos nos estaremos autoengañando, estaremos confundiendo lo que es aceptación con autosacrificio o resignación, dada nuestra necesidad de agradar, de ser también aceptados, reconocidos y amados.

Percepción por parte del cliente

La posibilidad de un desarrollo constructivo de la personalidad se ha apoyado en la vivencia de las actitudes por parte del facilitador, pero el cliente debe cumplir a su vez una condición, que perciba, aunque sea en grado mínimo, estas actitudes, ya que las actitudes descritas no pueden ser percibidas directamente, no existen en su mundo, y por consiguiente no pueden ser eficaces, a menos que le sean comunicadas hasta cierto punto y que él las perciba. Sería un poco más exacto señalar que las conductas y las palabras del facilitador las percibe el cliente como queriendo decir que hasta cierto grado el facilitador lo acepta y lo comprende y es auténtico. Esta condición encierra ciertas implicaciones para el facilitador: “Necesito ser sensible no sólo a lo que pasa dentro de mí y al flujo de sentimientos o sensaciones del cliente; también debo serlo a la forma en que éste recibe mis comunicaciones” (Rogers y Stevens, 1967: 99).

Al ver las actitudes de congruencia, aceptación positiva incondicional y empatía de parte de mis facilitadores mostradas conmigo y con mi grupo, a través de acciones que favorecían el proceso de crecimiento de los participantes del grupo y de mi persona, pensé que esto podría aplicarse en una intervención con parejas, a través de la facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Me imagino lo valioso que podría ser para las parejas el contar con un espacio donde se puedan dar la oportunidad de vivirse y comunicarse de otro modo, de tal manera que puedan sentirse más ellos mismos, en una comunicación abierta, sin juicios, evaluaciones, etiquetas y consejos.

Es importante señalar que puede existir el espacio para compartir —lugar físico y el tiempo—, pero además, es imprescindible que una pareja pueda experimentar la sensación de confianza que le facilite la expresión de sí misma. Para lograr la participación abierta de los integrantes de un grupo, es necesario generar un clima de confianza, discreción y respeto, siendo ésta la tarea primordial del facilitador.

Considero que el facilitador debe además conocer, dominar y experimentar, en primer término, las actitudes del ECP para poder crear ese clima de confianza y apertura. En el libro de Brazier (1997: 28) *Mas allá de Carl Rogers*, Lietaer comentaba que:

La congruencia es correlativa a la aceptación: No puede darse una apertura a la experiencia del cliente si no la hay para la propia experiencia. Y sin apertura tampoco puede haber empatía. En este sentido, la congruencia es el “límite superior” de la capacidad de la empatía. El terapeuta nunca puede llevar al cliente más allá de lo que él mismo es como persona.

A su vez, Mearns y Thorne (2003: 149) señalan que “La consideración positiva incondicional, la empatía y la congruencia han llegado a ser consideradas como los pilares aceptados de la terapia centrada en la persona”.

2.3.3 La teoría de Buber sobre el encuentro persona a persona

Al establecerse relaciones “yo-tú”, como lo señala Martin Buber, la misma apertura de uno lleva a la apertura del otro, a empezar a abandonar las máscaras, a un encuentro persona a persona, a la aceptación del otro y de su propio mundo de significados.

Buber establece como fundamento que existe un lenguaje ideal con dos palabras básicas: “Yo-Tú”, “Yo-Ello”. Su teoría del diálogo Yo-Tú sigue siendo hoy una de las propuestas más originales para comprender la realidad de la comunicación humana.

Estos términos expresan las relaciones a través de las cuales se experimenta la realidad. De esto se infiere que toda experiencia es relacional.

El *yo* en su antropología ya no ocupa el centro del universo humano, sino que se comparte entre dos. Relaciones directas o mutuas —a las que llamó “Yo–Tú”, diálogo— en las que cada persona confirma a la otra como valor único, y las relaciones indirectas o utilitarias —a las que llamó “Yo–Ello”, monólogo— en las que cada persona conoce y utiliza a los demás pero no los ve ni los valora en realidad por sí mismos.

El *yo* se relaciona con el *tú* de manera muy diversa a como se relaciona con el mundo de las cosas (*ello*). Los dos pronombres *yo* y *tú* connotan un cambio radical en la visión del mundo —filosófica y psicológica— de los hombres y de las cosas. Se modifican las actitudes hacia los humanos; ya no son ni objetos de ciencia, de curiosidad o de provecho, son el *yo* y el *tú* componentes intrínsecos de la personalidad del uno y del otro. No puede ser el *yo* sin el *tú*. Sólo entonces la íntima relación del YO y del TÚ es humana y hace humanos.

Buber opina que el encuentro Yo–Tú es de tal manera esencial para el hombre, que sólo en él se constituye verdaderamente como persona y deja de ser un mero individuo. A través del encuentro Yo–Tú es capaz de captar el sentido de las cosas llegando a los secretos más íntimos del ser.

Yo–Tú: Este tipo de relación se caracteriza por la mutualidad, la apertura, la presencia y la dirección. Es una relación de verdadero diálogo en donde ambas partes se encuentran en un mismo nivel. La mutualidad se da en función de la relación; es así que es muy escasa en los niveles botánico e inorgánico, extraña en el nivel animal, pero siempre posible y real entre los seres humanos.

Buber pone el meollo de las relaciones entre el *yo* y el *tú* en el DIÁLOGO, encuentro y comunicación abierta y totalmente recíproca, en el que ambos aceptan la idiosincrasia de cada uno, pero descubren algo más importante: no lo que son ahora,

sino lo que pueden ser o están llamados a ser. Toda la potencialidad de la persona no es, sino va en vías de ser y hacerse, y sólo ocurre con la mutua y sincera confirmación de ambos seres en el proyecto de ser. Únicamente se hace real, en base al encuentro y a través de un diálogo auténtico, no siempre fácil entre ambos. Esta antropología ahuyenta el “yoismo” para siempre. En un encuentro verdadero, o en un diálogo, lo que se aprecia es la persona del otro, su otredad.

Yo–Ello: Esta relación carece de las cualidades previamente mencionadas. Es una relación objetiva, cognitiva, en donde las partes involucradas no comparten la igualdad sino que una utiliza a la otra para lograr sus objetivos. Es una relación que difícilmente se puede sostener indefinidamente y es inevitable que todo *Tú* se convertirá con el tiempo en un *Ello*. Es a través de esta relación que se adquiere el conocimiento y se alcanzan los avances técnicos.

El lenguaje de la relación Yo–Tú es, esencialmente, un *dirigir la palabra, un decir*, mientras que el lenguaje de la relación Yo–Ello es un *hablar sobre, un dicho*. Por tanto, *tú* es aquel a quien se dirige la palabra y que puede ser otro, en sentido eminente, cuando soy yo quien le dirige la palabra, o puedo ser yo mismo cuando es a mí a quien otro dirige la palabra. El *yo* no se representa al *tú*, sino que lo encuentra. Buber se refiere a esta relación como la esfera de la reciprocidad, entendiendo por tal la igualdad de estatuto del otro ante mí. Allí donde el sujeto percibe al otro como un objeto, no hay encuentro, ni puede haber reciprocidad como fundamento de la responsabilidad, en el sentido no solamente ético del término.

La relación Yo–Tú es, para Buber, sobre todo una relación inmediata, es decir, sin intermediarios, y se caracteriza por tener lugar como presencia de ser a ser. Se entiende aquí por presente lo que persiste, no el instante matemático que sólo es un *ahora*. Por el contrario, en la relación Yo–Ello no cabe este presente, pues los objetos que el individuo *conoce* y utiliza están en el tiempo que pasa. Es, por tanto, mediante la relación con lo que está frente a mí en su entera presencia, y frente a lo cual yo mismo estoy presente *con todo mi ser*, como se articula el mundo como todo y como uno.

De acuerdo con Quitmann, Buber y Rogers coinciden en la forma de ver el encuentro persona a persona de la siguiente manera:

[...] Rogers centra la mirada sobre la situación, sobre la atmósfera y sobre el encuentro entre las personas. La comprensión se orienta más hacia un encuentro entre seres humanos, en el que el terapeuta acepta la relación y muestra también algunos sentimientos: “es un sentirse en trance en la relación, del que tanto el cliente como yo emergemos, al final de la hora, como de un pozo o túnel profundo. En estos instantes existe una auténtica relación yo-tú, para emplear una expresión de Buber, un vivir intemporal en la experiencia entre el cliente y yo” [...] (Quitmann, 1989: 139).

2.4 Fundamentación desde la problemática a atender

2.4.1 Enfoque Centrado en la Persona en las parejas

De acuerdo con Rogers, la trascendencia del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) durante el proceso de crecimiento de las parejas en un grupo, se refleja de manera clara al señalar que el ECP ha tenido diversos efectos en las relaciones de pareja, algunos de los cuales serían las siguientes:

- Las dificultades presentes en la relación se sacan a la luz.
- La comunicación se hace más abierta, más real, y uno y otro escuchan más.
- En el clima de un Enfoque Centrado en la Persona los compañeros empiezan a reconocer el valor de la separación (Se están convirtiendo en personas únicas y separadas, siguiendo diferentes caminos, y unidos por la comunicación y el amor mutuo, no por algún modelo convencional imaginado desde afuera).
- Otro resultado de un clima de esta naturaleza es que se reconoce y se valora en la relación la creciente independencia de la mujer (Como consecuencia, la cualidad de

su relación sexual, el grado en el que cada uno está creciendo, la medida en la que ellos desarrollan intereses mutuos, todas estas cosas se vuelven mucho más importantes que en los matrimonios convencionales).

- Hay un creciente reconocimiento de la importancia de los sentimientos lo mismo que de la razón, de las emociones lo mismo que de la inteligencia (Este divorcio entre la razón y el sentimiento es uno de los primeros mitos que desaparecen en un Enfoque Centrado en la Persona. Los individuos se descubren a sí mismos comunicándose con todo su ser, expresando sus experiencias y no una disecada representación intelectual de ellas).
- Hay un esfuerzo hacia la experiencia de una mayor confianza mutua, de un crecimiento personal y de intereses compartidos (A medida que son más reales el uno con el otro, se atreven a correr más riesgos para ser abiertos y para promover su crecimiento como personas) (Rogers, 1980: 31-34)

Respecto a los cambios que se dan en el modo de relacionarse de la pareja después de un grupo de encuentro, Rogers (2004: 89) nos comenta un ejemplo:

Nos casamos, vivimos juntos, tenemos problemas, nos pelamos, descargamos nuestro mal genio y nos amamos. Hoy no pasaría esto si no los hubiésemos conocido a ustedes. Pero los conocimos... tuvimos la suerte de conocer a la gente que más nos convenía; estábamos dispuestos a cambiar el rumbo de nuestras vidas y ustedes lo lograron. Sabemos ahora qué cosas son posibles y alcanzables. Esta base, esta seguridad emocional en nuestro matrimonio me ha proporcionado un trampolín, un campo abierto, una posición ventajosa.

Siendo realista, Rogers afirma “Espero haber dicho con claridad que el sueño del matrimonio «en el cielo» es por completo irreal, y que toda relación continuada, entre hombre y mujer, debe ser elaborada, construida, reconstruida y refrescada incesantemente” (2005: 39), lo que me reforzó e invitó a acompañar a un grupo de parejas a través de un taller de comunicación desde el Enfoque Centrado en la

Persona, consciente de que no van a llegar a la relación perfecta, pero sí les puede traer cambios significativos y constructivos.

El cambio que la facilitación desde el ECP puede aportar a las relaciones de pareja dentro de un grupo, es que éstas puedan ser relaciones cada vez de mayor calidad, entendiendo como tal una relación de pareja en la que ambos saben arreglar diferencias, saben dialogar, saben ser amantes, no son amenazantes, son complementarios, hay problemas pero ellos los resuelven. Rogers (2005: 16) señala además que:

Cada vez se advierte con mayor claridad que una relación hombre–mujer sólo será estable en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de sus miembros. Esto significa que el matrimonio duradero del futuro será aún mejor que el matrimonio ordinario actual, puesto que los ideales y finalidades de dicha unión serán de un orden superior. Los cónyuges exigirán más a esta relación que al matrimonio actual.

Rogers continúa diciendo que:

Una regla básica que me ha sido personalmente útil dice que, en cualquier relación permanente o continuada, todo sentimiento persistente debe ser expresado. Suprimirlo sólo puede producir daño. Si esto no se hace, lo que no ha sido expresado envenena gradualmente la relación (2005: 29).

Considerando que el tema de la crisis y conflictos en la pareja indudablemente forman parte de la problemática a tratar con las parejas, a continuación me permito reformular las condiciones de la resolución de conflictos de grupo elaborada por Carl Rogers (1998: 95-96), para aplicarse a la facilitación de conflictos en un grupo de parejas.

2.4.2 Condiciones de la resolución de conflictos de pareja

La tensión y el conflicto de pareja se reducen si existen las condiciones siguientes:

1. El Facilitador está en contacto con Él y Ella.
2. El Facilitador es congruente consigo mismo en sus contactos con cada uno.
3. El Facilitador experimenta hacia Él y Ella respectivamente:
 - a) Una actitud de consideración positiva incondicional.
 - b) Una comprensión empática del marco de referencia interno de Él y Ella.
4. Él y Ella perciben, por lo menos en un grado mínimo, la presencia de las condiciones 3a y 3b.

El proceso de resolución de conflictos de pareja

Si están presentes y se mantienen las condiciones anteriormente especificadas, entonces:

1. Los diversos elementos del proceso terapéutico se observan por lo menos en cierta medida.
 - a) Aumento de percepciones diferenciadas y discriminativas.
 - b) Reducción del nivel de la amenaza.
2. En consecuencia, las comunicaciones de Él y Ella son menos defensivas y más congruentes con su experiencia.
3. Estas comunicaciones son percibidas por Él y Ella con una exactitud y una discriminación crecientes, en consecuencia se comprenden de una manera más empática.
4. Debido a que experimentan menos amenaza y más empatía con sus marcos de referencia internos:
 - a) Cada uno comienza a simbolizar en la conciencia ciertas incongruencias que existían entre su experiencia y su percepción.

- b) Su experiencia está menos alterada por la acción de las defensas.
 - c) Por ende, hay mayor comprensión, mayor entendimiento y mayor comunicación.
5. En consecuencia, las condiciones del desarrollo de una relación enriquecedora están dadas.

El éxito de la pareja depende de que las dos personas se entreguen constantemente al esfuerzo de solucionar los numerosos conflictos que se les presentan, y que de otro modo destruirían su unidad. La oportunidad que un grupo otorga para el crecimiento de pareja, impulsa a la misma a escuchar a los demás, haciéndose consciente de sus sentimientos, a sentirse en libertad de expresarlos y descubrir si hay alguna necesidad, lo que le abre nuevas posibilidades. Al respecto, Moreno (1999: 123) señala lo siguiente:

Tomar conciencia de los sentimientos que experimentamos (aún de aquellos que no nos damos cuenta inmediatamente), expresarlos, hablar por nosotros mismos y estar dispuestos a buscar un entendimiento escuchando a los demás, son acciones que pueden ayudar a la solución constructiva de un conflicto.

El tema de la crisis conyugal, va de la mano con el tema de los conflictos y su resolución, por lo que es importante aclarar el término, ya que para muchas personas la palabra “crisis” es símbolo de fatalidad y fin de la relación; sin embargo, es posible encontrar en dicha crisis una oportunidad de cambio y superación en la relación de pareja. Respecto de la crisis conyugal, Rage (2004: 130-131) comenta:

Otro de los aspectos muy importantes en la relación de pareja es el del valor de la crisis conyugal. Se puede decir que en una época de crisis las cosas están desequilibradas. Sin embargo, surge la pregunta acerca de cómo se puede describir la crisis:

1. La crisis es una circunstancia en la cual “la última gota”, sumada a las que se han acumulado antes, puede desbordar el vaso.

2. Asimismo, es una circunstancia en la cual una dosis relativamente pequeña de energía correctamente aplicada, puede encauzar la estructura en una nueva dirección y el conflicto puede generar una mayor estabilidad.

Vivimos en una época en que el matrimonio está sometido a una fuerte presión: imperan la crisis, el peligro y la ansiedad. Sin embargo, también existe la posibilidad de producir una renovación y un renacimiento de la relación.

Al abordar la problemática conyugal, fue definitiva la coincidencia de las parejas participantes al señalar “la falta de comunicación” como el factor principal, por lo que fue el tema a tratar dentro del taller que impartí al grupo de parejas, tratando de abarcar aquellos temas de interés específicos que los mismos integrantes señalaron en las encuestas previas, por lo que a continuación presento una breve recopilación del tema.

2.4.3 Comunicación de pareja

La pareja, de cara a la comunicación, está metida en un ambiente cultural, social, político, entre otros, que la condiciona, la hace dependiente de experiencias y costumbres generalizadas, de las que no se puede prescindir, ya que vive en función de los roles y expectativas sociales, culturales y familiares.

Si la pareja, venciendo dificultades, logra comunicarse bien, entonces puede llegar a amarse, que es la base más firme para una comunicación en plenitud. Al principio, la comunicación se hace con palabras; luego entran en juego todos los sentidos y, entonces, está todo preparado para sintonizar en lo más profundo de las personas, en los mutuos sentimientos, en la emotividad, en los afectos, en los mutuos intereses, en el encuentro sexual, como donación en plenitud.

Vivir en pareja exige necesariamente vivir con una buena comunicación interpersonal. La comunicación es algo vital en la convivencia humana, especialmente cuando se trata de una convivencia tan próxima y tan constante como la de los matrimonios.

Es muy importante que la pareja haga uso correcto de la comunicación y dialogue seriamente sobre lo que cree, supone y espera el uno del otro como marido y mujer. En la práctica la convivencia resulta difícil, si ha de ser una convivencia bien lograda; algunas parejas apenas tienen convivencia, sólo momentos cortos de encuentro, sin que se dé en ellas una verdadera comunicación en su afectividad, sentimientos, amor y sexualidad. Ésta debería ser la comunicación en todas las parejas; cuando la relación entre dos personas está basada en un amor sincero, debemos esperar en ellos una comunicación muy profunda, una comunicación en lo más profundo de sus personas.

Problemas en la comunicación

Dentro de las relaciones de pareja, existen diversos problemas de comunicación que la mayoría de las veces suelen ser la causa primera de las dificultades matrimoniales. Se reconoce que una comunicación defectuosa trae resultados desastrosos, ya que los conflictos y los malos entendidos se perpetúan, se genera en las parejas un distanciamiento, cuando hablan terminan invariablemente discutiendo, ya no se entienden, las ideas y conceptos equivocados quedan sin corregirse, la unidad y la intimidad se dificultan, los problemas permanecen sin resolver, la atención de buscar a alguien que nos comprenda aparece con mayor insistencia, las barreras se hacen cada vez más elevadas, y el resultado es que la relación se deteriora y el rompimiento está quizá golpeando en la puerta, que puede llevar en casos extremos a la separación y/o divorcio. A continuación se presentan algunos aspectos que pueden generar problemas en la comunicación de las parejas:

- A veces se hace problema de la desigualdad cultural, social o económica.
- Si uno es muy egoísta, no quiere la comunicación con el otro, pues le exige apertura sincera.
- Puede ser problema la educación recibida en la familia de origen.
- También el creerse uno poseedor de la verdad y juzgar que el otro es el que está en el error.
- La autosuficiencia es una manera clara de anular al otro.

- El ambiente familiar, cuando los criterios de educación de los hijos son diferentes.
- El mayor problema es el miedo: miedo a mostrarse con sinceridad como se es; miedo a la espontaneidad en las relaciones sexuales de pareja, etcétera, con una falta manifiesta de confianza.

Asimismo, es importante destacar que el grado en que una relación de pareja triunfe o fracase estará directamente relacionado con su habilidad para comunicarse el uno con el otro y de comprender y ser comprendido, y para ello es conveniente tomar en cuenta las actitudes a partir de las cuales puede darse la comunicación, así como lo que toda comunicación lleva consigo:

La comunicación puede ser:

- A) Partiendo de una actitud de superioridad (paternalismo).
- B) Partiendo de una actitud de inferioridad (infantilismo).
- C) Partiendo de una actitud de igualdad (adultez y empatía).

Toda comunicación lleva consigo:

- A. Un intercambio; me doy pero, al mismo tiempo, recibo.
- B. Una comunicación de sentimientos en lo profundo.
- C. Una comunicación de conocimiento mutuo, cada vez más completo, empezando por conocerse uno a sí mismo y luego aceptarse como uno es.
- D. Un abrirse y presentarse tal como somos.
- E. Una mutua aceptación, tal como somos, también con nuestros defectos.
- F. Una comunicación profunda en todos los planos, poniendo en juego los cinco sentidos y la parte afectiva, emocional y sexual; una comunicación en el amor.
- G. Una comunicación sexual, como la expresión más completa.

- H. Una comunicación de lo bueno y de lo malo, compartiendo todo juntos; comunicar algo nuevo y profundo.
- I. Una comunicación en la igualdad, donde ninguno se siente ni superior ni inferior al otro.

La comunicación es una conquista continua, en la que se enriquece cada uno, potencia al otro y se proyecta, luego, juntos hacia los demás. Una pareja que no platica, que no sabe comunicarse, se encuentra distante y siente un vacío en su relación. Esto se debe a que la comunicación, a través del diálogo, es la que une a la pareja, ya que sin la comunicación sería imposible conocerse y ayudarse mutuamente; la comunicación hace que se encuentren, acepten, adapten y respeten el uno al otro al descubrir, poco a poco, sus formas de ser. No es sencillo el que dos personas vivan juntas, la comunicación ayudará a que la convivencia sea más agradable.

Por medio del diálogo, uno encuentra apoyo y ayuda en el otro, siempre mejorando, sin matar iniciativas, más bien apoyándolas. Dialogar no es simplemente intercambio de información sino que lo propio del diálogo es expresar sentimientos, transmitir anhelos, suscitar vivencias. Si nos referimos específicamente al diálogo conyugal, diríamos que es el encuentro dinámico y personal entre dos seres que se dan y reciben mutuamente, el diálogo tiene su origen en el amor pero a la vez es alimentado de ese mismo amor. Sabemos que si este amor no se cultiva, éste tiende a morir. Es una práctica de comunicación constante, una necesidad del matrimonio y una herramienta eficaz para conocerse mejor, aceptarse mutuamente y superar dificultades. Es una actitud que requiere dejar de lado la falta de objetividad, la susceptibilidad y el egoísmo.

La comunicación es un medio, finalmente, muy eficaz que tienen los cónyuges para conocerse mutuamente y para identificar aquellas áreas en donde se requiere una mejor adaptación, especialmente, en lo referente a los patrones de comportamiento, a veces arraigados por mucho tiempo. Los temores, actitudes negativas y expectativas que alejan a los cónyuges entre sí, no desaparecerán sólo por el hecho de dialogar, lo

que sí ocurrirá es que, a través del diálogo conyugal, se den cuenta de lo que está afectando su relación y puedan enfrentarlo y superarlo juntos, es revisar proyectos, acuerdos y actitudes de cuando en cuando, con participación de los dos, con respeto, en igualdad y en diálogo.

2.4.4 Comunicación efectiva

Cómo lograr una buena escucha: En el proceso comunicativo, tan importante como expresar adecuadamente nuestras ideas es saber escuchar las de los otros, ser receptivos a sus criterios. Aunque escuchar es una capacidad que ejercitamos constantemente, implica un complejo proceso que es posible entrenar y perfeccionar. Una buena escucha implica:

- La capacidad de **sentir**, de percibir sensorialmente lo que transmite la otra persona. Escuchar es una función altamente selectiva. En esta selectividad intervienen múltiples factores, como nuestros intereses, actitudes, prejuicios, cultura, etc.
- La capacidad de **interpretar**, de comprender el mensaje captado. También aquí se da una alta selectividad y subjetividad. La interpretación de los mensajes verbales y no verbales es una de las principales fuentes de dificultades en la comunicación. Aunque resultaría imposible eliminar el factor subjetivo en la comunicación interpersonal, es recomendable tomar conciencia de las posibilidades de tergiversación de los mensajes, tratar de diferenciar los hechos, de las suposiciones y las opiniones.
- La capacidad de **evaluar**, de decidir la importancia y validez, en determinado contexto, de lo escuchado. Generalmente los actos o discursos de los demás no son neutros para nosotros, sino que los evaluamos positiva o negativamente a partir de nuestras propias posiciones, creencias y experiencias.
- La capacidad de **responder** al mensaje del interlocutor, para completar el ciclo comunicativo.

Stein *et.al.* (s/f) han definido la acción de **escuchar** como una actitud, un modo de relacionarse con el mundo. Destacan los beneficios derivados de ser un buen escucha, los cuales son: capacidad para establecer relaciones, reducir tensiones, resolver problemas y ayudar a otros a que los resuelvan, estimular a los demás, conocer sus experiencias y aprovecharlas al máximo, aumentar la cooperación, hacer amigos.

En su obra, estos autores brindan una serie de recomendaciones para mejorar los hábitos de escuchar; entre ellos están:

- Llevar a cabo un autoanálisis de nuestra capacidad de escuchar, aplicando el modelo Sentir–Interpretar–Evaluar–Responder.
- Desarrollo de la memoria y estudio de las trabas que nos impiden escuchar.
- Analizar los hábitos de escucha en parejas, y criticarse mutuamente.

Asimismo, otras actitudes que ayudan a escuchar mejor son: no ser el único que habla, mostrar consideración y amabilidad hacia el interlocutor; voluntad de hacer que la escucha sea parte activa del proceso de comunicación, es decir, interesarse en cualquier tema que inicie la persona que habla; juzgar el contenido del mensaje y no su forma de expresión; poner empeño en atender, evitar distracciones, mantener abierta y flexible la mente.

Comprensión de los mensajes verbales

A pesar de que pudiera pensarse que la comprensión del lenguaje es algo simple por lo cotidiano, precisamente en la vida diaria y también en estudios experimentales sobre el tema, se evidencia cuán complejo puede ser este proceso.

La atención del emisor al perceptor y de este último al primero, facilitará grandemente la comprensión del mensaje. Cuando hay falta de atención se dañan las relaciones interpersonales. La **atención empática**, cuando tratamos de ponernos en el

lugar del otro, comprender y aceptar sus posiciones, facilita el proceso de comunicación.

Es muy frecuente el caso de la pseudo atención en la interacción: aparentemente se está escuchando al interlocutor pero en realidad no es así, sino que se produce una “**escucha defensiva**”, que consiste en proteger nuestras propias posiciones, escuchar pero sin ser receptivos a lo que dice el otro, querer influir en él, pero sin brindarle la posibilidad de que influya sobre nosotros. La escucha defensiva tiene como base la concepción del interlocutor no como sujeto, sino como objeto de la comunicación.

La escucha defensiva se manifiesta generalmente mediante la comunicación no verbal: movimientos de cabeza, gestos e interrupciones, entre otros, que no promueven la comprensión ni hacen que el que habla se sienta comprendido.

La comprensión de los mensajes verbales es particularmente difícil por la propia naturaleza de las palabras, por la significación que adquieren para cada persona, situación, etcétera. El establecimiento de un significado común es imprescindible, especialmente cuando las palabras describen abstracciones o ideas generales. Para facilitar este proceso se pueden desarrollar determinadas habilidades, por ejemplo:

- “**Poner en un espejo la palabra**”: devolver la palabra al interlocutor para que sea más explícito. Por ejemplo: “No estoy seguro de lo que quieres decir con la palabra...”
- **Parafrasear**: es verbalizar lo que se ha entendido sin evaluarlo ni juzgarlo, sino para buscar clarificar la información. Es importante parafrasear no sólo ideas o pensamientos, sino también sentimientos que se manifiestan en la comunicación.

Parafrasear y pedir al interlocutor que nos diga qué ha entendido de nuestro mensaje, cuando se trata de asuntos de importancia, ayuda considerablemente a la comunicación. Igualmente positivo es informar al interlocutor que su mensaje ha sido recibido, comprendido.

Tanto “poner en espejo la palabra” como parafrasear, son habilidades importantes de la **escucha activa**, que se caracteriza por la atención que se brinda a la conducta verbal y no verbal del interlocutor, y por la retroalimentación que se le brinda acerca de la comprensión del mensaje.

Otro recurso que ayuda en el establecimiento de una adecuada comunicación es la llamada “**atención aplazada**”: si en determinadas circunstancias no es posible brindarle atención al interlocutor, es preferible aplazar la conversación para un momento más oportuno, explicándole la situación, reafirmando el interés en escucharlo y precisando el momento del nuevo encuentro.

Ante esta misma situación, cuando la persona que enfrenta dificultades para atendernos no está en condiciones de explicar el problema, la conducta que se recomienda es **mostrar respeto a su silencio**, es decir, respetar la intimidad del interlocutor, sugiriéndole la posibilidad de un nuevo encuentro en mejores circunstancias.

El hacer y solicitar preguntas que faciliten la comprensión de las intenciones del interlocutor, sus objetivos, la significación que atribuye a las palabras, es otra ayuda eficaz en la comunicación.

La expresión efectiva de los sentimientos

La expresión directa de los sentimientos que intervienen en la comunicación interpersonal no resulta fácil, pues no estamos acostumbrados a hacerlo, ya que las normas sociales tienden a reprimir las manifestaciones emocionales abiertas. Sin embargo, la expresión directa de los sentimientos facilita la comunicación. Al hacerlo, se asume la responsabilidad por ellos, mientras que si lo hacemos de forma indirecta, a través de la comunicación no verbal, de alguna manera estamos responsabilizando al interlocutor de la interpretación que haga de dichos sentimientos. La expresión directa de los sentimientos no sería efectiva si no fuera acompañada de:

- La descripción de las circunstancias o situación que influyó en la aparición de esos sentimientos.
- Sugerencias al interlocutor para que nos ayude en relación con los sentimientos provocados.
- Brindar la posibilidad para la “**negociación**”, es decir, admitir que es posible que hayamos interpretado mal la situación, que compartimos la responsabilidad ante la situación creada.

2.4.5 Solución de conflictos en las relaciones interpersonales

El manejo de situaciones conflictivas en la comunicación, requiere de la aplicación de determinados conceptos y la puesta en práctica de conductas específicas: la responsabilidad compartida por el conflicto, y el reconocimiento de la imperfección y subjetividad de la percepción interpersonal, son aspectos muy importantes para la solución del conflicto. Para enfrentar y resolver el conflicto en la comunicación se recomienda:

1. No atribuir toda la responsabilidad al otro, la comunicación siempre es un proceso entre dos o más personas.
2. Controlar los estados emocionales y tratar de expresar de forma adecuada los sentimientos que ha despertado la situación.
3. Analizar con el interlocutor cuáles son las posibles causas del conflicto, tratar de ganar en su comprensión. Transmitir la idea de posibles distorsiones en la percepción e interpretación de los hechos, que pudieran haber influido en la aparición del conflicto.
4. Buscar soluciones al conflicto, sugerir lo que puede hacer el interlocutor para ayudarlo a eliminar los sentimientos negativos surgidos.
5. Retroalimentar al interlocutor no sólo sobre los aspectos que se valoran negativamente en él, sino también sobre los que se consideran positivos.

Una regla muy sencilla para evitar el surgimiento de conflictos en la comunicación, es no hacer lo que no queremos que nos hagan a nosotros en la interacción con los demás. Si existe desacuerdo con otra persona y no somos capaces de eliminar las diferencias, se recomienda el uso de varias estrategias:

- Buscar una tercera posición para compararla con la posición propia o para que brinde más datos que puedan esclarecer el asunto en litigio.
- Buscar una definición mutuamente aceptable del problema, sin que haya un “ganador” y un “perdedor”.
- Minimizar los desacuerdos, buscar la mayor cantidad de aspectos sobre los cuales existe acuerdo entre ambas partes, analizar las circunstancias aceptables para el acuerdo.
- Invertir los roles en la discusión, asumir cada uno la posición del otro, para lograr una mayor comprensión e influir en las actitudes de cada cual para facilitar la solución del conflicto.

2.4.6 Autoconocimiento, conocimiento mutuo

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

Si no disponemos de una clara percepción de nosotros mismos, seremos incapaces de entender y aceptar a los demás. Los defectos que vemos en los otros son a menudo los que no soportamos ver en nosotros mismos. En el libro *El autoconocimiento*, Anthony de Mello (1989: 19 y 40) comenta:

El observarte a ti mismo es estar atento a todo lo que acontece dentro y alrededor de ti.

[...]

Para despertarse, el único camino es la observación. El irse observando uno a sí mismo, sus reacciones, sus hábitos y la razón de por qué responde así. Conocerse a fondo es observarse sin críticas, sin justificaciones ni sentido de culpabilidad ni miedo a descubrir la verdad.

El problema para llegar a conocerse verdaderamente, surge de la incapacidad que tenemos de profundizar dentro de nosotros mismos. Todos hemos desarrollado defensas que nos evitan una confrontación honesta con nosotros mismos, para protegernos y para que la vida no nos abrume, pero también nos impiden conocer nuestro interior y nuestro yo verdadero. En la introducción del libro *Autoconocimiento y comunicación humana*, Lilia Martínez Otero (2003: VII –VIII) menciona:

Lo que nos decimos que somos conforma y reafirma nuestro autoconcepto y nuestra realidad subjetiva, y es desde ahí que nos comunicamos con el mundo. De esto proviene la importancia de ampliar y enriquecer el autoconocimiento, ya que nos permitirá: desarrollar una mayor conciencia acerca de nosotros mismos y de la subjetividad con que enfrentamos el mundo que nos rodea.

[...]

Autoconocimiento, autodirección y apertura para que nuestra subjetividad pueda verse impactada por la realidad objetiva, son determinantes de la conducta humana y, por lo tanto, de nuestra comunicación: [...] no hay no-conducta, o, para expresarlo de modo aún más simple, es imposible no comportarse, [...] se deduce que por mucho que uno lo intente, no puede dejar de comunicar.

[...]

Por otro lado, comunicamos a otros y a nosotros mismos lo que nos decimos que somos y también lo que nos decimos que no somos: aceptamos con agrado aquello que somos y nos halaga, pero escondemos, incluso de nosotros mismos, lo que nos avergüenza, lo que nos hace sentir culpables, lo que nos desagrada o

nos da temor mostrar. Y así continuamos comunicándonos desde nuestro juego de papeles, y de esta forma nos convertimos en “[...] los Grandes Ausentes de nuestras propias vidas”. Y, en consecuencia, “los Grandes Ignorantes de nosotros mismos”.

Sin saber quiénes somos, nos dirigen desde afuera nuestros padres, maestros, amigos o autoridades. La persona que verdaderamente se regula a sí misma, conoce primero a su propia persona y a los demás en el nivel de la experiencia; permite que funcione su ser y el de los demás. Por eso es importante hacernos la siguiente pregunta ¿cómo saber quién soy yo realmente?, para esto es necesario:

- Asumir la propia responsabilidad. No culparme, ni culpar al otro de mis reacciones, mi comportamiento y mis sentimientos, son míos y son siempre producto de algo que hay en mí; si acepto esto realmente, haré instintivamente afirmaciones en primera persona, en lugar de en segunda. No diré nunca “me has herido”, sino “me siento herido”. Eliminar de mi pensamiento y de mi vocabulario la palabra culpa. La mayoría crecemos *como* culpadores. Si sólo pudiera atravesar la línea que separa a los que culpan de aquellos que aceptan la plena responsabilidad de su conducta, probablemente sería la acción más madura que yo haya realizado en mi vida.
- Asumir la responsabilidad del propio comportamiento. Debo decidir por mí mismo cómo voy a actuar, tener siempre al mando al adulto que hay en mí: a mi mente pensando de manera independiente, y a mi voluntad escogiendo un comportamiento por sí misma. Nunca debemos dejar que los mensajes de nuestros padres o las emociones del niño que hay en nuestro interior tomen las decisiones por nosotros. Debemos hablar sólo por nosotros mismos. Al comunicarme, debo dejar claro que estoy expresando sólo mi verdad y no *la* verdad.
- Asumir la responsabilidad de los sentimientos. Ahora sé que mis sentimientos revelan lo que hay verdaderamente en mí, que me ayudan a “diagnosticar” mis actitudes y valores más profundos como ninguna otra cosa puede hacerlo.

Con relación a este punto, John Powell (1997: 81) comenta: “Me he dado cuenta que el único camino para una relación profunda y verdadera, es contarte todos mis sentimientos significativos. Lo único que puedo esperar es que me escuches y tomes lo que estoy compartiendo con manos bondadosas”.

2.4.7 Aceptación de sí mismo y del otro

La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel importante de primer orden en el proceso de crecimiento. La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado, es estar para mí mismo, es una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo. Algunas personas se rechazan a sí mismas en un nivel tan profundo que no podrán comenzar ninguna labor de crecimiento hasta abordar este problema.

Aceptarse a sí mismo es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones, mis acciones, mis sueños, no como algo lejano o algo distinto a mí, sino como parte de mi esencia, ya que permito que se expresen y no los reprimo. Vivir en toda su intensidad lo que estoy sintiendo, pensando, haciendo; lo que es verdad, es verdad, no lo racionalizo, niego o intento descartarlo mediante explicaciones. Estoy sintiendo lo que estoy sintiendo y acepto la realidad de mi experiencia. Así pues, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error, soy libre de aprender de él y de hacer mejor las cosas en el futuro.

La aceptación de sí mismo es parte fundamental de la autoestima, ya que no puede existir una autoestima alta si el individuo no se ha aceptado a sí mismo. La autoestima es una necesidad que requerimos para funcionar eficazmente, lo cual

implica que pueda enfrentar la vida desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y realidad; si nos falta no necesariamente moriremos, pero si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar, provocando la creación artificial de una máscara o imagen que busca llenar el vacío con sustitutos y vivir en una inseguridad que se traduce en actitudes defensivas manifestadas a través de distintas conductas antisociales. La autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable. Una autoestima poco adecuada se puede revelar en:

- Una profesión que no te lleva a ninguna parte.
- Una mala organización de tu trabajo.
- La incapacidad para disfrutar del éxito.
- Comer y vivir destructivamente.
- Metas y sueños que nunca se cumplen.
- Ansiedad o depresión crónicas.
- Baja resistencia a las enfermedades.
- Bajo rendimiento en el trabajo.
- Una mala elección de la pareja.
- Un matrimonio que sólo presenta frustraciones.
- Hambre insaciable de amor y de obtener la aprobación de los demás.

Como se puede ver en este tipo de problemas mencionados, la aceptación de sí mismo y su influencia sobre la autoestima no afecta a la persona nada más en relación consigo misma, sino también en su relación con los demás, por esta razón también es importante la aceptación del otro.

Debemos aceptar a los demás donde quiera que se encuentren, la vida en sí es un proceso y todos somos seres en proceso. Ninguno hemos alcanzado aún la madurez total, todos somos fracciones, rumbo a convertirnos en números enteros, todos estamos en vías de crecimiento personal y potencial total. Y ciertamente todos necesitamos una gran cantidad de paciencia durante el proceso, paciencia hacia nosotros mismos y

hacia los demás. Los seres humanos tenemos que ir a nuestro propio ritmo, y durante todo el proceso necesitamos ser aceptados en donde quiera que nos encontremos. Con relación a esto John Powell (1997: 127) nos dice lo siguiente:

La verdad del ser humano es que, al enfrentarnos con la no aceptación y la desaprobación, es más probable que usted y yo permanezcamos fijos en un lugar estancado. Tendremos pocos deseos o fuerzas para nuestro mejoramiento y crecimiento [...] Lo que tal vez estemos olvidando es el hecho de que cada persona tiene la tendencia interna natural de crecer, [...] debemos confiar en que con el tiempo y la nutrición adecuada esa persona se desarrollará hasta su plena madurez. La nutrición apropiada para el desarrollo personal es la aceptación amorosa y la motivación de los demás, nunca el rechazo y las sugerencias impacientes para mejorar. Los seres humanos, como las plantas, crecen en la tierra de la aceptación, no en el ambiente del rechazo).

2.4.8 Proyecto de vida personal y de pareja

Un proyecto es la idea que se tiene de algo que se piensa y se quiere hacer, y de cómo llevarlo a cabo. Significa que, antes de dar ningún paso, nos hemos detenido a reflexionar para saber qué es lo que tenemos claro, qué es eso que queremos realizar y cómo vamos a hacerlo.

Se trata de saber identificar con claridad lo que queremos, los fines que perseguimos, diferenciar éstos de los medios, detectar capacidades y limitaciones, y tener una visión lúcida de la realidad y de las posibilidades reales con que contamos.

Ante un proyecto podemos encontrarnos con nuestras propias actitudes personales, que inevitablemente se van a proyectar en él. Si las detectamos y nos hacemos conscientes de ellas, ya tendremos un tanto a nuestro favor. También hay que tener en cuenta que no todos los proyectos son iguales. De acuerdo a los proyectos, se tendrán que marcar los pasos y etapas necesarias para que se conviertan en realidad,

distinguiendo los de corto, mediano y largo plazo, pues las grandes cosas se van logrando poco a poco, pero se van evaluando constantemente. Entre estos proyectos es donde se sitúa el tener un proyecto personal de vida o un proyecto de pareja. Tener un proyecto personal de vida significa saber lo que quiero en la vida, tenerlo claro, saber cómo lo quiero, darle un sentido a la vida.

Cuando tomamos la decisión de formar una pareja se abre una dimensión más al proyecto personal: ya no sólo tengo mi vida, nos hemos comprometido a vivirla juntos. Ahora construimos nuestra vida. Con el proyecto intentamos establecer los hitos que vayan marcando el hilo conductor de nuestra relación de pareja: los valores en que creemos, las actitudes que vemos necesarias para desarrollarlos, los criterios que nos ayudarán a decidir... Con todo esto, nuestro proyecto intenta ser el contexto en el que nos reconocemos, porque responde a nuestra esencia, y en el que podemos proyectar nuestra ilusión, porque es el instrumento que nos ayuda a vivirla.

Los aspectos a tomar en cuenta al hacer un proyecto son:

- a) **Visión de la vida de cada uno.** Se incluyen hábitos, valores, sueños, defectos y virtudes.
- b) **Metas.** Deben ser concretas a corto, mediano y a largo plazo, incluyendo las personales y las de pareja.
- c) **Medios.** Indican cómo se van a lograr las metas.
- d) **El proyecto de vida es negociable** no en sus aspectos esenciales pero sí en los aspectos materiales, dependiendo de la etapa de vida en que se encuentre el matrimonio. Es decir, a través del diálogo descubrirán que no cambiarán su meta de tener un matrimonio y una familia feliz, pero sí pueden cambiar ciertas metas y medios para lograrlo.

Las preguntas que pueden ayudar a identificar un posible proyecto de pareja son:

- ¿Cómo nos estamos apoyando en nuestro crecimiento y evolución individual?

- ¿Me siento apoyado por ti en la construcción de mis sueños y proyectos personales? (¿o no?)
- ¿He tenido que postergar mi propio proyecto para que tú logres el tuyo? (¿y hasta cuándo?)
- ¿Tengo un proyecto de vida? (¿o no?)
- ¿Cómo puedo acompañarte para que tengas un proyecto de vida?
- ¿Tenemos claros nuestros roles en la pareja?
- ¿Se valora por igual la contribución económica y la contribución en las labores de la casa? (¿o el poder lo otorga sólo el dinero?)
- ¿Estamos de acuerdo en las decisiones sobre nuestro ocio: vacaciones, diversiones, deportes, *hobbies*?
- ¿Vamos siempre a lugares que elegimos conjuntamente o vamos sólo a los que tú eliges?
- ¿Tenemos acuerdos sobre el rol de cada uno en la crianza de nuestros hijos?
- ¿Compartimos nuestra visión espiritual?
- ¿Estamos trabajando por nuestra trascendencia compartida?
- ¿En qué creemos?
- ¿Sobre qué valores está constituida nuestra relación?

2.5 Conclusión

Carl Rogers está convencido de que el ser humano está dotado de una tendencia a la actualización, al crecimiento y al desarrollo, a realizarse en sus potencialidades. Si esta disposición es aprovechada por el facilitador, creando un clima de confianza permeado por las actitudes de Congruencia, Empatía y Aceptación positiva incondicional, donde pueda ir avanzando en su proceso de lograr la libertad de ser, pensar y sentir, no lo que debería, sino lo que realmente es, piensa y siente, puede promoverse el cambio de la persona, ya que ésta descubrirá su capacidad de utilizar el espacio para su propia maduración y desarrollo. En esto se resume la propuesta del Enfoque Centrado en la Persona, misma que fue la base de mi proyecto de intervención en un Grupo de Parejas

a través de un Taller de Comunicación, en donde mi objetivo principal fue proporcionarles herramientas para que lograran avanzar en un desarrollo más óptimo de su relación.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Planteamiento y Justificación del Análisis

El proyecto se realizó con nueve parejas y un hombre divorciado, quienes formaban parte de un movimiento de laicos a nivel nacional; la problemática a atender fue el tema de la “comunicación” en la relación de pareja, para lo cual se diseñó un taller, con el fin de propiciar que los asistentes desarrollaran sus habilidades de comunicación para mejorar su relación de pareja y de familia.

Conforme transcurrió el taller, los participantes fueron más conscientes de sus recursos y limitaciones en la comunicación y cómo éstos influían en su relación de pareja y en el núcleo familiar. Los asistentes fueron detectando y expresando que tenían muy poco conocimiento de sí mismos, así como dificultad para comunicarse, para expresar lo que estaban pensando; se escuchaban poco, se interrumpían, también tenían tensión y enojo acumulados de mucho tiempo; comunicación violenta e impulsiva, poca tolerancia y disposición para comunicarse, poca valoración, actitudes explosivas, imposición de puntos de vista, falta de aceptación de errores, poca expresión de necesidades y sentimientos, poca tolerancia y escucha con los hijos, entre otros.

Al observar la forma en que los participantes se fueron desarrollando en el taller, así como su motivación por aplicar lo aprendido en su vida diaria, surgió en mí la inquietud por conocer qué cambios observaron los asistentes en sí mismos, en cuanto a un mayor conocimiento de sí y en sus relaciones de pareja y núcleo familiar, así como los cambios en relación a un mayor reconocimiento y expresión de sentimientos.

Al diseñar e impartir un taller de comunicación de parejas, se pretendió que los participantes desarrollaran sus habilidades de comunicación y empezaran a

experimentar nuevas formas de comunicarse y relacionarse asertivamente, buscando no sólo el conocimiento teórico sino además llevarlos a un conocimiento práctico que les permitiera conocerse más a sí mismos y a su pareja.

La importancia de que se pudieran presentar estos cambios, es que en un futuro esto se permeará a las familias, ya que al haber intervenido en esta comunidad de parejas no sólo incidí sobre las personas en sí, sino que al mismo tiempo influirá en la sociedad, sembrando la semilla del cambio que se permeará a los hijos, al entorno familiar, con lo cual se pueden generar mejores relaciones de pareja como proceso continuado y ya no como contrato, llevándolos a crear relaciones de pareja más sanas, con mayores posibilidades de permanencia y felicidad, y con una comunicación más franca y directa, ya que la práctica de la buena comunicación es el pilar fundamental para una relación de pareja armoniosa y efectiva. De esta manera se influirá para ir disminuyendo las crisis que atraviesan las parejas en nuestra sociedad, la mentalidad común del “usar” y “tirar” que se ve reflejada en un índice cada vez mayor de divorcios.

Por lo tanto, mi interés en el análisis de esta intervención se centró en conocer qué cambios observaron las parejas en ellos mismos; con base en esto, planteé las siguientes preguntas que me permitieran orientar el trabajo de análisis de la intervención, y así conocer los cambios que se presentaron en cada uno de los participantes al taller.

3.2 Preguntas de análisis

3.2.1 Pregunta principal

¿Cuáles son los cambios que reportan en las habilidades de comunicación, un grupo de parejas y un hombre divorciado de un movimiento de laicos a nivel nacional, a partir de haber asistido a un taller de “Comunicación” impartido desde las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers?

3.2.2 Preguntas específicas

1. ¿Qué cambios reportaron los participantes en cuanto a un mayor autoconocimiento?
2. ¿Qué cambios reportaron las parejas participantes en cuanto a una mejora en su relación de pareja?
3. ¿Qué cambios reportaron las parejas participantes en cuanto a la forma de relacionarse con el núcleo familiar?
4. ¿Qué cambios reportaron los asistentes en cuanto a un mayor reconocimiento y expresión de sentimientos?
5. ¿Cuáles fueron los factores de ayuda que reportaron los asistentes que influyeron en su cambio a nivel personal y de pareja?

3.3 Método de análisis y sistematización de datos

Es importante mencionar que para el análisis se dio seguimiento a todos los participantes y no sólo a unos cuantos. El primer paso que se llevó a cabo para la sistematización de los datos fue transcribir en archivo electrónico toda la información recabada con los siguientes instrumentos de recolección de datos que se utilizaron, como son:

- Bitácoras de observación.
- Diario de campo de cada sesión.
- Sesiones video grabadas y audio grabadas.
- Cuestionario de seguimiento.
- Cuestionario de evaluación final del taller.
- Cuestionario de Proyecto de vida personal y de pareja.

Con base en el análisis de mi intervención elaboré un listado de cambios obtenidos por los participantes al taller, asignándoles una calificación con la escala del 1 al 10, con

objeto de ir identificando los cambios más representativos, dando como resultado un listado de 15 tipos de cambio. Posteriormente me di a la tarea de rescatar las evidencias de cambio obtenidas a través de los diferentes instrumentos de recolección de datos utilizados, clasificándolas de acuerdo al listado, identificando así los cambios que tenían mayor número de menciones; asimismo, les asigné las categorías de tipo de cambio: individual, pareja y familiar.

Después de haber identificado los cambios más recurrentes, fui eliminando y englobando en categorías más generales, generando la siguiente tabla de cambios.

	CAMBIOS	ACUMULADO	CATEGORÍA
1	Autoconocimiento	176	Individual
	a) Recursos y Limitaciones	28	
	b) Escucharse a sí mismo	40	
	c) Aceptación	38	
	d) Soltar máscaras	40	
	e) Actitudes personales en relación a la comunicación	9	
	f) Conocimiento de sentimientos	6	
	g) Conocimiento en relación a la pareja	12	
	h) Historia familiar	3	
2	Relación Familiar	120	Pareja e Hijos
	a) Escuchar a la pareja	16	
	b) Crecimiento como pareja	19	
	c) Apertura al diálogo con la pareja e hijos	72	
	d) Empatía con la pareja	13	

	CAMBIOS	ACUMULADO	CATEGORÍA
3	Sentimientos	111	Individual y Pareja
	a) Apertura a expresar sus experiencias de pareja	28	
	b) Apertura a expresar sentimientos	37	
	c) Tocar conflictos y abordarlos	46	
4	Proyecto de vida	12	Individual y Pareja
5	Interés por aplicar lo aprendido	7	Individual y Pareja
6	Facilitador (factores de ayuda)	19	Individual y Pareja

El contenido de la tabla muestra la recuperación del número de menciones de cada cambio, es decir, los resultados encontrados a nivel cuantitativo. La categoría de “Autoconocimiento” a nivel individual es la que tuvo mayor número de menciones, por lo que se puede inferir que el hilo conductor del cambio que se empezó a dar en los participantes en las demás categorías, fue a raíz de haber avanzado en un mayor autoconocimiento, ya que el individuo al ir modificando el concepto que tiene de sí mismo va adquiriendo una definición más clara de sí, suelta miedos y la actitud defensiva, empieza a ser dueño de sí mismo, tiene mayor aceptación personal, comprende e incorpora en sí mismo las propias potencialidades, toma conciencia de sus sentimientos más hondos y del interés que puede despertar en los demás, y acepta más al otro en su totalidad.

Así, cuando el individuo se da la oportunidad de ser él mismo, estos cambios producen nuevas actitudes hacia los demás, por lo que no es extraño que el segundo lugar en número de menciones se diera en la categoría de “Relación familiar” a nivel de pareja e hijos, observando que empezó a cambiar primeramente el nivel de intensidad en la comunicación con la pareja e hijos, avanzando posteriormente hacia una mayor escucha y comprensión. Asimismo, se puede observar que el tercer lugar en número de menciones lo obtuvo la categoría de “Sentimientos” a nivel individual y de pareja, al darse una mayor apertura a expresar sus sentimientos y enfrentar sus diferencias.

Es importante hacer la aclaración que el mayor o menor número de frecuencia que obtuvo cada categoría, no demerita el cambio que se dio en la(s) persona(s), por el contrario, aunque el análisis cuantitativo nos presenta una faceta de la realidad, es decir, un dato duro de los tipos de cambios que se dieron y su nivel de frecuencia, por su parte el análisis cualitativo nos presenta otra faceta de esa misma realidad, en la que ya no cobra relevancia el número de menciones, por el contrario, aquí lo importante es lo significativo que fue el cambio para la persona en sí.

En el siguiente capítulo, se presentan los resultados del análisis de todos los participantes, y se da cuenta de los cambios a nivel cualitativo que se presentaron en ellos a raíz de su asistencia al taller.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En este capítulo quiero presentar los resultados que obtuve luego de haber analizado y sistematizado los datos de todas las sesiones de mi intervención obtenidos a través de los instrumentos de recolección de datos, utilizados para tal efecto. A raíz del taller, el proceso de transformación que se fue presentando en los participantes fue que al ir dando pasos, observando resultados y cambios en ellos mismos, los fue motivando a aplicar lo aprendido a su vida diaria, a mejorar en una comunicación más abierta y transparente, buscar evitar malos entendidos y la descalificación del otro, hablar con mayor claridad sobre los propios sentimientos y pensamientos, mayor comunicación sin agredir al otro, disminuir la comunicación absolutista e inflexible, mayor respeto en las diferentes opiniones de la pareja, irse abriendo en abordar sus problemas, y extender sus habilidades de comunicación en la relación con sus hijos.

Conforme se especificó en el capítulo anterior, los cambios que se empezaron a presentar en los participantes, se dieron en las siguientes áreas:

- Autoconocimiento.
- Relación familiar.
- Sentimientos.
- Proyecto de vida.
- Interés por aplicar lo aprendido.
- Factores de ayuda

A continuación se describirá cómo fue este proceso de cambio, en cada una de las áreas mencionadas.

4.1 Autoconocimiento

A raíz del taller, uno de los cambios que detecté a nivel general en el que hubo más avance, fue en cuanto a un mayor conocimiento de sí mismos, el cual se dio alrededor de una mayor toma de conciencia de sus recursos y limitaciones a nivel individual y como pareja, actitudes personales, un mayor conocimiento de lo que están sintiendo, mayor aceptación de sí mismos, y empezaron a abandonar máscaras; así también en la forma que tenían de relacionarse con su pareja y con sus hijos, y cómo esto se derivaba de su historia personal. Para lo cual influyó el hecho de insistirles en la importancia de darse el espacio para observarse a sí mismos en su manera de comunicarse y relacionarse.

4.1.1 Recursos y limitaciones

Conforme fue avanzando el taller, algunos de los participantes fueron tomando mayor conciencia de sus recursos, así como de sus limitaciones, con los que contaban a nivel individual y como pareja, como lo expresaron Carmen y Federico, quienes son pareja:

[...] En general me siento amada, respetada, valoro mucho la fidelidad, siento que me quiere, me siento que soy compañera y apoyo del llanero solitario [risas], me siento aceptada como soy, me siento plena y soy responsable de mis deberes, aunque a veces reniegue pero los hago; y sí, aunque en ciertos aspectos me siento poco valorada, sobre todo en el aspecto laboral, fue mi decisión libre y voluntaria quedarme en casa y renunciar, para mí fue un paso muy duro renunciar, es mas fácil aventar la escoba, la casa y salir a realizarte [comienza a llorar] (Sesión 6, Carmen, 2007).

Con lo expresado por Carmen, se puede inferir que todos estos recursos con los que cuenta como pareja de Federico la hicieron sentirse, por un lado realizada y plena, y por otro lado, poco valorada; descubrió como una limitación lo pesado que ha sido para ella el haber tomado la decisión de no continuar con su desarrollo profesional, siendo plenamente consciente de que ella tomó esta decisión libre y voluntariamente, y en

ningún momento culpa de esto ni a otra persona ni a las circunstancias. Por su lado, Federico expresó:

[...] algunas cosas que quisiera si no cambiar, sí reenfocar [...] me gustaría ser apoyado en la proveeduría, como iniciador de proyectos pero me gustaría apoyar y también seguir proyectos de Carmen para poder hacer equipo entre los dos; yo a veces siento que soy como el llanero solitario y me gustaría poder hacer más mancuerna o equipo con ella, siento que también vivo en la rutina y me gustaría que hubiera más compañía entre los dos, compartir más bien inquietudes. [...] me veo como solucionador, me gustaría que algunas cosas me las solucionara ella; en lo sexual siento que en la mayoría de las veces yo soy el iniciador, aunque creo que eso ha ido mejorando, pero creo que como en un 70% yo soy el iniciador y me gustaría que fuera 50 y 50 [...] me gusta mucho discutir, pero eso no quiere decir pelear, sino discutir de temas y creo que a veces cuando discutimos acabamos peleándonos y me gustaría poder discutir sin necesariamente pelear (Sesión 6, Federico, 2007).

Por lo anterior se puede deducir que mientras Carmen sí encuentra apoyo en Federico, por su lado Federico no encuentra ningún apoyo en Carmen, él es el que apoya, el proveedor, el solucionador, el iniciador, etc. y él mismo expresa que le gustaría que no fuera así, sino también sentir un apoyo por parte de ella, que hubiera un equilibrio y así poder hacer equipo, salirse de la rutina, dialogar sin discutir, convivir y compartirse mutuamente en todos los sentidos.

En resumen, el cambio que se dio en esta subcategoría fue una mayor toma de conciencia en cuanto a sus recursos y limitaciones a nivel individual y de pareja. En el caso de Carmen, identificando como recursos el sentirse realizada y plena, y como limitaciones el sentirse poco valorada; por su parte Federico señaló como limitaciones la falta de apoyo y equilibrio por parte de su pareja para funcionar como un equipo.

4.1.2 Escucharse a sí mismo

A raíz del taller algunos participantes empezaron a escucharse más a sí mismos, como fue el caso de Lorena:

[...] Yo vivo estresada, cansada, deprimida [comienza a llorar] ¡en blanco! [...] vivo mi relación como mujer [...] así me siento, incomprendida, criticada, no sé, o sea, sola [...] No tengo ganas de hacer nada, no me gusta hacer nada [...] es como muy raro, estoy plena como mamá, como mujer, pero en mi pareja no, no me siento comprendida, no me siento valorada, me gustaría sentirme acompañada [...] considero que es necesario que exista la intimidad intelectual, de sentimientos, para poder tener un intimidad plena, porque si no así con esas palabras, ¡guácala! intimidad [...] (Sesión 6, Lorena, 2007).

Como se puede observar en el caso de Lorena, a partir de escucharse a sí misma tomó conciencia de cómo se siente en general en su vida en pareja: cansada, incomprendida, criticada, no valorada, etc., y no sólo eso, sino también tomó conciencia de lo que necesita: sentir la comprensión y presencia de su pareja, para poder lograr tener una intimidad emocional y, por consecuencia, una intimidad física. Por otro lado, alcanza a descubrir algunos aprendizajes: la importancia de clarificar los sentimientos que le producen las emociones que vive antes de expresarlos, así como el hecho de que el ambiente de confianza y respeto en el grupo le permitieron expresar con mayor libertad a su pareja cómo se sentía.

[...] me cuesta trabajo comunicarme con mi pareja o mejor dicho contarle mis sentimientos [...] aprendí que primero debo saber qué sentimientos me producen las situaciones que vivo y después transmitirlo [...] si yo digo lo que pienso y siento es más fácil comunicarme con los demás, también que debo aprender a escuchar y a respetar para que los demás hagan lo mismo conmigo [...] pude expresar cómo me siento como mujer y como pareja, sin derecho a replica o crítica, ya que

me sentía completamente criticada y no había manera de que mi pareja me dejara explicárselo sin que hubiera un conflicto (Sesión 10, Lorena, 2007).

En síntesis, los cambios más significativos se dieron en la escucha de sí mismos, llevando a los participantes a una mayor toma de conciencia de cómo se sienten en general en su vida de pareja y, por consiguiente, a detectar sus necesidades.

4.1.3 Aceptación y soltar máscaras

A partir del mayor conocimiento que empezaron a tener de sí mismos, los participantes avanzaron en una mayor aceptación de sí mismos, con lo cual empezaron a soltar máscaras, ya que se sintieron con mayor libertad para mostrarse tal como estaban siendo, como fue el caso de Roberto quien, después de participar en una de las dinámicas, comenzó a aceptarse tal como es, buscando ser él mismo y dejando de reprimir su yo interno; por otro lado, reconoció como tache algunos aspectos suyos, y él mismo se resiste a cambiar, pues él se siente feliz así y atribuye a que otra persona es la que quiere que cambie; siento que en este caso toma como pretexto el ser uno mismo, para no aceptar su corresponsabilidad en la relación de la pareja.

[...] yo hasta hace unos años, creía que todo marchaba bien como pareja, [...] en lo que es acción, creo que era bien, proveedor, fiel, no borracho, ni francachelas, como cuidando esa imagen como pareja, y ahí sí como con palomita; pero como tache [...] esa falta de decisión que yo tengo de dar apoyo y fortaleza, de tener más diálogo con mis hijos, de ganarme su respeto, de ser el apoyo de ella, de mimarla [...] ser lo que espera de mí [...] “me resisto”, precisamente por lo que hemos estado viendo en las sesiones anteriores, en que al hablar de la autoestima yo me quiero como soy, ¿porqué tengo que ser como quieren que yo sea?! (Sesión 6, Roberto, 2007).

Por otro lado, al vivir la experiencia de la dinámica dándose la oportunidad de escuchar realmente a su pareja sin derecho a réplica, logró tomar mayor conciencia de lo que

piensa, siente y necesita su pareja, abriéndose a un cambio de actitud teniendo una nueva visión de sí, ante lo cual se cuestionó cómo equilibrar el ser él mismo y, por otro lado, hacer cambios que considera convenientes para su relación de pareja. Es importante destacar que él es el que quiere cambiar, ya no lo hace en función a otro, sino en primera persona.

[...] Necesito reinventarme o convencerme de que soy la cabeza de la casa, aunque ahí nuevamente es como decir, pues si yo soy de una manera, entonces tengo que ser ahora diferente; es decir, que debo buscar que tenga armonía, que haya tranquilidad mutua en la pareja, que tuviéramos menos desahogos y tribulaciones emocionales y económicas, que le pueda apoyar en el sentido de que yo soy su fortaleza, [...] yo soy el fuerte [...] (Sesión 6, Roberto, 2007).

Por su parte Lourdes, pareja de Roberto, al expresar cómo vive su rol de mujer en la pareja, logró identificar y reconocer que una de sus máscaras es fingir o suponer que vive con amor, aunque no lo sienta; es una forma de reconocer las partes de sí misma, su realidad, su forma de ser y de sentir, identifica el cambio y la confusión de roles en su relación de pareja, observa que fue proveedora durante años, asumiendo la responsabilidad en la relación al decir que ella tomó la decisión de trabajar de noche y que eso a lo mejor enfrió la relación.

[...] Vivo intolerante, insegura, inactiva como mujer, con muchos sueños también, se supone que la vivo con mucho amor pero ¡no lo siento! [...] contigo pero sola, ¿sí? [...] me gustaría vivirla con seguridad, con tranquilidad, con dinamismo, porque soy muy inquieta, muy activa, no me gusta estar en un estado así aletargado, vivirla con planes, objetivos, metas, ilusiones comunes, para poder llegar, si es que vamos a seguir adelante, consolidados, con una seguridad del uno para el otro, y me gustaría de verdad ver algo por lo que deba seguir adelante [se atraganta] no lo veo [...] me volví proveedora en un porcentaje alto [...] por eso fue mi decisión de trabajar de noche, 23 años, a lo mejor eso enfrió la relación también de pareja, quizá, porque yo tres días me iba a trabajar como debía

hacerlo, los otros dos andaba menstruando, y el otro me dolía la cabeza, o sea que nada de nada [...] (Sesión 6, Lourdes, 2007).

Asimismo, detectó su necesidad de ayuda profesional para los dos, expresando específicamente en qué sentido necesitan esa ayuda profesional, para conseguir que cada uno tenga definido su rol. Por otro lado, logró descubrir que esa autoexigencia de tener que resolver todo, se debe en parte a su historia familiar, ya que la enseñaron a depender sólo de ella misma, a ser la fuerte, por lo que se puede inferir que posiblemente por eso es que ella tomó el papel de proveedor, y hasta qué punto esa misma historia familiar es la que la ha tenido confusa en cuanto a los roles en la pareja.

Necesitaría ayuda profesional [empieza a llorar] sí, o sea, alguien que nos ayude a decir cuál es tu rol, cuál es el mío. [...] o sea ¡es difícil! [...] Sí, y no es más que mi historia, o sea, sale a relucir donde [llora] tienes que ser fuerte, no tienes que depender de nadie, tú sola tienes que salir adelante (Sesión 5, Lourdes, 2007).

En esa aceptación de sí mismos, algunos de los participantes empezaron a abandonar las falsas fachadas reconociendo sus aspectos positivos y negativos, por llamarlos de alguna manera, como lo expresó Hilda:

Que necesito aceptar mis defectos y virtudes [...] en cuanto a mis defectos, debo identificarlos adecuadamente para así trabajar en ellos; en cuanto a mis virtudes, reconocerlas y aceptarlas sin hacerlas menos, por el contrario, utilizarlas como herramientas para poder trabajar en mis defectos (Sesión 10, Hilda, 2007).

Como se puede apreciar, no sólo reconoció sus defectos y virtudes, sino también su necesidad de aceptarlos, para a partir de ello poder trabajar en sí misma, con el consiguiente crecimiento personal que esto conlleva. Por otra parte cuando Hilda menciona la necesidad de reconocer y aceptar sus virtudes sin hacerlas menos, se puede deducir una baja autoestima de la cual sería conveniente se diera cuenta y trabajara en ella.

A manera de resumen, se encontró que en esta subcategoría los participantes avanzaron en una mayor aceptación de sí mismos, logrando identificar y reconocer sus máscaras, empezaron a abandonar las falsas fachadas reconociendo sus aspectos positivos y negativos, y empezaron a sentirse con mayor libertad para mostrarse tal como estaban siendo.

4.1.4 Actitudes personales en relación a la comunicación

Por otro lado, también se dio en los participantes un mayor conocimiento de sí mismos con respecto a sus actitudes personales; algunos de los participantes empezaron a reconocer sus limitaciones en cuanto a su forma de comunicarse, en donde les sucedían situaciones que les causaban molestia, y esto se debía a que no querían enfrentar verdaderamente la situación por el esfuerzo que representaba “nos cuesta uno y la mitad del otro”, y por tanto, preferían esa situación superficial para no tomar el esfuerzo de enfrentar la situación, como fue el caso de Lourdes:

[...] Pueden ser situaciones ampliamente conocidas y se habla una vez y otra [...] e incluso hacemos el amor para festejar y en dos, tres días chidísimo, pero al cuarto día volvemos a caer en monotonía o rutina o valemadrismo [...] pero como nos cuesta uno y la mitad del otro, pues mejor ahí nos la llevamos, como que aquí estamos, como que nos comunicamos pero trivialmente (Sesión 2, Lourdes, 2007).

Pero en otros casos, algunos prefieren interrumpir por completo la comunicación, con el fin de no enfrentar el problema y que éste crezca más, como lo expresó Alfonso:

Yo siento que interrumpo la comunicación [...] entonces lo que yo hago, me aílo, ya no hablo, ya no digo nada, a lo mejor empiezo a regañar y mejor ya no digo nada para no alimentar la hoguera y que eso crezca más, me aílo y mejor me voy a acostar, y al otro día sigo aislado hasta que regreso del trabajo y empiezo a

platicar otra vez o a lo mejor nada más un buenos días o algo así, pero nada de una conversación [...] interrumpo lo comunicación (Sesión 2, Alfonso, 2007).

En esta subcategoría podemos sintetizar que los asistentes empezaron a reconocer sus limitaciones en cuanto a su forma de comunicarse, identificando que les cuesta trabajo enfrentar la situación por el esfuerzo que representa y que es más fácil interrumpir la comunicación, aislarse y no decir nada.

4.1.5 Conocimiento de sentimientos

Por todo esto, además de que empezaron a reconocer aspectos y actitudes de sí mismos, y de expresar sus vivencias con mayor libertad, los participantes comenzaron a tomar mayor conciencia de cómo manejaban sus relaciones, tocando los sentimientos reales, como en el caso de Rodolfo, quien al ver peleando a sus hijos, se dio tiempo de ver lo que estaba sintiendo y esto lo llevó a darse cuenta de que su angustia partía de su historia personal, y cómo esto influyó y perjudicó su relación con su ex esposa, ya que ante la angustia lo que él hacía era huir y no enfrentar el problema, pero no sólo eso, sino que culpaba a la otra persona, en lugar de tomar su propia responsabilidad en el problema.

Hace como quince días en mi casa, [mis dos hijos] se estaban peleando por un lugar en el sillón para ver la tele, me di cuenta que me causó mucha angustia que hayan subido la voz [...] eso me hizo darme cuenta que yo en mi relación de pareja a mí me causaba mucha angustia que me subieran la voz, y fue algo que me vino como en cascada, me hizo darme cuenta que yo me angustiaba mucho cuando me levantaban la voz, y yo en mi relación de pareja lo que hacía era huir a ese problema y me ponía como un caparazón y decía: “¿Sabes qué? Yo no voy a entrarle, se me hace muy corriente tu forma de discutir el problema y yo hasta que estés tranquila lo resuelvo”, y pasaban uno, dos días, tres, cuatro meses sin resolver el problema, y después me di cuenta que en mi niñez a mí me levantaban

la voz y me angustiaba, entonces creo que tiene que ver, pero en mi relación de pareja nunca lo pude superar [...] (Sesión 8, Rodolfo, 2007).

Como podemos ver en el ejemplo, el conocimiento de sí mismo en los ámbitos mencionados no se da de manera separada, sino que son interdependientes, es decir, al empezar Rodolfo a ser consciente de sus sentimientos o de lo que le estaba pasando, le permitió hacer la relación de cómo esto en algunas ocasiones venía de su pasado y cómo lo estaba afectando en su forma de relacionarse en el presente.

Otro caso es el de Carmen, quien comentó que cuando su hija Claudia le hizo una pataleta, en lugar de reaccionar como de costumbre, se dio tiempo para darse cuenta de qué estaba sintiendo, y esto le permitió reaccionar de otra manera:

[...] es la primera vez que me puedo detener a decir qué me está pasando, qué estoy sintiendo, y la verdad es que dije: "Siento ira y mi hija me está provocando esta ira" [...] mi primer reacción fue la de bajar a Claudia a nalgadas, pero en el primer momento en que yo dije siento ira y mi hija me está provocando un sentimiento de rechazo, de rabia, y le puse nombre, así sentí ¡mira [señala calma que baja de cabeza a pies] y no la bajé a nalgadas!, me pude dar el espacio para así como para respirar [...] (Sesión 8, Carmen, 2007).

Sin embargo, no sólo se limitaron a darse cuenta de lo que sentían, sino que al mismo tiempo esto se empezó a permear a la familia, pues ya no sólo fue que los participantes se dieran cuenta de lo que estaban sintiendo, sino que sus mismos familiares empezaron a tomar las mismas herramientas, como sucedió con Claudia, la hija de Carmen, que al tener un pleito con su hermana, también se detuvo a ver qué le estaba pasando.

[...] hubo un conflicto entre mis dos hijas y me encantó que Claudia vino y me contó y le puso nombre a todo, o sea "es que me siento así porque me dice esto y luego me hace esto y yo ya no aguanto porque", o sea, ¡así le puso nombre a

todo! y me quedé así ¡Boquiabierta! [...] me sorprendió cómo el que yo le hubiera podido explicar [...] claramente lo que me pasó, ¡le permitió a ella ponerle nombre a lo que sintió! (Sesión 7, Carmen, 2007).

No obstante, aunque se trató de un taller de parejas, el cambio no sólo se dio a nivel de pareja, sino que en el participante divorciado el cambio se dio en la relación con sus hijos referente al tema de la mamá —en la forma de expresarse con sus hijos sobre ella—, y en segundo término a su cambio interno en cuanto a la forma de percibir a su expareja. Fue tomando mayor conciencia de sí mismo, de su historia personal, de su forma de relacionarse, de cómo sus hijos sufrían con sus comentarios, y también a raíz de su cambio se dio cuenta que ya no les causaba estrés a sus hijos. Por otro lado, el cambio específico en relación a su exesposa es que dejó de verla como rival, negativamente; llama la atención esto de verla como rival, pues nos habla que posiblemente esa forma de expresarse con sus hijos refiriéndose a ella, era precisamente porque se sentía amenazado por ella, rival posiblemente en el cariño de sus hijos.

El aprendizaje no va siendo nada más para mí [...] hace rato cuando se me complicó la traída y llevada de los hijos, le dije a Omar que no alcanzaba a esperarlo a que se bañara, “Dile a tu mamá que si ella te puede llevar”; en otras situaciones, le hubiera dicho “Bueno, tu mamá te va a llevar ¿o no?” [...] y veo que Omar sufre cuando hago esos otros comentarios, entonces ahora [...] le dije “No hijo, para que mortificas a tu mamá, mejor dile que yo te voy a llevar”, o sea, yo mismo me voy dando cuenta con esos comentarios que ya no les causo estrés a mis hijos, ya no la veo a ella como rival, ya no la veo negativamente, o sea, ha sido diferente inclusive hasta con mis hijos (Sesión 7, Rodolfo, 2007).

Los cambios en esta subcategoría se resumen alrededor de una mayor toma de conciencia de sí mismos, de su historia personal y de sus sentimientos, tocando los sentimientos reales; no sólo se limitaron a darse cuenta de lo que sentían sino que al mismo tiempo esto se empezó a permear a la familia, dándose cuenta de cómo

manejaban sus relaciones en pareja y con sus hijos y en los cambios que se fueron presentando en los miembros de la familia, como fue el caso de Claudia, la hija de Carmen.

4.1.6 Conocimiento en relación a la pareja

El conocimiento del otro en una relación de pareja es fundamental, ya que dar por hecho de que el otro miembro de la pareja es como un adivino que sabe lo que quieres, lo que piensas o lo que necesitas, no es la realidad, por lo que a raíz del taller algunas de las parejas participantes avanzaron en un mayor conocimiento en relación a su pareja con respecto a sus necesidades, actitudes, y a una mayor toma de conciencia de que gran parte de lo que son es el resultado de su historia personal, como expresó Adriana con respecto a su esposo Adolfo:

Es un ser como yo, que necesita ser respetado, comprendido, que no es como es porque quiere ser así, sino es el resultado al igual que yo de lo que vivió en su familia de origen (Sesión 10, Adriana, 2007).

Por su parte, Calixto a través del taller descubrió que su esposa Lorena: “[...] me sigue amando con todas sus fuerzas, que quiere mejorar en nuestra relación, que está siempre dispuesta, que necesita ser escuchada, que necesita ser reconocida y valorada” (Sesión 10, Calixto, 2007).

Este mismo conocimiento de sus parejas, de sus necesidades y actitudes, empezó a generar un cambio en ellos en la forma de relacionarse con su pareja, que repercutió en una mejora de su relación, como fue el caso de Hilda y Alfonso, en el que ella tomó mayor conciencia de la importancia que tiene el no descuidar su relación de pareja y sólo centrarse en el cuidado de los hijos, lo que les influía a comunicarse de manera limitada. Este avance los ha llevado a una mayor aceptación del otro.

Aprendí de Alfonso a identificar qué canales de comunicación he mantenido sin utilizar, el diario vivir de repente me aleja del factor pareja, como hombre y mujer, no como rol de padres. Eso ha contribuido a que podamos entablar una comunicación más abierta, sin fijación a ciertas actitudes negativas que en ciertos momentos de nuestra relación han ocasionado conflictos (Sesión 10, Hilda, 2007).

Por su lado Alfonso logra darse cuenta que tanto Hilda como él no son personas estáticas, que dichos cambios, como el pensar y actuar diferente a cuando se casaron, pueden no agradarles a uno o a otro y que el objetivo de esa toma de conciencia no es sólo la aceptación sino que es la oportunidad para poder expresarse con claridad y detectar aquello que les puede causar conflicto.

Descubrí que a través de los años, Hilda ha cambiado su forma de pensar en algunas cosas que cuando nos casamos eran compatibles, en algunos casos no me gusta su cambio, lo cual crea conflicto. Aprendí que yo también he cambiado y que hay situaciones que no le gustan a ella y que yo uso en algunas ocasiones para mi beneficio. Existen algunas situaciones que yo no me había dado cuenta que le molestan, pero que ahora me lo ha hecho saber (Sesión 10, Alfonso, 2007).

En síntesis, los cambios más significativos en esta subcategoría fueron que las parejas participantes avanzaron en un mayor conocimiento en relación a su pareja con respecto a sus necesidades, actitudes, y una mayor toma de conciencia de que gran parte de lo que son es el resultado de su historia personal, lo cual empezó a generar cambios en la forma de relacionarse con su pareja, que repercutió en una mejora de su relación. Este avance los ha llevado a una mayor aceptación de sí mismos y del otro, y a poder expresarse con claridad y detectar aquello que les puede causar conflicto.

4.1.7 Historia familiar

Al momento de nacer cada uno de nosotros está inmerso en una historia, en un contexto, en una familia que ya posee ciertos valores y patrones de comportamientos

muy arraigados, y que son transmitidos de generación en generación, y a través de este legado social, se espera que las personas realicen aquello que les corresponde de acuerdo a su rol de género; es así como la pareja está inevitablemente influida por las expectativas culturales que existen sobre la conducta esperada para los hombres y para las mujeres. Las mujeres deben, según lo estipula nuestra cultura, hacerse cargo de una serie de tareas asociadas a los niños y a la casa, que definen su rol de esposa. Por otra parte, los hombres deben hacerse cargo de la manutención económica de la familia y de la protección de ésta. Hombres y mujeres validan y aceptan estas creencias. Asociados a estos roles están ciertas conductas y actitudes que, si se rigidizan tienden a generar dificultades y problematizar a la pareja en su convivencia. Cuando las parejas son capaces de flexibilizar estos roles y compartir las tareas (no importando a quien corresponde culturalmente su realización), la convivencia mejora y se pueden enfrentar sin dificultades los pequeños detalles propios de la convivencia en pareja. Cada pareja deberá resolver a su modo qué compartir y cómo hacerlo.

Vivir en función de roles y expectativas sociales parece oponerse, invariablemente, a las aspiraciones de un matrimonio que intenta desarrollar un proceso, que intenta dirigirse a alguna parte. No se pretende decir con esto que todas las expectativas sean “malas” en sí mismas. Naturalmente, toda persona puede elegir al cabo de una consideración madura, un curso de acción ocasionalmente aprobado por sus padres, pero esto ocurre porque ella lo escoge, y no porque los demás se lo ordenan o recomiendan, sino vivir conforme a sus propias opciones, a las percepciones orgánicas más profundas de que sean capaces, y no dejarse moldear por los deseos, las normas, los roles y expectativas que los demás desean imponer tan ansiosamente.

Como podemos ver en el siguiente ejemplo, Lorena logró identificar que el sentimiento que le produce la manera como su pareja se dirige hacia ella es muy similar a lo que ella sentía con la forma impositiva como lo hacía su papá, y refleja su necesidad de sentirse libre y apoyada para actuar, asumiendo la responsabilidad de sus actos; se puede inferir que ella desea una relación de adultos, pero por otro lado se maneja como la niña regañada, no lo quiere seguir viviendo así pero se queda en la

misma actitud y el patrón de Papá es más fuerte, y se queda esperando a que su esposo actúe de manera diferente, siendo que esto la tiene cansada y le afecta en su relación.

[...] Mi papá es impositivo, o sea, en casa de mis papás se hacía lo que él decía o no se hacía, ¡así! ¡Y en mi casa es lo mismo! O sea, se hace lo que él dice [refiriéndose a su marido], aunque él dice que yo manejo ahí todo, [...] y yo le hablo de que con él termino sintiéndome como cuando mi papá me sentaba y me decía: ¡es que tú hiciste esto!, ¡y estaba mal!, ¡y no debiste hacerlo!, ¡porque te va a pasar esto! Y así lo veo a él pues, pero él no entiende que si ya me pasó a mí fue porque ¡yo tomé esa decisión! Y ¡ni modo!, a lo mejor me equivoqué y a lo mejor voy y corro y lloro con él porque me equivoqué, pero no quiero que me diga pero ¡te dije! como mi papá me decía, [...] sino que me dijera, bien ya te salió mal y ahora qué vamos a hacer o qué vas a hacer, porque a final de cuentas la que tomó la mala decisión fui yo, y no sentirme así como que "pero te lo dije" sino, "bueno, ya lo hiciste mal y ¿ahora qué piensas?" [...] en mi casa se vivió un matriarcado [sic], o sea, mi papá fue muy impositivo, y mi mamá era como la gallina que quería tener a los pollos ¡aquí! Y hasta él cuando nos casamos era otro de sus pollitos, o sea, ya no quiero sentirme así, ¡no quiero! No quiero (Sesión 6, Lorena, 2007).

La subcategoría de historia familiar se sintetiza alrededor de que los participantes lograron identificar que hay sentimientos que provienen de introyectos y patrones recibidos de la familia de origen, los cuales llegan a influir en la manera de relacionarse con la pareja y por consiguiente con los hijos.

Así mismo, los cambios que se presentaron en la categoría de autoconocimiento por parte de las parejas participantes se pueden resumir de manera general en: una mayor toma de conciencia de sí mismos, de su historia personal y de sus sentimientos, de cómo se sienten en general en su vida de pareja y, por consiguiente, a detectar sus necesidades, recursos y limitaciones. Además avanzaron en una mayor aceptación y

escucha de sí mismos, empezaron a reconocer sus actitudes en cuanto a su forma de comunicarse y lograron identificar que hay sentimientos que provienen de introyectos y patrones recibidos de la familia de origen.

4.2 Relación familiar

Otro de los cambios que se fueron presentando en los participantes, fue en su relación familiar, ya que se empezó a dar una mayor escucha, crecimiento y empatía con su pareja, así como mayor apertura al diálogo con su pareja e hijos.

4.2.1 Escuchar a la pareja

El mal funcionamiento en una pareja por lo general se debe a una mala comunicación, por lo que uno de los elementos indispensables para una buena comunicación y diálogo es saber escuchar. A raíz del taller se empezaron a generar cambios con respecto a esta habilidad de escucha. Algunos de los participantes empezaron escuchar más a sus parejas, descubriendo la gran importancia de escucharse mutuamente, como fue el caso de Carmen:

Me sirvió mucho en particular aprender a escuchar [...] ahora soy mas ecuánime y reacciono menos, ya no soy tan explosiva; al saber lo que mi esposo piensa de mí, me ayudó a sentirme valorada y acompañada [...] las dinámicas [...] me enseñaron a escuchar y respetar al otro cuando habla y me dieron el valor de expresarme y de exigir ser escuchada [...] después de una severa crisis, los dos hemos crecido mucho, nos hemos enganchado mucho menos, nos escuchamos más, expresamos lo que cada uno quiere decir (Sesión 10, Carmen, 2007).

Como se puede apreciar en el comentario anterior, Carmen tomó mayor conciencia de la importancia de mejorar en la habilidad de escucha y, por consecuencia, detectó que

al hacerlo, sus actitudes fueron de mayor paciencia, equilibrio, percepción, libertad de expresión y respeto mutuo, trayendo consigo crecimiento en este aspecto a su pareja.

Por otra parte, el aprender a escuchar les permitió empezar a tener una comunicación más abierta en la que ambos se escuchan, permitiendo que el otro se exprese sin interrumpir; se puede decir que ya no sólo se trató de un intercambio de información, sino más bien de expresión de sus sentimientos y pensamientos con mayor libertad, una comunicación que no habían experimentado hasta ese momento, tal como expresó Roberto:

[...] la dinámica en círculo concéntrico de escuchar al otro sin refutar ni hablar, me llevó a entender que la escucha debe ser así y que va más allá de lo acostumbrado [...] porque nos llevó más allá de ciertos límites en nuestra comunicación y diálogo al que no habíamos llegado (Sesión 10, Roberto, 2007).

Al mismo tiempo, esta nueva forma de comunicarse a partir de aprender a escuchar y reconocer y empezar a cambiar la manera de dialogar, permitió que pudieran abordar los conflictos de mejor manera, dándose la oportunidad de negociar alternativas para llegar a una solución, lo que no sucedía anteriormente, como señaló Sofía:

Empecé a hacerme consciente de la importancia de la escucha y de mi manera de dialogar, yo misma limitaba el conocer la opinión del otro y hacía menos factible el poder abordar un conflicto y negociar la mejor opción (Sesión 10, Sofía, 2007).

4.2.2 Crecimiento como pareja

Vivimos en un mundo impersonal, en un mundo que gira en torno a las cosas, la famosa sociedad de consumo. Sabemos hablar mejor que nunca, pero hablamos siempre de cosas. Es una conversación funcional, un diálogo utilitario, es decir, hablamos lo necesario para que las cosas sigan funcionando, para que la maquinaria del hogar siga marchando; y para que siga funcionando hay que planchar, cocinar, pagar las cuentas,

ir al colegio de los chicos, comprarles zapatos, y de todas esas cosas se conversa. Pero poco o nada se dialoga de las cosas personales, íntimas, se ha perdido el sentido del diálogo. Este proceso de conocimiento de sí mismos generó un cambio significativo en algunos de los participantes en su crecimiento como pareja, como lo expresó Hilda:

Este curso de alguna manera nos ayudó a Alfonso y a mí, [...] en el sentido de verme como pareja, pues después de casi 15 años de casados y de mamá 12, pues esos 12 años avocarme a eso, a ser madre, no prestar la atención necesaria a la pareja, porque lo das por hecho, [...] es importante mantenerlo muy presente y no darles siempre todo el tiempo a los hijos, sino darnos tiempo mutuamente, porque se originan situaciones donde se presentan conflictos y fricciones y no nos damos tiempo a eso, [...] ahorita nosotros nos estamos dando tiempo para convivir los dos, o sea, porque siempre es salir con los niños, [...] pero es importante la pareja, ahorita de repente platicando con Alfonso, “¿Cómo te sientes que salgamos solos? ¡pues me siento raro!” [...] ¿De qué platicamos generalmente? ¡Pues de los hijos! de lo que pasó en la casa, pero no platicas de ti, de lo que sientes, sí a lo mejor llegas y dices “Fíjate que me pasó esto”, pero no de lo más de tu interior, de cosas que se necesitan exteriorizar y eso nos ha ayudado mucho estos meses que hemos estado compartiendo con ustedes experiencias muy importantes, [...] y dices, “ah, no soy bicho raro, ni estamos mal”, o sea, a todo mundo le pasa, a los demás también se les presenta dicha situación y aprendes de cómo lo ven ellos, cómo nos estás tú orientando a manejar esas situaciones, y es una vivencia que da muy buenos frutos, entonces, es un inicio, es una piedra angular para continuar en este trabajo de dos, en este caso, el trabajo de dos que se refleja ¡en el bienestar de cuatro! Y ¡gracias! (Sesión 10, Hilda, 2007).

Con lo expresado por Hilda podemos observar su toma de conciencia respecto a lo importante que es el no descuidar la convivencia en pareja, sobre todo cuando ya se tienen hijos; es muy fácil perderse y quedarse en el rol de madre y que la misma relación gire sólo en torno a los hijos, descuidando el conocimiento de la pareja, el diálogo y el tocar y expresar los sentimientos, ya que se va perdiendo la habilidad de

convivir con el cónyuge y cuando se quiere retomar, descubren que no están acostumbrados. Al compartir sus experiencias con otras parejas los llevó a darse cuenta que viven situaciones en común, aprendiendo de la retroalimentación y guía del facilitador. Por consiguiente, al asistir al taller los llevó a retomar su convivencia como pareja, permeando el beneficio a nivel familiar.

4.2.3 Apertura al diálogo con la pareja e hijos

En la vida matrimonial, el diálogo es una tarea permanente y enriquece la relación de pareja, ya que el vivir sin dialogar o comunicarse esporádicamente pone en riesgo la estabilidad de la familia y, por consiguiente, lleva a la desintegración; porque una pareja que no platica, que no sabe comunicarse, se encuentra distante y siente un vacío en su relación. Esto se debe a que la comunicación a través del diálogo, es la que une a la pareja, hace que se encuentren, acepten, adapten y respeten el uno al otro al descubrir, poco a poco, sus formas de ser. Gracias a la comunicación podemos llegar a conocer a la pareja, a los hijos, ya que a través de ella podemos saber lo que piensan, sienten y hacen. Por todo esto, al ir descubriendo la importancia del diálogo con la pareja y, por consiguiente, con los hijos, en algunos participantes se empezó a dar una mayor apertura al diálogo, como expresó Penélope:

[...] ya podemos dialogar sin que él [su esposo] se sienta agredido por oírme en desacuerdo con él [...] me di cuenta que el estar yo en mejor situación de autoconocimiento, me empuja a buscar formas de buscar la comunicación con Ernesto en vez de desesperarme [...] escucho más a mis hijos, tomo más en cuenta sus razones, y esto me hace ser más flexible en mis actitudes [...] menos momentos de tensión, de enojo, he disfrutado más la compañía de mi esposo y mis hijos (Sesión 10, Penélope, 2007).

Con el comentario anterior podemos observar que Penélope empezó a percibir a su esposo con mayor apertura a escuchar y aceptar puntos de vista diferentes, y no quedarse con el sentimiento de ataque por parte de ella; mientras que ella, al tener un

mayor conocimiento de sí misma, estuvo más abierta a descubrir y probar otras formas de comunicarse con Ernesto, y esto no sólo los ha beneficiado como pareja sino que Penélope logró tener mayor tranquilidad para realmente escuchar y por lo tanto conocer e interesarse en los puntos de vista de sus hijos. Por consiguiente, al ser más flexibles en su comunicación como pareja, Ernesto y Penélope han reducido sus conflictos y hay mayor armonía como familia. Por su parte Adriana expresó:

Creo que los dos tenemos la intención de mejorar la comunicación, y sólo practicando y perdiendo el miedo a hacerlo, podremos ir mejorando. Yo he tratado de no juzgar sus acciones y he notado que él está más abierto a comunicarse. Respiramos un poco y pensamos, aunque sea un momento, lo que vamos a decir, [...] los niños al vernos un poco más amables el uno con el otro, creo que se sienten más tranquilos (Sesión 10, Adriana, 2007).

Con lo que compartió Adriana podemos identificar que cuando el interés por mejorar su comunicación es mutuo, poniéndole acción (detenerse, respirar y pensar antes de hablar) les estuvo siendo más fácil abrirse al diálogo. Podemos constatar que al haber un cambio de actitud por parte de ella (dejar de juzgar), hubo una reacción de parte de su esposo (abierto a comunicarse), y por consecuencia el ambiente familiar, pareja–hijos, está siendo más pacífico.

4.2.4 Empatía con la pareja

Ser empático es imprescindible para el bienestar de la pareja, ya que a la larga es difícil entenderse con una persona que no comprende los estados de ánimo del otro o sus sentimientos más profundos. La empatía en la pareja es posible cuando el hombre trata de ver desde el punto de vista de la mujer, y viceversa, la mujer ver desde el punto de vista del hombre. Cuando yo pienso en el otro, las respuestas llegan, cuando me centro en el otro, entonces puedo darme cuenta que puedo captar sus necesidades emocionales, afectivas, físicas y fisiológicas. Esta comprensión empática exige no olvidar que se trata de los sentimientos de la pareja y no de los propios. El cambio no

sólo empezó a darse en sí mismos, sino que su proceso de cambio generó cambios en su manera de relacionarse con sus parejas, buscando empatizar para un mayor entendimiento y comprensión desde sí mismos, como fue el caso de Calixto y Lorena:

Fíjate que esta parte en especial me hizo entender muchas cosas, que quizá me han estado pasando en relación con Lorena, me identifiqué mucho con aspectos que pasaron aquí, en el sentido de juzgar, criticar y, bueno, Lorena se quejaba de eso, y ahorita me quedó muy claro, me dio un panorama así muy padre para trabajar eso juntos (Sesión 7, Calixto, 2007).

[...] yo lo sigo amando igual que cuando lo conocí y yo lo siento a él cansado también, tiene muchas presiones en su trabajo, y a lo mejor yo también para él soy una presión más en casa, una tensión más, y lo siento como con la necesidad de proveer más de lo que necesitamos en casa, como con ganas de que lo comprendiera y a lo mejor de que le echara la mano, pero no lo dice, no habla, se lo come, él lo soluciona todo, y así es como yo lo percibo con lo que dice, como que no me están a mí agradeciendo lo que hago y yo sé que estoy mal en muchas cosas [...] (Sesión 6, Lorena, 2007).

Como podemos observar, Calixto logró identificar con claridad que a Lorena no le gusta sentirse juzgada y criticada por él, asimismo descubrió la necesidad de trabajarlo y superarlo juntos. Por su parte, Lorena mencionó que lo ama y hace un análisis detallado del sentir de Calixto y sus necesidades, considerando la posibilidad de que a él le gustaría contar con el apoyo económico de ella, a pesar de que no lo menciona. Podemos darnos cuenta que al salirse cada uno de sí mismos y sentirse comprendidos, pudieron empatizar con su pareja y tomar conciencia de los sentimientos y las necesidades reales de cada uno.

Los cambios generales que se dieron en la categoría de relación familiar se pueden resumir en una mayor toma de conciencia por parte de los participantes respecto a lo importante que es mejorar en la habilidad de escucha, el no descuidar la

convivencia conyugal, y darse cuenta de los sentimientos y las necesidades reales de cada uno. Además las parejas empezaron a tener una comunicación más flexible y abierta entre ellos así como con sus hijos, buscando empatizar para un mayor entendimiento y comprensión desde sí mismos.

4.3 Sentimientos

Es importante que en las relaciones de pareja haya comunicación, pero no debemos confundir hablar mucho con comunicarse bien, en especial cuando se trata de expresar sentimientos o emociones. Compartimos el tiempo pero no nos compartimos a nosotros mismos; en algunas ocasiones en vez de forjar un vínculo cada vez más sólido, nos quedamos en la superficie, de allí la importancia de compartir con nuestra pareja nuestros sentimientos y emociones y tener la suficiente confianza para comunicarle cómo nos hacen sentir sus acciones, al hacerlo tenemos la oportunidad de disolver situaciones y hacer los ajustes necesarios para mejorar, de otra manera continuarían acumulándose y transformándose, pudiendo llegar a generar rechazo hacia nuestra pareja. Si se permite que las cosas lleguen a este punto se complican, pues el rechazo implica separación, física, emocional o ambas, pero principalmente separarnos de nuestros sentimientos hacia nuestra pareja.

Al avanzar en el taller, algunos de los participantes empezaron a expresar sus sentimientos ante sus parejas, a tener mayor apertura a compartir sus experiencias de pareja, así como a tocar sus conflictos y abordarlos.

4.3.1 Apertura a expresar sus experiencias de pareja

Conforme se fue avanzando en el taller, algunos de los asistentes comenzaron a expresar sus experiencias de pareja con mayor libertad, como fue el caso de Calixto:

[...] Siento que en este momento, quizá estoy fallando, [...] en algunos aspectos, en el sentido de que estoy anteponiendo mi trabajo y otras cosas a mi relación de pareja y de familia, [...] me veo así y a veces eso me crea muchos conflictos con Lorena, con las niñas, creo que necesito trabajar en ese aspecto de dejar a un lado el trabajo, [...] porque llego a la casa y sigo siendo el que trabaja, trabaja y trabaja, el proveedor, [...] la verdad sí me gustaría verme con más tranquilidad en mi casa, mejorando ese aspecto de relación de pareja, de convivir más con mi esposa y con mis hijas [...] a veces son las dos de la mañana y estoy en la computadora haciendo trabajo, y me despierto a las seis y ya estoy prendiendo otra vez la computadora, [...] me siento agobiado, necesito sacar eso y empezar a retomar esa imagen que ya la había ganado, [...] iba con mis hijas, las llevaba a la escuela, salíamos a algún lado, pero volví otra vez, y me gustaría verme a futuro igual, como estuve, con más calma, más tranquilidad, que mi relación siga creciendo (Sesión 6, Calixto, 2007).

Con lo mencionado por Calixto, se puede observar que al expresar sus vivencias de pareja lo llevó a darse cuenta de que indiscutiblemente le está dando mayor prioridad al trabajo que a la convivencia con su esposa e hijas, situación que se ha convertido en un círculo vicioso que le genera angustia e intranquilidad, y necesita desahogarse; puede inferirse que sumirse en el trabajo es una manera de evadirse, no enfrentar lo que trae por resolver en su interior y no descubrir el origen de lo que le está pasando, creando imágenes falsas de sí mismo, queriendo cumplir las expectativas de su esposa e hijas (deber ser) y sin darse cuenta vuelve a retroceder. Sería conveniente que atienda su problemática personal, y al tener mayor apertura con su pareja puedan atender sus necesidades de cada uno, llegar a acuerdos y así fortalecer su convivencia familiar.

4.3.2 Expresión de sentimientos

La comunicación a nivel de sentimientos y emociones describe lo que está ocurriendo en el interior de la persona, y revela lo que el cónyuge siente en su interior ante una situación cualquiera. Se expresan sentimientos de frustración, enojo, resentimiento,

felicidad, amor, entre otros. Si se comparten con la pareja las experiencias y se muestra interés por los sentimientos mutuos, la relación se enriquecerá. Una buena opción es combinar las ideas y opiniones, con sentimientos y emociones. A raíz del taller, algunos de los participantes empezaron a tener mayor confianza para expresar sus sentimientos, como fue el caso de Carmen:

[...] siento que pido poco, y en ese sentido me siento poco valorada, y ¿qué me gustaría? Pues me gustaría poder tener intimidad real, porque es muy difícil tener intimidad física cuando emocionalmente no la hay, entonces para mí, como mujer, si yo no siento esa intimidad, pues la otra, realmente es difícil que se dé de una manera natural y espontánea, ¿qué necesito? Necesito espacios para mí misma, porque aunque ha sido una decisión libre y voluntaria, sí siento que me estoy ahogando, necesito mi propio espacio para yo poder seguir creciendo, para poder lograr la ecuanimidad, la estabilidad que hace falta que se refleje en mi familia, también necesito a nivel personal [...] tener una distribución efectiva de mis tareas domésticas, [...] y otra cosa que me gustaría es, sentir empatía sobre todo en momentos difíciles, yo he vivido momentos muy difíciles y han sido en los que me he sentido más sola, con la fractura de mi pie, el fallecimiento de mi papá [...] (Sesión 6, Carmen, 2007).

Conforme a lo anterior, se puede observar que Carmen, al sentirse con la libertad de expresar sus sentimientos, mencionó su necesidad de sentirse valorada. Considero conveniente que ella tome conciencia de que el sentirse poco valorada no sólo va en relación al valor que el otro le brinde, sino también a su propia valoración (autoestima), ya que la actitud interior determina la conducta. También expresó su necesidad de poder elegir espacios para ella misma, no sólo estar centrada en la atención del hogar y en su papel de madre, sentirse con la libertad de seguir creciendo y poder expresar sus sentimientos y necesidades a su pareja, sentirse comprendida, acompañada, apoyada y así, al estar conectados emocionalmente, la intimidad física por consiguiente resulte realmente satisfactoria.

4.3.3 Tocar conflictos y abordarlos

Si en lugar de evitar los conflictos, los abordamos, podemos convertirlos en una oportunidad, pues nos darán más capacidades para resolver otros conflictos en el futuro. La mayoría de las personas sentimos que no hemos sido educados para enfrentar los conflictos de una manera positiva y que, por tanto, nos faltan herramientas y recursos. Tenemos una gran resistencia al cambio, aunque las cosas no estén bien, preferimos mantenerlas así antes que asumir los riesgos que significa meternos en un proceso de transformación. Al no lograr la solución de los problemas, es fácil llegar a la lucha por el poder entre la pareja, lo cual impide la solución de los problemas.

El conflicto es ineludible, y aunque cerremos los ojos, es algo que sigue su curso a pesar de nuestra huida, haciéndose cada vez más grande e inmanejable. Conforme se fue avanzando en el taller, algunos de los participantes empezaron a tener más confianza para tocar sus conflictos y abordarlos, como expresó Calixto:

Cuando ya quiero hablar, a mí me cuesta mucho trabajo comunicarme con ella, y quizá sea en parte por la historia que traigo de mi familia, con mi papá tuve muchos conflictos en ese sentido de comunicación, entonces a mí me cuesta mucho trabajo hacerlo, y cuando le digo algo o le pido disculpas por algo, [...] “No es sincero lo que me estás diciendo”, entonces pues me desarma, ¿no? Cuando quiero volver a hacerlo, ¡pues me cuesta todavía más! Incluso ahorita lo expresé, dice que si le doy algún regalo es porque quiero callar la conciencia, y ya está pensando por mí, entonces desde ahí traigo ese conflicto, [...] empezamos a hablar de los dos y terminamos hablando de las niñas, del colegio, de las tarjetas, de la casa, y cuando menos pensamos ya no hablamos de nosotros [...] Eso es lo que necesitamos, tiempo [...] Tener tiempo para estar solos, darnos espacios de estar juntos, solos, pues casi siempre estamos acompañados, casi nunca estamos solos (Sesión 6, Calixto, 2007).

Calixto logró darse cuenta de la dificultad que tiene para comunicarse con su pareja, observa que esto se debe en parte a su historia familiar, viene a su memoria el conflicto que tenía para comunicarse con su papá, y no percibe que su pareja realmente lo escuche, sólo oye de parte de ella reproches e interpretaciones; de esta manera ambos evaden la oportunidad de realmente tocar los sentimientos e irse conociendo y de asumir la responsabilidad de lo que van descubriendo, por lo que se vuelve un círculo vicioso y no se pueden aprovechar los momentos para comunicarse como pareja, lo cual les genera mayor conflicto. Asimismo Calixto tomó conciencia de la necesidad urgente de poder estar solos, por lo que se puede inferir que a su pareja le resulta muy amenazante enfrentar su realidad personal y de cónyuge, y le es más fácil echarle la culpa a Calixto (autodefensa).

4.4 Proyecto de vida

Sostener un proyecto de vida compartido, es la columna vertebral de la relación de pareja. Una pareja que realmente quiera comprometerse en “ser pareja”, más allá de “estar en pareja”, debe dar un paso importante en su manera de ver el proyecto compartido, trascendiendo el conjunto de supuestos establecidos socialmente en cuanto a los roles tradicionales del esposo y la esposa, y dedicar un tiempo importante para plantear y delinear su propio proyecto de pareja, por lo que:

- Si no hay un proyecto de vida, se camina pero no se avanza.
- Si no hay un proyecto de vida, no se puede hacer una evaluación.
- Si no hay un proyecto de vida, se puede perder el camino y la meta.
- Será necesario hacer proyectos personales, de pareja, de familia.

A partir de este proceso de conocimiento de sí mismos y de sus parejas, 12 de los 19 participantes empezaron a plantear su proyecto de vida con relación a sí mismos, a su pareja, a sus hijos, a su desarrollo profesional y a su entorno, tomando en cuenta dos preguntas guía: ¿A dónde quiero llegar? y ¿Qué herramientas de lo que vi en el taller

me pueden ayudar y cuáles me hacen falta? Como se puede observar en el caso de Martha, se hizo estas preguntas y respondió lo siguiente:

A poder hacer una conexión de lo que pienso con lo que siento, para poder comunicar lo que realmente pienso y/o siento; porque a la fecha me desespero o digo las cosas de forma impulsiva y sin analizar, entonces hiero, ofendo o me quedo callada; aunque el taller me ha ayudado muchísimo y me siento satisfecha por esos logros, siento que tengo más herramientas que cuando comenzamos. En cuanto a las herramientas, las que me han ayudado es la del autoconocimiento, la observación de mí misma, y la empatía; me falta trabajar más en no culparme, ni culpar, como por ejemplo, en identificar no qué me hicieron, sino qué siento, ser consciente de quién soy y no cómo debería ser; igual a los demás, no imponer lo que yo pienso de cómo debería de ser alguien o debería hacer, según mi forma de ser o pensar. La herramienta que más me hace falta practicar es aumentar mi capacidad de escucha, también he aprendido a no temer o sentirme mal cuando alguien piensa diferente de mí y se molesta porque no pienso igual (Sesión 9, Martha, 2007).

En relación a lo que mencionó Marta, se observa primeramente, que desea lograr una conexión clara con sus pensamientos y sentimientos para poder identificarlos y diferenciarlos, y a partir de eso poder comunicarlos claramente. Identificó además la necesidad de seguir descubriendo quién es realmente, hablar sólo por ella misma, dejar de culparse y culpar a los demás de sus reacciones y comportamientos, así como seguir avanzando en la escucha. Reconoció que a raíz de su asistencia al taller, a través de aprender a observarse a sí misma, ha logrado avances en cuanto a un mayor autoconocimiento y por consecuencia mayor comprensión del otro, así como tomar conciencia de que no necesita pensar igual que los demás para ser aceptada.

Por otro lado, con relación a su pareja e hijos, deseó seguir aprovechando las herramientas obtenidas en el taller para seguir mejorando su comunicación en pareja, y

consideró imprescindible ir avanzando en la empatía con sus hijos a través de una mejor escucha y tolerancia, para así lograr comunicarse con ellos:

Mejorar la comunicación, aunque de alguna manera se ha dado [...] ahora con el taller tengo muchas herramientas que me están ayudando, y no me es tan difícil comunicarme con él [su esposo]. [...] Con relación a mis hijos, aquí sí me cuesta más trabajo ponerme a escuchar a los tres, aunque con el adolescente es con el que más trabajo me da, y por lo tanto me cuesta trabajo decirles las cosas. [...] La herramienta aquí siento que sería buena parte de autoconocimiento para saber ¿por qué me cuesta trabajo empatizar?, aquí quiero llegar a crear ese ambiente de confianza, cálido y amoroso para que ellos puedan comunicarse conmigo y yo con ellos (Sesión 9, Martha, 2007).

Martha se dio cuenta de la dificultad que tiene para comunicarse con sus hijos, ante lo cual se puede inferir que la comunicación con sus hijos es unilateral, darles indicaciones, y le cuesta trabajo escucharlos, por lo que no hay espacios para retroalimentación, ignorando lo que piensan, sienten y necesitan. Asimismo, expresó su necesidad de identificar cuál es la barrera que le está impidiendo comunicarse y aceptar principalmente a su hijo adolescente. Por su parte José Manuel, pareja de Martha, expresó:

Quiero llegar a tener una efectiva comunicación asertiva y que no existan “supuestos”, que me ayude a comunicarme para desarrollar una vida plena y desenvolverme como ser humano y social que soy. De las herramientas vistas en el taller, me ayudarán la empatía, el buscar tanto los objetivos como las relaciones a través de la cooperación. El pensar en mí mismo como persona valioso que soy y meditar sobre las cosas que veo, oigo, siento, y cuál es mi sentimiento al respecto y qué es lo que yo quiero y necesito (Sesión 9, José Manuel, 2007).

Por lo anterior, podemos inferir que José Manuel desea seguir avanzando en el desarrollo de sus habilidades de comunicación, buscando que dichas destrezas le

permitan, en sus diferentes ámbitos, comunicarse de manera clara, libre y justa. Considera importante el relacionarse de manera empática, haciendo equipo sin perder de vista al otro y hacia dónde quiere llegar. Asimismo anhela estar en contacto continuo con lo que piensa, observa y siente, disfrutando su propio ser, estando atento a lo que quiere y necesita.

4.5 Interés por aplicar lo aprendido

Conforme fue avanzando el taller, algunos de los participantes empezaron a mostrar interés por tratar de poner en práctica lo aprendido:

Por momentos resultó muy difícil, duro, me confrontó, removió muchas cosas. [...] Lo que me llevo es: Centrarme en lo que es, no lo que debe ser, reconocer mis necesidades, validar mis sentimientos, aprender a expresarme y tener el valor para hacerlo, ponerme en marcha para pedir ayuda y trabajar en mí misma (Sesión 10, Carmen, 2007).

Como podemos observar en el caso de Carmen, a pesar de experimentarse muy confrontada, permaneció hasta el final del taller logrando avances muy significativos, como fue el hecho de empezar a actuar con mayor libertad y aceptación de sí misma y de los demás, así como tomar la decisión de buscar ayuda y continuar trabajando en su proceso.

[...] el profesionalismo, me pareció muy bien llevado el curso, con mucha experiencia en el manejo de las situaciones que se presentaron; creo que es un curso que hay que repasar mucho y seguir viendo los focos rojos para irlos corrigiendo, no creo que de un día para otro podamos cambiar todos los errores que hemos cometido de muchos años, yo creo que es ir viendo, aprendiendo e ir practicando las circunstancias que se van presentando [...] (Sesión 10, Ernesto, 2007).

Así también, en el caso de Ernesto se puede observar que consideró importante no dejar en el olvido todo lo que fue descubriendo en el taller, retomando constantemente los aprendizajes, aprovechando las situaciones que se les vayan presentando para llevarlos a la práctica y que estos vayan formando una nueva manera de actuar, lo cual a su vez se confirma con lo expresado por Adolfo:

Primero que nada, agradecerles la forma tan humana y tan profesional de dar el taller, fuera máscaras, fue un curso de cursos. A mí en lo personal me ayudó a primero echarme un clavado a ver y reconocer mis capacidades, y al mismo tiempo [...] empezar a darme cuenta de las capacidades que tenemos como pareja y [...] que nos podemos ayudar a mejorarnos y a funcionar como pareja y apoyarnos en ese proyecto de vida; llevo mucha tarea, hay que seguirle trabajando. Ha sido uno de los cursos en el que he sacado mucho provecho, siento que me llevo herramientas para abordar los problemas, han sido muy precisos y de mucho apoyo, entonces, agradecerles a los dos y pedirles que siga este grupo, ¡queremos que siga! ¡Muchas gracias! (Sesión 10, Adolfo, 2007).

4.6 Factores de ayuda

Los asistentes reportaron como factores de ayuda que influyeron en su cambio a nivel personal y de pareja, algunos elementos de importancia, entre los que destacaron el ambiente de confianza, de respeto y apertura que se vivió en el taller, el manejo de la situación en los momentos de tensión, no dejando a las parejas a la deriva, sino brindándoles apoyo y seguimiento.

Entre otros factores que mencionaron se encuentran el que haya sido un taller muy completo, no sólo teórico sino práctico, con dinámicas acordes a cada uno de los temas y al proceso de los participantes, considerando importante además el conocimiento y la manera de hablar y explicar del facilitador, así como su forma de escuchar, su paciencia, su tolerancia, su espacio, dedicación y tiempo.

Otro de los factores que consideraron de ayuda fue que las actitudes del facilitador y la cofacilitadora [mi esposa], no fueron como de maestro y su ayudante de logística, sino como un matrimonio que les estuvo ayudando a salir adelante, y también el que ambos les brindaron su experiencia de cómo ellos han ido superando estas etapas. Asimismo, el haber sentido los asistentes la confianza para tratar en grupo los asuntos delicados y muy íntimos de pareja, además de la retroalimentación de los propios participantes.

[...] Con mucho trabajo por hacer, pero con mucha alegría y satisfacción; el curso excelente, nunca pensé que me fuera a llevar tanto, el facilitador excelente, súper bien llevado el taller, amable, comprensivo y muy preparado [...] (Sesión 10, Martha, 2007).

Como se puede inferir en el caso de Martha, mi preparación, así como las actitudes que tuve como facilitador de amabilidad y comprensión, favorecieron su crecimiento personal.

Gerardo eres una excelente persona, desde el principio hasta el fin fuiste muy cuidadoso del proceso de cada uno. Me encantó cómo llevas a la práctica de manera congruente el Enfoque Centrado en la Persona. Y Ángeles, detrás de un gran hombre, una gran mujer, porque apoyaste en los momentos necesarios para complementar, no para tomar protagonismo (Sesión 10, Sofía, 2007).

Así también, para Sofía y Rodolfo fue de gran ayuda el respeto que tuve durante el taller en el proceso de crecimiento de cada uno de los participantes, uniéndolo con la aplicación congruente de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona.

Me sentí excelente, muchas gracias por adaptarse a mi situación especial, como lo comenté en una sesión, esto fue mucho mejor que muchas terapias de pareja a las que asistimos ella y yo; lo que más les admiro a ustedes, sencillez y respeto para nuestros sentimientos [...] (Sesión 10, Rodolfo, 2007).

Como se puede ver también para Carmen:

Ha sido un momento en mi vida padrísimo, [...] ha sido como una verdadera transformación, incluso ahora físicamente se me empieza a notar, tengo como dos semanas que la gente me dice, ¿qué te hiciste, qué tienes, qué te pasa? O sea nada más de verme, notan esa transformación, [...] no fue nada fácil, ¡porque hubo momentos en que te quería matar! ¡Éste en la que me metió! [risas] [...] sí fueron momentos de mucho sufrimiento personal, pero creo que el Señor se encargó de ponerme lo que necesitaba, [...] en el momento en que lo necesitaba, [...] ha sido gruesísimo cómo cambió mi vida; y en relación a Federico, a reserva de lo que él diga, te puedo decir que siempre lo he amado, pero ahora lo veo y babeo, [...] pero no me apanica ya tener diferencias, no me apanica pensar diferente, me fascina ver que aunque pensamos diferente y a lo mejor él no comparte, pero me apoya, eso me ha parecido padrísimo [...] y sé también que esto es un principio, que el taller que ahora culmina no es más que un arranque de lo que espero que continúe para el resto de mi vida [...] (Sesión 10, Carmen, 2007).

Para concluir este capítulo, los resultados que se observaron en las parejas asistentes al taller se pueden sintetizar en una mayor toma de conciencia de sus recursos y limitaciones en la comunicación, empezaron a abrirse a posibilidades de cambio, mayor capacidad para escucharse a sí mismos y a sus parejas, expresar con apertura sus experiencias de pareja, una mayor aceptación de sí mismos y del otro, crecer en autoconocimiento y expresión de sentimientos, y además empezaron a plantear su proyecto de vida con relación a sí mismos, a su pareja, a sus hijos, a su desarrollo profesional y a su entorno.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN CON AUTORES

Con la presente discusión pretendo vincular los resultados y el marco teórico, ofreciendo una posición fundamentada de los resultados, y un enriquecimiento de la teoría.

Como se pudo observar en el capítulo anterior, en los participantes se empezaron a presentar diversos cambios alrededor de su autoconocimiento, relación familiar, expresión de sentimientos, empezar a elaborar su proyecto de vida, así como interés por aplicar lo aprendido, siendo el ambiente de seguridad y confianza generado en el grupo durante el taller el que favoreció dichos cambios; como establece Rogers,

El individuo posee en sí la capacidad y la tendencia en algunos casos latente de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real (1964: 42).

Fue indispensable que los asistentes pudieran experimentar la sensación de confianza, discreción y respeto, lo cual les facilitó la expresión de sí mismos, permitiendo a los participantes abrirse consigo mismos y compartir con el grupo.

5.1 Tendencia actualizante

La tendencia actualizante inherente al yo que promueve su expresión y evolución, se pudo ver presente en los resultados de la intervención, ya que en los participantes se pudo observar esta tendencia latente de avanzar en la dirección de su propia madurez, como quedó expresado en palabras de uno de ellos “[...] he tomado conciencia de que

soy una persona valiosa y que voy a salir adelante después de mi divorcio. [...] el compartir esto me hace sentir pleno y en paz. [...]” (Sesión 3, Rodolfo, 2007).

5.2 Condiciones facilitadoras

Rogers (1964) establece en su libro *El proceso de convertirse en persona*, seis condiciones facilitadoras esenciales, las cuales deben estar presentes en una relación de ayuda para que pueda darse un cambio constructivo de personalidad, el cual sólo ocurre en una relación, es decir, en un encuentro de persona a persona, en la que el facilitador acepta, aprecia y valora al individuo íntegro, dándole, incondicionalmente, seguridad y estabilidad en la relación para correr el riesgo de explorar nuevos sentimientos, actitudes y conductas, facilitando en todo momento la percepción de los recursos personales y de los rumbos seguidos en el camino, tal como la persona los vivencia. Por lo que la relación personal se tiene por más importante que la actuación del facilitador. En función al objetivo de la intervención y a la manera en cómo fui desarrollando estas condiciones facilitadoras en el transcurso del taller, se puede confirmar que estas condiciones y la percepción por parte del cliente sí estuvieron presentes, de acuerdo a lo que expresaron los participantes con relación a los factores de ayuda que influyeron en su cambio.

Por un lado, mencionaron el ambiente de confianza, respeto y apertura generado por el facilitador, así como el cuidado que tuvo en el proceso de cada participante, ya que consideraron que en los momentos de tensión no se dejó a las parejas a la deriva, sino que se les dio seguimiento y apoyo; por otro lado, mencionaron como factores de ayuda las siguientes actitudes de parte del facilitador: amabilidad, sencillez, comprensión y congruencia, la manera de escucharlos, la paciencia, tolerancia, espacio, dedicación y tiempo que les brindó, así como el respeto por sus sentimientos. Como podemos observar, estos factores de ayuda están completamente relacionados con las condiciones facilitadoras que establece Rogers, las cuales se encuentran desarrolladas en el marco referencial del capítulo II.

5.3 Efectos del Enfoque Centrado en la Persona en las relaciones de pareja

Rogers (1980) menciona que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) durante el proceso de crecimiento de las parejas en un grupo, ha tenido diversos efectos en las relaciones de pareja: las dificultades presentes se sacan a la luz, la comunicación se hace más abierta, más real, se escuchan más, reconocen el valor de su independencia; asimismo, se valora la independencia de la mujer, existe un mayor reconocimiento de capacidades, pensamientos, emociones y sentimientos, así como una mayor confianza mutua, y un esfuerzo por un crecimiento personal y de pareja. Para Rogers el ECP genera este tipo de cambios.

En los resultados del capítulo anterior, se puede ver que sí se dieron estos cambios en el grupo de parejas, ya que empezaron a escucharse mutuamente, lo cual les permitió avanzar en una comunicación más abierta, expresando con mayor libertad sus sentimientos y pensamientos; un mayor reconocimiento de la independencia de la mujer, tomando en cuenta sus necesidades de crecimiento individual, como quedó expresado en palabras de uno de ellos: “[...] y que Martha quiere crecer en otros ámbitos [...] pues adelante, que un curso de una cosa [...] pues encantado de la vida, finalmente cuando ella crece, creces tú también [...] por otro lado, hemos tenido la fortuna de compartir cosas, [...] entonces eso realmente nos ha dado tranquilidad y crecer como pareja [...]” (Sesión 6, José Manuel, 2007). Así también, empezaron a abordar sus conflictos y aprender a negociar para llegar a una solución.

Rogers (2004) agrega que otro de los cambios que se dan en el modo de relacionarse después de un grupo de encuentro, es el aprender a vivir en una relación en donde puede haber conflictos, desacuerdos, se vive juntos, se convive en todas las circunstancias que están presentes en toda la relación y que son parte de ella. Asimismo, en el libro *El matrimonio y sus alternativas*, afirma: “Espero haber dicho con claridad que el sueño del matrimonio «en el cielo» es por completo irreal, y que toda

relación continuada, entre hombre y mujer, debe ser elaborada, construida, reconstruida y refrescada incesantemente” (2005: 39).

Lo mencionado por Carl Rogers se puede constatar en los resultados obtenidos con los participantes, ya que fueron abriéndose a una mayor toma de conciencia y aceptación de su manera de relacionarse en la actualidad como pareja, considerando opciones que pudieran resultar más convenientes a su momento presente, como es el hecho de ir reconociendo sus recursos y limitaciones, el descubrir que ha disminuido el temor ante el hecho de tener diferencias y pensar diferente, como lo expresó una de las asistentes: “[...] ha sido gruesísimo cómo cambió mi vida; [...] no me apanica ya tener diferencias, [...] pensar diferente, me fascina ver que aunque pensamos diferente y a lo mejor él no comparte, pero me apoya [...]” (Sesión 10, Carmen, 2007). Así como el descubrir que se siguen amando como pareja a pesar de las dificultades que se les presentan.

Carl Rogers (1998) menciona que la tensión y el conflicto de pareja en un grupo se reducen si existen las condiciones siguientes: Si el facilitador está en contacto con la pareja y es congruente consigo mismo; Si experimenta hacia la pareja una actitud de consideración positiva incondicional y de comprensión empática, así como Si la pareja percibe en un grado mínimo la presencia de estas condiciones, entonces se pueden predecir el desarrollo de la personalidad y el cambio de la conducta en la pareja con respecto a:

- Sus percepciones ya no son afirmaciones contundentes, sino que ya hay comprensión de por qué el otro es así.
- Se reduce el nivel de amenaza.
- La comunicación de la pareja es menos defensiva y más congruente con la experiencia.
- Más empatía con sus marcos de referencia internos.
- Mayor toma de conciencia entre incongruencias que existían entre su experiencia y percepción.

- Por lo tanto hay mayor entendimiento y mayor comunicación.

Con relación a esto, se puede ver en el capítulo de resultados el cambio que se empezó a dar en algunos de los participantes al estar presentes las condiciones mencionadas, lo cual se puede observar en un cambio de actitudes, teniendo una nueva visión de sí, como lo expresó uno de los asistentes: “[...] Necesito reinventarme o convencerme de que soy la cabeza de la casa, [...] que le pueda apoyar en el sentido de que yo soy su fortaleza, [...] yo soy el fuerte [...]” (Sesión 6, Roberto, 2007).

Otro de los cambios relacionados con el desarrollo de la personalidad y el cambio de la conducta se puede identificar en lo expresado por Penélope: “[...] ya podemos dialogar sin que él [su esposo] se sienta agredido por oírme en desacuerdo con él [...]” (Sesión 10, Penélope, 2007).

Los cambios que se presentaron en el capítulo de resultados en relación a los aspectos antes descritos también los podemos constatar en lo que manifestó una de las participantes “[...] yo lo sigo amando igual que cuando lo conocí y yo lo siento a él cansado [...] como con ganas de que lo comprendiera y a lo mejor de que le echara la mano [...]” (Sesión 6, Lorena, 2007). Ya que al salirse cada uno de sí mismos y sentirse comprendidos, pudieron empatizar con su pareja.

Lo señalado por Rogers en los puntos ya mencionados se encuentra permeado en los resultados obtenidos por los asistentes al empezar a ser conscientes de sus sentimientos o de lo que les estaba pasando, permitiéndoles identificar como ésto venía en algunas ocasiones de su historia personal y como les afectaba en su forma de relacionarse con el presente, como lo expresó Rodolfo “[...] me hizo darme cuenta que yo en mi relación de pareja a mí me causaba mucha angustia que me subieran la voz, [...] me di cuenta que en mi niñez a mí me levantaban la voz y me angustiaba [...]” (Sesión 8, Rodolfo, 2007).

Las condiciones de parte del facilitador mencionadas por Rogers las podemos identificar en los resultados obtenidos con los participantes, como es el hecho de que en los momentos de tensión no se dejó a la pareja a la deriva, como lo expresó uno de los participantes, “[...] En los momentos de tensión se supo manejar las situaciones, [...] Andrea [...] no terminó la sesión yéndose a su casa con su mortificación, sino que se tomó el tiempo [el facilitador] para que Andrea y Alberto se quedaran tranquilos [...]” (Sesión 10, Alfonso, 2007), sino que se cuidó el proceso de cada uno y se les dio seguimiento, como lo expresó una de las participantes: “[...] Me encantó cómo llevas a la práctica de manera congruente el Enfoque Centrado en la Persona [...]” (Sesión 10, Sofía, 2007).

5.4 Ser la persona que uno realmente es

Rogers menciona que existe un propósito o meta en la vida de todo ser humano, la cual define utilizando las palabras de Kierkegaard: “Ser la persona que uno realmente es” (1964: 151-152), la cual forma parte del proceso de transformación que se empezó a dar en cada uno de los participantes, un proceso de autoconocimiento personal y de sus parejas, que propicia la autenticidad de la persona.

Conforme al esquema general que se presentó en el capítulo de resultados, se puede observar que primeramente se empezó a dar un mayor autoconocimiento de sí mismos: tomaron mayor conciencia de sus recursos y limitaciones a nivel individual y como pareja; se empezaron a escuchar más a sí mismos; una mayor aceptación de sí mismos, con lo cual empezaron a soltar máscaras, sintiéndose con mayor libertad de mostrarse tal cual iban siendo; reconocieron sentimientos y necesidades, con lo cual tomaron mayor conciencia de lo que sentían y lo que querían. El tener un mayor autoconocimiento los llevó a sentirse más integrados en su persona, lo que les permitió comenzar a percibir la complejidad de su persona.

5.5 El encuentro persona a persona

Buber pone el meollo de las relaciones entre el *yo* y el *tú* en el DIÁLOGO, encuentro y comunicación abierta y totalmente recíproca, en el que ambos aceptan la idiosincrasia de cada uno, pero descubren algo más importante: no lo que son ahora, sino lo que pueden ser o están llamados a ser. Toda la potencialidad de la persona, no es, sino va en vías de ser y hacerse, y sólo ocurre con la mutua y sincera confirmación de ambos seres en el proyecto de ser. Únicamente se hace real, en base al encuentro y a través de un diálogo auténtico, no siempre fácil entre ambos. Esta antropología ahuyenta el “yoismo” para siempre. En un encuentro verdadero, o en un diálogo, lo que se aprecia es la persona del otro, su otredad.

Lo mencionado por Buber se encuentra permeado en los resultados obtenidos con los participantes en la forma en que las parejas empezaron a escucharse, comprenderse, a ver realmente al otro como es, abandonando supuestos, lo cual, podemos constatar en lo que expresó uno de los asistentes:

Descubrí que a través de los años, Hilda ha cambiado su forma de pensar en algunas cosas que cuando nos casamos eran compatibles, en algunos casos no me gusta su cambio, lo cual crea conflicto. Aprendí que yo también he cambiado y que hay situaciones que no le gustan a ella y que yo uso en algunas ocasiones para mi beneficio. Existen algunas situaciones que yo no me había dado cuenta que le molestan, pero que ahora me lo ha hecho saber (Sesión 10, Alfonso, 2007).

Cabe mencionar que Martin Buber (1974: 43) señala que el matrimonio no adquirirá vida nueva sino por aquello que siempre ha dado fundamento al verdadero matrimonio: el hecho de que dos seres humanos se revelen el Tú el uno al otro. Sobre este fundamento, el Tú, que no es el Yo de ninguna de ellos, edifica el matrimonio.

5.6 Expresión de sentimientos

Rogers (2005) dice que en cualquier relación estable, profunda, todo sentimiento constante debe ser expresado, ya que eliminarlo sólo puede producir daño a la relación. En el caso de los participantes, el ambiente de seguridad y confianza generado en el grupo, permitió que algunos de los participantes empezaran a hacerse más conscientes de sus sentimientos —contactarlos y ponerles nombre— y expresarlos, logrando con ello un mayor conocimiento de sí mismos y de sus parejas, y por consiguiente, enriqueciendo su proceso de maduración personal y el desarrollo de su relación.

Asimismo, Carl Rogers habla en *El proceso de convertirse en persona* sobre las modificaciones observadas en las relaciones familiares, como consecuencia de la psicoterapia centrada en el cliente:

[...] Comienzan a expresar sus verdaderos sentimientos con mayor sinceridad, tanto a los miembros de su familia, como a las demás personas [...] resentimiento, enojo, vergüenza, celos, desagrado, disgusto, [...] ternura, admiración, agrado, amor. [...] Puede abandonar la máscara que ha estado usando y convertirse en él mismo. [...] Marido y mujer aprenden a expresar los sentimientos que en ellos existen y a no ocultarlos a los demás y a sí mismos (1964: 276-277).

Con relación a esto, se puede observar que a raíz del taller sí se dieron estos cambios en algunos de los participantes, ya que empezaron a tener mayor confianza para expresar sus sentimientos, dejando de reflejarlos como una acusación hacia el otro, sino reconociendo que se trata un sentimiento que existe en sí mismo, lo cual es una aportación real al conocimiento de la relación, ya que es mejor vivir una relación familiar sobre la base de los verdaderos sentimientos personales que en ella existen, y no en función de una farsa.

Por otro lado, la apertura al diálogo no se dio unidireccionalmente, sino que se dio en un sentido bidireccional, ya que al ir descubriendo la importancia del diálogo con la

pareja y, por consiguiente, con los hijos, en algunas parejas se empezó a dar una mayor apertura al diálogo. Con respecto a esto, Rogers (1964) establece:

[...] Otro cambio en el modo de vivir las relaciones familiares: [...] Aprenden a iniciar y mantener una auténtica comunicación bidireccional [...] logran comprender cómo se siente el otro y captar las razones por las cuales se siente así. De esta manera la interacción entre ambos se impregna de una comprensión mutua (pp. 282-286).

5.7 Escuchar a la pareja

El Enfoque Centrado en la Persona considera una relación estrecha entre la actitud de escucha con la empatía. En el capítulo de resultados podemos observar que se empezaron a generar cambios con respecto a esta habilidad de escucha, ya que sólo cuando realmente se escucha a la pareja, es posible comprender sus puntos de vista y se logra ver las cosas desde su perspectiva, evitando los juicios de valor que, por otra parte, bloquean la comunicación y las relaciones de calidad. Con respecto a esto Rogers (1964: 289) menciona:

Cuando podemos escuchar comprensivamente nos ponemos en condiciones de evitar la evaluación, y se verifica entonces una comunicación real. ¿Qué significa esto? Significa ver las actitudes e ideas del otro desde su punto de vista, captar su manera de sentirlas, situarse en su esquema referencial respecto del tema de discusión. [...] Si puedo atender a lo que él me dice, comprender cómo lo siente, apreciar el significado y sentir el matiz emocional que tiene para él, entonces estaré liberando poderosas fuerzas de cambio en su persona.

El autoconocimiento, la aceptación de sí mismo y la aceptación del otro, son aspectos en los que fueron empezando a cambiar los participantes, los cuales se encuentran permeados a lo largo de todos los resultados que se presentaron en el capítulo anterior.

5.8 Proyecto de vida personal y de pareja

Carl Rogers (2005: 225) menciona que cuando una persona hace progresos hacia la asunción de su propio yo autónomo, se convierte en un compañero valioso:

[...] resulta tan satisfactorio el proceso de convertirse en un yo real, que es casi inevitable que uno aliente y libere al compañero para que avance en la misma dirección, y se regocije ante cada nuevo escalón en la marcha del otro. Realizarse juntos es divertido; dos vidas únicas y entrelazadas se desarrollan en una forma excitante.

Por lo tanto, es posible que así se pueda reflexionar y programar el tener un proyecto personal de vida y de pareja. Como se pudo observar en el capítulo de resultados, a raíz del taller algunos de los participantes empezaron a plantear su proyecto de vida con relación a sí mismos y a su pareja, como lo expresó uno de los participantes: “Quiero llegar a tener una efectiva comunicación asertiva y que no existan ‘supuestos’, que me ayude a comunicarme para desarrollar una vida plena y desenvolverse como ser humano y social que soy [...]” (Sesión 9, José Manuel, 2007).

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Esta tesis presenta el acompañamiento realizado a un grupo de parejas de una comunidad de laicos y los cambios que se empezaron a dar en ellos mismos, a raíz de haber asistido a un “Taller de Comunicación” para un desarrollo óptimo de su relación, diseñado e impartido desde el Enfoque Centrado en la Persona, que tuvo como objetivo propiciar el desarrollo de las habilidades de comunicación en nueve parejas y un hombre divorciado, participantes al taller. Los logros obtenidos con este proceso de acompañamiento fueron los siguientes:

1. A través de las actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, de empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional y en un ambiente de seguridad y confianza, se favoreció el desbloqueo de la tendencia actualizante y se promovió el crecimiento y desarrollo de los participantes a avanzar en la dirección de su propia madurez, lo cual permitió que cada asistente empezara a comunicarse de una manera más abierta, con mayor autenticidad, *ser la persona que realmente es*.
2. El proceso de mayor autoconocimiento que se fue dando en los participantes generó una mayor toma de conciencia de sus actitudes, recursos y limitaciones a nivel personal y de pareja; empezaron a escucharse más a sí mismos, a tener un mayor conocimiento de lo que estaban sintiendo y, al sentirse más integrados en su persona, empezó a darse una mayor aceptación y confianza en sí mismos, así como empezaron a identificar y a abandonar las máscaras que utilizaban para relacionarse con sus parejas, y avanzaron en mayor conocimiento en relación a la pareja, tomando conciencia de que gran parte de lo que son es el resultado de su historia personal.
3. Al desarrollarse sus habilidades de comunicación, empezaron a escuchar más a sus parejas de una manera más efectiva, a expresar de una manera más abierta los

sentimientos mutuos, con lo cual empezó a darse una mayor apertura al diálogo con la pareja y, por consiguiente, con los hijos al ir descubriendo la importancia del mismo.

4. Su proceso de cambio también generó cambios en su manera de relacionarse con sus parejas, buscando empatizar para un mayor entendimiento y comprensión desde sí mismos. Asimismo, empezaron a expresar sus sentimientos ante sus parejas, a tener una mayor apertura a compartir sus experiencias de pareja, y a tocar sus conflictos y abordarlos.
5. A partir de este conocimiento de sí mismos y de sus parejas, los participantes empezaron a plantear su proyecto de vida con relación a sí mismos, a su pareja, a sus hijos, a su desarrollo profesional y a su entorno.

Los logros antes descritos permitieron que las parejas participantes y el hombre divorciado empezaran a tener una comunicación más abierta y real, en la que hay un mayor interés en promover el crecimiento personal y de la pareja, así como un mayor compromiso a largo plazo por ir sentando bases más firmes para continuar educando a sus hijos, en un ambiente de mayor diálogo y armonía.

Asimismo, se propició que los participantes al entrar en un proceso de cambio dieran un paso necesario para continuar avanzando en el desarrollo de sus habilidades de comunicación, escuchándose de una manera más efectiva, expresando con mayor apertura y honestidad sus sentimientos, y avanzando en poder negociar en la resolución de conflictos; este crecimiento personal y de pareja los llevó a una mayor madurez, teniendo más flexibilidad, ya que hubo un mayor avance en no aferrarse a puntos de vista estáticos, lo cual favoreció en un mayor acercamiento entre padres e hijos.

A raíz del taller, también se empezaron a dar tanto cambios en la conducta de los participantes, como en descubrir nuevas formas de relación, sobre bases más reales, fundándose en un mayor respeto por sí mismos, a partir del cual se dio un mayor avance hacia un respeto por la pareja.

Al intervenir en este grupo de parejas estuve incidiendo sobre las personas y a la vez sobre el entorno familiar, por lo tanto se sembró la semilla de seguir en este proceso de crecimiento y autoconocimiento, que dependerá en gran medida de los propios participantes y su deseo de seguir avanzando en el mismo.

Por todo lo anterior, pude constatar que al estar presentes las condiciones facilitadoras de congruencia, empatía y aceptación incondicional, además de haberse creado un clima de seguridad y confianza, y que éstos fueron percibidos por los asistentes, se logró un crecimiento en los participantes y en mí como facilitador, al poner la atención en la relación, cuidando la interacción, no centrándome en el contenido ni en la solución, sino buscando centrarme en la persona, más que darle importancia a llevar a cabo un plan de actividades; tomando en cuenta lo que pienso, lo que siento, lo que hago, sintiéndome parte del grupo y no el experto, para así centrarme en lo que los participantes piensan, sienten y hacen, implicándome en cada situación, acompañando la experiencia de los asistentes.

Por lo tanto, con un acompañamiento de mayor duración se puede propiciar y promover un mayor crecimiento personal, de pareja y grupal, ya que cuando se cuenta con un espacio donde cada quien tiene la libertad de ser, pensar y sentir, no lo que debería sino lo que realmente es, piensa y siente, se dan cambios importantes e impredecibles aún para el observador más escéptico.

En el caso específico de este trabajo, se considera importante que en este tipo de comunidades de laicos se impartan este tipo de talleres, los cuales propician un mayor conocimiento de sí mismos y generan un proceso de crecimiento, de cambio en su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás, ya que en el caso de este movimiento de laicos su enfoque es impartir la catequesis a sus hijos, pero no hay una formación periódica y sólida que fortalezca la relación de pareja y un crecimiento integral.

Asimismo, el participante divorciado señaló la importancia de promover estos talleres para parejas en crisis, ya que en repetidas ocasiones en el taller mencionó que si esta oportunidad de crecimiento en pareja se le hubiera presentado antes de su divorcio, quizás hubiera permanecido su relación.

Por otro lado, también es viable considerarlo como una preparación prematrimonial, con el objeto de que las parejas puedan tener una visión más clara de todo lo que conlleva una relación de pareja, y lo fundamental que es la comunicación dentro de la relación para que ésta pueda permanecer.

Otra propuesta a considerar es que este trabajo no fue un fin, sino que en repetidos momentos del taller se generó un espacio tipo grupo de crecimiento, en el que se pudo constatar que el establecimiento de este tipo de relación propicia que se puedan generar cambios en los integrantes de un grupo, por lo que es viable la formación de este tipo de grupos.

Finalmente, otra línea de intervención sería el poder impartir este tipo de talleres a nivel familiar, en donde haya asistencia no sólo de la pareja sino también de los hijos, lo cual generaría cambios a nivel de todo el entorno familiar.

BIBLIOGRAFIA

- Acevedo Ibañez, Alejandro (2006a). *Aprender jugando I*, Limusa, México.
- (2006b). *Aprender jugando II*, Limusa, México.
- Beck , Aarón T. (1990). *Con el amor no basta*, Paidós, Barcelona.
- Buber, Martin (1974). *Yo y Tu*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.
- (1997) *Diálogo y otros escritos*, Riopiedras Ediciones, Barcelona.
- Castanedo, Celedonio (1988). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora*, Herder, Barcelona.
- Coronado, Juan José (1988). *Diálogo entre Martín Buber y Carl R. Rogers*, ITESO, Guadalajara.
- De Mello, Anthony (1989). *El autoconocimiento*, Lumen, Argentina.
- Egan, Gerard (1981). *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Wadsworth, Belmont.
- Freidberg, Anatolio (1985). “*Un enfoque humanista a la terapia de pareja*”, Lima Impresores, México.
- Frías, Isabel y Juan Carlos Mendizábal (1994). *Cómo elaborar un proyecto de pareja, cuando nuestro amor se pone a trabajar*, PPC, Madrid.
- García Arellano, Mónica Caritina y Ma. de los Angeles Razo Cisneros (1994). “*Comunicación marital, conflicto entre los miembros de la familia y calidad de la relación conyugal*”. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, ITESO, Guadalajara.
- Gondra Rezola, Jose M. (1978). *La psicoterapia de Carl. R. Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Güell Roviralta, Ma. Antonia (2006). *Biblioteca práctica de Autoayuda, Vivir en pareja*, vol. 2, Editorial Océano, Barcelona

- Lafarga Corona, Juan y José Gómez del Campo (comps.) (1994). *Desarrollo del potencial humano: aportaciones de una psicología humanista*, vols. 1, 2 y 3, 2ª reimpr, Trillas, México.
- Lietaer, Germain (1997). "Autenticidad, congruencia y transparencia", en Brazier, David, *Más allá de Carl Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Martínez Otero, Lilia (2003). *Autoconocimiento y comunicación humana*, Universidad Iberoamericana, México.
- Mearns, Dave y Brian Thorne (2003). *La terapia centrada en la persona hoy: nuevos avances en la teoría y en la práctica*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Michel Barbosa, Sergio (1999). *En busca de la comunidad: la facilitación de procesos de integración y crecimiento personal en la organización*, Librería Yussim, México.
- Morales Hernández, Martha Isabel de la Concepción (1991). "La comunicación y la satisfacción marital en dos grupos religiosos practicantes y no practicantes". Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, ITESO, Guadalajara.
- Moreno, Salvador (1999). *Guía del aprendizaje participativo. Orientación para estudiantes y maestros*, 3ª reimpresión, Trillas, México.
- Ojalvo Mitrany, Victoria (s/f). "Estructura y funciones de la comunicación", publicación electrónica (DE <http://cepes.uh.cu/bibliomaestria/comunicacioneducativa/LibroComunicacion/COMU7.DOC>, consultada el 23 de abril de 2007).
- Powell, John (1997). *¿Por favor podría mi verdadero yo ponerse de pie?*, Diana, México.
- (1999) *Resolviendo el enigma del ser, como descubrir mi verdadero yo*, Diana, México.
- Quitmann, Helmut (1989). *Psicología humanística: conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.
- Rage, Ernesto (2004). *La pareja*, Plaza y Valdés / Universidad Iberoamericana, México.
- Rivera Sánchez, Irma Patricia (1996). "Autoconcepto, autoestima y satisfacción marital en parejas de clase media de la ciudad de Guadalajara, Jalisco". Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, ITESO, Guadalajara.

- Rogers, Carl (1964). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona.
- (1980). *El poder de la persona*, Manual Moderno, México.
- (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- (2004). *Grupos de encuentro*, Amorrortu, Buenos Aires / Madrid.
- (2005). *El matrimonio y sus alternativas*, Kairós, Barcelona.
- Rogers, Carl y G. Marian Kinget (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, Madrid.
- Rogers, Carl y Barry Stevens (1967). *Persona a persona: el problema del ser humano, una nueva tendencia en psicología*, Amorrortu Editores, Argentina.
- Segrera, Alberto y Cecilia Mancillas (1998). “Desarrollo humano y social centrado en la persona”, en *Revista Prometeo*, vol.6, No.1, UIA, México.
- Stein, L.K. et.al. (s/f). *Como escuchar bien y entender mejor*, Deusto, Madrid / Barcelona / Bilbao.
- Troncoso Mejía, Eric y Ana Repetto Masini (1997). *Curriculum centrado en la persona: el milagro de creer en las capacidades del niño*, 2ª edición, Colegio The Angel’s School, Chile.
- Valencia Padilla, Myriam (2000). “*Estudio y descripción de parejas con hijos pequeños: Análisis de la comunicación, el manejo de roles, la estructura familiar y el ciclo vital de la familia*”. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, ITESO, Guadalajara.

Sesiones

- Sesión 2 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, septiembre.
- Sesión 5 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, octubre.
- Sesión 6 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, octubre.
- Sesión 7 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, noviembre.
- Sesión 8 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, noviembre.
- Sesión 9 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, diciembre.
- Sesión 10 (2007). Archivo personal del autor, Guadalajara, diciembre.

ANEXOS

ANEXO 1.

FORMATO PARA ELABORAR EL DIARIO DE CAMPO

- (1) Escribir los datos de identificación del reporte: (A) Nombre del/de la facilitador/a. (B) Fecha de la sesión, horario, lugar de la sesión, domicilio. (C) Describir las condiciones y el contexto del lugar, y del espacio físico: dimensiones, distribución del mobiliario, equipo y ubicación de las personas.
- (2) Describir el objetivo y las actividades planeados para la sesión.
- (3) Describir el trabajo realizado, lo que se hizo, lo más concreto posible.
- (4) Dar cuenta de los cambios observados en las personas con las que se interviene, con datos conductuales concretos.
- (5) Reconocer los recursos personales que vas descubriendo y desarrollando, teóricos, afectivos, habilidades, etc.
- (6) Reconocer los obstáculos/límites enfrentados, personales, de la institución, de las otras personas. Pueden ser sentimientos como miedo, temor a perder el control, a no atreverse a vivir su autoridad, interacciones entre participantes, conductas.
- (7) Dar cuenta de los aprendizajes, a nivel teórico, práctico, emocional, que tengan que ver con lo que aprenden de la persona, de ellos/as mismos/as, a partir de la intervención.
- (8) Expresar la relación del trabajo con la actitud elegida, cómo les fue en la aplicación de la actitud (empatía, consideración positiva, autenticidad).
- (9) Escribir como se van logrando los objetivos que orientan la intervención, que están en su documento del taller 1.
- (10) Registrar los cambios que se van dando en los objetivos, plan de acción, desde la experiencia de la intervención.
- (11) Integrar la retroalimentación recibida en clase y en el reporte anterior.

APÉNDICES

APÉNDICE 1.

CUESTIONARIO PARA DETECCIÓN DE NECESIDADES

NOMBRE: _____ EDAD: _____

PROFESIÓN: _____ OCUPACIÓN: _____

NOMBRE DEL CÓNYUGE: _____ TIEMPO DE CASADOS: _____

No. DE HIJOS: _____ EDADES DE TUS HIJOS: _____

TELÉFONO: _____ CELULAR: _____

1.- *¿Cuánto tiempo tienes perteneciendo a esta comunidad?*

2.- *¿Cuál es tu objetivo al pertenecer al movimiento?*

3.- *¿Consideras que la formación de pareja es importante para el crecimiento de tu familia? ¿Por qué?*

4.- *Si se programara un Taller de Desarrollo Humano enfocado a las necesidades de la pareja, ¿Qué temas te gustaría que se abordaran y por qué?*

5.- *¿Te interesaría asistir a dicho taller? ¿Por qué?*

¡GRACIAS POR TU TIEMPO Y COLABORACIÓN!

APÉNDICE 2.

PROGRAMA CALENDARIZADO DEL TALLER “COMUNICACIÓN DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA”

Septiembre-Diciembre 2007

FECHA	OBJETIVO DE SESIÓN	TEMAS	ACTIVIDADES
1ª sesión 1 de septiembre	Presentación. Introducción al tema de la comunicación.	Comunicación • Objetivos • Tipos	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
2ª sesión 8 de septiembre	Promover que los integrantes reconozcan y desarrollen su capacidad para escuchar.	Capacidad de escucha.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
3ª sesión 22 de septiembre	Propiciar un espacio que les facilite crecer en intimidad, conocimiento y comprensión mutua.	Auto-conocimiento. Conocimiento mutuo.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
4ª sesión 29 de septiembre	Propiciar un espacio que les facilite crecer en intimidad, conocimiento y comprensión mutua.	Aceptación de sí mismo y del otro (auto-estima).	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
5ª sesión 6 de octubre	Propiciar un espacio que les facilite crecer en aceptación de sí mismo y del otro.	Auto-estima.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
6ª sesión 20 de octubre	Propiciar un espacio que les facilite crecer en intimidad, conocimiento y comprensión mutua.	No hubo tema.	Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
7ª sesión 10 de noviembre	Propiciar un espacio que les facilite crecer en intimidad, conocimiento y comprensión mutua.	Empatía.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
8ª sesión 24 de noviembre	Promover que los participantes mejoren su habilidad para resolver conflictos.	Conflicto y Negociación (parte 1).	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en parejas. Cierre.
9ª sesión 1 de diciembre	Facilitar que los participantes definan su proyecto de vida de pareja.	Conflicto y Negociación (parte 2).	Exposición del tema. Compartir de los participantes. Explicación y entrega de Cuestionario para Proyecto de vida personal y de pareja (tarea para realizar en casa). Cierre.
10ª sesión 8 de diciembre	Retroalimentar sobre los aprendizajes obtenidos.	Proyecto de vida personal y de pareja. Evaluación final. Cierre del taller.	Contestar Cuestionario de evaluación final. Retroalimentación grupal. Cierre.

APÉNDICE 3.

FICHA DE REGISTRO

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Celular: _____

Fecha de nacimiento: _____

Escolaridad: _____

Ocupación: _____

Nombre del cónyuge: _____

Tiempo de casados: _____

No. de hijos: _____

Edades de tus hijos: _____

¿Qué te motiva para asistir al taller y qué esperas de él?

APÉNDICE 4.

CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO

1. ¿Qué cambios has detectado en ti, a partir de tu asistencia al taller?

2. ¿Qué cambios ves en tu pareja?

3. ¿Qué avances están experimentando como pareja en su manera de comunicarse?

4. ¿Consideras que los cambios obtenidos, han influido en tu entorno familiar? ¿De qué manera?

APÉNDICE 5.

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE	CAMBIOS EN TI	CAMBIOS EN PAREJA	AVANCES COMO PAREJA AL COMUNICARSE	INFLUENCIA EN ENTORNO AMILIAR
FEDERICO	Me ha ayudado a liberar tensiones que se habían acumulado por mucho tiempo, eso me ha permitido ser más ecuánime al comunicarme con mi pareja.	Es más directa en lo que.	Altas y bajas, siento que apenas estamos empezando.	todavía nos hace falta aprender a no discutir frente a los hijos.
CARMEN	Estoy reflexionando más, me observo más, cuestiono más.	Pues a veces lo veo más paciente, tolerante, aunque otras como más jetón, me da la impresión que se le remueven cosa, pero no se anima a decírmelas.	Pues un pasito para adelante y dos para atrás. Cuando recuerdo estar tranquila y expresar lo que siento funciona bien, pero a veces sigo reaccionando y entonces se me olvida lo que aprendí.	Escuchamos más a las niñas, soy menos explosiva e irascible, veo que mis hijas expresan más lo que sienten.
JOSE MANUEL	Escucho con más atención procuro la empatía, me expreso con sentimientos.	Mucho más paciente y reflexiva.	Más directa, con sentimientos y empatía.	Mejorando la comunicación podemos mejorar nuestras relaciones familiares.
MARTHA	Me he enseñado a autoevaluarme, a conocerme más, a valorarme, a controlarme al hablar y también intentar escuchar mejor a los demás.	Ha sido reservado antes del taller, y ahora como que se comunica más y mejor.	Más clara, se da con más facilidad, con más confianza.	Pienso que sí, aunque estoy en el proceso y todavía no siempre me sale lo que quiero decir, pero ahora me cacho y en algunos casos ya me salen las cosas mejor.
ROBERTO	Mejor actitud hacia la vida, más abierto al cambio, al diálogo, a mejorar mis relaciones, me he sensibilizado más de nuestra situación particular- familiar.	Apertura a comentar y comunicar su sentir, mejor idea de la situación familiar.	Nos ha confrontado y nos ha permitido poner los pies en firme, ubicarnos mejor ante las oportunidades de dialogar y estar receptivos a cambios y a mejorar.	A lo mejor en la familia total no tanto, pero si como pareja y eso a la larga ira influyendo en los hijos.
LOURDES	El conocimiento de mi persona, mas tolerancia a las dificultades por las que atravesamos. Un poco de más dialogo y manifestaciones de cariño,	Disposición, aceptación de fallas personales, el tener nuevas metas y proyecto de vida, dialoga más en familia, participa más en casa ha mejorado su aspecto personal.	Tolerancia, dialogo, aceptación, respetando su tiempo de expresión.	Claro ya que ahora convivimos más en actividades, comidas, vamos a misa juntos (los cinco), hay más manifestaciones de cariño, gracias a ustedes.
ALFONSO	Me he dado cuenta en que áreas tengo que trabajar para poder mejorar la relación con mi pareja, hay cosas que ya me había dado cuenta pero no quería verlas. Aún me cuesta trabajo cambiar algunas de las actitudes que tengo con mi pareja.	Me parece que está tratando de cambiar su actitud, pero no se si soy yo el que enfría las cosa. Me parece que todavía falta mucho por hacer por parte de los dos.	Nos falta mucho todavía pues siento que nuestra comunicación ha mejorado, pero no hasta el punto que quisiera, a veces siento que no tengo nada que decirle y eso me pone de malas y afecta la comunicación.	Si han influenciado, pues creo que por lo menos últimamente estoy tratando de platicar más con los hijos.
HILDA	Más disposición para cambiar las cosas (actitudes, ideas, prejuicios) que son parte de mi y que puedan influir negativamente en la forma como me comunico y como me comporto con mi familia.	Deseos y esfuerzo por mejorar aquellas actitudes y reacciones que afectan nuestra comunicación.	Hemos podido detectar a tiempo elementos que durante nuestra comunicación "hacen ruido" y hemos podido corregir y darle un giro diferente a nuestra interrelación.	Si, aunque de manera muy pequeña, pues existen "vicios" en la interacción con nuestros hijos que requieren de más herramientas y por consecuencia más tiempo.
SALVADOR	El darme cuenta como se miran las cosas de diferente manera cuando haces una pausa en la vida acelerada que diario lleva uno y que basta un poco de esfuerzo para ser una persona que día a día mejore.	El entusiasmo que maneja cuando esta próxima la sesión del taller y la forma en que ha cambiado su tolerancia y paciencia hacia nosotros, esposo e hijos.	Quizás no en la expectativa que uno esperara porque la manera de comunicarse mejor es cuando empieza uno a reconocer los errores que comete. Continúo en esa lucha interna.	En el trato, principalmente hacia, los hijos; buscando los momentos de compañía para disfrutarlos plenamente y en hacer actividades en las que participemos los cuatro.

NOMBRE	CAMBIOS EN TI	CAMBIOS EN PAREJA	AVANCES COMO PAREJA AL COMUNICARSE	INFLUENCIA EN ENTORNO AMILIAR
SOFIA	La escucha; aunque no he logrado cambios importantes ahora estoy atenta, consciente en mi, faltándome corregir malos hábitos. Darle cuenta y "hablar con mi pareja, de lo dispareja que traemos en la carga de quehaceres en el hogar".	Mayor docilidad a mis peticiones, accediendo un poco más a las cosas que le pido, por ejemplo el no quería asistir al taller, le pedí que probáramos, lo hizo y le agrado.	Cuando nos enojábamos, nuestros silencios eran más largos. Yo me siento libre para comentarle lo que pienso, quiero y creo, y siento que me escucha.	Si, porque tengo derecho a luchar por mis necesidades. Explico: yo quería dormir siete horas mínimo, el con cinco horas es suficiente, su trabajo lo absorbe mucho tiempo y yo acostumbro a esperarlo para darle de cenar y "platicar" un poco. Esto me requiere dormir dos horas menos que estuve dispuesta a sacrificar pero que vivía siempre cansada, y poco tolerante. Esto repercute en mi familia.
ALBERTO	Claridad en los errores que tengo al comunicarme. Falta mucho trabajo personal que hacer.	Valor, intensión de revisarse, falta mucho trabajo en los dos.	Más conciencia en los errores en la comunicación, nos falta trabajar cada uno en sí mismo.	Ha mejorado sobre todo con mi hijo, en general hay más conciencia. Muchas gracias, creo que ha sido un trabajo muy profesional y positivo.
ANDREA	Que no soy tan visceral, trato de detenerme para no seguir únicamente mis impulsos.	Que está más abierto a aceptar mis comentarios sin enojarse inmediatamente.	Que cada quien se está enfocando a lo suyo y tratamos de no vivir o sentir lo que al otro le sucede y lo que platicamos únicamente va en función al proyecto que tenemos como pareja.	Si he sido más tolerante con mis hijos y ha habido más armonía.
ERNESTO	Más atención a como comunicarme y más conocimiento para tener más calidad en ello.	Trata de comunicarse más conmigo, me atiende en algunos aspectos que habíamos dejado a un lado.	Hacer espacios para comunicarnos.	Si, más falta practicar los conocimientos, pero es mejor la comunicación con mis hijos y mi esposa.
PENELOPE	Más auto-observación y algunos cambios de conducta por tomar control de las situaciones, no han sido notorios los cambios, pero sí sólidos.	No se cierra tan fácilmente en las conversaciones, me respeta más en mi forma de ser.	Más apertura en actitudes y disposición para aclarar puntos de vista. Respeto de parte de él para mis silencios y opiniones.	Menos momentos de tensión, de enojo, he disfrutado más la compañía de mi esposo y mis hijos.
CALIXTO	Estoy identificando algunos puntos que tengo que trabajar y que nos los tenía claros, estoy aprendiendo a detectar situaciones que no identifico de mi mismo.	Más disposición para comunicarse y negociar.	En algunos momentos se da una buena armonía y en otros seguimos igual, estamos trabajando en lo individual para que como pareja se de una mejor comunicación.	Más tranquilidad y una mejor armonía entre todos.
LORENA	Con cada situación que se me presenta trato de conocerme más y ahora me cuesta menos trabajo el externar mis sentimientos.	Yo no siento ningún cambio.	Hasta el momento son muy pocos ya que mi pareja no pone mucha disposición.	Si, ya que como se dan cuenta de los conflictos y la forma en la que nos comunicamos, hacen que se sientan en el medio de los conflictos.
ADOLFO	A esperar a que mi esposa exponga todo su punto de vista, he entendido el porque de algunas de sus actitudes, he comenzado a respirar un poco más antes de dejarme llevar por las molestias, empecé a valorar las situaciones y evaluar las consecuencias.	Es un poco más paciente para entenderme.	Hemos dado más tiempo para comunicarnos.	Hay más formas de expresar lo que sentimos y queremos.
ADRIANA	Me considero haber sido un poco o mucho egoísta al tratar de imponer mis puntos de vista y centrarme sólo en lo que yo sentía , ahora estoy más abierta a entender a los demás miembros de mi familia.	Lo he notado menos acelerado, y que tiene más disposición para comunicarnos.	Respiramos un poco y pensamos aunque sea un momentos lo que vamos a decir.	Creo que sí porque los niños al vernos un poco más amables el uno con el otro, creo que se sienten más tranquilos.
RODOLFO	Me he sentido mejor, más feliz, por un lado lástima de que llego tarde el taller (ya divorciado), pero por otro lado preparándome para lo que venga.	No tengo.	Más tranquilo, me da gusto el irme conociendo y aceptando mis errores que tuve en mi relación.	En mi relación con mis hijos creo que me ven más tranquilo y que no recrimino cosas de su mamá.

APÉNDICE 6

PROYECTO DE VIDA PERSONAL Y DE PAREJA

“Acciones a futuro”

- a) ¿A dónde quiero llegar?
- b) ¿Qué herramientas de lo que hemos visto en el taller me podrían ayudar y cuáles me hacen falta?

Fecha:

1. Con relación a ti mismo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Con relación a tu pareja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Con relación a tus hijos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Con relación a tu desarrollo profesional:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Con relación a tu entorno (familia de origen, sociedad, etc.):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

APÉNDICE 7.

RESPUESTAS PROYECTO DE VIDA PERSONAL Y DE PAREJA

PROYECTO DE VIDA PERSONAL Y DE PAREJA
ACCIONES A FUTURO

A) ¿A DONDE QUIERO LLEGAR?
B) ¿QUÉ HERRAMIENTAS DE LO QUE HE MOS VISTO EN EL TALLER ME PODRIAN AYUDAR Y CUÁLES ME HACEN FALTA?

NOMBRE	CON RELACION A:			
	TI MISMO	TU PAREJA	TUS HIJOS	DESARROLLO PROFESIONAL
ALBERTO	Ser, ocuparme más en las cosas que vale la pena en mi vida. Ser conciente en cada momento. Mejorar mi autoestima. Conocerme más. Ser mejor persona. Mantener mi lealtad. Estudiar arquitectura. Buscar un lugar donde poder trabajar. Ser independiente al negocio de la construcción y al restaurante. Ser libre de prejuicios y de apegos. Ser más prudente. La introspección, la comunicación abierta y clara con mi pareja y la identificación de esquemas de conducta. Siempre habrá algo nuevo o no tan nuevo en nuestras vidas que nos puede ayudar, hay que estar alertas y dispuestos a reabrir.	Mejorar nuestra forma de comunicarnos, nuestro estado de ánimo y el respeto a la libertad. Las mismas herramientas	Que mis hijos sientan que cuentan conmigo en todo lo que la vida les presente. Que se sientan plenos, satisfechos respecto a su etapa de vida al estar conmigo. Que se sientan en confianza con sus padres y que esa referencia les sirva para ser felices con lo que decidan hacer de su vida. Que haya amor sin dependencia. Ser su amigo incondicional y desinteresado. Las mismas herramientas	Estudiar arquitectura, dedicarme a la construcción y al negocio restaurantero (el se puede ingeniería civil también). Las mismas herramientas
RODOLFO	A) Ser feliz. Disfrutar más lo que hago. Llegar a lograr que me guste mi cuerpo. B) Conocerme más. Reconocer mis debilidades, mejorar mis fortalezas. Ubicar las cosas que no me gustan y buscarlas en mí.	Ubicar a alguien que nos complementemos	Conocerlos más, amarlos como son y ubicar lo que puedo hacer para mejorar la relación con ellos y que se sientan en confianza con ellos en cuanto a sentimientos, para mejorar la comunicación más profunda. Buscar la integración en actividades donde pueda mejorar la imagen de su papá como pareja (desprestigiada cuando fui casado)	Buscar feliz al realizarlo y en caso de conflicto afrontarlo. Evitar sentir rencor con mi jefe. Hacer lo que se pueda sin sentirme culpable. Estudiar computación
CARMEN	*A. seguirme conociendo, seguir creciendo en las diferentes etapas de mi vida, irme adaptando a las nuevas situaciones que se me presenten. *Mejorar mi estado físico general, prestarle más atención, mejorar mis hábitos, dejar vicios (hasta donde humanamente me sea posible) Herramientas: *Conocimiento de vocabulario de sentimientos. *Definir mis sentimientos y encausarlos, *Conocer las etapas por las que voy pasando.	* Permanecer unidos el tiempo que Dios nos permita. *Disfrutar mi relación *Convivir, compartir *Afrontar los retos y demandas propias de cada etapa Necesidades: -Técnicas de negociación -Conocer e identificar lo que la pareja, *Conocer las etapas del otro	*Seguir formándolos. *Dejarlos libres cuando deban seguir su camino. *Ir pasando de padre-guía a acompañante. Necesidades: -Herramientas de disciplina, -Aprender a escuchar, -Conocer las necesidades de los jóvenes- adolescentes.	*Encontrar lo que quiero hacer, *Prepararme para ello, *Ir abriendo espacio para tener tiempo. *Prepararme y tener una actividad definida para cuando mis hijos ya no me demanden el 100% de mi tiempo. Necesidades: Encontrar la actividad que se adapte a mis necesidades de horario, intereses y aptitudes.
PENELOPE	A. sentirme plena en todas las áreas. Quiero llegar a sentirme segura de mí misma y disfrutar lo que hago, lo que tengo y a mí misma. Me va a ayudar mucho el tema de autoestima y lo que me falta es la herramienta de un terapeuta que me ayude a discernir mis actitudes ante las circunstancias	Que pueda haber mejor comunicación para que podamos mostrarnos los sentimientos que tenemos. Me siento libre sin que esto me acuse tristeza del enojo, por el desacuerdo de mi pareja. Las herramientas que me faltan son aceptación personal y fortaleza para sostenerme firme en mis puntos de vista, para no "acomodarme" tan frecuentemente en mi relación con Ernesto, con tal de no tener problemas con él, o que no esté de mal humor.	A ser una persona cercana y de confianza para ellos. Tengo muchas herramientas que estoy aplicando, pero me falta releer estos apuntes para seguir mejorando	Me gustaría involucrarme en el medio de la educación pero sinceramente, todavía no tomo la decisión de buscar preparación o un empleo. Creo que las herramientas las tengo pero me detienen mis miedos.
ERNESTO	A. poder decir lo que siento sin provocar enojos o sin sentirme frustrado, o limitarme para no molestar. El poder ser más abierto y no mediar tanto lo que diga. El saber más teoría sobre el como escuchar, comunicarme más eficazmente, el entenderme más yo para poder entender a los demás. ¿Qué me hace falta? Practicar y poner atención en mí.	Ponerme en su lugar, entender que no tiene porque cargar con mis problemas, ella tiene que estar bien. Entender que ella tiene que estar bien de ella, cada quien tiene que hacer lo suyo.	Yo quiero tener una comunicación de confianza con ellos, que puedan confiar conmigo siempre y cuando yo pueda confiar en ellos. Yo quiero que sientan cobijados conmigo en sus problemas.	Tratar de tener una mejor comunicación con mis padres, poder evitar el sentirme mal con ellos, tener una mejor comunicación con mis vecinos, que no haya rencores o corajes con ellos.

NOMBRE	CON RELACION A:				ENTORNO
	TI MISMO	TU PAREJA	TUS HIJOS	DESARROLLO PROFESIONAL	
MARTHA	A poder hacer una conexión de lo que pienso con lo que siento para poder comunicar lo que realmente pienso y/o siento, porque a la fecha me desespero o digo las cosas de forma impulsiva y sin analizar, entonces hiero, ofendo o me quedo callada. Aunque el taller me ha ayudado mucho y me siento satisfecha por esos logros, siento que tengo más herramientas que cuando comencé. En cuanto a las herramientas, las que me han ayudado es la del autoconocimiento, la observación de mí misma y la empatía. Me falta trabajar más en no culparme, ni culpar, como por ejemplo en identificar no en lo que me hicieron, sino que siento. Ser consciente de quién soy y no cómo debería ser. Igual a los demás, no imponer lo que yo pienso de cómo debería de ser alguien o debería hacer, según mi forma de ser o pensar. La herramienta que más me hace falta practicar es aumentar mi capacidad de escucha. También he aprendido a no tener o sentirme mal cuando alguien piensa diferente de mí y se molesta porque no pienso igual.	Mejorar la comunicación, aunque de alguna manera se ha dado, aunque de manera imperfecta, pero siempre la ha habido. Ahora con el taller tengo muchas herramientas que me están ayudando, y no me es tan difícil comunicarme con él.	Aquí si me cuesta más trabajo ponerme a escuchar a los 3, aunque con el adolescente es con el que más trabajo me da, y por lo tanto me cuesta trabajo decirles las cosas. La herramienta aquí siento que sería buena parte de autoconocimiento para saber por qué me cuesta trabajo empatizar. Aquí quiero llegar a crear ese ambiente de confianza, cálido y amoroso para que ellos puedan comunicarse conmigo y yo con ellos		Siento que en mi entorno me he aprendido a desarrollar mejor, ya no tan fácil me enganché con las actitudes de los demás, estoy aprendiendo a separar lo que me toca de lo que no me toca, lo que es mío de lo que no. No descuidarme ni confiarme, estar atenta para tener una buena comunicación, sobre todo con mi familia de origen.
JOSE MANUEL	A) a poder tener una efectiva comunicación asertiva que me ayude a comunicarme para desarrollar una vida plena y desenvolverme como ser humano y social que soy. B) Me ayudan la empatía, el buscar tanto los objetivos como las relaciones a través de la cooperación. El pensar en mí mismo como persona valioso que soy y meditar sobre las cosas que veo, oigo, siento y cuál es mi sentimiento al respecto y qué es lo que yo quiero y necesito. Lo que me falta es ponerlo en práctica.	A) Quiero llegar a tener una relación todavía más intensa, llevar la comunicación asertiva y que no existan suposiciones (ninguna). B) Todo lo que expresé en el punto anterior	A) una relación plena sin autoritarismo y con cooperación, cuidando la relación y los objetivos por igual. B) Además de la comunicación asertiva, buscar la cooperación y participación activa de ellos para la solución de los problemas	A) dame a entender claramente mis metas y objetivos y aprender a escuchar internamente a las personas. B) Poner en práctica lo mencionado anteriormente	A) Procurar hacer la comunicación más profunda, menos superficial y con sentimientos. B) Aumentar la frecuencia de dicha comunicación, llena de empatía y cooperación
LOURDES	Conocerme y aceptar como soy, analizarme como soy y modificar actitudes, tomando en cuenta mi historia de vida, dejando atrás todo lo que me daña, sin cargar lo que no es mío para poder ser mejor persona. Me ayudan muchísimo el hecho que me hayan ayudado a verme primero a mí mis necesidades, mis errores y posteriormente a mi pareja. Me hace falta continuar en sintonía, que no me dejen. La verdad, ustedes fueron caídos del cielo para mí, ya que yo estaba decidida a separarme de Roberto, pues yo no veía motivos positivos para continuar con él, y gracias a ustedes que me enseñaron a ver en el algo que es su amor incondicional y su ser más que tener, me restó esclavitud para disfrutar más lo que tengo, mi familia.	Me gustaría mejorar más ya que siento un potencial dormido, pero aún así lo amo y quiero mejorar para que sea feliz. Retomar lo que hablamos dejado que es el interés por nosotros mismos. ¿Qué me hace falta?... Ustedes con su profesionalismo. Terapia de pareja.	Ahi me hace falta muchas cosas, primero comunicarme mejor con ellos, hacerlos sentir mi cariño auténtico sin que ellos me tomen como una autoridad a la que no le pueden decir no. Sabernos disfrutar con nuestras virtudes y defectos. Tener armonía. Yo siento que cada uno andamos en canales diferentes y eso no nos permite decirnos lo que nos queremos y necesitamos. Urgente una terapia familiar.	Por ahora estoy satisfecha, trabajé 28 1/2 años como enfermera, adoro mi profesión, respeto mi institución IMSS porque ella me dio todo lo que tengo. Tiempo para mis hijos, vacaciones, una casa, etc. Y a la fecha una pensión que me permite una vida con satisfacción. Bendita jubilación y soy feliz sin trabajar más como enfermera, ese ciclo ya lo cerré.	Aquí en Guadalajara soy feliz, tengo amigos que me quieren y respetan como soy. Mi familia política me aprecia, llevo buena relación con todos. Mi origen y familia en Michoacán es triste decirlo pero estamos mal, cuestión de herencia \$\$ de por medio que nos ha distanciado al grado de no relación unos con otros, yo en lo personal me relaciono con todos pero no es sincero, siento algo que no me deja de molestar de sus actitudes, pero en fin. Ese es problema de ellos, yo he propuesto el diálogo y no se dan oportunidad de reconocer sus fallas, la soberbia no nos lo permite y si es algo que me gustaría mejorar ahora que mi madre está con nosotros pues pienso que después será peor, es algo que me preocupa pues somos hermanos y no sé como hacerle ya que somos muy difíciles de carácter, pero confío en Dios que nos haga recapacitar a tiempo y si no, pues que cada quien cargue su costal.

NOMBRE	CON RELACION A:				ENTORNO
	TI MISMO	TU PAREJA	TUS HIJOS	DESARROLLO PROFESIONAL	
ROBERTO	A) A valorarme, lograr el autoconocimiento y dominio de mis valores y talentos. Que estos opaquen o superen mis defectos (mi creencia es que éstos se mantienen, hay que minimizarlos). En muchas ocasiones me siento bien conmigo mismo, solo cuando interactúo con mis semejantes (sobre todo los más próximos) me siento "inferior", carente de atributos, etc. B) Me ayudará mucho el autoconocimiento y la capacidad de escucha interior (aquí es muy novedoso para mí) el escucharme, el metirme en mí mismo, interiorizarme, etc. Me hace falta aceptarme como soy (para de ahí arrancar con una buena base); también debo en esta etapa de mi vida re-orientar o "re-definir" un plan de vida, acorde a lo que vivo.	A) Lograr crecer al tamaño de nuestra aspiración, que ella se sienta orgullosa de mí, como al inicio de nuestra relación. Al valorarme como persona (a mí mismo) podré tener una relación más completa, entregada, responsable, etc.-lo que espera de mí- y que no he dado el estirón. Aunque aquí debo equilibrar mis propias aspiraciones y necesidades, gustos, deseos, etc. "dar, sin renunciar a mí mismo" B) Debo tener mejor capacidad de escucha, empatía con mi pareja, mejorar nuestra comunicación, saber y lograr una mejor negociación donde los dos ganemos y ambos re-orientemos nuestra vida marital con un proyecto de vida para la adultez.	A) Recuperar el lugar que como padre he ido perdiendo, soltando u olvidando. Reencontrar la armonía padre-hijo en equilibrio con amor y autoridad, con responsabilidad y amistad; y con otros valores que debo lograr o pulir en mi entorno (individual y de pareja) B) Sobre todo lo que me ha faltado "capacidad de escucha" y empatía. Aceptarlos y amarlos y después solo entonces tener habilidad para negociar.	A) Volver a amar y apasionarme con mi trabajo, pues en mi casa soy el primogénito pero siempre me han comido el mandado y en los círculos que frecuento tengo las cualidades y atributos para sobresalir, ayudar, dirigir, encausar, pero me he "dormido en mis laureles", en una palabra "quiero ser más de lo que soy hasta ahora" B) Esto está interrelacionado con el punto 1, si yo logro en mí mismo crecer y creer en mí, tomaré el lugar que me pertenece en mi familia de origen y la sociedad.	
ADRIANA	A conocer el porqué de mis reacciones, de mi manera de actuar y pensar, conocerme, aceptarme. El observarme constantemente me ayudará a descubrir algunos porqués.	Necesitamos tener mejor comunicación, confianza y darnos tiempo para nosotros, nos hemos convertido solo en trabajadores y papás, pero no hemos cultivado nuestro amor. Me ha servido el taller para tratar de entenderlo, ponerme en su lugar y mejorar un poco nuestra comunicación	Quiero llegar a tener una mejor convivencia con ellos, mejor comunicación y mejor trato. He aprendido a entender que son personas dignas, de respeto y que necesitan tener padres seguros de sí mismo, para poder educarlos y guiarlos en su vida	Quiero desarrollarme profesionalmente, lo que ha sido un conflicto para mí, entre ser mamá y profesionista.	Con mi familia de origen, poder demostrarles mi amor, ya que no nos lo demostramos afectivamente. El taller me ayudó a comprender que dada persona es un mundo distinto y tengo que respetarlo, quererlos como son.
ADOLFO	A ser más comprensivo con la gente y poder comunicarme y hacerme entender más fácil. Tener una manera más accesible de tratar (soy muy parco). Necesito más tiempo para mí y conocerme mejor, para así desarrollarme más y conocerme mejor. Visualizar la forma en que se desarrollan las situaciones en que me encuentre y buscar el ganar-ganar.	Buscar la manera de tener más comunicación. El usar el método de ganar-ganar	Darles más tiempo, comunicación y demostrarles que los quiero mucho. Escucharlos y conocer su forma de actuar y darles la mejor educación y formación.	Me daré el tiempo necesario para poder ejercerlo, no estoy trabajando en mi profesión y lo haré en ratos libres.	Tendré más comunicación y que sea de más calidad. Buscaré exponer mis ideas y pensamientos.
ANDREA	A) Quiero llegar a ser una pareja sólida en donde reine la armonía y que podamos comunicarnos sin enojarnos, quiero llegar a comer churros con chicholate cuando seamos viejos y dar gracias a Dios por lo que hemos vivido. B) Principalmente conociéndome a mí misma y sabiendo qué es lo que me hace sentir mal para que partiendo de eso, entienda qué es lo que no me gusta de él.	A) Como mencioné antes, conocerme mejor, sentir paz en mi corazón y armonía. Quiero ser mejor persona conmigo misma y con los demás, quiero sentir amor por todo lo que tengo para disfrutarlo. B) Voy a buscar alternativas que me ayuden a encontrar apoyo para seguir adelante	A) Ser una madre comprensiva, capaz de ayudarlos y apoyarlos cuando lo necesiten. No juzgarlos y comprender que son seres individuales con derecho a decidir sobre ellos mismos. B) las mismas que arriba, buscando grupos de apoyo que entiendan mi problemática y que me ayuden a sanar mis propias heridas para entender y comprender las de mis hijos.	A) Poder llegar a comunicarme con mis hermanos y padre sin malos entendidos. Poder tener amistades sin sentirme juzgada, quitándome prejuicios sin complicaciones. B) Utilizando las maneras de comunicación que hemos aprendido y sobre todo trabajando en mí y en mis sentimientos.	

APÉNDICE 8
EVALUACIÓN DEL TALLER
“COMUNICACIÓN DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA
PERSONA”

Nombre:.....

1. ¿Qué aprendiste de ti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué aprendiste de las dinámicas que viviste?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cuáles dinámicas te han ayudado más, y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué aprendiste y descubriste de tu pareja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Qué temas te han ayudado más, y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿De qué manera han cambiado en su forma de comunicarse entre ustedes como pareja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. ¿De qué manera han cambiado en su forma de comunicarse como pareja con sus hijos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. ¿Qué aprendiste de las demás parejas, dar ejemplos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

143

APÉNDICE 9

RESPUESTAS A EVALUACION DEL TALLER

EVALUACIÓN DEL TALLER									
"COMUNICACIÓN DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA"									
NOMBRE DEL PARTICIPANTE	QUE APRENDISTE DE TI	QUE APRENDISTE DE LAS DINÁMICAS QUE VIVISTE	CUÁLES DINÁMICAS TE HAN AYUDADO MÁS Y PORQUE	QUE APRENDISTE Y DESCUBRISTE DE TU PAREJA	QUE TEMAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUE	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE ENTRE USTEDES COMO PAREJA	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE COMO PAREJA CON SUS HIJOS	QUE APRENDISTE DE LAS DEMÁS PAREJAS, DAR EJEMPLOS	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL PROGRAMA, A LA METODOLOGÍA, AL FACILITADOR
1 ANDREA	Que soy intolerante, que me cuesta trabajo aceptar la forma de pensar de los demás, me cuesta trabajo empatizar, soy inpositiva, me fuistro con facilidad, creo que por la historia familiar que tengo, hago prejuicios, todo lo quiero etiquetar (bueno-malo), (agradable-desagradable), soy extremista y no busco puntos de equilibrio.	Que debo aceptar las cosas y pensamientos de los demás, pero primero que debo conocerme, acpiarme, y querermelo como soy para poder empatizar con los demás y sobre todo con mi pareja y familia, me di cuenta que hay muchas cosas de Alberto que no conocía o que mal entendía	Delenarme, pensar en vez de actuar, y observar si vale la pena el grito, tratar de empatizar y ver primero que puede estar sintiendo el otro	Que tiene una gran capacidad de transformarse día a día, que es súper optimista, que quiere cooperar conmigo en lo que necesite, que es una persona decidida a cambiar y hacer de su vida algo mejor	Autostima, porque creo que debo trabajar primero en eso para luego trabajar en pareja	La verdad es que todavía estamos en el proceso, porque creo que nos ha movido el tapeo mucho de lo que hemos platicado aquí y todavía la marea está un poco revuelta, pero creo que cada quién está tratando de trabajar en uno mismo y estamos empezando a sollarnos	Estamos tratando de no hablar tanto de cosas incómodas enfrente de los niños, o más bien de discutir por cualquier cosa enfrente de ellos.	Primero la serenidad y tranquilidad con que algunos de ellos ven las cosas y la vida. Segundo, que finalmente los proyectos y el amor que se llenen uno al otro son la base que mantiene su matrimonio	La verdad es que estivo padísimo el curso, porque fue práctico y no sólo teórico como muchos a los que hemos asistido, funcionó como una terapia que movió sentimientos y eso está bien porque pudimos sacar muchas cosas. Muy buen curso, me gusto mucho, muy diferente a cualquier otro. ¡felicidades! Realmente no tengo sugerencias
2 ALBERTO	Que mi carácter es fuerte, que he dejado en el olvido muchas cualidades que puedo retomar y aprovechar, que soy intolerante cuando se trata de recibir crítica y que tengo disposición de transformarme continuamente, que creo en mí y que me amo y me deseo prosperidad, abundancia, bienaventuranza, riqueza suficiente en todos los aspectos de la vida, buena salud, fortaleza, talento, paz en mi corazón, armonía con todo lo que existe en el universo y amor desinteresado, que vivo agradecido con todo lo que he recibido	Que siempre hay oportunidad de expandirme, de crecer, de transformarme, que hay métodos para mejorar la comunicación, la autostima, y la (forma) calidad de vida, que la comunicación es esencial para la vida	Todas, quizás la que más, la que consistió en descubrir los gustos, cualidades y defectos propios y los de mi pareja	Que se siente incomprendida, que es muy sensible, que le necesita que le reconozcan su esfuerzo, que necesita encontrar el camino que traga la transformación anhelada. Que desea fervientemente transformarse y descubrir algo en su vida que fuera contundente en su interior, pero no se deja ver	El de autostima, porque me permito aclarar dudas respecto a las referencias que he tomado para valorarme y por ende a los demás	"Descubriendo nuestras "zonas erróneas", hay mucho que trabajar, transformar y madurar en lo individual y compartir como amantes, pareja, esposos y amigos. Se ha eliminado poco a poco el miedo, el compromiso mal entendido y el apego, le damos su nombre a las cosas sin "naquilaje"	Más claros, falta mucho por transformar	Que no tengo tantos problemas y los que tengo no son tan grandes, que las apariencias no son más que eso, y es fácil demostrar lo que queremos demostrar, que es imposible engañarnos a nosotros mismos, la verdad siempre se proyecta en alguna forma	Lo único que puedo decir es que me pareció un trabajo muy profesional, bien dirigido y extenso desde mi perspectiva. Felicidades y gracias
3 LORENA	"Que me cuesta trabajo comunicarme con mi pareja o mejor dicho contarle mis sentimientos, aprendí que primero debo saber que sentimientos me producen las situaciones que vivo y después transmitirlos"	Que si yo digo lo que pienso y siento, es más fácil comunicarme con los demás, también que debo aprender a escuchar y a respetar para que los demás hagan lo mismo conmigo	La del círculo de mujeres adentro y hombres afuera y viceversa, porque podía expresar como me siento como mujer y como pareja, sin derecho a réplica o crítica ya que me sentía completamente criticada y no había manera de que mi pareja me dejara explicárselo sin que hubiera un conflicto	Que se preocupa por lo que me pasa y se da cuenta de muchas cosas que me pasan, pero que no intenta hacer algo para solucionar los conflictos, que tiene disposición pero que no tiene tiempo y paciencia para tratar de empatizar.	El de solución de problemas, porque me di cuenta cuánto trabajo me cuesta reconocermelo que es lo que produce el conflicto y tratar de solucionar. Me di cuenta que no sé negociar	Hablamos más, expresamos un poco más nuestros sentimientos y nos pedimos ayuda mutuamente, respetamos nuestros espacios	En primer lugar estamos de acuerdo en la toma de decisiones, y respetamos acuerdos, nos apoyamos y tomamos las decisiones juntos, sin atropellarnos.	Que lo importante es respetar los sentimientos y metas de nuestra pareja y que no siempre tenemos los mismos sentimientos y debemos acompañarnos	¡SÚPER! Me encantó la forma, pero me gustaría que Ángeles hablara más.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	QUE APRENDISTE DE TI	QUE APRENDISTE DE LAS DINÁMICAS QUE VIVISTE	CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LO QUE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUÉ	QUE APRENDESTES A DESCUBRIR TU PAREJA	QUÉ TEMAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUÉ	DE QUÉ MANERA HAS CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE CON SU PAREJA COMO PAREJA	DE QUÉ MANERA HAS CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE CON SUS HIJOS	QUE APRENDESTE DE LAS DEMÁS PAREJAS, DAR EJEMPLOS	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL PROGRAMA, A LA METODOLOGÍA, AL FACILITADOR
4 CALIXTO	Que tengo que reconocer y trabajar muchos aspectos personales, cosas en las que pensaba que estaban bien y que estoy reconociendo como debilidades, así también he descubierto aspectos positivos en los que no tenía claros (sentimientos y valores)	Que tengo mucho potencial y que puedo dar más a mí, a los demás, a ser tolerante y a escuchar	En general todas fueron muy interesantes, pero la que más me gustó fue la que hicimos en dos círculos, primero los hombres y después las mujeres, en donde me di cuenta de muchos puntos de vista de mi esposa, sus sentimientos y pensamientos".	Que me sigue amando con todas sus fuerzas, que quiere mejorar en nuestra relación, que está siempre dispuesta, que necesita ser escuchada, que necesita ser reconocida y valorada	No puedo señalar uno en particular ya que todos en su conjunto en mucha o poca medida, en general todos me gustan y creo que todos son de utilidad	"Escuchar más, sé más tolerante, aprender a negociar, no dejar cosas inconclusas y tratar de perseverar."	En este aspecto creo que tenemos que trabajar más ya que estamos tratando de mejorar como pareja y poco a poco ir incluyendo los otros aspectos, como es el de los hijos, no quiero decir que yo trabajamos en eso pero nos falta	Que somos como espejos, muchas situaciones que me pasan, les pasan y yo creí solo a mí, todos estamos en el curso por los mismos objetivos, mejorar la tolerancia, un punto que podría ser sería el horario por los niños, pero en general todo muy bien	Gerardo y Luis felicito por su compromiso moral y social, sugerencias que según así juntos apoyándose al uno al otro, sólo pudo dar gracias por todo lo que nos dieron, su tiempo, su paciencia, su tolerancia, un punto que podría ser sería el horario por los niños, pero en general todo muy bien
5 MARTHA	"Que soy una persona con mucho potencial y con muchas cualidades y con muchas ganas de mejorar y aprender"	Sobre todo a expresar lo que siento y pienso o en su caso porque aprendí a mirar adentro, analizar, ponerle nombre y es más fácil decirlo sin enojo, sin lastimar.	Por ejemplo la de la mano, la conocemos más y también ver las cualidades del otro, o de los demás, porque soy perfeccionista y viendo a ver de lo que carece o el punto negro	Que el camino por el que vamos, vamos juntos, que queremos seguir por ese mismo camino, apoyándonos, mejorando como persona, como pareja y como papás. Que le pone muchísimo esfuerzo, paciencia y amor (a la relación y a todo lo que hace)	El día de mañana porque me da miedo pensar qué haré mal. El día de mañana porque me ha hecho pensar en el futuro, comprender, borrar, comprometerse. Él de escuchar porque me cuesta mucho trabajo escuchar.	Fue más, hay comprensión, confianza, sinceridad, tranquilidad	Ha mejorado porque cuando identifico uno lo que trae, a los niños se les explica fácilmente, ya no regañan sino como más divertido, propio, informativo, de escucha según sea el caso, aunque siento que hay mucho por andar.	Que a pesar de las diferencias, habilidades, dificultades, que el amor ayuda a superar, vivir mejor, y al final pues quedar satisfechos con lo hecho.	Quede muy contento y con mucho trabajo por hacer, pero con mucha alegría y satisfacción. El curso excelente nunca pensé que me fuera a salir tanto. El facilitador excelente, súper bien llevado el taller, ambiente agradable y muy preparado. Felicidades y muchas gracias.
6 JOSE MANUEL	Que puedo comunicarme con sentimientos, que puedo ser empático, que soy la persona más importante para mí, que puedo conocer mi interior y que mi pensamiento, actitudes y valores son cambiantes.	La importancia de comunicarse en un ambiente adecuado (ideales). A profundizar en la persona que escucho. A buscar tanto los objetivos como la relación a través de la cooperación.	La dinámica de no verse de frente al hablar y posteriormente conocimiento propio y de la pareja y la relatividad de los valores (que pueden ser más o menos) no total en ciertas ocasiones con ciertos valores	Que nos podemos comunicar más y mejor, que la conozco mucho, pero siempre la podré conocer más	El diagrama de ganar-ganar, cercano a la equidad a través de la cooperación. El de la interiorización personal como una base indispensable para la construcción de negociación y proyecto de vida	Comunicación más directa, con sentimientos, con ánimo de empatía y cooperación	Con empatía, asertividad, e involucrarnos en la solución de problemas, disminuyendo la imposición y el castigo	Que cuando uno no está involucrado sentimentalmente en ese problema, puede ver más soluciones a conflictos. Que al interiorizarse y conocer más cada uno y cooperar. Que no debemos "superar" o "pensar" por el otro, siempre debemos hablar las cosas al decir o pensar lo que escuchamos con un "entiendo que lo que dices es esto" es la base de una buena comunicación.	Primero felicitados a ambos por su excelente trabajo y participación, ya que todos los conceptos y dinámicas fueron muy bien transmitidos, de tal forma que a partir de este taller mi forma de ver la vida y la manera de comunicarme hacia mis semejantes mejora sustancialmente. Darles las gracias por su trabajo y apoyo hacia mi persona y a mis compañeros. Finalmente sólo sesiones se prolongaban un poco y sugeriría el moderar nuestra participación para no alargarla. Sinceramente muchas gracias
7 HILDA	Que necesito aceptar mis defectos y virtudes. Con lo anterior quiero decir que en cuanto a mis defectos, debo identificarlos adecuadamente para así trabajar en ellos. En cuanto a mis virtudes, reconozcamlas y aceptárlas sin hacermelas menos, por el contrario, utilizarlas como herramientas para poder trabajar en mis defectos.	Que soy la persona más importante para mí, que puedo conocer mi interior y que mi pensamiento, actitudes y valores son cambiantes.	Lo que me agrada o desagradaría de mi pareja, dando la oportunidad a ambas de expresarlo su sentir. Esta dinámica nos ha ayudado a ser más abiertos, a escuchar lo que pensamos, a evaluar lo bueno y lo malo de ella, pues nos facilita el momento de reflexionar sobre nosotros mismos y definir nuestras percepciones de cada uno en cuanto a los roles que se tienen, pues nos ayuda a visualizar de una manera más completa el papel que juega cada quien en la elección de pareja.	Aprendí de él a identificar canales de comunicación he mantenido sin utilizar. El día de mañana voy a tener un rol activo en la familia, como hombre y mujer, como rol de padres. Eso ha contribuido a que podamos enseñar una comunicación más abierta, sin fijación a ciertas actitudes negativas que en ciertos momentos de nuestra relación han ocasionado conflictos.	1) El tema de empatía, pues me he esforzado en ser empática en las situaciones de conflicto con mi pareja para así poder superar el conflicto. 2) El autoconocimiento y autodescubrimiento, pues me ha ayudado a hacer un alto en el camino y a hacer el ejercicio de visualizarme tal cual soy para así poder comprender la percepción que tiene de mí. 3) El tema de proyecto de vida en pareja, pues considero que con esta se concretiza todo lo anterior, es decir el cómo trabajar en pareja, el logro de las metas comunes y las individuales también.	Más abiertos al diálogo	Identificando correctamente las situaciones en las cuales debemos coincidir en ideas intervenir en ellas tomar decisiones que tomaremos en pareja	Que todos hemos pasado por situaciones muy similares, que no son circunstancias particulares a nosotros, sino que son momentos que hasta cierto punto se tienen que presentar y que por eso hay que trabajar para solucionarlos	Toda la información y vivencias que hemos recibido y compartido han sido de mucha utilidad y son en claro modo, la "tierra angular" para construir un plan de desarrollo personal, de pareja y familiar con más posibilidades de éxito. Gracias.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	QUE APRENDISTE DE TI	QUE APRENDISTE DE LAS DINÁMICAS QUE VIVISTE	CUÁLES DINÁMICAS TE HAN AYUDADO MÁS Y PORQUE	QUE APRENDISTE Y DESCUBRISTE DE TU PAREJA	QUE TEMAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUE	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE ENTRE USTEDES COMO PAREJA	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE COMO PAREJA CON SUS HIJOS	QUE APRENDISTE DE LAS DEMÁS PAREJAS, DAR EJEMPLOS	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL PROGRAMA, A LA METODOLOGÍA, AL FACILITADOR
8 ALFONSO	Que aún no me conozco al cien por ciento. Y que en algunas ocasiones no quiero conocerme o finjo no conocerme porque las conductas o actitudes que tengo me son cómodas.	En primera me di cuenta que muchas de las situaciones que pensé eran de mi exclusividad, no es así, pues me identifiqué en mayor o menor grado con las situaciones que se presentan durante las dinámicas. Sacar provecho de lo expuesto para corregir mis conductas hacia mi pareja	La dinámica donde escuchabas a tu pareja y uno no decía nada y viceversa. Porque aprendí a escuchar a mi pareja sin intervenir cuando ella está comentando o expresando algo. La dinámica cuando primero estuvimos los hombres al centro del círculo y después las mujeres, porque pude decir cosas abiertamente sin el temor de que ella pudiese molestarse.	Descubrí que a través de los años ha cambiado su forma de pensar en algunas cosas que eran compatibles y que cuando nos casamos en algunos casos no me gusta su cambio, lo cual crea conflicto. Aprendí que yo también he cambiado y que hay situaciones que no le gustan a ella y que yo uso en algunas ocasiones para mi beneficio. Existen algunas situaciones que yo no me había dado cuenta que le molestan pero que ahora me lo ha hecho saber.	La verdad no recuerdo el nombre de todos los temas, pero el que más me ha ayudado es el del manejo del conflicto. Debo ser honesto que aún no lo puedo controlar pues muchas de las veces terminamos en eso, o habré de decir, terminé en eso.	Desde que comenzamos el curso, no ha habido un gran cambio, estamos en ello, pero creo que nos falta mucho por andar. Pienso que sigo con las mismas actitudes por lo cual la comunicación no ha mejorado mucho.	Ha mejorado un poco pero necesitamos seguir trabajando en ello	Que muchas de las situaciones que vivimos, no son exclusivas de uno, si no que la mayoría de las parejas lo viven en mayor o menor grado, aprendí que en realidad conozco muy poco de ellas, a pesar de conocerlos ya hace algunos años. Los comentarios de Rodolfo me han hecho recapacitar en cómo vivimos en pareja Hilda y yo, gracias a Dios no estamos en una situación como la de él y yo quiero estar en ella, sin embargo algunos de sus comentarios me han hecho reflexionar en algunos aspectos que tengo que cambiar.	En realidad quiero felicitarlos, por el excelente trabajo hecho, la verdad cuando nos propusieron el taller lo primero que le dije a Hilda fue que nos iban a tomar como conejillos de indias, pero para mi sorpresa no fue así, este es uno de mis defectos, que catalogo las cosas o personas antes de conocerlas. Lo que más me gustó fue que en los momentos de tensión se supo manejar las situaciones, en especial con Andrea y Alberto ya que no terminé la sesión yéndose a su casa con su mortificación, sino que se tomó el tiempo para que ambos se quedaran tranquilos, ya que el tiempo del taller no es para resolver la situación, pero no se dejó ir a la deriva a la pareja. La verdad me llevo un buen sabor de boca, por decirlo así de este taller. La forma de conducir el taller de Gerardo fue excelente.
9 CARMEN	Fue un momento de convergencia en mi vida, por momentos resultó muy difícil, duro, me confrontó, removió muchas cosas, coincidió con un periodo personal de duelo que hizo que el suelo se tambaleara. Lo que me llevo es: * Centramme en lo que es, no lo que debe ser. * Reconocer mis necesidades "validar mis sentimientos." * Aprender a expresarme y tener el valor para hacerlo. * Ponermme en marcha para pedir ayuda y trabajar en mí misma"	Me sirvió mucho en particular aprender a escuchar (la peca) ahora soy más ecuanime y reacciono menos (ya no soy tan explosiva) al saber lo que mi esposo piensa de mí, me ayudó a sentirme valorada y acompañada	La peca y la de hablar de espaldas y luego mirándose a los ojos, porque me enseñaron a escuchar y respetar al otro cuando habla y me dieron el valor de expresarme y de exigir ser escuchada	Que realmente me ama, que queremos estar juntos, que vamos en el mismo barco, con el mismo rumbo aunque en momentos podemos opinar diferente. Que tiene necesidades que ser atendidas.	Sin querer sonar demagógica, todos. Son como un rompecabezas que sin una de esas piezas estaría incompleto uno quiere decir.	Después de una severa crisis, los dos hemos crecido mucho, nos hemos enganchado mucho menos, nos escuchamos más, expresamos lo que cada uno quiere decir.	Que es un poco prematuro poder hablar de cambios muy visibles para con mis hijas, primero se ha reflejado en nuestra relación y ahora comienza a hacerlo con los hijos. Lo único que sí podría afirmar es que escuchamos más	"Vive y deja vivir..." * Que empiece por mí " Que hay cuestiones de tipo cultural, de "roles asignados", cuestiones propias a lo femenino-masculino por lo que no me debo rasgar las vestiduras, que no nos pasan solo a nosotros y que todo tiene solución. Que el amor puede existir aún en la diferencia.	"Me hubiese gustado hablar más de las diferencias hombre-mujer en todos los aspectos, (físico, psicológico, espiritual, etc.)." "Hablar del ciclo vital de la pareja (enamoramiento-amor maduro)." "Hablar un poquito más del manejo de sentimientos." "Procurar no extenderse mucho en el tiempo de las sesiones. (Como siempre, empecé por los negros del arroz)" La verdad es que me pareció excelente me ayudó muchísimo aunque a veces quise ahorracar a Gerardo y salir corriendo. Al final, que en realidad es un comienzo, el balance es super positivo. Te puedo decir que amo a mi marido mucho más que nunca, que he crecido lo que no había crecido en años, que no me cabe duda que has sido un instrumento de Dios y que bendiga a bendiga a tus talentos ¡MIL GRACIAS!!

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	QUE APRENDISTE DE TI	QUE APRENDISTE DE LAS DINÁMICAS QUE VIVISTE	CUÁLES DINÁMICAS TE HAN AYUDADO MÁS Y PORQUE	QUE APRENDISTE Y DESCUBRISTE DE TU PAREJA	QUE TEMAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUE	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE ENTRE USTEDES COMO PAREJA	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE COMO PAREJA CON SUS HIJOS	QUE APRENDISTE DE LAS DEMÁS PAREJAS, DAR EJEMPLOS	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL PROGRAMA, A LA METODOLOGÍA, AL FACILITADOR
10 FEDERICO	* Que puedo mejorar. * Que necesito descubrir y trabajar en muchas áreas ocultas de mi personalidad. * Que no debo sentirme culpable de muchas cosas * Que expresando mis sentimientos se me facilita sentirme bien conmigo y con los demás	* A tratar temas importantes con Carmen, * A no evadir discusiones necesarias, simplemente por evitar confrontaciones. * A tocar temas sensibles de forma divertida y neutral	Todas.	* Que me quiere. * Que está dispuesta a cambiar. * q Que le ayudaría contar conmigo en cosas de las que yo me lle desentendiendo de su vida	Comunicación	Menos pléitos, dar beneficio de la duda, no juzgar mal al primer desencuentro.	Más paciencia, pensar más en lo que ellas están sintiendo y dejar que lo expresen	*Que todos estamos hechos de las mismas fibras. * Que el amor del matrimonio puede más que todos los problemas. *Que no hay parejas perfectas.	Muy bien, sigue con el buen trabajo que estás haciendo, muchas gracias por tu ayuda y que Dios te bendiga
11 SOFIA	Que tengo derecho a renegociar lo que ahora me incomoda, lo que no me funciona. Que nunca es tarde para comunicarme. Que no soy siempre virtuosa, que también tengo defectos, y que no por eso dejo de valer, que es importante expresar lo que siento, pienso y quiero para que el otro lo considere o no.	La importancia de la escucha, la importancia del diálogo para negociar y que optar siempre por la opción ganar-ganar será la mejor negociación	Empecé a hacermelo consciente de la importancia de la escucha y de mi manera de dialogar, yo misma limitaba el conocer la opinión del otro y hacía menos factible el poder abordar un conflicto y negociar la mejor opción	Nos falta mucho por compartir, el tiempo que estamos juntos es limitado. Pero estoy en posibilidad de buscar nuevas situaciones para compartir.	El manejo de conflicto, porque este es inevitable en la vida de pareja, de trabajo, etc. A través de este taller se me presenta como una herramienta positiva para generar un cambio, empezando por no ver como rival a la persona con la que tengo el conflicto, siendo más objetiva en la apreciación del problema, sino de la situación esto me ha brindado seguridad para abordar el conflicto y he logrado negociar en el ganar-ganar	Puedo expresar lo que siento y necesito, pero no estoy muy segura de que mi esposo la contenga. En el área espiritual, hemos logrado mayor avance.	Siempre hemos tratado de apoyarnos en la autoridad manejando en ese momento con los hijos. Pero hemos fallado por diferencias de criterio en otros aspectos: disciplina, orden, responsabilidades, puntualidad, distribución de trabajo en el hogar. Siempre uno es más permisivo que el otro, aunque ya lo sabía, vi con más claridad el daño que se hace a los hijos cuando uno discute en su presencia.	*Equilibrar los trabajos en casa * Respeto por mi pareja * Diálogo, integración * Compartir actividades en pareja	No me agrada la primera dinámica cuando en voz alta y de espaldas a mi esposo tenía que comunicarle mis inconformidades, porque me sentí incomoda, no tenía privacidad, no me gusta ventilar mis broncas. Aunque cada uno estaba en su rollo, si se escuchaba lo de otras parejas. Sugierencia: hacerla en un lugar abierto y con mayor espacio. Por lo demás, Gerard eres una excelente persona, desde el principio hasta el fin fuiste muy cuidadoso del proceso de cada uno. Me encantó como llevas a la práctica de manera congruente el enfoque centrado en la persona. Y Angeles, detrás de un gran hombre, una gran mujer, porque apoyaste en los momentos necesarios para complementar. No para tomar protagonismo. Gracias a una experiencia muy padre. Siempre haber perdido sesiones, que por diversas razones no nos fue posible asistir.
12 SALVADOR	El taller invita a la reflexión en los siguientes aspectos. * Conocer las áreas de oportunidad que tengo para mejorar mi comunicación. * Darle cuenta de situaciones que consideraba fortalezas y son debilidades y viceversa. * El valor que representa el tiempo cuando lo utilizas adecuadamente. * Situaciones fáciles de aplicar que me ayudan a tener una vida familiar más placentera.	Al ser muy puntuales y objetivos, te ayudan a ser una explosión de todas las situaciones que convergen a un punto común, se pudiera decir que son recetas de cocina que ayudan a hacer las cosas de una manera ordenada en la obtención de un objetivo.	Pudiera utilizar la expresión "las de fraternidad mutua o compartida", es decir, cuando alguno de nosotros ha dado testimonio abierto de situaciones presentadas que nos han ayudado a reflexionar muchas cosas, ha sido la manera en la que más se asimilaron las cosas.	Al ir transcurriendo el curso, se van cambiando sobre la marcha situaciones que antes costaba más trabajo revisar. La modificación en el trato y la comunicación hacia esposa-hijos. Su nivel de tolerancia ante situaciones especiales y/o complicadas	Fortalezas y debilidades, tipos de comunicación, saber hablar y saber escuchar y proyecto de vida	Reconozco que a mí es al que más me ha costado llevar a cabo este cambio porque al principio lo sentí como una pérdida de poder, sin embargo te das cuenta que es una forma de llevar la relación familiar de una manera más equitativa y compartida	* El trato hacia ellos * El aprovechar los espacios de tiempo que nos permiten nuestras actividades diarias para hacerlas más productivas, disfrutarlos mejor y aprender de ellos en el sentido que siempre tienen la ilusión y la esperanza de que desean va a conseguirse.	El darse cuenta que todos pasamos por las mismas situaciones, pero cada quien las resuelve de manera diferente. Encontrar respuestas a circunstancias vividas que no teníamos resueltas, aprender lo que no debe sucedernos como pareja. Experimentar en cabeza ajena. Venos retratados en algunos de ellos, porque uno se compara de la misma manera. Autoevaluamos	Agradecer su espacio, dedicación y tiempo por compartir con nosotros estas situaciones cotidianas y el como ellos han ido superando estas etapas. La facilidad para exponer el tema y los medios que utilizaron

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	QUE APRENDISTE DE TI	QUE APRENDISTE DE LAS DINÁMICAS QUE VIVISTE	CUÁLES DINÁMICAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUÉ	QUE APRENDISTE Y DESCUBRISTE DE TU PAREJA	QUE TEMAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUÉ	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE ENTRE SÍ COMO PAREJA	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE COMO PAREJA CON SUS HIJOS	QUE APRENDISTE DE LAS DEMÁS PAREJAS, DAR EJEMPLOS	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL PROGRAMA, A LA METODOLOGÍA, AL FACILITADOR
13 LOURDES	A interiorizarme, aceptarme, a callar, valorarme, a conocer que tengo un potencial que debo explotar para mejorar	A manejar la situación en ocasiones. A escuchar a mi pareja, a valorar lo que tengo	Todas. Porque con unas escucho y con otras expreso y eso fue grandioso ya que me dieron la oportunidad de hacerlo sin recriminaciones.	Que lo amo, y a valorar la sensibilidad que tiene y que me respeta aun cuando yo lo he ofendido, menospreciado	Antes de hablar aprende a escuchar = me dio la oportunidad de escuchar ya que externaba lo mío sin importarme lo de él. Autoestima- porque me hizo recapacitar en muchos aspectos que para mí eran inquebrantables	Ahora es más tranquila, auténtica, con tolerancia	Ahí sí no hay muchos cambios, ya que mis hijos son adultos y muchos de los errores que hemos cometido han crecido en ellos una barrera y no hay mucha profundidad en la relación y cuando lo hacemos siempre hay conflicto y terminamos peor, con llantos, silencio posterior y una actitud de no me interesa lo que hagas o digas, sobre todo con nuestro hijo mayor.	Que más o menos tenemos similitud, que somos un grupo genial. Honestidad en la relación, interés por mejorar	Para mí fue excelente el tono de voz, las pautas, la forma de escuchar, material didáctico, etc. Viva la tecnología, mejorar tal vez los tiempos o el lugar ya que a mí sí me parece importante el que no haya niños y en ocasiones se prolonga la reunión, para nosotros los adultos no hay problema, creo, pero ellos... Bueno, solo me resta agradecerles su ayuda y exhortarlos a continuar con nosotros, mi casa está a su disposición.
14 ROBERTO	Que tengo valores escondidos que debo pulir * Que "entrando" a autoconocerme puedo rendir más * Que debo tener primero empatía hacia mí y así puedo sentir empatía hacia otros * Que soy humano y tengo derecho a equivocarme	Que son muy "encarnadas", crudas pero muy reales y necesarias de encarnar *Que no debemos tener a encarnar nuestras realidades sino que es necesario * Que en ocasiones no escuchamos, ni idea tenemos de la realidad del otro	En realidad todas, porque me llevaron más allá de ciertos límites en nuestra comunicación y diálogo al que no habíamos llegado. *La de escuchar al otro (en círculo concéntrico) sin refutar ni hablar, me llevó a entender que la escucha debe ser así y que va mas allá de lo acostumbrado	Muchas situaciones ya las habíamos dialogado, sabemos nuestras fallas, necesidades, etc., y aquí se plasmaron con más crudeza, como un grito de auxilio que espera ser escuchado. A pesar de decir que lo conozco, aquí pude ahondar más en ese conocimiento.	La negociación, pues no se daba en el cuadrante de vida (codo en lugar de negociar)	Tratamos de ser menos explosivos, escuchar más y entender la realidad del otro. No es fácil, se olvida y se vuelve a viejos errores. Bueno que hay algo del taller que siempre me recuerda retomar lo aprendido.	* Mas abiertos a escuchar *Buscar la empatía hacia ellos. *Que buscamos estar los dos al tratar un asunto con ellos. * Nos falta aún buscar otros medios que aquí vimos pero no hemos puesto en práctica.	Que estamos en el mismo barco y que vivimos realidades paralelas. "Que viendo las barbas del vecino cortar, ponemos las nuestras a temblar". Que somos humanos (arrieros) somos y en el mundo (camino) andamos. Que las vivencias y consejos que se aportaban eran enriquecedores.	Ojalá se tuviera más tiempo pues los temas eran muy polémicos y de mucha participación y por el tiempo teníamos que cortar en perjuicio del enriquecimiento mutuo. Por el mismo factor, al final, últimos temas, no se dieron más dinámicas (que esperaba mucho). Ojalá se tuvieran más dinámicas, que son más que la teoría o permiten vivir la teoría.
15 PENELOPE	Aprendí que tengo muchos miedos, que me acomodo a las situaciones, pero esto me frustra personalmente, no siempre pero frecuentemente. Aprendí que tengo muchos valores, herramientas que necesito reforzar para ser quien soy realmente. Aprendí que los conflictos no son irremediables. Aprendí que hay esperanzas de mejorar y lograr la libertad interior.	Aprendí a externar lo que tenía muy guardado y a darme cuenta que no son cosas que solo a mí me suceden.	La de la pecera pues concreté en unas cuantas palabras mi situación personal.	Que sus actitudes negativas muchas veces son por no conocerme lo suficiente o no conocerse el mismo	Ei de autoestima y el de conflictos.	En que ya podemos dialogar sin que él se sienta agredido por oírme en desacuerdo con él. En que me di cuenta que el estar yo en mejor situación de autoconocimiento, me empujó a buscar formas de buscar la comunicación con Ernesto en vez de desesperarme	Los escucho mas, tomo mas en cuenta sus razones y esto me hace ser más flexible en mis actitudes.	Que cuando se está en crisis matrimoniales muy difíciles, la solución no es irse alejando uno de otro y buscando caminos diferentes, sino puntos en común. *La discreción de Alfonso y Hilda, y el acoplamiento de Jose Manuel y Maritza me han servido de ejemplo. *La sencillez de Camen y de Federico para plantear sus problemas y lo concreto en ubicar de donde colean y qué sienten, me ayudan a saber aceptar que aun los matrimonios que yo administro, tienen conflictos como nosotros, y no por eso debo desanimarme. Les doy las gracias a todos por su confianza y su apoyo a quienes me lo dan	Sugiero que no haya tantas participaciones de los participantes, para que los temas se vean con más claridad, pues en muchas ocasiones no podía resumir mentalmente el tema, sino hasta que leía los apuntes. Creo que este no es el espacio de terapia conyugal y debieran buscarlo en otro espacio. Estoy muy agradecida con los dos. Dios les va a recompensar con creces.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	QUE APRENDISTE DE TI	QUE APRENDISTE DE LAS DINÁMICAS QUE VIVISTE	CUÁLES DINÁMICAS TE HAN AYUDADO MÁS Y PORQUE	QUE APRENDISTE Y DESCUBRISTE DE TU PAREJA	QUE TEMAS TE HAN AYUDADO MÁS Y POR QUE	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE ENTRE USTEDES COMO PAREJA	DE QUE MANERA HAN CAMBIADO EN SU FORMA DE COMUNICARSE COMO PAREJA CON SUS HIJOS	QUE APRENDISTE DE LAS DEMÁS PAREJAS, DAR EJEMPLOS	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL PROGRAMA, A LA METODOLOGÍA, AL FACILITADOR
16 ERNESTO	Que cometo muchos errores al comunicarme. Tengo que ponerme más atención antes de ponerme a los demás. En muchos aspectos soy envidioso y no pongo atención a mi pareja por cerrarme a lo mío. Antes de hablar, debo dominarme y aislar los aspectos externos para que no influyan en mí o en mi relación de pareja.	Que no son problemas únicos los que vivo, sino que normalmente son los que se presentan en todos ellos. Son repetitivos en las parejas	Todas las que hicimos porque al poner en común fue muy representativo y orientador	Ganas de aprender y ser mejores. Intención de cambio de su parte, compromiso. Que tengo una excelente esposa	Sin respuesta	Como que nos buscamos más el lado adecuado, con más compromisos. Nos evadimos menos y buscamos la mejor manera de solucionar el conflicto.	Con más compromiso, queremos evitar los errores cometidos y tratamos de compartir responsabilidades. Nos falta mucho todavía, pero siento que es práctica	Que tenemos problemas parecidos, es más fácil ver los errores en los demás; que si no los solucionamos a tiempo se van agrandando, el ser equitativos en tiempos y hobbies, el no asumir problemas del otro y hacernos propios, que muchos de los problemas son por la historia familiar de cada uno y tenemos que superarlos y hacer nuestra propia historia. Que hay situaciones de pareja ya conocidas pero que ninguno cede.	Muy profesional, se alargó mucho por el protagonismo de algunas parejas y no se terminó de ver algún material. Creo que se localizaron crisis fuertes en algunas parejas que requieren ayuda profesional o por lo menos particular, me despertaron la necesidad de poner más atención en mi forma de comunicarme, en lo general me gustó mucho y se me hizo muy bien llevado. Gracias
17 ADRIANA	Me recordaste que soy perfecta, puedo ser mejor conmigo misma, con mi pareja y mis hijos.	Sin respuesta	Sin respuesta	Es un ser como yo, que necesita ser respetado, comprendido, que no es como es porque quiere ser así, sino es el resultado al igual que yo de lo que vivió en su familia de origen.	Me encantó negociación de conflictos porque tenemos muchos problemas para comunicarnos porque siento que estamos en "canales" diferentes y muchas veces prefiero quedarme con muchas cosas, no expresaría porque generalmente al comunicarnos no tenemos entendimiento y terminamos peleando o discutiendo.	No ha mejorado mucho, pero creo que los dos tenemos la intención de mejorarla y solo practicando y perdiendo el miedo a hacerlo, podremos ir mejorando. Yo he tratado de no juzgar sus acciones y he notado que él está más abierto a comunicarse.	Necesitamos trabajar muchísimo en eso porque casi siempre opinamos diferente, en cuanto a la educación de los niños y eso acababa en discusión y distanciamiento entre nosotros. Ahora respeto su opinión delante de ellos (o al menos trato) y sé que es importante que estemos de acuerdo ante ellos.	No tuvimos mucho tiempo para hacerlo, pero me sentí identificada con algunos de sus problemas, y ahora me siento que sean grandes problemas los nuestros, siento que es cuestión de poner todo nuestro empeño para mejorar	El poco tiempo que tuvimos el gusto de asistir, fue para mí muy enriquecedor, me parece perfecto el método, la manera de hablar de Gerardo, explicar. Estoy muy agradecida por estas sesiones. Muchas gracias.
18 ADOLFO	Me falta conocerme a veces, por evitar discutir me limito y dejo sin exponer todo mi punto de vista u opinión y otras veces por expresarme al exponerlo me tacha de terco.	Sin respuesta	Sin respuesta	Que tiene cualidades que no todo el tiempo se notan. Que hay diferencias que nos pueden distanciar pero hay cosas que nos atraen desde el principio del noviazgo y nos mantienen unidos	El tema de la comunicación y las formas de hacerla de la mejor manera que ayuda la paciencia y hay que saber escuchar para una buena relación	Al tener un mejor estado de ánimo para hacerlo y expresarlo si hay impedimento. El conocer que hay momentos que son difíciles para una buena comunicación. Que es bueno el ser optimista y eso mejora las relaciones con mi pareja y mis hijos, facilita la comunicación y también el sentido humor.	Se han llegado a acuerdos antes de tomar decisiones.	Debemos reconocer las diferencias de educación, costumbres, modales y formas de ser, así como hablarlas y llegar a acuerdos para evitar que causen problemas.	Los comentarios que se dan entre dos personas pueden ser aprovechados por todos los presentes. Ojalá que se pueda continuar con más temas y más dinámicas (no nos tocaron por empezar en las últimas sesiones)
19 RODOLFO	Que soy rencoroso, que mi hijo menor, hace cosas que no me gustan y yo las hago, que tengo capacidad para salir adelante, que necesito perdonar, que necesito crecer y fortalecerme para que mis hijos busquen acercarse a mí en lugar de recurrir al chantaje o causar lástima para que se compadezcan de mí y me busquen.	Que fui capaz, aunque soy divorciado, pude sentirme muy bien entre parejas, con cierta nostalgia pocas veces, pero me di cuenta que puedo crecer como persona y prepararme para una mejor relación de pareja. Me di cuenta que decir las cosas de espaldas hubiera sido un buen método para decir todo lo que sentía en mi matrimonio (ella me intimidaba) para decir cosas que eran muy mías.	Cuando se agruparon al centro entre hombres a opinar y mujeres alrededor y viceversa, hubo retroalimentación para valorarme y tomar como referencia.	Aprendí que debí ser más asertivo, aprendí que la dignidad no se negocia. De ella que fue tenaz, dominante y que no valoró cosas muy mías de gran valor y que tengo que pulir para mi futuro que se presente.	El de conflicto, porque debo aprender a negociar y no ser evasivo para analizar tanto la problemática en sí y el interés en la relación. Los primeros temas cuando me ayudó a conocer mis antecedentes, que soy de qué papá y qué mamá, para en lo posible evitar el buscar como pareja a alguien que se parezca a mi mamá.	Aclaro que no tengo contacto con ella (bueno la que fue) y que ahora solo es la madre de mis hijos. A mí lo que me ha servido mucho es en la comunicación con mis hijos y también para no sentirme tan solo, y sentíme triste, porque mis hijos no me buscan. El trabajar sobre lo mío me ha fortalecido y me ha sentido menos solo.	No aplica	La sensibilidad al comentar su situación me hizo sentir bien al darme cuenta que no soy el único (chillon), aprendí que los problemas que yo tuve son iguales o menores (a veces) y que si yo no hubiera sido evasivo y ella no tan dominante (falta de nobleza) hubiéramos arreglado las cosas. Aprendí que utiliza cada quien diferentes formas para afrontar los problemas.	Me sentí excelente, muchas gracias por adaptarse a mi situación especial. Como lo comenté en una sesión, esto fue mucho mejor que muchas terapias de pareja a las que asistimos ella y yo, lo que más les admiro a ustedes sencillos y respetuosa para nuestros sentimientos sugerencias. "Que Dios los siga iluminando".

APÉNDICE 10.

TABLA DE RESULTADOS

	CAMBIOS	ACUMULADO	CATEGORÍA
1	Autoconocimiento	176	Individual
	a) Recursos y Limitaciones	28	
	b) Escucharse a sí mismo	40	
	c) Aceptación	38	
	d) Soltar máscaras	40	
	e) Actitudes	9	
	f) Conocimiento de sentimientos	6	
	g) Conocimiento en relación a la pareja	12	
	h) Historia familiar	3	
2	Relación Familiar	120	Pareja e Hijos
	a) Escuchar a la pareja	16	
	b) Crecimiento como pareja	19	
	c) Apertura al diálogo con la pareja e hijos	72	
	d) Empatía con la pareja	13	
3	Sentimientos	111	Individual y Pareja
	a) Apertura a expresar sus experiencias de pareja	28	
	b) Apertura a expresar sentimientos	37	
	c) Tocar conflictos y abordarlos	46	
4	Proyecto de vida	12	Individual y Pareja
5	Interés por aplicar lo aprendido	7	Individual y Pareja
6	Facilitador (factores de ayuda)	19	Individual y Pareja

APÉNDICE 11.

TRANSCRIPCIÓN SESIÓN 6 EMPATÍA

Dio inicio la sesión con dinámica de la pecera, respondiendo de manera personal y por escrito, a dos preguntas:

- 1) ¿Cómo me vivo (como hombre o mujer) en mi relación de pareja?
- 2) ¿Qué necesito o cómo me gustaría vivir mi relación de pareja?

Primero comparten los hombres:

Alberto: Con amor, mucho amor, pasión y contraste y como proveedor también, había puesto con autoridad compartida, pero eso lo taché, porque como que primero ubiqué la pregunta en mi familia, no nada más en mi relación de pareja, eso me habla claramente de que mi relación de pareja la identifico completamente con mi relación familiar. Luego, como me gustaría vivir mi relación de pareja? Me gustaría vivirla con menos apego, con más libertad, aunque la verdad si tengo libertad de hacer todo y pensar todo lo que quiero y con mas momentos de paz.

Alfonso: yo puse, trato de brindar ayuda a mi pareja cuando lo necesita aunque no siempre es efectivo mi apoyo, también siento que de pronto hay cosas que cada uno tiene que resolver y yo siento que, como presión para resolver cosas que yo creo que ella puede resolver, también vivo con amor mi relación y también soy fiel. Y de cómo me gustaría vivir, pues con mayor tranquilidad y cambiar las cosas negativas por positivas

José Manuel: Yo, bien amado, protector, cariñoso, proveedor, comprendedor, y me confundí y puse conciliador por las cuestiones de nuestro hijo adolescente, pero, ¿de cómo me gustaría vivir mi relación de pareja? Pues yo siento que igual, como lo hemos hecho hasta ahora.

Federico: Yo leyendo las respuestas de las dos, puse mas bien como evito algunas cosas que quisiera si no cambiar, si reenfocar, así que como me veo? Como proveedor, y me gustaría se apoyado en la proveeduría, como iniciador de proyectos pero me gustaría apoyar y también seguir proyectos de Carmen para poder hacer equipo entre los dos, yo a veces siento que soy como el llanero solitario y me gustaría poder hacer mas mancuerna o equipo con ella, siento que también vivo en la rutina y me gustaría que hubiera mas compañía entre los dos, compartir más bien inquietudes. También me veo como solucionador, me gustaría que algunas cosas me las solucionara ella, en lo sexual siento que en la mayoría de las veces yo soy el iniciador, aunque reo que eso ha ido mejorando, pero creo que como en un 70% yo soy el iniciador y me gustaría que fuera 50 y 50 y bueno, me gusta mucho discutir, pero eso no quiere decir pelear, sino discutir de temas y creo que a veces cuando discutimos acabamos peleándonos y me gustaría poder discutir sin necesariamente pelear.

Ernesto: Me veo como protector y me gustaría como ser más necesario y dar más seguridad

Rodolfo: Pues yo nada mas pude contestar la segunda, porque ya no vivo en pareja, pero me gustaría verme feliz, sentirme reconocido, ser auténtico, me encanta ser proveedor y me gustaría tener una vida plena, es como quisiera vivirme.

Calixto: (llegó tarde y al incorporarse al círculo el facilitador le explica la dinámica y las preguntas que se están respondiendo)

Roberto: yo me reinventé la pregunta en como me veo en mi relación como pareja, y conteste que yo hasta hace unos años, creía que todo marchaba bien como pareja, y a lo mejor escuchando lo que algunos compañeros decían, también en lo que es acción, creo que era bien, proveedor, fiel, no borracho, ni francachelas, como cuidando esa imagen como pareja, y ahí si como con palomita, pero como tache que como omisión estaba fallando a mi familia y a mi pareja en lo particular, así me veo en mi relación, en este caso pongo precisamente: pero últimamente aflorando esas GRANDES diferencias

que tenemos como pareja porque somos una pareja muy dispareja, ella es la mas responsable que yo, entonces esas diferencias se acentúan más últimamente, yo me fijo que esa falta de decisión que yo tengo de dar apoyo y fortaleza, de tener más diálogo con mis hijos, de ganarme su respeto, de ser el apoyo de ella, de mimarla y de que ser, este, el cariño de ella me ha faltado, y esta me estaba pensando en ponerla, ser lo que espera de mí y puse entre paréntesis “me resisto”, precisamente por lo que hemos estado viendo en las sesiones anteriores, en que al hablar de la autoestima yo me quiero como soy, porque tengo que ser como quieren que yo sea!, y en la segunda de cómo me gustaría vivir mi rol de pareja, pues puse casi subrayado que necesito reinventarme o convencerme de que soy la cabeza de la casa, aunque ahí nuevamente es como decir, pues si yo soy de una manera, entonces tengo que ser ahora diferente, es decir que debo buscar que tenga armonía, que haya tranquilidad mutua en la pareja, que tuviéramos menos desahogos y tribulaciones emocionales y económicas, que le pueda apoyar en el sentido de que yo soy tu fortaleza, yo soy tu pareja, yo soy el fuerte, todo eso.

Facilitador: Si faltó algo y quieren agregarlo.

Calixto: Me agarraron muy al vuelo! Pero si siento que en este momento, quizá estoy fallando, bueno, reconozco que estoy fallando en algunos aspectos en el sentido de que estoy anteponiendo mi trabajo y otras cosas a mi relación de pareja y de familia, sí? Y a veces estoy dando mayor importancia a otras cosas que a lo que en realidad debería darles, que es mi familia, me veo así y a veces eso me crea muchos conflictos con Lorena con las niñas, creo que necesito trabajar en ese aspecto de dejar a un lado el trabajo, y llagar a la casa y soy el papá, pero ahí es donde estoy fallando, porque llego a la casa y sigo siendo el que trabaja, trabaja y trabaja, el proveedor, ahí es donde estoy fallando, y la verdad si me gustaría verme con mas tranquilidad en mi casa, mejorando ese aspecto de relación de pareja, de convivir más con mi esposa y con mis hijas y dejar esa parte que me trae mucho conflicto, a veces son las dos de la mañana y estoy en la computadora haciendo trabajo y me despierto a las seis y ya estoy prendiendo otra vez la computadora, entonces si estoy , como que me siento agobiado,

necesito sacar eso y empezar a retomar esa imagen que ya la había ganado, porque cuando dejé la gerencia y todo lo que traía de broncas de otro trabajo, viví una etapa muy padre, como que otra vez retomé las varas y otra vez iba con mis hijas, las llevaba a la escuela, salíamos a algún lado, pero volví otra vez, y me gustaría verme a futuro igual, como estuve, con mas calma, mas tranquilidad, que mi relación siga creciendo .

Facilitador: Algo querías añadir?

Roberto: Si, precisamente en la pregunta dos, a veces me da un poco de conflicto porque, ¿qué necesito o cómo me gustaría vivir mi relación de pareja? Sería como ver desde dos vertientes, a mí como me gustaría pero como en lo personal, pero si somos pareja, como me gustaría que como pareja lo viviéramos, entonces hay un poco de choque o de, porque por ejemplo, a quien no le gustaría que si trabaja y llega a su casa, fuera un oasis de tranquilidad y de decir vengo a descansar, pero sabemos que no, porque ellas nos están esperando con un serie de cosas que están ocurriendo, labores por completar, entonces ahí es donde a veces choca un poco, yo digo, llego a descansar, a hacer otro tipo de cosas, pero también si el rol o lo que buscamos ese rol de pareja los dos lo vivamos mejor, entonces tendríamos que negarnos un poquito y decir bueno yo llego a decir, ya me descargué, ya llegué a mi casa, y no puede ser así.

Facilitador: Algo más que quisieran compartirse? Dentro de eso mismo que se van comentando, si al escucharlo, alguien siente que por ejemplo a mí me gustaría vivirme así, o que me faltó algo por expresar.

Alberto: Yo también en mi caso, siento que yo estoy viviendo una etapa de trabajo por conocerme, voluntario, porque quiero crecer, he estado buscando la forma de hacerlo, pero siento que mi pareja no ha encontrado la oportunidad de hacer lo mismo, entonces siento que estamos viviendo una etapa en la que siento que vamos un poco desnivelados, podría hasta llegarse apercibir que vamos en direcciones opuestas, y a veces se hace pesado, porque queremos cosas distintas, hablamos de cosas muy distintas, queremos llegar a lugares distintas en tiempos diferentes, lo que realmente

nos esta uniendo es el amor que sentimos el uno por el otro que es muy grande y eso nos hace invitarnos a nosotros mismos a acompañarnos en el viaje, pero esa falta de oportunidad de un lado en algún momento ha ido generando cierto lastre que hemos tenido que ir resolviendo en el camino, y que nos ha causado muchos conflictos y sufrimientos, entonces una cosa que me gustaría en mi vida de pareja , es que mi pareja la buscara o que tuviera la oportunidad de encontrar realmente eso que le va a permitir a ella crecer de alguna forma, la que ella elija la que sea, pero que le permita en un momento dado, sentir lo mismo que yo estoy sintiendo y poder equilibrarnos en esa situación, porque si es cansado, a veces si es pesado, y no porque yo sienta que tenga que cargar, o hacer que a fuerzas se tenga que subir en mi barco, pero sí porque yo siento que tenemos que estar en una frecuencia similar para poder cada uno realizarnos en lo individual y esa realización personal va a traer forzosamente como consecuencia la realización matrimonial o de pareja, eso es algo que me gustaría experimentar, yo se que estamos trabajando en eso, pero bueno!

José Manuel: Yo creo que con el paso del tiempo va uno cambiando, cuando yo estaba soltero o recién casado, tenía el ideal machista masculino, de que yo era proveedor el que trabajaba y se acabó y mi esposa tenía que estar en la casa haciendo quehacer y demás para recibirme con los brazos abiertos, y fuera de eso, algo extra no cabía en mi mente, y a final de cuentas va pando el tiempo y vas cambiando vas madurando, y que Martha quiere crecer en otros ámbitos y pues adelante, que un curso de una cosa que otro curso de otra, pues encantado de la vida, finalmente cuando ella crece, creces tu también, que eso es la pareja, la relación, eso es por un lado, por otro lado hemos tenido la fortuna de compartir cosas, como, a lo mejor suena chistoso pero hasta de bañarnos juntos pues, una mañana que en lugar de trabajar vamos a jugar o lo que sea, entonces eso realmente nos ha dado tranquilidad y crecer como pareja, no?

Facilitador: Bueno pues ahora les voy a pedir a las mujeres pasen al centro y los hombres afuera, y continuar con ese clima de escucha y respeto, donde aquí el objetivo es de que puedan escuchar realmente.

Lorena: Al principio cuando llegué (llegó iniciada la dinámica, cuando los hombres compartían) Le dije a Lourdes yo ya me voy! Mi mente está en blanco, ¿Cómo me vivo como mujer? Chispas! Que pregunta tan dura! Yo vivo estresada, cansada, deprimida (comienza a llorar, Carmen a su derecha le da la mano en señal de apoyo, intenta hablar pero no puede, a su izquierda Lourdes le pasa la mano por el hombro para tranquilizarla) en blanco! en blanco vivo mi relación como mujer..... aunque se vea negro verdad? (bromeando, risas) pero yo me veo en blanco, perdón, (toma el pañuelo desechable que le ofrecen y se seca las lágrimas, tapándose toda la cara).. así me siento, incomprensida, criticada, no se, o sea, (continúa llorando) sola, , y como me gustaría? Pues lo contrario de lo que siento, que me ayudara, para no sentirme como me siento, ¡mal! No tengo ganas de hacer nada, no me gusta hacer nada, soy profesionalista, me siento muy feliz con muchas cosas que, o sea es como muy raro, estoy plena como mamá, como mujer, pero en mi pareja no, no me siento comprendida, no me siento valorada, me gustaría sentirme acompañada,,, se las dejo!!

Andrea: A mí me pasó algo chistoso, bueno me pasó igual que Alberto (su esposo), cuando yo puse como me siento en mi rol de mujer, como que no ví mucho a la pareja, entonces empecé a poner tratar de estar con los niños, en sus actividades escolares, tratando de hacer las cosa que me corresponden, como que los roles están marcados, la casa, ayudar a los niños en las tareas y tratando de entender las necesidades de mi marido y después ya cuando empezaron a hablar, ay pues en pareja! Y ahí coincido con Alberto en cuanto al amor, la fidelidad, este, llegando a acuerdos económicos, digo yo en mi caso trabajo y pues igual tu pagas esto y yo lo otro, tratando de llevar los gastos de la casa juntos, y este... pero por otro lado, a lo mejor ya en parte de crecimiento como pareja, yo creo que sí vamos por el mismo camino, por eso buscamos lugares como este para crecer en pareja; en lo individual siento que busco pero no en el mismo lugar que él, creo que cada uno tenemos nuestra manera de buscar y nunca voy a sentir lo que él siente, y nunca voy a ser lo que él quiere que yo sienta, ¡o sea no puedo! O sea yo tengo mi forma de pensar, en lo que chocamos mucho es en ideologías efectivamente, y curiosamente estamos en este movimiento católico, yo estoy aquí convencida de crecer, o sea, yo creo que los dos tenemos la misma

intención de llegar a Dios, pero yo pienso que dentro de la institución que yo conozco, que es la iglesia católica y bueno, veníamos platicando ahorita de eso, después de una misa que tuvimos, ahí es donde tenemos puntos en contrario, o sea yo pienso una cosa de los sacramentos y él piensa otra, y entonces le digo no sé que hacemos aquí, en este movimiento, o sea yo no quiero que él lo vea como una carga, que por complacerme tenga que venir, no sé, a lo mejor yo soy muy radical, de haz lo que crees, en lo que crees, y él a lo mejor no, él lo hace como me dijo por amor a mí, nunca lo voy a convencer de hacerlo por no sé, por la iglesia o por convicción y la verdad eso a mi me mueve mucho, ¿cómo estás en algo que no quieres? yo prefiero que no vayas! o que te quedes y yo voy sola, no hay bronca! Y yo se que el mismo fin es Dios y los dos tenemos, pero pues a lo mejor, no se! Me acabo de enterar que a lo mejor por él hubiera estado bien estar los dos en la playa y decirle a Dios que nos casamos y yo me casé pensando que él también quería casarse por la iglesia, o sea! y me acabo de enterar que no, o sea a lo mejor me dice: sí me casé porque quise, pues sí pero no te casaste convencido de lo que estabas haciendo!, bueno son cosas que a mi me mueven el tapete, porque yo pensé una cosa y ahora resulta que para qué nos casamos?, para que bauticé a mis hijos?, para que fui a su primera comunión?, prefiero que me diga como lo hizo mi bisabuelo que era judío, a mi bisabuela que era católica: estás en la libertad de educar a tus hijos en la fe católica! Y cada quien con un respeto a sus religiones, crecieron en pareja y caminaron, y digo tan fácil que mi bisabuelo se convirtió ya para morir en católico, y yo preferiría acordar así, llegar a acuerdos así, ok, tu piensas de esta manera y yo de otro, pero vamos a respetar cada quien nuestra forma, pero de otra forma siento que es nada más darme el avión!, en lo personal, no sé! Eso siento a veces que es a lo que él se refiere que vamos por caminos diferentes, cada quien busca donde tiene que buscar, o sea a lo mejor el busca de otra manera, y a lo mejor hasta el está mas cerca de Dios que yo, porque él ora, medita, cosa que yo no hago, y hasta lo admiro, pero las herramientas son diferentes, yo creo que si tenemos el mismo fin, debemos nada mas conciliar en la forma de unir esas herramientas. Y en cómo quisiera ser?, es pues ser mas comprensiva a sus necesidades, o sea precisamente si siento que a veces si soy intolerante a como él ve determinadas cosas y saber darle ánimo en sus proyectos, a lo mejor soy a veces

pesimista, no soy tan optimista como el quisiera que fuera, y eso pues siento que lo frustra a él, y yo la verdad quiero y rezo por que sus proyectos se realicen, a lo mejor no sé, no me sé me expresar, y me gustaría también ser mas fijada, no sé cómo se pueda decir, la verdad no es por no fijarme, pero igual un día trae barba y al día siguiente se la quitó y yo no me doy cuenta sino después de tres meses, y se que a él le frustra! pero no es por mala onda, pero así soy yo, y no solo con él, si me preguntas como iba vestida? o sea yo soy una mujer fuera de lo normal, no me fijo como van vestidas las otras mujeres, y con mi marido me pasa, un día se vistió de tal forma y la verdad no me di cuenta, o si se rasuró y no me fijé, entonces me gustaría ser mas observadora o no sé.

Carmen: Para mí es importante aclarar que no es todo todo o nada nada, sino los matices que veíamos, no? Hay cosas que son y no son a veces y a veces son mucho y a veces poco, no es que sea sí o no. En general me siento amada, respetada, valoro mucho la fidelidad, siento que me quiere, me siento que soy compañera y apoyo del llanero solitario (risas, su esposo al compartir mencionó que en ocasiones se siente llanero solitario), me siento aceptada como soy, me siento plena y soy responsable de mis deberes, aunque a veces reniegue, pero los hago, y sí, aunque en ciertos aspectos me siento poco valorada, sobre todo en el aspecto laboral, fue mi decisión libre y voluntaria quedarme en casa y renunciar, para mí fue un paso muy duro renunciar, es mas fácil aventar la escoba, la casa y salir a realizarte,, (comienza a llorar)

Lorena: así es!

Carmen: pero quisiera decirles que estoy orgullosa y lo volvería hacer, porque mi papel mas importante es mi familia y forjar a dos hijas sanas, que creo que ahí la llevo y si yo logro bien esa tarea, vale la pena lo difícil que me ha sido renunciar a muchas cosas a mí misma (sigue llorando) y aunque económicamente no contribuyo económicamente en nada, creo que en ese sentido exijo poco, realmente pido solo lo necesario, procuro resolver mis necesidades personales de algún modo, para no pedir más, pido para mis hijas porque bueno pues ahí sí no hay modo, pero yo también siento que pido poco, y

en ese sentido me siento poco valorada, y qué me gustaría? Pues me gustaría poder tener intimidad real, porque es muy difícil tener intimidad física cuando emocionalmente no la hay, entonces para mí como mujer si yo no siento esa intimidad, pues la otra, realmente es difícil que se dé de una manera natural y espontánea, ¿qué necesito? Necesito espacios para mí misma porque aunque ha sido una decisión libre y voluntaria sí siento que me estoy ahogando, necesito mi propio espacio para yo poder seguir creciendo, para yo poder lograr la ecuanimidad, lograr la estabilidad que hace falta que se refleje en mi familia, también necesito, esto es a nivel personal, necesito tener una distribución efectiva de mis tareas domésticas, yo siento que mi mala organización es ese sentido evita que yo pueda tener ese tiempo que necesito para mí, y poder producir algo, y poder tener un, yo si quiero tener un ingreso económico, pero a mí me gusta cumplir bien con mi trabajo, soy una persona muy responsable, entonces si tengo que salir a ver a mis hijas, yo tendría que ser la que incumpliera en el trabajo,,, ¡porque ya lo viví! o sea la que llegue tarde, la que falte, la que se tiene que quedar porque ya una de mis hijas está enferma y la que queda mal soy yo, a la que le hace las caras es a mí, y yo la verdad esa etapa de mi vida fue de mucho sufrimiento, bendito sea Dios económicamente no hay necesidad, si la hubiera pues ni modo me aguanté y se acabó, pero si no hay la necesidad económica, pues yo agradezco que aunque Fede piense diametralmente diferente a mí, me lo haya respetado; y otra cosa que me gustaría es, sentir empatía sobre todo en momentos difíciles, yo he vivido momentos muy muy difíciles y han sido en los que me he sentido más sola, y yo sé que, pues es curioso porque, Fede siente que tiene que resolver todo y yo resuelvo muchas cosas, no? Yo pienso que soy una persona que no se me atora nada, esté o no esté yo resuelvo las cosas, las cosas salen, quizá no estemos hablando del mismo tema o quizás, este, pero yo sí me he sentido muy muy sola, con la fractura de mi pie, el fallecimiento de mi papá, esos momentos que de veras he necesitado me he sentido pues la verdad este, sola, y pues ya!

Andrea: ¿Puedo rapidísimo? Lo que pasa es que en la segunda pregunta yo nada más dije lo me gustaría vivir como pareja y no dije lo que necesito, y pienso que dentro de lo que decía Carmen pues es darte espacios porque la verdad como dijo ella, no es nada

fácil trabajar y además hacer las cosas de la casa, Alberto la verdad sí me ayuda mucho, ahora siento como que está entendiendo que no me doy abasto, a veces salgo a las dos de trabajar y tengo que llegar a tender las camas que no pude tender en la mañana y hacer de comer e irme por los niños también, ay ya no!! (a punto de llorar, pero suelta la risa) (conteniéndose el llanto continúa) es que es muy estresante o sea, pareciera que no, y pareciera que es por flojera que no lo hacemos, pero la verdad sé es muy estresante, pero bueno ya, creo que me está ayudando muchísimo y se lo agradezco mucho, de eso no me quejo, pero por ejemplo él me habla de más libertad y ya sé a dónde va, porque también lo veníamos platicando, de que ahora quiere hacer otro deporte, y pues está bien yo nunca le he dicho que no, entonces, a lo mejor ha sido la forma en que se lo he dicho: yo necesito ir a tal lado, pero yo como para tratar de buscar el espacio que nos quede, porque si él se va, yo tengo que quedarme a cuidar a los niños, y si él va tres veces a la semana al kung- fu más otra al futbol, ya nada más me queda un día y uno de esos días yo voy al yoga, y yo quiero hacer otra cosa que es de crecimiento personal para mí, que es ir a un grupo de oratoria, y no puedo! Porque pues a qué hora voy a poder ir? entonces yo siento que es eso, sí qué padre que me lo diga, pero por un lado me dice que le dé libertad para hacer eso y por otro lado quiere que busque crecimiento y yo nomás pregunto ¿a que hora?! O sea yo me voy en la mañana a trabajar y en la tarde me regreso a hacer quehacer, a ayudar a los niños a hacer la tarea, andamos acabando a las siete cuando bien nos va, porque a veces tienen que ir a Jugar es, y a las ocho o nueve y media me estoy yendo ahora a hacer yoga y pues ya llego a la casa hasta las once, entonces pues otro tipo de cosas, entonces, a lo mejor mi crecimiento personal buscarlo de otras formas, pero no sé a qué horas, entonces quisiera yo que buscáramos los espacios y nos coordinemos para poder buscar o sea, poder crecer cada quien en sus cosas.

Lourdes: Ahora tú, ándale, para oír algo bonito (risas)

Hilda: Bueno, en la primer pregunta de cómo vivo mi rol en la relación de pareja, yo aquí después de pasar por muchas etapas muy parecidas de lo que están comentando las chicas, eh, me siento en una fase pues ya como de que ya me cayeron muchos

veintes y de que hay que trabajar en este asunto, estoy poniendo de mi parte, espero que se Alfonso lo perciba, quiero satisfacer mis necesidades y a la vez las de él, para así mejorar la relación en todos los aspectos que se tenga que mejorar y eso lleva la respuesta de la segunda pregunta de ¿cómo me gustaría vivir mi relación de pareja? Aquí ya tiene tiempo que lo sé, no he trabajado en eso, sí lo he trabajado pero no lo he terminado, más bien dicho de completar, desechar aquellos elementos o situaciones personales que viví, no en mi pareja, personales, pero que de alguna manera interfieren de la manera en que se ha desarrollado nuestra relación, de esta manera cumpliría con mis expectativas y las de él, sobre todo identificar adecuadamente cuales son las expectativas, porque de repente mal interpreto lo que él espera y resulta que no es eso, que es otra cosa, entonces siento que estoy en una etapa en donde parece que sí ya encontré el camino por el cual puedo seguir y desechar, hacer a un lado lo que no sirve y trabajar en lo que sí sirve, la relación de pareja siempre es un estira y afloja siempre va a haber sus altas y sus bajas, pero lo importante es que esas bajas ayuden a salir adelante para estar pues siempre en las situaciones en donde hay mutuo crecimiento, mutuo apoyo, todo esto fundamentado en el amor, pues yo creo que el amor es el que nos ayuda a todo esto, pues si no hay amor pues que haces!

Martha: Pues yo como vivo mi ser de mujer, y pues yo me siento satisfecha, claro he andado el mismo camino, he tenido la fortuna de participar en una agrupación que me ha ayudado a conocerme a valorarme a saber, a conocer mi rol de esposa, pues! O sea, me he conocido en mi femineidad, o sea el lado que me toca, el lado sensible y he aprendido a respetar la otra parte y estoy en ese constante aprendizaje, en la búsqueda de mejorar pues, yo o sea he sentido algunas cosas que ellas han descrito en algún momento, se dio, y bueno pues que traes? Siempre he tenido libertad para expresar con palabras lo que siento y pues así como va, a la hora que me preguntó, se lo dije a bocajarro pues y hubo comprensión y reacciones y, se van dando las cosas y crecemos juntos, pero en lo que corresponde a mí, sí me siento satisfecha, realizada, porque lo que es de mi parte lo busco hacer pues y hacerlo bien y ¿cómo me gustaría verme? Pues así, sin problemas de atención en lo que digo en lo que hago, como reacciono, o sea en la búsqueda de lo mejor en la parte que me toca, y sí ha habido renunciaciones de mi

parte, pero con todo el amor, con todo el amor porque estoy convencida de que por el momento es lo que se necesita y va uno progresando o cambiando, no? Y o sea hacer eso, o sea mejorar, estar más atentos, dándome yo.

Penélope: ¿Cómo vivo mi rol? Pues en general contenta de ser esposa, pero creo que no lo disfruto al 100% porque me gana es estrés y la prisa de todos los días de tener que hacer las cosas con horario todo el tiempo, y de que llega la noche y todavía hay mucho por hacer y que yo ya mi cuerpo siento la verdad que ya no puede y aún mi mente hay momentos que como que ya no sé ni cómo sigo parada y todavía tengo que hacer cosas, y me voy a descansar un ratito y otra vez levantarme a hacer cosas, y como que ahorita en este momento, en este año escolar he sentido mucha carga en ese sentido, me siento una máquina que tiene que dar más todavía, y eso hace que no disfrute la relación con mis hijos, que no sea más cercana con ellos, con Ernesto incluso, porque sí me lo dice a veces: “detente tantito! Aquí estoy!” sí, ya sé, pero no es que no quiera estar con él, pero lo estoy queriendo escuchar y estoy, chin me faltó esto, chin no hice esto otro!, y yo sé que, o sea siempre, habíamos, cuando él llegaba, platicábamos dos horas, y se daba natural, pero ahora me cuesta trabajo concentrarme, ponerle atención, porque quiero apurarme para irme a dormir pronto! Porque lo que necesito es descanso, entonces eso no me está gustando nada porque yo soy la que debe poner el remedio, pero así lo estoy viviendo, y me gustaría tener más tiempo para hacer cosas que me gustan, no que debo de hacer, sino que me gustan, como tomarme unos días fuera de casa sola, sin hijos y sin esposo, me gustaría ser más amiga de mis hijos, más amiga de Ernesto, ser más escuchada por él también, porque siento a veces que para él no es importante lo que me pasa o no es relevante que me haya encontrado a alguien, o sea para mí es muy importante esa persona y él ah! O sea no me lo dice, pero su actitud de que: ah! Y qué más?, bueno, me gustaría ser más escuchada y me gustaría tener más tiempo para prepararme más, estudiar pues!, son muchas cosas las que quiero, pero una por una, me siento frustrada de no tener el tiempo o los medios económicos para hacerlos.

Lourdes: Bueno en la pregunta de cómo vivo mi rol como mujer en la relación de pareja, la vivo muy bien! La vivo intolerante!, la vivo (toma aire para continuar) insegura, inactiva como mujer, con muchos sueños también, ay es que tengo mucho rollo, muchos sueños, se supone que la vivo con amor! pero no lo siento! O sea lo terminé casi casi como una canción media agresiva, la vivo, dice: contigo pero sola, sí? No sé si me explico, pero abran la mente para que entiendan!, y la segunda, pues me gustaría vivirla con seguridad, con tranquilidad, con dinamismo porque soy muy inquieta, soy muy activa, o sea no me gusta estar en un estado así, pues no de presión, como aletargado no me gusta, me gustaría vivirla con ilusiones, comunes planes, objetivos metas, para poder llegar si es que vamos a seguir adelante, consolidados, si es que en un futuro nos vemos más veteranos, que sea así consolidados, que sea de verdad con una seguridad del uno para el otro y viceversa, me gustaría de verdad sentir una motivación que me permita seguir adelante, o sea quiero ver algo por lo que,, deba seguir adelante (se atraganta) no lo veo!,,, por eso les decía que quería oír cosas que no fueran negativas , pero esa es mi realidad, esa es! Obviamente soy la más viejita de aquí de todas, la que tiene hijos más grandes, la que a lo mejor ha tenido diferentes experiencias, siento que hubo una etapa que viví la de Andrea, donde yo quería hacer muchas cosas, inclusive superarme profesionalmente y no lo hice (llora) por mis hijos que no los quiero culpar, sino que yo quería estar al pendiente de ellos todo el día, que si comieron, si no comieron, llevarlos a la escuela y por ellos andar en el mitote de la mesa directiva de las escuelas pues para estar inclusive viendo el ambiente escolar, de que si había juntas ahí estaba la presidenta, que los desayunos, y todo eso, y yo lo vi como primordial en ese momento, mis hijos estaba chicos, y no me pesó no estudiar, inclusive yo dije, ok, yo no puedo ahorita, pero tú puedes seguir adelante, yo te apoyo! Inclusive se habló de una salida al extranjero para poder superarnos, y pues no se dio!, sin embargo así me sentí en una época donde no dejé mi profesión, seguí adelante, donde también me volví proveedora en un porcentaje alto, que no me pesaba, ahora sí, porque creó otra situación, no? Y, por eso fue mi decisión de trabajar de noche, 23 años, a lo mejor eso enfrió la relación también de pareja, quizá, porque yo tres días me iba a trabajar como debía hacerlo, los otros dos andaba menstruando y el otro me dolía la cabeza, o sea que nada de nada ¿ya les cayó el veinte? (risas)

Calixto: Y el otro?

Lourdes: El otro a punto de volverse loco o joto, o no se que cosa, pero bueno! Son situaciones que he vivido que ahora le doy gracias a Dios de estar jubilada porque tengo el tiempo para mi, que no lo he querido aplicar en una actividad porque hubo un tiempo hasta el momento en que dejé de trabajar que me sentía sobresaturada de actividades, de responsabilidades, situaciones que me estaban haciendo explotar y que ahorita no las quiero sentir, no quiero hacer otra actividad, que hago muchas! no me ajusta el día para las de mi casa, pero finalmente en ese sentido me siento tranquila, porque aunque se me tilda de que ya no trabajo, o se me encajona en el hecho de que soy de las que “ya no trabajan”,

Hilda: Más bien, de que ya no percibes un ingreso, porque sigues trabajando en casa

Lourdes: No, hasta eso, si percibo un ingreso! porque recibo mi pensión, o sea se me toma de que como ya no trabajo fuera de mi casa, pero lo que ahora tengo tiempo es para dormir, porque yo trabajaba en el momento en que todos dormían, entonces si quiero me levanto, si no quiero no me levanto, gracias a Dios tengo el tiempo para mi, pero pues son 25 años, así que si les falta tiempo, esperen que les llegue!, es todo! o sea parece que me quiero salir por la vacilada, por la broma, así porque la formalidad o en sentirlo todo así marcado en la formalidad, ya estoy hasta acá!, mejor así que siga!

Facilitador: Alguien más que quiera agregar algo?

Lorena: Yo solo quiero aclarar que no soy una mujer frustrada, yo me realicé como profesionista muchos años, trabajé muy a gusto, de hecho él me conoció trabajando y si se llega a dar la necesidad de que yo vuelva a trabajar, o sea que sí la hay ahorita pues, pero sí, que no soy una mujer mantenida, aunque alguna vez la ex esposa de Rodolfo, nos llegó a decir a mí y a otra compañera de la comunidad donde nos juntábamos, que éramos las mantenidas, pero tan mantenida ella como nosotras, porque a ella hasta el gimnasio le pagaban! Pero yo nunca me he sentido mantenida,

porque yo apporto en cuanto a mis necesidades, o sea, yo soy como Carmen, yo no pido para mí nada, mis necesidades personales yo sola las subsidio, y siento que cuando él compra algo extra para mí es como para callar la voz de su conciencia, de él, porque lo que yo necesito yo me lo compro, entonces no estoy frustrada por eso, porque soy una mujer profesionalista plena, que fui el mejor promedio de mi generación, obtuve mención honorífica en mi titulación, y hasta ahorita yo tengo mis clientes en mi casa, trabajo en mi casa y hago trabajos en mi casa también, pero,,, como diré, me siento así como,,, sola!, Y como dijo Carmen, es necesario que exista la intimidad intelectual, de sentimientos para poder tener una intimidad plena, porque si no,, wácala! Así con esas palabras, wácala intimidad!! Es lo único que yo quería agregar.

Facilitador: Ahora les voy a pedir hacer un solo círculo, y les voy a pedir que se queden pensando un momento, y háganse esta pregunta, y mientras se la hacen, pueden cerrar sus ojos, no hay presión por responder rápido, sino piénsenla bien, la pregunta sería ¿de qué te das cuenta con eso que escuchaste? ¿cómo te suena lo que el hombre expresó? ¿cómo te suena lo que la mujer expresó? ¿cómo te suena lo que tu pareja expresó?

Cuando estén listos quien guste puede compartir su sentir respecto de esa pregunta, pero antes les pediría mucho respeto para quien este compartiendo, es muy importante escuchar, es muy importante respetar lo que el otro está diciendo, para que lo que realmente eso que el otro está diciendo nos caiga, porque si no entonces seguimos con nuestro rollo de aquí adentro y entonces en vez de escuchar algo que nos pudiera aportar mayor conocimientos de nosotros mismos y del otro sino mas bien seguimos en nuestro propio rollo y no es porque no valga, al revés, sino en la forma en que podamos va poder,,, y es que el tema de hoy es la empatía, y algo que es primordial para poder empatizar con alguien, pues es poder escucharlo, si no escuchamos al otro todo lo valioso que trae dentro, todo lo que necesita, todo lo que hay en su interior, pues como lo vamos a poder comprender, vamos a seguir ensimismados y entonces no vamos a poder entender, ni nos vamos a entender a nosotros mismos ni mucho menos vamos a poder entender al otro, entonces ahorita en este mismo clima de escucha vamos dando la oportunidad de que con toda libertad quien quiera expresar la respuesta a esta

pregunta,... ¿de qué me doy cuenta con eso que escuché? ¿cómo me suena lo que mi pareja expresó? Entonces pues vamos compartiendo

Alberto: Yo de lo que me di cuenta es que es súper necesario, porque la verdad que la mayor parte de los problemas que se han expresado, en el caso de mi pareja, es por una mala comunicación, decimos cosas, bueno yo, digo cosas que ella entiende de una manera diferente de lo que yo las digo, ella dice cosas que yo entiendo de una manera diferente de lo que ella a lo mejor me quiere decir, a final de cuentas caemos en una intolerancia los dos en muchas cosas y no porque no queramos comprender o empatizar, sino porque los símbolos o significados que utilizamos en nuestra comunicación dicen cosas completamente distintas para uno y para el otro, yo quisiera aclarar mi situación que cuando dije como me gustaría verme en mi relación de pareja, hablé de menos apego, pero si yo estoy hablando de mi relación de pareja, estoy hablando de los dos, me gustaría a mí ser menos apegado en unas cosas y me gustaría que mi mujer también lo fuera, cuando hablaba de libertad, hablaba precisamente de lo que ella dice, de espacio, a mí mi libertad nadie me lo coarta, nunca nadie me la ha coartado, ni mis hijos, ni mis padres, siempre he sido completamente libre de elegir lo que yo quiero hacer y así voy a continuar mi vida hasta el final, solo hay algo que puede regir sobre mi vida y ya todos ustedes lo conocen; al hablar de libertad es para que ella también pueda gozar esa libertad, sentí que tiene la sensación que no tiene espacio, pero quiero aclarar que si tú yo te digo: quieres ir a hacer una actividad, hazla! Tú dime que vas a hacer y yo me acomodo a los horarios, pero si me dices quiero hacerlo y pasa un mes y no lo haces! Pues yo tengo también cosas que hacer y las voy a hacer porque no me gusta desperdiciar mi tiempo! Si tú me dices quiero ir tomar este curso y yo ya tengo otras actividades, yo te he dicho muchas veces, yo muevo esa actividad y tú haces la tuya, o vemos como nos acomodamos, pero si me dices quiero hacer esta actividad el martes, y ya pasaron veinte martes, y no lo has hecho y yo ya tuve que dejar mis actividades, pues ahí yo creo que también debes tú empatizar conmigo, en el sentido de que si a mí me gusta hacer y tengo la oportunidad de hacerlo, pues yo lo voy a aprovechar!, este,, yo creo que en términos generales coincidimos en el amor, en la pasión, cuando me refería al contraste, me refería a la cuestión ideológica, creo que

venimos de familias muy distintas, inclusive los contornos familiares fueron completamente contrastantes, como las dos caras de la moneda y yo creo que todos tenemos pues el derecho de vivir a Dios como lo sentimos, a lo que voy es que en eso a lo mejor yo soy más liberal y a veces siento que Andrea me quiere encuadrar en lo que para ella es su religiosidad, sino que tenga yo la obligación o el sentimiento de sentirme obligado a encuadrarme en la religiosidad de otra persona, porque yo la respeto y creo en el mismo Dios que ella, y creo que es el camino correcto para que Dios conozcan a Dios, pero yo vivo mi religión como Alberto y jamás la voy a poder vivir como otra persona, entonces nada más yo pido un poco más de comprensión, a lo mejor en mis procesos personales, que no tengan que ser motivo de debate, creo que debe haber respeto por la forma de ser, de sentir, de crecer, por la forma de equivocarse también, eso es lo que yo te pido, y es como sentí las cosas de allá hacia acá y de aquí hacia allá, pero creo que a final de cuentas, el resultado de este taller que estamos tomando también va a ser que al hablar de estas cosas podamos entendernos mejor y a lo mejor si tenemos que escribir y definir lo que queremos decir con ciertas palabras que nos causan conflicto, pues hagámoslo! Para que a final de cuentas yo pueda entender lo que quieres decirme con ciertas cosas, o sea que estás sintiendo, o qué estoy sintiendo, que no necesariamente tiene que ser de acuerdo a la palabra del diccionario, o la cuestión aprendida que la mayoría de las veces no trae situaciones equívocas en nuestra vida. ES todo, gracias!

Lorena: Yo lo único que quiero aclararle a Calixto es que lo que yo dije no es porque ya no exista amor, yo lo sigo amando igual que cuando lo conocí y yo lo siento a él cansado también, tiene muchas presiones en su trabajo y a lo mejor yo también para él soy una presión más en casa, una tensión más, tiene muchos conflictos en su trabajo y lo siento como con la necesidad de proveer más de lo que necesitamos en casa, como con ganas de que lo comprendiera y a lo mejor de que le echara la mano, pero no lo dice, no habla, se lo come, él lo soluciona todo, y así es como yo lo percibo con lo que dice, como que no me están a mí agradeciendo lo que hago y yo sé que estoy mal en muchas cosas, o sea acepta muchas cosas pero no las lleva a cabo y yo siento como que es una queja de parte de él, porque de mi parte si fue y ojalá lo haya puesto él,

porque le he hecho muchas quejas y no las agarra, no la entiende, entonces yo siento que él se está quejando, que está cansado, es una forma de decirme que está cansado, que está estresado, que tiene muchas broncas y yo estoy así como que siendo una bronca más, así lo sentí yo a él

Calixto: se vale el derecho de réplica? (sonriendo, levanta la mano)

Lorena: no, no, no se vale! (le responde con una sonrisa)

Federico: Pues yo de lo que oí de Carmen, en realidad todo era conocido para mí y son cosas que vienen de mucho tiempo atrás, y yo trato de valorar y de ir poniendo en contexto y de ir asimilando, o sea yo reconozco que a mí me cuesta mucho trabajo ser empático, yo no fui educado para ser empático, a mí me dieron valores y creo venir de buenos padres, pero siempre me trabajaron la parte racional e intelectual, como que si las cosas están bien, pues la gente debería sentirse bien! Entonces como que el sentimiento pasa a un segundo plano y a mí me cuesta mucho trabajo pues la empatía, pero creo que es un proceso, creo que la vida es como un desarrollo, como enseñamos a los niños en la primera comunión con la semilla que luego da el fruto, yo creo que igual pasa con la vida, ese ciclo biológico también es psicológico y yo tengo la intención de ir creciendo en ese aspecto, y realmente lo más que he podido avanzar ha sido con la ayuda de Carmen, y estoy muy agradecido, sé que me falta mucho por tender puentes hacia la parte emocional de los demás y hacia mi propia parte emocional, porque como dije, nunca fui educado a darle importancia a eso.

Facilitador: Te entiendo como que es un darte cuenta de esa parte de los sentimientos que expresa Carmen, como ahora te das cuenta ahora de que son muy importantes, y como fuiste educado en una familia donde todo se manejaba a lo mejor de una manera muy racional y sin tocar los sentimientos, y te entiendo como un darte cuenta que es necesario entrar en esa parte tanto para entrar en relación con Carmen como contigo mismo.

Federico: Pues yo creo que empieza con uno mismo, porque, bueno y lo digo, a mí me duele mucho por ejemplo que ella se sienta poco valorada porque pues es la persona que más valoro yo, pero yo sé que mis actitudes no reflejan muchas veces ese interés mío, porque por la dificultad de la comunicación, porque no me pongo en sus zapatos o no puedo ver el momento que ella está pasando y adaptar mi comunicación a ella y no a mí mismo, y digo son cosas que tienen mucho tiempo, el darme cuenta que la parte de las emociones la tenía que aprender a trabajar no viene de ahora tampoco, ha sido un proceso, y en el proceso me he ido encontrando algunas herramientas, algunas muy sencillas, no? Que me han ayudado, pero ahora la cuestión es que tengo que de alguna manera deseducarme a mí mismo en ese sentido y sé que me va a llevar mucho tiempo, pero sí lo quiero intentar

Facilitador: se me hace padre escucharte que: “me duele escucharla que no la valoro, siendo que es la persona que más valoro”, y cómo en esa falta de armonía o de entendimiento ella puede pensar que no la valoras, pero desde la parte que tú la ves, tú dices es que yo sí la valoro, es la persona más importante para mí, y cómo pues hace falta como unir ese entendimiento, en donde ella se sienta valorada, que se dé cuenta de ese valor que sí le das. Como para entender un poquito más, si dices es que yo la valoro, cómo podrías tú identificar en una actitud tuya hacia ella esa valoración,

Federico: Pues mira, poniéndolo en un cristal negativo, de cuando puede no sentirse valorada, a mí a veces me gusta hacer preguntas o discusiones retóricas y aquí a veces lo hago hasta en broma, pero ella en ocasiones se ofende, y no digo que sea un problema de ella, yo acepto que es un problema mío, pero yo estoy como acostumbrado a discutir y no necesariamente lo tomo como algo personal.

Facilitador: como qué? Podrías darnos un ejemplo

Federico: pues algo muy sencillo, como que si ella escogió el rojo y yo cuestiono y porqué no verde? O sea que pasaría si en lugar de rojo fuera verde, pero a lo mejor ella escogió el rojo y entonces ella lo toma como una ofensa el que yo esté cuestionando de

porqué no puede ser distinto, pero yo soy así, siempre me gusta estar cuestionando las cosas, y eso no es ni bueno ni malo, yo creo, el paso que debo dar es entender que a lo mejor lo puedo hacer con otra gente, pero con ella, en ese contexto es inadecuado! Porque le paso el mensaje erróneo, incluso a veces estoy tratando de bromear y digo, mejor lo hubiéramos hecho verde! Pues mejor me hubiera quedado callado! Pero yo no lo percibo porque no me fijo en la parte sentimental.

Calixto: Fíjate que me identifico mucho con lo que está diciendo Fede, quizá somos muy parecidos en ese sentido, yo también con Lorena tengo muchos problemas en ese sentido, porque igual le cuestiono muchas cosas y Lorena a veces quizá por eso expresa que no se siente comprendida porque a veces cuando yo, o sea cuando ella me expresa algo y siento que no está bien, no la apoyo en ese sentido, es que no está bien lo que estás haciendo! y no, ella siente como que no la apoyo o cuando toma alguna decisión que para mí no fue buena, igual la cuestiono, es que lo que hiciste no estuvo bien y volvemos otra vez a tener ese conflicto

Lorena: No entiende que para mi fue la decisión adecuada (se lo expresa a Lourdes)

Facilitador: Y que sería ,no está bien?, es una pregunta, ¿no está bien para Calixto?

Lorena: no está bien para mí!

Calixto: Quizás para mí, yo le expreso mi sentir pero luego ella lo toma como que yo no la apoyé y ella dice que la critico como si fuera su papá, cuando en realidad ella me pide mi punto de vista yo se lo doy ya final de cuentas salimos de conflicto porque pues yo le doy mi punto de vista y muchas de las veces cuando yo veo que la situación no fue la correcta pues yo se la digo tal como es, y me cuesta mucho igual expresar mis sentimientos, igual no? Por ejemplo ahorita lo expreso tan bien.

Facilitador: A ver me voy a regresar un poquito, para entenderte, antes de que pases a la otra parte, tú das tu juicio y tu calificación sobre eso que ella te está mencionando.

Roberto: y el veredicto!

Lorena: y el veredicto también!! (ríe)

Facilitador: Y el veredicto, y te quedas ahí? O entras también en esa parte como de poder entender eso que ella quiere y dejarlo en libertad (ella niega con la cabeza), tú puedes decir, pues yo no estoy de acuerdo, pero ¿se da la libertad para que lo haga? O es,,

Calixto: no, de que se da, se da, incluso cuando a veces ella tomó una decisión y lo hizo ya nada más me lo dice a mí, entonces ya le doy mi juicio, digo pues es que no estuvo bien lo que acabas de hacer, o sí estuvo bien, dependiendo, pero normalmente pues sí, a veces se queda hasta ahí y ya de ahí empieza a tomar todo un,,, o sea ella también hace su juicio y luego a final de cuentas yo soy el que le digo, que la regaño y que le hago y que no la comprendo.

Facilitador: me llamaba la atención que decías que te identificas con Fede, entonces quiere decir que sientes como que ella te malinterpreta, que tú no dices de una manera y ella lo interpreta de otra

Calixto: quizá sí, en algunas veces sí me siento así, porque a veces que le quiero decir algo y a veces ni si quiera he terminado de expresarle todo lo que quiero decirle y pum! Se bloqueó! No! Y es que tu ya me cambiaste la cosas y ya no quiero saber nada, y ya, hasta ahí llegó, quizá también sea algo de cuestión de comunicación.

Facilitador: y de qué te diste cuenta al escucharla?

Calixto: pues de que tengo que trabajar muchas cosas, me preocupa y me da tristeza y también me duele escuchar todo lo que dijo, si me dolió y pues tengo que trabajar en superar muchas de esas cosas

Facilitador: ¿qué es lo que te dolió?

Calixto: pues igual es escucharla que no la valoro, que no la entiendo, que se siente sola

Facilitador: y tu te percibes diferente a como ella lo expresa?

Calixto: pues quizá en parte sí, pues como yo lo expresé me he enfocado en mucho trabajo y en cuestiones de ese tipo y si las he dejado mucho tiempo solas, o a veces no les doy el tiempo de calidad que se requiere

Facilitador: Y eso te duele a ti mismo también!

Calixto: Muchísimo

Facilitador: No solo el hecho de que lo vea ella, sino que es algo que tu lo ves y que te gustaría que fuera diferente, que quisieras como modificar

Calixto: Si, yo lo expresé, que tengo que modificar eso, digo a veces son las dos de la mañana y estoy trabajando!

Facilitador: Cómo escuchas eso Lorena?

Lorena: La cosa es que dice que no da juicios, pero, para que tengas un enfoque,,, mi papá es impositivo, o sea en casa de mis papas se hacia lo que el decía o no se hacía, así! Y en mi casa es lo mismo! O sea se hace lo que él dice, aunque el dice que yo manejo ahí todo, pues claro ahí estoy todo el día con mis hijas, pero luego llega un tercer en discordia y pues no, no le damos chance, somos puras mujeres! (risas), y yo le hablo de que con él termino sintiéndome como cuando mi papá me sentaba y me decía: es que tu hiciste esto!! Y estaba mal! Y no debiste hacerlo! Por que te va a pasar esto! Y así lo veo a él pues, pero él no entiende que si ya me pasó a mi fue porque YO

tomé esa decisión! Y ni modo! A lo mejor me equivoqué y a lo mejor voy y corro y lloro con él porque me equivoqué, pero no quiero que me diga PERO TE DIJE! Como mi papá me decía, “yo te dije que no lo hicieras” “yo te advertí que no hicieras”, sino que me dijera, bien ya te salió mal y ahora que vamos a hacer o qué vas a hacer, porque a final de cuentas la que tomó la mala decisión fui yo, y no sentirme así como que “pero te lo dije” sino bueno, ya lo hiciste mal y ahora que piensas?

Facilitador: Te entiendo como que es como revivir una y otra vez tu historia con tu papá

Lorena: Y con mi mamá! porque en mi casa se vivió un matriarcado, o sea mi papá fue muy impositivo, y mi mamá era como la gallina que quería tener a los pollos aquí! Y hasta él cuando nos casamos era otro de sus pollitos, o sea, ya no quiero sentirme así, no quiero! No quiero!

Facilitador: Que le pedirías?

Lorena: Que me comprendiera y me acompañara, pero que no me critique.

Facilitador: Como sería acompañarte sin criticarte, cómo?

Lorena: Mira, muchas veces he pensado en eso, pero no sé, es tan contreras!, él es macho de Jalisco! Si no gana lo arrebató, y él lo dice, entonces que no fuera así, pero no sé cómo pedirselo, pero no por eso lo voy a dejar de querer, lo quiero mucho! Y se lo he demostrado! Lo quiero mucho! No sé cómo pedirselo, porque siento que si se lo digo de un modo, él va a reaccionar diferente.

Calixto: Pero es que mira (levanta la mano, pero Lorena continúa y no le permite hablar)

Lorena: Y tengo algo muy malo, que pienso por él

Calixto: Esa es otra!

Lorena: O sea si se lo digo esto, ay pero si me contesta esto?, ay no! me voy enojar, mejor no se lo digo!

Calixto: Y entonces cuando quiero hablar con ella, no! Es como el que va con el vecino a pedirle el gato y ya cuando llega, llega enojadísimo porque piensa que no se lo va a prestar.

Lorena: Sí, así soy yo!

Calixto: entonces cuando quiero hablar con ella, no! No, no no!

Lorena: Ya me bloquee! porque yo ya me contesté, me respondí, ya me regañó, ya me enojé y ya me volví a contentar, y todo!

Calixto: Y sola!

Lorena: Sí sola! Tengo así como un nido en la cabeza, no sé que onda! La verdad!

Facilitador: Sería como le pones una y otra vez el retrato de tu papá y de tu mamá

Lorena: Sí, o sea es que me va a decir esto, ay no, y pos no!

Facilitador: Y a Calixto cuándo lo ves?

Lorena: Casi nunca!,,, casi siempre esta enfrente de la computadora (risas)

Roberto: Póntele enfrente de la pantalla.

Lorena: Les voy a contar algo que pasó hace poco y ni cuenta se ha dado, resulta que me regaló un neglillé, porque sabe que no los uso, y un día que estaba en la computadora como a las dos de la mañana, me lo puse y me puse detrás de la computadora y ni siquiera me volteó a ver! Así que lo agarré y lo tengo hasta el fondo del cajón, jamás me lo vuelvo a poner! Jamás! Él en la computadora así! (como bobo) ahí está Calixto!

Hilda: Le hubieras desconectado la computadora!

Lorena: De plano, sí verdad?

Calixto: Pero si, me dice esas cosa y me siento, no sé como actuar o como tratar de manejar estas situaciones, porque cuando ya quiero hablar, a mi me cuesta mucho trabajo comunicarme con ella, y quizá sea en parte por la historia que traigo de mi familia, con mi papá tuve muchos conflictos en ese sentido de comunicación, entonces a mi me cuesta mucho trabajo hacerlo, y cuando le digo algo o le pido disculpas por algo, “no, es que no me las estás diciendo,,,no es sincero lo que me estás diciendo”, entonces pues me desarma, no? Cuando quiero volver a hacerlo, pues me cuesta todavía más! incluso ahorita lo expresó, dice que si le doy algún regalo es porque quiero callar la conciencia, y ya está pensando por mi! Entonces desde ahí traigo ese conflicto.

Facilitador: Qué fuerte, no?

Calixto: pues si, muy difícil, porque de ningún modo quedo bien

Penélope: Gerardo,¿puedo decir algo?

Facilitador: Sí claro, quieres decirles algo?

Penélope: Sí, con toda mi buena intención Lorena, creétela que él te quiere, o sea que lo que te dice es sincero.

Lorena: bueno sí, yo te lo agradezco

Roberto: no llores antes de que te peguen!

Lorena: el problema es que...

Calixto: y también es con las niñas!

Lorena: Su forma de ser no es,,, nunca se disculpa, nunca! Y cuando lo hace, es así como, bueno discúlpame! Es como si yo le pego a alguien y luego, discúlpame! Y me volteo y me voy, y pues no! Como que tengo que dar una explicación porque me estoy disculpando, y el no lo hace, así como me importa poco si me disculpas o no, no se queda a esperar la respuesta

Calixto: Pero eso ya es parte de lo que ella piensa, o sea ella lo piensa así y ella dice no, es que nomás así me lo esta diciendo! pero ya es una conjetura de ella! Y como digo, me cuesta mucho trabajo hacerlo y cuando se o digo recibo ese tipo de situaciones, no? Pos mejor no se lo digo, y ahí viene otra vez el conflicto! Y la cosa es que igual con las niñas, vienen y le piden una disculpa e igual “no, no me lo están diciendo de corazón” así que las niñas se están haciendo igual como yo, ya mejor no van y le dicen

Lorena: eso crees

Calixto: no?

Lorena: tú no convives con nosotros

Calixto: bueno, perdón pero yo así lo veo

Facilitador: los escucho y veo como que les pasa algo muy similar a los dos, no?

Lorena: somos parecidos en muchas cosas

Facilitador: ella te interpreta

Calixto: Y yo a ella

Facilitador: y a ella le gustaría que las disculpas se las pidieras como a Lorena le gustaría que le pidieran una disculpa

Calixto: pues si, pero nunca he sabido como!

Facilitador: y a ti te gustaría que ella, si tu le das la disculpa que ella la acepte desde ti, a lo mejor no como Lorena, pero como Calixto da disculpas y empezara a abrir el ojo a como Calixto pide disculpas, para que entonces aceptara esa disculpa e igual a Lorena le gustaría que no te fuera tan desapercibida en lo que te comenta, cuando se aparece cuando estás trabajando, pues n todo lo que ella es, ¿Cuál sería su mayor necesidad?

Calixto: Tener tiempo para estar solos, darnos espacios de estar juntos, solos, pues casi siempre estamos acompañados, casi nunca estamos solos

Facilitador: esa es una necesidad que tu descubres? Y tu Lorena?

Lorena: el darme importancia y yo dársela a el, eso es lo que necesito, que él es importante para mi y que lo sepa y que yo soy importante para él y yo saberlo

Facilitador: y que requerirías para eso?

Calixto: Un mes en las Bahamas!

Lorena: Yo creo que ni ahí

Facilitador: Que requerirías?

Lorena: Re-conocernos otra vez, porque cuando nosotros éramos novios platicábamos mucho y de todo y ahora no.

Facilitador: entonces coincidirías con Calixto en que, pues el tiempo, darse el espacio para volver a retomar esa parte que..

Lorena: que se quedó allaaaaa no se cuantos años atrás

Calixto: empezamos a hablar de los dos y terminamos hablando de las niñas, del colegio, de las tarjetas, de la casa, y cuando menos pensamos ya no hablamos de nosotros

Facilitador: y creen que se valdría que uno interrumpiera y dijera, puamos en que íbamos a platicar de nosotros?

Calixto: Pues yo creo que sí

Lorena: Sí, pero nos pasa algo muy chistoso, terminamos hablando de eso porque hay momentos de silencio muy prolongados entre nosotros, como que no tenemos nada qué decir, y tenemos muchas cosas en común! Por ejemplo nos gustan los mismos deportes a los dos, Yo creo que lo que nos haría falta, es hacer más cosas en común, a Calixto y a Lorena nada mas! Salir, como buscar un espacio para los dos, nada más, porque por ejemplo no podemos cerrar la puerta de nuestra recámara

Calixto: Se ponen flamencas las niñas!

Lorena: Ah sí, no podemos cerrar!

Andrea: Espérense a que se duerman!

Lorena: Ah no sí!! Nos esperamos a que se duerman, pero si en el día traemos algo que queremos aclarar y queremos cerrar la puerta par que las niñas no entren, no haya interferencia, no se puede!

Calixto: Tumban la puerta casi casi

Facilitador: Y les han preguntado qué significa para ellas?

Lorena: Sí, que las excluimos porque las dejamos afuera, y yo les he explicado, que papá y mamá necesitan estar solos y platicar.."no platican!, nada más se pelean!" Es que yo tiendo a subir la voz y ellas lo interpretan como que estamos discutiendo, y bueno! No podemos cerrar la puerta y no voy a mandar a mis hijas a otro lado para yo poderme comunicar con el cuando podemos comunicarnos sin estar solos o en la chamba, verdad? (voltea y le dice a Calixto) eso es lo que necesitamos, tiempo!

Roberto: yo quisiera aportar algo de lo que estoy pensando....Primero que nada que yo creo que las parejas, siendo sinceros nos amamos, por que por eso estamos juntos y somos pareja, primer lugar, no? y otra, cuando nos casamos nadie nos dijo que era una garantía de felicidad, no? o que era un estado de vida donde estaba garantizada la felicidad, de hecho cuando nos casamos dijimos en las buenas y en las malas, señal de que iba a haber malas y entonces lo que estuve observando en manera general, cuando expresaron las señoras y nosotros los señores, que cuando llegamos a casa queremos encontrar uno oasis de tranquilidad y ellas también esperan que cuando lleguemos las apoyemos, y entonces que vamos a hacer? Pues no hay de otra más que hacer un sacrificio mutuo, que a lo mejor no hemos comprendido y también que, de hecho nosotros lo empezamos a platicar cuando empezaron a llegar los hijos y los primeros problemas, decíamos que no estamos preparados para educar a los hijos o para enfrentar los diferentes problemas, entonces hay que ir caminando sobre la marcha, a lo que quiero decir es eso, que es difícil, que si las comprendemos, que si no nos hallamos, pero es una lucha que hay tenemos que ir enfrentando poco a poco, y que a lo mejor también estaba viendo ahorita, que el amor se va disminuyendo o se va

opacando por que las diferencias se van acrecentando y todas esas cositas que a lo mejor sí teníamos al principio como pareja, ya se agigantaron comparadas con las cosas buenas que teníamos, esa es mi aportación

Facilitador: Y ya pasando a lo específico, de qué te das cuenta de lo que dijo Lourdes? En general sí te entiendo como englobas lo que comentaron ellas.

Roberto: Mira a lo mejor algunos ya lo notaron, nosotros lo tenemos muy claro, somos una pareja opuesta, porque es ella la que muestra mayor seguridad, la fortaleza, la entrega, es ella, y yo por otro lado, los aspectos más débiles, entonces al principio no hacían mella, pero han empezado a hacer mella, de lo que expresaba la vez pasada, incluso tú nos pediste la tarea, por ejemplo yo he pensado, yo la quiero, en primer lugar quiero decirle que yo la amo, aunque ella dice, no pero como así, sí, así como estás, así me gustas, pero yo a veces sinceramente quisiera acercarme a ella y demostrarle cariño y en lo personal, a lo mejor también de familia, no soy muy expresivo, no soy muy cariñoso, me cuesta trabajo, y entonces me cuesta más todavía, llegar y sentir, sin que te ofendas, pero es simbólico, como que voy a abrazar un nopal, o algo que me va a espinar, yo quisiera llegar a abrazarla, pero la encuentro así, grrr!, entonces, si de por sí me cuesta trabajo y llegar y ella está en ese tenor para recibirlo, entonces, este, le entiendo lo que expresó, si es cierto, y lo platicábamos, o a lo mejor ella más que yo, al principio me acuerdo que era yo la que trataba de calmar, dialogábamos más, yo la convencía con mis argumentos, pero ahora ya no tengo argumentos, a lo mejor antes yo era muy paciente, y aunque me ven y me dicen que soy muy paciente, pero últimamente, sinceramente he perdido la paciencia, ha habido veces que me he contenido de responder ciertas cosas gachas, feas, por como siento el hostigamiento, si? Es cierto! O sea necesito a veces que sea exigente, queme pique como ella dice, para que yo haga las cosas, pero desde antes, de soltero, yo ya sentía.