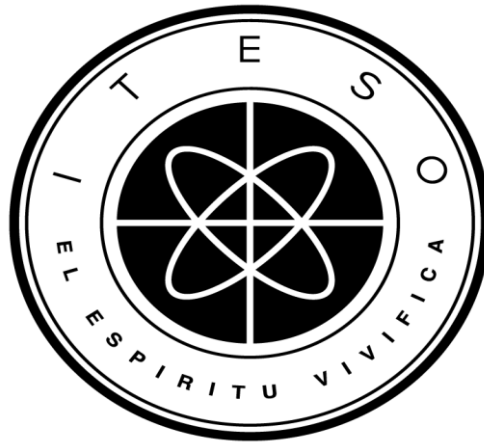

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO CON VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS DE NIVEL SUPERIOR SEGUN ACUERDO
SECRETARIAL 15018, PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACION EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976

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



INTERVENCIÓN DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA EN EL PROCESO DE AUTO-ACEPTACIÓN Y AUTO-VALORACIÓN DE UN GRUPO DE MUJERES LESBIANAS DE GUADALAJARA

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

P R E S E N T A

LIC. MARÍA BOLT GONZÁLEZ

Directora de Tesis: Mtra. María de Lourdes Quiroz M.

Comité Lector: Mtra. Gabriela Sierra García de Quevedo

Mtro. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

GUADALAJARA, JALISCO. JUNIO DEL 2006

A:

***TODAS LAS MUJERES
QUE LUCHAN DIARIAMENTE
POR EJERCER
LIBREMENTE SU SEXUALIDAD***

AGRADECIMIENTOS

Confieso, parafraseando una canción, que las palabras no me alcanzan cuando lo que tengo que decir, desborda mi alma al culminar este ciclo de mi vida con el presente trabajo.

No tengo palabras para agradecer todas las manifestaciones de cariño, apoyo, solidaridad, que he recibido a lo largo de estos tres años de parte de todas las personas que me acompañaron en este proceso y que de una u otra manera me ayudaron a que este trabajo sea una realidad y lograra concluir con feliz término la Maestría en Desarrollo Humano. No hay modo de medir todo lo que he aprendido, las cosas que me he dado cuenta, lo que he conocido y también disfrutado, lo que he crecido y he ido integrando mi ser. Gracias a cada una por la diversidad de esas expresiones.

Realmente se me hace difícil mencionar a todas las personas que a lo largo de este ciclo de mi vida enriquecedor se hicieron presente a través de diferentes expresiones por medio del espacio virtual debido a la lejanía con Nicaragua o de una forma concreta aquí en México.

Fundamentalmente doy gracias al Universo por este regalo de la vida y haberme proporcionado la oportunidad de vivir esta experiencia tan significativa.

Dentro de mis agradecimientos, menciono algunas de las personas que me acompañaron en este largo caminar, que al final se me hizo eterno ante mis ganas de regresar a mi país y hacer realidad mis proyectos y la ideas que se agitan en todo mí ser, además de mis deseos de reencontrarme nuevamente con mi familia y amistades nicaragüenses:

- A la Fundación Ford y Fundación Böell por haberme otorgado la beca y brindado la oportunidad de estudiar lo que yo quería. Particularmente a la

Fundación Böell por abrirme el camino a la Maestría al hacerme llegar la información y esperar a que obtuviera la beca con la Fundación Ford.

- A Auxiliadora Marengo, Gustavo Pineda, Martha Cabrera, Margarita Gurdían y Fernando Cardenal por el respaldo moral que me proporcionaron con sus respectivas cartas de recomendación y, sobre todo, por confiar en mí.
- A mi padre y hermanas/os, que han sido, a lo largo de estos años, un respaldo fundamental para poder concluir. Especialmente a mi hermana Gilda María, que con su generosidad, su apoyo incondicional y solidario, invaluable, su amor y su acompañamiento virtual me transmitieron la fortaleza necesaria para poder terminar este ciclo.
- De manera especial mi gratitud al grupo de mujeres con las que realicé esta intervención donde tuve la oportunidad de conocerlas y compartir inapreciables experiencias y aprendizajes. Particularmente a Gabriela por facilitar su casa y contribuir con ese espacio para nuestros encuentros.
- A mis maestras, maestros, compañeras y compañeros que coincidimos en la Maestría, por los aprendizajes, las experiencias de vida, los sentimientos y emociones compartidas; los encuentros y desencuentros, que me guiaron en el aprendizaje cotidiano de valorar a las personas tal y como son.
- Especialmente a mi grupo de crecimiento por los lazos profundos que logramos construir entre todas y todos, la unión que se estableció y la certeza de saber que contamos con cada una/o. Y particularmente a nuestras Maestras: María de Lourdes Quiroz Miranda y Bertha Alicia Aguilar que facilitaron nuestro caminar para integrar nuestro ser y lograr ser personas más completas.
- Nuevamente a María de Lourdes Quiroz Miranda por todo el acompañamiento y apoyo recibido desde que envié mi solicitud de ingreso a la Maestría y fungía como Coordinadora de la Maestría, pasando luego por

ser mi tutora durante todo el período de estudios y culminar como directora de tesis. Por su paciencia, su tiempo, su disposición, apoyo y su estímulo.

- A Gabriela Sierra por su lectura comprometida, por sus comentarios atinados y el cuidado para hacerlos, que contribuyeron a concretar e integrar de mejor manera el presente trabajo. Por permitirme ser parte del círculo y por todo lo compartido que me ha nutrido el alma.
- A Gerardo Antonio Aguilera por ofrecerse a leer mi trabajo y ser parte del jurado, por apoyarme al facilitar que todo este proceso del examen de grado se hiciera en el menor tiempo posible.
- A Leticia Sánchez por su acompañamiento solidario en una situación de crisis, que me tambaleó durante el período de estudio de la Maestría, y poder encaminarme en la oportunidad de aprender y crecer con ella. A la par, a María Teresa Blandón por su acompañamiento virtual en esta misma situación, por su amistad, su cariño, por estar.
- A Hilda de Campo, compañera del grupo de crecimiento, por su apoyo solidario y silencioso al final de la Maestría.
- A Rogelio Rivera, con el que inicié la Maestría, por todo el apoyo y solidaridad brindados cuando estaba recién llegada a esta ciudad y apenas estaba conociendo a mis compañeros de grupo.
- A Elizabeth Díaz, amiga querida. Por su amistad, por acompañarme en los buenos y malos momentos, por alentarme a continuar, por todo el apoyo solidario y generoso que me ha brindado a lo largo de estos tres años.
- A Nellys Palomo, almiga, hermana de muchas lunas y caminos transitados. Por su apoyo generoso y sororal al ofrecerme trabajo en su organización en el Distrito Federal y darme la oportunidad de terminar de pagar la universidad. Por todas las enseñanzas y aprendizajes que esa experiencia

me significó. Por la convivencia y las experiencias compartidas en ese período.

- A Guadalupe López García (Wini), por el apoyo brindado con direcciones, contactos, local, en la búsqueda de conformar el grupo de mujeres lesbianas. Por los libros prestados. Por acompañarme, en este caminar en Guadalajara, a conocer este otro mundo. Por su amistad.
- A Lupita Solís Badillo, por el riesgo que tomó al ofrecerme, de manera generosa y solidaria, su quiero junto con mi puedo, para poder lograr cerrar este ciclo de mi vida al realizar mi tesis antes de regresarme a mi país. Por sus ganas de que nuestro grupo de Taller 3 termine la tesis y promover un círculo de apoyo entre nosotras. Por su acompañamiento en los momentos de crisis al recibir los comentarios a mi tesis, por alentarme a continuar, por la lectura a este trabajo, las discusiones sostenidas donde ambas aprendíamos, sus valiosos comentarios y sugerencias. Por invitarme a ser parte de otros círculos nutricios. Por tantas experiencias y aprendizajes compartidos que nos han llevado a construir una hermosa amistad.

*que somos mujeres llenas de deseo
que tenemos alas brotando del cuerpo
que volamos juntas cuando nos amamos
porque desciframos la historia del mundo
la absurda mentira del fruto prohibido.*

Rosa M. Roffiel, *Alquimia*

PRESENTACIÓN

Alguna vez hablamos de tu regreso a Nicaragua sin la tesis, hablamos también de la economía como factor limitador ante tu iniciativa de terminarla.

Descubrimos entonces que las palabras escritas en un poema de Benedetti tenían sentido, con tu puedo y con mi quiero vamos juntas compañera.

En ese instante establecimos un compromiso de dar pasos hacia delante de cerrar círculos en relación a tu estancia en México y entonces empezó una serie de acontecimientos que surgieron de este compromiso.

Momentos de euforia, nostalgia, discusiones teóricas, tristezas, desesperación, coraje, pero siempre manteniendo la meta de cerrar la MDH con este trabajo que te permite seguir desde un enfoque humanista aportando a la diversidad sexual.

También encontraste una nueva manera de alimentar tu espíritu de relacionarte con Dios, ampliaste tu conciencia al revisar tu estilo como facilitadora, descubriste la importancia de Hestia en tu psique femenina, tu voluntad para estar sin café por una semana, el círculo se cerró dando un paso a la vez y afrontaste todo lo que eres.

Cariñosamente:

Lupita Solís Badillo.

INTRODUCCIÓN

Presento en este trabajo los resultados obtenidos en el proyecto de intervención realizado con un grupo de mujeres lesbianas en Guadalajara. Mi objetivo ha sido descubrir los aportes de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona en el proceso de auto-aceptación y auto-valoración de un grupo de mujeres lesbianas.

Lo anterior surge del hecho de tomar conciencia de que ser lesbiana tiene, a nivel general en la sociedad, un significado social y una imagen homogénea y negativa. También al hecho de que el erotismo entre mujeres ha sido ignorado, como tantos otros derechos de la mujer que han sido negados.

Parto de que la heterosexualidad es el modelo de sexualidad que muy bien nos han enseñado y que muy bien hemos aprendido e interiorizado. Por lo tanto, todo lo que se sale de las norma de sexualidad dominante, debido al desconocimiento, a la lesbofobia y homofobia, genera actitudes de rechazo y discriminación en el entorno familiar, social, cultural y religioso.

El lesbianismo resulta no sólo difícil de asimilar y aceptar para la persona que lo vive, sino también para la familia, que aunque la imaginan, prefieren no saberlo implementando entre ellos la cultura del silencio que se expresa en que todos sus integrantes lo saben pero nadie dice nada o a través de la violencia que se ejerce sobre la mujer que se autodefine como tal.

El asumirse como lesbiana, en una cultura patriarcal sexista y lesbófoba, no es fácil para la persona que descubre su orientación sexual y que desde que lo manifiesta, necesita de un proceso y un tiempo hasta llegar a aceptarlo. Expresándose esto en el miedo a las repercusiones y consecuencias negativas que pueda tener tanto en el entorno familiar como con sus relaciones de amistad, en el trabajo o en su lugar de estudio, en la comunidad.

Soriano Rubio¹ expresa que la elección se refiere a la decisión de aceptar e integrar la propia orientación sexual como un aspecto del propio auto concepto e identidad personal y social, de cómo vivirla dentro de sus propias posibilidades.

El aceptar, reconocerse y definirse como lesbiana es todo un proceso inicial necesario para luego integrar esta característica en la propia identidad sexual y ésta en la identidad personal. La orientación sexual es parte del ser persona.

Las motivaciones de desarrollar un proyecto de intervención con un grupo de mujeres lesbianas responden a lo siguiente:

1. A lo largo de mi vida me he enfrentado a las expresiones de una cultura patriarcal, sexista, que se caracteriza por el machismo, la misoginia y la homofobia. Como también a mi propio desconocimiento de la sexualidad porque en la época en que realicé mis estudios no se consideraba una formación necesaria.
2. Mis deseos de aportar, a las lesbianas interesadas, la experiencia de la aplicación de las actitudes básicas del Enfoque Centrado en La Persona, y cómo éste puede facilitar, poco a poco, el inicio de un proceso de auto aceptación de sí mismas y de autovaloración para animarlas a que se arriesguen a vivirla.
3. Continuar profundizando en el tema del lesbianismo, ya que la tesis que realicé en la licenciatura de Psicología se basó en “La autoestima de las mujeres lesbianas de los sectores urbanos de Nicaragua”.
4. Contribuir con el movimiento lésbico feminista con este estudio, ya que la inmensa mayoría de los estudios y publicaciones sobre homosexualidad se refiere a los hombres.

¹ Soriano, Rubio Sonia. (1999) *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*. Amarú Ediciones, Salamanca. Pág. 44

De acuerdo a lo que señala Marina Castañeda², el que los estudios y publicaciones se refieran exclusivamente a los homosexuales, se debe a lo siguiente: que casi todos los textos que mencionan la homosexualidad desde la antigüedad hasta la era moderna, han sido escritos por hombres. Casi todas las prohibiciones eclesiásticas y leyes penales contra la homosexualidad han estado dirigidas a los hombres, porque se considera que las mujeres no teníamos sexualidad propia, independiente de los hombres. Porque se ha considerado que la sexualidad es cosa de hombres. Durante el siglo XIX y parte del siglo XX se pensaba que la amistad entre mujeres era una forma de relación normal entre seres altamente sensibles y frágiles, inocentes y dependientes, pero carentes de sexualidad. La crisis del SIDA contribuyó a que la investigación se centrara en la homosexualidad masculina porque era la población más afectada. Y, finalmente, porque durante mucho tiempo el feminismo se deslindó del lesbianismo. Todo lo anterior explica la desproporción que ha existido entre la investigación sobre la homosexualidad femenina y la masculina.

En el capítulo uno menciono los antecedentes de mi proyecto de intervención, las dificultades enfrentadas en la conformación del grupo y cómo se fueron resolviendo y, particularmente, lo relacionado con el proceso y el logro de la integración del mismo, su funcionamiento y las expectativas de sus integrantes.

En el capítulo dos presento lo que revisé para mostrar el estado del conocimiento y el marco teórico con que fue sustentado el proyecto de intervención donde abordo los temas principales como la sexualidad, lesbianismo y lesbianas; lesbofobia, homofobia, lesbofobia y homofobia internalizada.

Planteo las características fundamentales del Enfoque Centrado en La Persona creado por Carl Rogers, como son la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional. Desarrollo también los conceptos de auto aceptación y valoración personal como pilares fundamentales de la autoestima.

² Marina Castañeda. (2003) *La experiencia homosexual*. Paidós.

Finalmente se presentan los elementos principales a considerar en la conformación de los grupos de encuentro de acuerdo a la experiencia intensiva de Carl Rogers.

La metodología que utilicé en el presente trabajo la describo en el capítulo tres, es una metodología cualitativa mixta, la cual incluye un análisis fenomenológico de acuerdo a lo que plantean Taylor y R. Bogdan para la detección de categorías y subcategorías, junto con el estudio de caso que plantea Walter, que permite plantearse objetivos, entre ellos el describir y analizar situaciones únicas y adquirir conocimientos. También expongo las razones por las que decidí esta manera de abordarlo.

Una de las partes que espero resulten aportativas es el capítulo cuatro, donde presento el análisis de los resultados a partir de dos momentos:

- a. Las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona que realizó la facilitadora para promover y favorecer la auto aceptación y autovaloración de este grupo de lesbianas. Y
- b. Expresiones de auto aceptación y autovaloración personal de las lesbianas que conformaron el grupo.

Realizando al final del capítulo una reflexión sobre estos dos momentos y los resultados encontrados que brindan evidencias de que la aplicación de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona, facilitaron, poco a poco, el inicio de un proceso de auto aceptación de sí mismas y de autovaloración de parte de las integrantes del grupo.

Debido a que considero que estas actitudes son necesarias pero no suficientes, también he tomado lo que plantean otros marcos de referencia como son: una visión antropológica de la sexualidad, una perspectiva sociológica de género, puntos de vistas psicológicos de la autoestima, los planteamientos de una psicoterapia fenomenológica mundana, Derechos Humanos, mi propia

experiencia en trabajos de facilitación con grupos heterogéneos y lésbicos, así como mis estudios empíricos y experiencia en sexualidad.

Finalizo el mismo con una discusión, las conclusiones y las propuestas.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y CONTEXTO

En el desarrollo de este capítulo presento los antecedentes de mi proyecto de intervención que están relacionados con mi interés en el tema del lesbianismo, las dificultades enfrentadas en la conformación del grupo y cómo se fueron resolviendo y, particularmente, lo relacionado con el proceso y el logro de la conformación del grupo como tal y las expectativas de sus integrantes.

Antecedentes de la intervención

Para obtener la licenciatura en psicología elaboré mi tesis basada en el estudio de “La autoestima de las mujeres lesbianas en los sectores urbanos de Nicaragua” con el objetivo de propiciar mayor comprensión social del tema en una sociedad patriarcal y androcéntrica; así como favorecer una apropiación personal de parte de las mujeres lesbianas. Estudio que luego se publicó con el nombre de “Sencillamente diferentes...”.

Al escribir mi carta de solicitud de ingreso a la Maestría en Desarrollo Humano, mi propuesta de intervención giraba en torno al interés de explorar el impacto social de los duelos en las personas, cómo se han venido viviendo de manera colectiva, la elaboración o no de los mismos y la necesidad urgente de que se puedan tratar colectivamente, ya que el hecho de no elaborar los duelos propicia que las personas y los grupos sociales se hundan en estados depresivos y de desánimo.

Luego, ya en la Maestría, con el transcurso del tiempo, decidí mejor continuar con el mismo tema que había trabajado en mi licenciatura: “el lesbianismo”, porque me di cuenta que sobre las situaciones de crisis y duelos hay mucho escrito, gran experiencia acumulada; en cambio sobre las lesbianas y el lesbianismo, desde mi punto de vista, hay muy pocos trabajos realizados, ya que, en general, la sociedad nos ha excluido a las mujeres de la vida sexual y

sigue viendo a la sexualidad como un atributo exclusivo de los hombres y el feminismo por mucho tiempo se ha deslindado del lesbianismo.

Ahora bien, si bien es cierto que trabajo en Nicaragua con el Movimiento Autónomo de Mujeres, considero que uno de los aportes que puedo realizar a dicho movimiento es continuar trabajando con las lesbianas y elaborar procesos de intervención con un enfoque humanista, que parta de las propias necesidades del grupo que se integre.

Me entusiasma también hacer una aportación al Enfoque Centrado en la Persona ya que Rogers no lo aplicó en el abordaje de la problemática de género, tampoco en la homosexualidad y el lesbianismo. Sin embargo, de él puedo señalar lo siguiente: “Gracias a mi hija y a otras amigas con tendencias feministas, he adquirido una mayor sensibilidad con relación a la desigualdad lingüística entre los sexos”¹ Y agrega más adelante: “El movimiento feminista es tan sólo un ejemplo de los varios tipos de actividades acrecentadoras del concienciamiento. Otros ejemplos los constituyen el movimiento de los homosexuales y el de los negros, que están cambiando la conducta de la gente, llamando poderosamente la atención a los prejuicios, suposiciones y estereotipos que nos han dado forma”²

Virginia Moreira³ expresa que el Enfoque Centrado en la Persona defiende a la persona como centro de las preocupaciones, como un fin básico, que la persona es lo más importante que existe y busca rescatar el respeto al ser humano. Ella plantea que la hipótesis central del Enfoque Centrado en la Persona es ver la concepción de la naturaleza humana como fundamentalmente constructiva y autorreguladora, presenta al ser humano y los problemas de la humanidad de manera global, subjetiva, no toma en cuenta el contexto sociocultural e ignora la realidad concreta en función de una visión subjetiva.

¹ Carl Rogers (1987). *El camino del ser*. Kairòs. Argentina. Pág. 8.

² Ibidem. Pág. 183

³ Virginia Moreira (2001). *Más allá de la persona*. Universidad Santiago. Chile.

Por lo antes señalado, comparto con Moreira⁴ la necesidad de enfocar la naturaleza humana con una visión dialéctica de la persona en su contexto sociocultural concreto que permita superar esta limitación del Enfoque Centrado en la Persona y tome en cuenta la inserción social del ser humano.

Opino que trabajar con lesbianas en particular y con grupos de mujeres que son parte de la población de las Organizaciones No Gubernamentales (ONGs), permite que quienes realizan este trabajo, se sensibilicen y crezcan en la tolerancia y aceptación de la diversidad y la diferencia, se promueva el respeto y acepten a las lesbianas por lo que son, por lo que valen, no por su práctica sexual.

Para realizar este trabajo me propuse contactar con dos grupos simultáneamente para poder decidir con cuál de los dos grupos podía realizar mejor este proyecto de intervención.

1. El grupo AXXIS

Para ello, una compañera de la Maestría, Sheila Oliveira, me contactó con Francisco Javier Hilario, que estudió la Maestría de Desarrollo Humano, realizando su tesis bajo el título “Homosexualidad y ECP: un estudio de caso”.

Logré comunicarme con él el 2 de Marzo del 2004, recibiendo respuesta a los dos días. Luego ante un e-mail del 12 del mismo mes, me responde nuevamente el 15, enviándome la dirección de la página web del grupo y la dirección de correo de su coordinador: Héctor Pelayo. Al que escribo de inmediato para coordinar una cita. El primer intento fue frustrado porque Héctor no pudo asistir debido a sus clases, lográndonos encontrar el 19 a las 15 horas.

En nuestro encuentro me informó que los aportes que realizó Javier Hilario en sus tesis eran excelentes y habían impactado de tal manera que el Centro Universitario de Asesoría Psicológica (CUAP) retomó el trabajo.

⁴Ibidem

En esta época, el grupo vivía el proceso de elección del nuevo coordinador, y Héctor Pelayo no podía asumir compromisos ya que terminaba su período como tal.

Ante tal situación, consideré que mi intervención en el grupo no tenía razón de ser cuando ya había otras personas que estaban realizando un proceso de intervención y seguimiento, por lo que me dirigí a la Iglesia Metropolitana.

2. La Iglesia Metropolitana

La Iglesia de la Comunidad Metropolitana (ICM) es un esfuerzo por crear una comunidad en la que puedan experimentar y compartir la presencia y acción de un Dios que no discrimina por condición social, género, raza, orientación sexual, edad, discapacidades, estatus serológico, nacionalidad, etc.

Es un esfuerzo por construir una comunidad comprometida con el enriquecimiento de la dignidad individual evitando el juzgar, fraccionar y segregar para vivir una espiritualidad plena basada en el contacto cotidiano con la realidad en que viven sus integrantes.

Es en el año de 1968 cuando inicia sus actividades como comunidad cristiana capaz de aceptar a toda persona para brindarle el apoyo espiritual que en otras comunidades religiosas les era negado o condicionado a cambios que atentan a su integridad. Surgió por la iniciativa del Rev. Troy Perry en la ciudad de los Ángeles. Actualmente abarca a varios cientos de comunidades de diferentes culturas y tradiciones en todo el mundo.

En la ciudad de México nace en 1981 como uno de los primeros grupos organizados para apoyar a los sectores poblacionales que, por tradición han sido marginados del desarrollo espiritual o son condicionados para el mismo, y con especial atención a la comunidad lesbigay; trabajando con un espíritu ecuménico. En Guadalajara surge en 1985 la Iglesia de la Comunidad Metropolitana "La Santa Cruz", luego se abrió la Iglesia de "La Transfiguración".

La Iglesia Metropolitana ha alimentado el sentido de pertenencia en esta sociedad profundamente religiosa e incluso posibilita la formalización de la pareja a través del matrimonio.

Con La ICM “La Santa Cruz” contacté el 21 de Febrero del 2004 en una actividad artística a la cual asistí. En dicha actividad tuve la oportunidad de conocer a su presidente, El Pastor Rdo. David L. Limón Ávila y plantearle mi interés en realizar un trabajo de intervención con las mujeres. Como respuesta a mi petición, de inmediato me remitió ahí mismo a la responsable de atender a las mujeres, licenciada Rocío Solís.

Hablé con Rocío, intercambiamos correo para luego concertar una cita. Para conseguirlo fue necesario realizar varias llamadas insistiendo, hasta lograrlo el 18 de Marzo a las 19 horas. En esa entrevista obtuve la información inicial de la Iglesia de la Comunidad Metropolitana “La Santa Cruz”, algunas características de la población femenina y sus percepciones.

El 17 de Abril, Rocío me invita a una reunión del grupo “Sabores” donde sorpresivamente descubro que no es de mujeres como yo había interpretado, sino que es mixto y busca ser inclusivo. Se realizó una sesión de video, los capítulos 15 y 16 de una serie que informan que es muy polémica en Estados Unidos: “Queer as folk”. Con una asistencia de 11 varones y 4 mujeres, incluyéndome, todos adultos. Nos incluíamos, por primera vez un compañero heterosexual con VIH y yo.

Antes de iniciar expliqué al grupo “Sabores” que estaba estudiando la Maestría en Desarrollo Humano y mi interés en realizar un trabajo de intervención con el grupo, sólo que había interpretado que era de mujeres. Ante esto, ellos expresaron su anuencia a que desarrollara el trabajo con todo el grupo si lo deseaba o sólo con el grupo de mujeres que se lograra conformar.

En una entrevista aparte con Rocío y Cristina, también me expresaron su interés en conformar el grupo con mujeres y que realizara con ellas el trabajo de intervención. Para ello consideraron que sí era necesario facilitar dos

talleres con el grupo “Sabores” y sugirieron dos temas específicos: Identidad y aceptación de su orientación sexual para ir creando condiciones para la convocatoria a las mujeres.

El grupo inició con su dinámica propia debido al interés de Cristina y Rocío, y por razones que desconozco se convirtió en un grupo mixto. Habíamos acordado que iniciaría a las 19.00 y se cambió a las 19.30.

Debido a que no se correspondía con mi objetivo inicial, a lo que habíamos conversado, el cambio de horario y a lo lejano que está el local del lugar donde habito, me retiré del grupo dándoles las respectivas explicaciones y agradeciéndoles su apoyo.

Ya había contactado con la Iglesia de “La Transfiguración” y en una celebración religiosa a la que me habían invitado, conocí al grupo “Amazonas” , las abordé y les hice la propuesta y les pareció bien, invitándome a sus reuniones de los sábados a las 16.00 horas para que estimulara a todas las participantes y organizar el grupo con las interesadas.

Realicé esfuerzos con este colectivo que no se lograron concretar en la conformación de un grupo de crecimiento. No pudimos ponernos de acuerdo en relación a la convocatoria que queríamos elaborar, por parte de algunas personas no había interés que funcionara dentro de Amazonas un grupo de crecimiento y, posteriormente, me enteré de que habían serios problemas entre ellas alrededor de los liderazgos lo que las llevó a una crisis tal que finalizó en la división del grupo mismo y generando la conformación de otro.

Lo anterior me llevó a conectarme con otro grupo: Patlatonalli, con las cuales obtuve apoyo con el lugar para las sesiones y en la convocatoria.

El conformar nuevamente el grupo no resultó nada fácil, la Pastora de la Iglesia de la Transfiguración me apoyó haciendo invitaciones por Internet, Patlatonalli en orientarme dónde acudir para publicar un anuncio en la revista “El Ocio” como servicio social, se hizo necesario realizar múltiples llamadas

telefónicas a compañeras de las que tenía sus datos, a realizar invitaciones públicas en la Expogay.

El haber enviado la invitación por Internet, permitió que diferentes compañeras que no radican en Guadalajara, sino en otras ciudades de México, e incluso de Argentina y Estados Unidos, me escribieran interesadas en el grupo. Dado su interés, les envié un cuestionario alrededor de las dificultades de conformar el grupo, del cual no obtuve respuesta.

En la primera reunión no asistió ninguna compañera. Con los nuevos esfuerzos, asistieron tres compañeras, luego se incorporaron dos más, conformándose el grupo con 5 compañeras con las que realizamos tres reuniones con el objetivo fundamental de recoger sus motivaciones para integrarse a un grupo de crecimiento, los compromisos a adquirir y las normas que regirían el funcionamiento del mismo para continuar en enero del 2005.

La dificultad para conformar este nuevo grupo, esfuerzo que inicié a partir de Agosto del 2004, un año casi, muestra los niveles de desconfianza y temor que hay en ellas, situación que, desde mi punto de vista, tiene base real en base a la experiencia que les ha tocado vivir.

Debido a las dificultades para su conformación, dos de mis maestras me sugirieron que me integrara con otras compañeras para trabajar en otros grupos, alternativa que no contemplé dado que busqué agotar todos mis esfuerzos para conformar el grupo de lesbianas. Esto tiene que ver con mi terquedad e interés en lograr conformar el grupo aún con todas y sus dificultades y el tiempo para hacerlo.

La continuación del grupo en el 2005 tuvo sus dificultades. Nuevamente me presenté con el grupo Amazonas para explicarles el objetivo, explicar los esfuerzos realizados en el 2004 y hacer una invitación global para aquellas que habían expresado interés en integrarse. Se anotaron 5 compañeras, 4 jóvenes y una adulta. Que ya en el funcionamiento concreto, solamente se integraron dos de ellas, una joven y la adulta.

Finalmente el grupo quedó conformado con 6 compañeras: 2 del grupo Amazonas, 3 compañeras del grupo que se conformó en el 2004 y una compañera que llegó por relaciones de amistad con una integrante del mismo con una práctica sexual heterosexual e incursionando en la orientación lésbica desde su sentir, sin llegar a concretarlo hasta el momento. Dando inicio la primera sesión el 26 de Febrero y culminando con la última sesión el 21 de Mayo del 2005.

Las sesiones se efectuaron en casa de unas de las integrantes del grupo que muy amable y solidariamente la ofreció para que se pudiera conformar y contáramos con un lugar seguro para las sesiones.

Realicé una bitácora donde anotaba mis observaciones, lo que sentía al respecto y alguna que otra interpretación. El hacer esto es lo que me permitió irme observando, valorando mi facilitación y poder abordar con mis maestras mis inquietudes.

Iniciamos realizando las sesiones en la sala, un lugar amplio, con mucha luz y utilizábamos apenas una parte de la misma. Dado que estaba cercana a la calle, el ruido del tráfico afectaba la escucha de todas, y por consiguiente, la grabación de la intervención. Por tal razón, para asegurarnos un lugar con menor ruido, por asuntos del clima caluroso y estar al aire libre, por decisión unánime nos trasladamos al patio de la casa: un lugar fresco, con sombra, un árbol y diferentes plantas medicinales y de ornato.

Desde la primera sesión establecimos las normas del grupo en la búsqueda de asegurar un clima cálido, de confianza y seguridad. Planteé que las sesiones las dividiéramos en dos momentos: un primer momento que me dieran la oportunidad de facilitar a la compañera que interviniera, y un segundo momento, si la compañera estaba de acuerdo, expresar cada una su retroalimentación, propuesta que aceptaron.

A medida que transcurrían las sesiones, descubrí lo difícil que era para las integrantes del grupo respetar los dos momentos acordados, dado sus

continuas interrupciones al realizar preguntas o hacer comentarios a la compañera que estaba interviniendo, situación que me generaba dificultades en la facilitación porque por un lado buscaba como ir llevándola a tocar sus sentimientos y emociones, y por el otro, las compañeras con sus preguntas y comentarios la llevaban de nuevo a racionalizar y controlar la expresión de sus sentimientos y emociones.

Para abordar esta situación y modificarla, expresé mi preocupación en el grupo en la octava sesión, recordé las normas que habíamos aprobado y de la cual todas éramos responsables y la importancia de respetar los dos momentos.

En las ocho sesiones el grupo se mantuvo con sus seis integrantes, en las últimas tres sesiones, por una u otra razón, se dio la ausencia de una de las compañeras. En términos generales la constancia, la asistencia y la puntualidad del grupo en las diez sesiones se mantuvo. A la par, acordamos, presentar en cada sesi una película de lesbianas que permitiera ir obteniendo otra visión y conocer otras experiencias.

Logramos ver algunas películas con algunas integrantes del grupo, entre ellas:

1. Al caer la noche
2. Yo tengo una mamá que es lesbiana
3. Si las paredes hablaran
4. Mejor que el chocolate, y
5. Besando a Jessica Stein

Luego de presenciar la película, algunas compañeras acordaban ir a un antro gay que se llama "SOS". En términos generales participaba hasta la presentación de la película, y en dos ocasiones asistí con las compañeras al antro.

El proceso de integración del grupo y su funcionamiento

Durante la organización del grupo me viví de maneras diferentes. Después de varios intentos infructuosos me invadió la desesperación, la angustia y la

frustración. Reconozco también que en mi interior había una actitud de arrogancia, pues ingenuamente creí que explicando quién era, lo que estudiaba y mi experiencia, las compañeras se interesarían en participar en el grupo, pasando por alto un elemento muy importante como es la confianza.

Antes que se conformara el grupo, tuve la oportunidad de participar en el VI Encuentro de Lesbianas Feministas de Latinoamérica y El Caribe a finales de noviembre del 2004 en el Distrito Federal. El compartir el cuarto con compañeras de Guadalajara (2 de ellas del grupo Amazonas) y sin proponérmelo, contribuyó, en alguna medida, a ir ganando terreno en el conocimiento de mi persona y que fueran teniendo mayor confianza en el trabajo que podía realizar.

En dicho Encuentro aproveché para realizar entrevistas abiertas a líderes significativas de tres países: Costa Rica, Ecuador y Argentina. Buscaba tratar de comprender las dificultades de la conformación del grupo y saber de su experiencia en sus respectivos países.

Ya con el grupo formado con seis compañeras, analizando el tiempo dedicado a la contención y a generar confianza en el seno del mismo, así como la realización de un ritual para asegurar la confidencialidad, considero que el tiempo no fue suficiente. Sobre todo en una población que ha vivido muchas experiencias negativas en grupos donde se ha violado la confidencialidad y se han dado infidencias de lo que ahí se ha expresado. Por lo que concluyo que es necesario dedicar mayor tiempo, o más sesiones, a crear ese clima de contención y confianza.

Las situaciones que surgieron durante la intervención fueron principalmente alrededor de experiencias personales que estaban atravesando en esos momentos. Si bien es cierto habíamos acordado dos horas en cada sesión, nos prolongábamos un poco más por las llegadas tardías de algunas compañeras, procurando cerrar cada sesión y garantizar que al final respondieran a una guía de evaluación.

Mi objetivo era acompañar al grupo desde lo que fuera surgiendo y respetar la naturaleza del mismo, circunstancias que para mí fue fundamental.

En el grupo, observé que la mayoría de las compañeras se relacionaban entre sí por medio de chistes y bromas que generaban risa en las integrantes del grupo, que en algunos momentos de la sesión los interpreté como una falta de respeto para la compañera que estaba interviniendo y generaba molestia en mí, y tal cual lo planteé (octava sesión). Esta actitud la interpreto como una evasión de parte de algunas para no tocar sus sentimientos y emociones.

Esto mismo me llevó a buscar a mi maestra Gabriela Sierra para expresarle mi molestia ante la dificultad que manifestaron las compañeras de no respetar los acuerdos en cuanto a dividir la sesión en dos momentos, que sus participaciones cortaban el contacto, de la compañera que estaba interviniendo, con sus sentimientos y emociones, llevándola a un estilo racional de comunicación, de mi frustración e impotencia al no lograr profundizar más con las intervenciones por lo anterior y por la forma de evadir de algunas a través de los chistes y las bromas. Lo que me llevó a revisar qué estoy proyectando con mi sombra, esa parte de mí que no conocía todavía suficientemente, mis dificultades para respetar los límites que establecen al no querer tocar sus sentimientos, sus emociones, así como a aprender a valorar que el proceso del grupo es una responsabilidad de todas no sólo mía. Y la necesidad de abordar esta situación con el grupo.

Revisando mis intervenciones, me doy cuenta de que tiendo mucho a confrontar, que se han dado momentos en que me precipito en mis interpretaciones y me adelanto a la persona, promoviendo con ello más bien las defensas de la persona, en lugar de facilitar la auto comprensión. También asumo de que ese estilo de facilitar, en esos momentos, respondía a mi necesidad de mostrar mi interés de una manera genuina y de propiciar un estilo de comunicación más concreto.

Me da confianza lo que plantea German Lietaer⁵ cuando opina que las confrontaciones auto-expresivas resultan más expresivas cuando se originan y se comunican a partir de la profunda implicación con la persona del cliente. La importancia de no dejar que se acumulen por mucho tiempo los sentimientos negativos y hacer saber de un modo claro que tienen que ver con su comportamiento específico. El feedback del facilitador debe ser tan explícito y concreto como sea posible. La importancia de permanecer centrado en las tendencias vitales positivas que se hallan tras el comportamiento perturbador y los sentimientos negativos del cliente, comunicándose.

En relación a las normas puedo decir que pese a la clarificación de las mismas y de la división de la sesión en dos momentos, hubo dificultad de las compañeras en respetarlas. Esta dificultad se manifestó muchas veces al interrumpir la participación de la persona que estaba interviniendo, cortando la expresión de sus sentimientos y emociones y llevándola de nuevo a un estilo más racional de comunicación.

Lo que me lleva a considerar la necesidad de construir un espacio confiable, permitir que hablen lo que desean e ir poco a poco creando un clima de confianza y calidez. Y me indica varias cosas:

1. que en grupos que han vivido el rechazo y la discriminación (por su misma situación social de doble opresión: por ser mujeres y por ser lesbianas) 10 sesiones no son suficientes para lograr que el compromiso personal se asuma con la mayor responsabilidad posible,
2. mis dificultades en la facilitación que me muestran un camino de mejora, y
3. lo difícil que es confiar para personas que han sido muy lastimadas.

¿Quiénes integraron el grupo? ¿Cuáles eran sus expectativas?

Para lograr realizar mi proyecto de intervención, después de un año de esfuerzo y de intentarlo con varias organizaciones, logré conformar un grupo de

⁵ German Lietaer. (1993) *Arto: Las condiciones fundamentales*. Lisboa, Portugal.

crecimiento integrado por 6 compañeras lesbianas de diferentes edades, de las cuales 3 pertenecían al grupo que intenté conformar en el año 2004 (Maya: 42 años, Malu: 45 años y Gema: 27 años) y 3 integrantes nuevas (Gaby: 45 años, Cristal: 24 años y Meryt: 45 años). El promedio de edad es de 38 años.

Al preguntarles su motivación para integrarse a un grupo de crecimiento, sus respuestas fueron las siguientes:

*“Conocerme, aceptarme, conocer a otras lesbianas y aceptarlas.
El crecimiento personal.
Conocer primeramente su labor.
Entendimiento y crecimiento como persona.
Mi motivación fue, que al integrarme quiero crecer en mi situación de lesbiana de una manera más clara y positiva para mi vida sentimental, familiar y amistades.
Por los problemas que tengo con otra mujer”.*

Ante la pregunta sobre sus expectativas y lo que esperaban del grupo:

*“Apoyo, autoayuda.
Poder tomar las actitudes adecuadas, y del grupo espero comprensión y tolerancia, respeto, que sea dinámico.
Encontrar mi propio yo.
Apoyar a otras compañeras y aprender de sus experiencias.
Mi expectativa es aceptarme como soy, sin problemas sociales ni familiares. Y espero liberarme más en mi vida sentimental y social.
No deprimirme”.*

En relación a lo que manifestaron sobre lo que les gustaría trabajar en este grupo de crecimiento, fue lo siguiente:

*“Aprender a comunicarme con las demás y ser más segura de mí.
La autoestima, aceptación, el saber afrontar los problemas.
Aún no sé.
Relación de pareja.
Sobre todo oír las experiencias de mis compañeras y tomar de ellas cosas positivas y porque no, también tomar en cuenta las negativas.
Mis experiencias”.*

En relación a las expectativas sobre mi persona como facilitadora expresaron lo siguiente:

*“Todo lo que se comprometió.
Ayuda a entender lo que estamos viviendo, respeto.*

Respuestas concretas.

Apoyo, coordinación.

De ella espero comprensión y consejos, aunque en lo que la he tratado, pues es una persona muy profesional en su trabajo y actividades.

Apoyo, comprensión”.

En cuanto a sus compromisos con el grupo dijeron:

“Auto ayudarnos.

Realizar todas las actividades que se programen. Ser puntual.

Una vez conociendo la labor del grupo podría definir en qué me puedo comprometer.

Sí.

Me comprometo a ser puntual en las sesiones, oír y callar por fuera lo que se habla aquí y no faltar a las mismas y a participar en los talleres.

A participar”.

Para finalizar, consideraron importante compartir y señalar:

“Que es lindo y gratificante estar en un grupo como este de autoayuda o crecimiento.

Solo espero crecer como persona y aportar al grupo para beneficio mutuo.

Quiero compartir mi agradecimiento por ser miembro del grupo, y por apoyarme y ayudarme a comprender muchas situaciones de mi vida actual”.

Todos los esfuerzos mencionados que anteriormente relato, culminaron luego con la conformación de este grupo con seis integrantes. Al indagar y conocer sus expectativas y los compromisos que cada una adquirió con el grupo, me llevaron a asumir con mayor responsabilidad el compromiso adquirido, a disponerme a entregar en ese proceso de intervención lo mejor de mí, a vivenciar y experimentar el proceso de facilitación, buscando asegurar la mayor libertad y seguridad a las compañeras, como dos de los elementos más importantes de la creación del clima en el proceso de facilitación.

CAPITULO II

ESTADO DEL CONOCIMIENTO Y MARCO TEÓRICO

Estado del conocimiento

Para presentar el estado del conocimiento sobre el tema del lesbianismo revisé las investigaciones publicadas en la base de datos de Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (Iresie), las tesis de la Maestría de Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana (UIA) publicadas en la biblioteca digital y las realizadas sobre el tema en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Investigaciones de Iresie:

En 1997 en México se aborda el papel que tienen las educadoras en la "*Discriminación en las aulas*"⁶ por Gloria Careaga. Trata sobre la importancia de las educadoras por ser el grupo más representativo en su relación con los alumnos. El proceso de socialización durante el cual se adquieren la normatividad y los roles sociales. Expresa que la discriminación fortalece al aparato que mantiene en la marginación a grupos humanos debido al sexo, la edad, la pobreza, la clase o la orientación sexual. El papel que deben jugar la escuela y la familia para impulsar sentimientos de amor, de aceptación, de apoyo y de pertenencia a la comunidad, para que el niño desarrolle mecanismos psicológicos que le permitan salir adelante. El papel preponderante que ocupa la homosexualidad en el terreno de la discriminación, se le coloca en el silencio, en la oscuridad, en la desviación y en la enfermedad, a pesar de los avances científicos que han ido desarticulando prejuicios y teorías erróneas. Propone que la presencia de alumnos homosexuales o de alumnas lesbianas, debe generar la discusión y la reflexión en torno a la diversidad y los derechos humanos.

⁶ Gloria Careaga Pérez (1997). *Básica*. (México), vol: 4, no: 17, mes: mayo-junio. Págs. 48-52

En Brasil en el año 1999 Elizabeth J. Sacca realizó una investigación que llamó "*Historias relacionando culturas: ejemplos de pesquisas em arte-educacao no canada*"⁷. Aquí señala que en la enseñanza de arte se viene preocupando de las formas por las cuales algunas personas son excluidas del proceso educativo. Se está reconociendo la exclusión de la mujer, de los aborígenes, de diversos grupos culturales, de las minorías visibles -gays, lesbianas, bisexuales- y de deficientes físicos. Plantea la necesidad de mirar críticamente la exclusión y explorar nuevas formas de enseñanza que posibiliten la inclusión de todos los participantes en el arte. Obviamente, considera que se tiene que señalar, en la enseñanza y la investigación a mujeres y miembros de las minorías visibles, a las minorías culturales y otros grupos. Considera que la contribución directa de estas personas al arte, enseñanza e investigación es vital.

Finalmente, en Colombia en el año 2002, Enrique Barra Almagia realizó un estudio sobre "*Influencia del sexo y de la tipificación del rol sexual sobre las actitudes hacia la homosexualidad masculina y femenina*"⁸. Los resultados de este estudio confirmaron la existencia de diferencias de género significativas en las actitudes hacia la homosexualidad tanto masculina como femenina, siendo mayores tales diferencias en las actitudes hacia la homosexualidad masculina; en cambio no se confirmó la existencia de diferencias de tipificación de rol sexual en las actitudes de los hombres hacia la homosexualidad masculina, además se observó que las mujeres más femeninas presentaban actitudes menos negativas hacia la homosexualidad masculina y femenina que las mujeres más andróginas..

Tesis del ITESO y la UIA

Revisando las tesis publicadas en la base de datos de la biblioteca digital de la UIA en la Maestría de Desarrollo Humano realizadas desde el 2004 a la fecha,

⁷ Elizabeth J. Sacca. *Pro-posicoes (1999). (Brasil)*, vol: 10, no: 3(30), mes: nov. Págs. 47-56

⁸ Enrique Barra Almagia (2002). *Revista latinoamericana de psicología*. (Colombia), vol: 34, No: 3. Págs. 275-280.

descubrí que no aparece ninguna tesis relacionada con el tema del lesbianismo.

En la revisión del material que se encuentra disponible en la biblioteca del ITESO con relación al tema del lesbianismo y la homosexualidad, puedo señalar que es variada, novedosa y rica sobre todo en el tema de la homosexualidad y menor con relación al lesbianismo, aunque suficientes para utilizar algunos de los textos en el desarrollo de este trabajo.

En el registro completo de las tesis realizadas, se encontró que el tema de la homosexualidad ha sido tratado en las siguientes licenciaturas:

En Ciencias de la Comunicación:

1. “Cuando la carne se convierte en cuerpo: una lectura contemporánea de la corporalidad masculina vía Eros y la apariencia”⁹ . En donde el cuerpo masculino resulta ser el objeto de estudio, desde dos perspectivas, la apariencia y el Eros, entendidos estos según el autor, a la apariencia como “la escenificación social de la identidad individual. El Eros como el intercambio íntimo y profundo de símbolos donde el cuerpo es el medio”¹⁰ En el trabajo que presentó Gómez aborda el tema del homoerotismo y su historia, desde la Grecia clásica hasta las sociedades modernas, realizando una diferenciación entre homosexualidad y homoerotismo.
2. “La dificultad de <<salir del clóset>> en el cine mexicano”¹¹. Trata sobre el cine Lésbico y Gay, y una crítica al cine mexicano.

En la licenciatura en Derecho se realizó una tesis titulada “El adulterio de persona casada cometido con persona de su mismo sexo”¹² Molina propone la reforma al Código Penal Federal respecto al adulterio cometido con una

⁹ José Carlos Gómez Aguilar (1998). *Cuando la carne se convierte en cuerpo: una lectura contemporánea de la corporalidad masculina vía Eros y la apariencia*. Tesis Licenciatura Ciencias de la Comunicación. México: Iteso.

¹⁰ Ibidem. Pág. 7

¹¹ Ana Luisa Morán Fernández y Martha Elisa Reynoso (2004). *La dificultad de “salir del clóset” en el cine mexicano*. Tesis Licenciatura Ciencias de la Comunicación. México: Iteso

¹² Víctor Molina Monroy. (1993) *El adulterio de persona casada cometido con persona de su mismo sexo*. Tesis Licenciatura en Derecho. México: Iteso.

persona de su mismo sexo. Opina que el adulterio se debe penalizar e incriminar en toda la República, cuando lo cometen con actos homosexuales, con una pena mayor a la normal porque considera que actualmente se están dando una serie de excesos en el campo sexual y que la más perjudicada es la familia.

En la licenciatura de Psicología se realizó una tesis respecto a la homosexualidad con el título “Estudio acerca de la relación entre el auto concepto y redes de apoyo en un grupo de homosexuales de Guadalajara”¹³. Amescua efectuó un estudio con un diseño de tipo descriptivo que pretende señalar la relación que existe entre el auto concepto y las redes de apoyo, por lo que aplicó dos instrumentos diferentes a 34 hombres homosexuales cuyas edades fluctuaban entre los 18 y 35 años, solteros y residentes de Guadalajara. En este estudio en particular no se encontró relación entre el auto concepto y las redes de apoyo.

Y finalmente, la tesis realizada en la Maestría de Desarrollo Humano por Francisco Javier Hilario Hernández: “Homosexualidad y enfoque centrado en la persona: un estudio de casos”¹⁴.

El proyecto de intervención lo realizó con seis integrantes del grupo AXXIS, una mujer y cinco hombres, entre los 19 y 25 años. Todos estudiantes del ITESO, con un nivel académico de estudiantes o egresados de estudios a nivel licenciatura, en carreras como Ingeniería en Sistemas Computacionales, Ciencias de la Comunicación y Arquitectura. Todos, de acuerdo a su definición, con orientación homosexual, pertenecientes a familias de nivel medio.

Se planteó dos objetivos en su investigación:

Establecer cómo se conforma un grupo de estudiantes con orientación homosexual, en un espacio universitario.

¹³ Laura Elena Amescuas (1997) A. *Estudio acerca de la relación entre el auto concepto y redes de apoyo en un grupo de homosexuales de Guadalajara*. Tesis Licenciatura Psicología. México: Iteso.

¹⁴ Francisco Javier Hilario Hernández. (2003) *Homosexualidad y enfoque centrado en la persona: un estudio de casos*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: Iteso.

Plantear la formación de grupos de estudiantes con orientación homosexual, bajo el Enfoque Centrado en la Persona.

Estableció un supuesto de investigación:

Una universidad con una ideología humanista facilita la formación de un grupo de estudiantes con orientación homosexual, y es el enfoque centrado en la persona la estrategia para la consolidación del grupo.

Las preguntas de investigación fueron las siguientes:

¿Qué características del ITESO han favorecido que surja y exista un grupo de estudiantes con orientación homosexual?

¿Qué motiva a estudiantes con orientación homosexual; a crear, ingresar y permanecer en un grupo universitario integrado por estudiantes de su misma orientación?

¿De qué manera el Enfoque Centrado en la Persona facilita las relaciones interpersonales entre los estudiantes que pertenecen a un grupo con orientación homosexual?

La revisión de este caso brinda información de un grupo de estudiantes homosexuales dentro de una universidad privada de pensamiento humanista, y que fue intervenido desde el Enfoque Centrado en la Persona. Considera que los resultados no pueden ser utilizados para hacer una generalización, pero sí para entender a profundidad al grupo AXXIS.

Utilizó la Metodología cualitativa con estudio de caso. Realizó entrevista con Informantes Calificados para detectar necesidades y elaborar su proyecto de intervención, y al finalizar las sesiones realizó entrevistas semi estructuradas a seis estudiantes que valoró fueron los más constantes durante las sesiones grupales donde obtuvo sus opiniones y vivencias de las mismas.

Las conclusiones a las que llegó son las siguientes:

- La libertad, la tolerancia, el respeto y la apertura al diálogo son las características del ITESO que favorecen la formación de un grupo de estudiantes con orientación homosexual.
- La identificación con los iguales, el sentido de pertenencia y la afinidad de intereses son los motivos que llevan a estudiantes con orientación homosexual a crear, ingresar y permanecer en un grupo con su misma orientación.

- EL Enfoque Centrado en la Persona facilita las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes con orientación homosexual en un ambiente de empatía, congruencia y aceptación incondicional.

Y sus propuestas:

- Promover la formación de grupos minoritarios en los espacios universitarios.
- Formar profesionales de salud especializados en la atención de personas con orientación homosexual.
- Realizar campañas de información social respecto a la diversidad sexual.

Finalmente, deseo agregar que al conocer que los estudios y publicaciones se refieren principalmente a los homosexuales y la desproporción que ha existido entre la investigación sobre la homosexualidad femenina y la masculina, decidí realizar esta intervención desde El Enfoque Centrado en la Persona con un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara.

Marco teórico

La siguiente información desarrolla el marco teórico con que fue sustentado el proyecto de intervención que se presenta en esta tesis. Los temas principales son la sexualidad, lesbianismo y lesbianas; lesbofobia, homofobia, lesbofobia y homofobia internalizada.

Se plantean las características fundamentales del Enfoque Centrado en La Persona creado por Carl Rogers, como son la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional.

Se desarrollan también los conceptos de auto aceptación y valoración personal como pilares fundamentales de la autoestima.

Finalmente se presentan los elementos principales a considerar en la conformación de los grupos de encuentro de acuerdo a la experiencia intensiva de Carl Rogers.

Sexualidad

Los seres humanos somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos. Porque “su anatomía, fisiología y conductas son sexuados”¹⁵. Y de acuerdo a lo que plantea Marcela Lagarde “por sus características físicas y dotados de *libido* (Deseo, necesidad de sentir placer sexual) sin objeto. Y, culturalmente se asigna a los individuos, por grupos sexuales, el objeto sobre el cual se deposita y sobre el cual se despliega la libido”¹⁶

La visión que los científicos y profesionales tenían, y tienen muchos aún, de la sexualidad, ha sido muy parcial:

“Esta visión de la sexualidad implicaba una reducción en sus fines –a la

¹⁵ Mary Bolt González. (1996) *Sencillamente diferentes*. Fundación Xochiquetzal. Nicaragua. Pág. 264

¹⁶ Marcela Lagarde. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México. Pág. 244

procreación-, en sus posibilidades somáticas –a la genitalidad-, y conductuales – a la heterosexualidad dentro del matrimonio-; y no hacía sino legitimar la moral dominante. Cualquier otra manifestación de la sexualidad era moralmente indeseable, jurídicamente perseguible y, desde el punto de vista de los profesionales de la salud, considerada como degenerativa, desviada y patológica”¹⁷.

Lagarde define la sexualidad como “el conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, constituye a los particulares, y obliga su adscripción a grupos socioculturales genéricos y a condiciones de vida predeterminadas. La sexualidad es un complejo cultural históricamente determinado consistente en relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como en concepciones del mundo, que define la identidad básica de los sujetos.

En los particulares la sexualidad está constituida por sus formas de actuar, de comportarse, de pensar y de sentir, así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al sexo.

La sexualidad consiste también en los papeles, las funciones y las actividades económicas y sociales asignadas con base en el sexo, a los grupos sociales y a los individuos en el trabajo, en el erotismo, el arte, en la política y en todas las experiencias humanas; consiste asimismo en el acceso y en la posesión de saberes, lenguajes, conocimientos y creencias específicos; implica rangos, y prestigio y posiciones en relación con el poder.”¹⁸.

Lagarde¹⁹ expresa que la sexualidad está en la base del poder, que tener una u otra definición genérica implica para los seres humanos, ocupar un lugar en el mundo y, aún ahora, tener un destino más o menos previsible. Su concepción, que comparto, es que la sexualidad rebasa al cuerpo y al individuo y la define como un complejo de fenómenos bio-socio-culturales que incluye a los individuos, a los grupos y a relaciones sociales, a las instituciones, y a las concepciones del mundo –sistemas de representaciones, simbolismo, subjetividad, éticas diversas, lenguajes -, y desde luego al poder. Es, en definitiva, un atributo histórico.

Juan Luís Álvarez-Gayou²⁰ señala que los estudios antropológicos sobre el comportamiento sexual en diversos pueblos, o los estudios de comportamiento sexual en diversos países revelan lo siguiente:

¹⁷ Juan Carlos U. Olazábal; Concepción V. Marcos y otros. *Manual de sexualidad en atención primaria*. Amaru, Salamanca. Pág.60

¹⁸ Marcela Lagarde. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México. Pág.184

¹⁹ Ibidem. Pág. 185

²⁰ J.L. Álvarez-Gayou. (1986) *Sexoterapia Integral*. Manual Moderno. México.

- Dentro del grupo humano existen infinidad de costumbres y comportamientos sexuales, y algunos que son comunes en ciertas sociedades se rechazan en otros.
- No hay comportamientos sexuales universales. Kinsey fue el primero en demostrar que dentro de un mismo grupo social, el comportamiento sexual es modificado y atizado por diversos factores, como: sexo, edad, religión, religiosidad, nivel educativo, estado civil y contexto cultural del desarrollo del individuo.
- Las actitudes de aceptación o rechazo de los comportamientos sexuales en un mismo grupo humano se modifican con el tiempo y los sucesos históricos sociales.

Y con relación al modelo sexual, en un estudio previo realizado por la autora expongo:

“La crítica feminista ha caracterizado el estereotipo o modelo sexual que la sociedad impone (modelo que es bien enseñado y que así mismo hemos aprendido e interiorizado) de la siguiente manera:

Heterosexual: Como modelo sexual (erótico) dominante con énfasis en el poder masculino. Se rechaza o discrimina la relación entre personas del mismo sexo, reduciendo la sexualidad a heterosexualidad, como única forma de encajar en el marco familiar.

Es una sexualidad unilateral al discriminar la orientación sexual como la homosexualidad, el lesbianismo, bisexualidad; así como la masturbación.

Matrimonial (o uniones de hecho estables): se sigue hablando del matrimonio (o uniones de hecho estables) como el único lugar adecuado y normal para las relaciones sexuales.

Y la *virginidad* como sello de garantía que la mercancía está nueva. Es una sexualidad binaria, de castidad obligatoria de las mujeres buenas y exigencia de virilidad genital a los hombres. Se sirve de forma limitada al ámbito de la familia, del matrimonio (o uniones de hecho estables).

Una heterosexualidad preferiblemente legalizada en la familia (un soporte fundamental de esa sociedad), restringida a la edad fértil (negada a la infancia y a la vejez), genital y coital.

Monógama: válida jurídicamente para ambos géneros. Contradictoria expresión de la real poligamia masculina que se fomenta y admira.

Reproductiva: se considera el coito como el momento central o cumbre de toda relación sexual, se niega o se reprime la sexualidad de las niñas y los niños, ancianas y ancianos, señalando el comienzo de la capacidad sexual en la pubertad y el final de la misma al término de la fertilidad.

Es una sexualidad *restringida*. Se identifica sexualidad con genitales, *reduciendo* y *limitando* la relación sexual.

Machista: la sexualidad masculina es superior. Las mujeres o tenemos sexualidad, sólo los hombres saben y entienden todo sobre la sexualidad. Nuestro cuerpo es para el uso y disfrute el hombre y se nos niega el derecho al placer.

El heterosexismo, o sea la ideología que la heterosexualidad debe ser la norma, es parte de un paradigma cultural hegemónico de fuerte influencia judeocristiana, construido a través de un violento proceso histórico que estableció las castas y el rechazo al derecho y la dignidad de la diversidad cultural como elementos estructurales importantes.

Dentro de este sistema la única forma de relación sexual es la heterosexual, tanto para hombres como para mujeres y puesto que no hay más que una, no tiene sentido diferenciar sexualidad de heterosexualidad, ya que ambas se identifican²¹.

Este modelo sexual surge del paradigma masculino, del modelo inconsciente de masculinidad establecido en nuestra sociedad, basado en el valor focal de la dominación. La cultura hegemónica refleja la heterosexualidad como la única alternativa, pero dando suficiente margen al mismo tiempo para una moral extremadamente contradictoria, que reniega de la violencia pero la tiene como fundamento. Esta moral ataca el lesbianismo y la homosexualidad, pero estimula, aprueba, promueve y avala, al mismo tiempo, el machismo, es la exacerbación del patriarcado. El patriarcado impone el heterosexismo.

Cuando se piensa en la sexualidad pareciera que se tiene en mente únicamente las relaciones sexuales entre un hombre y una mujer, por ello es posible que se hable de sexualidad en lugar de hablar de sexualidad heterosexual.

Relacionado con lo anterior, Alfarache²² expone que actualmente, la

²¹ Mary Bolt González. (1996) *Sencillamente diferentes*. Fundación Xochiquetzal. Nicaragua. Págs. 268-270

²² Ángela G. Alfarache Lorenzo. (2003) *Identidades lésbicas y cultura feminista. Una investigación antropológica*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Págs. 132-135

confluencia de diferentes disciplinas en el estudio de las sexualidades ha conformado el llamado enfoque histórico-cultural de la sexualidad. Las nuevas concepciones, conocidas como *construccionismo social*, constituyen un conjunto de teorías que comparten varios principios y temáticas. Señala como sus características principales las siguientes:

1. Su rechazo a las definiciones transhistóricas y transculturales de la sexualidad, ya que consideran que ésta se construye –y está mediada– por factores sociales, históricos y culturales; las y los autores difieren en su visión de lo que puede ser construido, incluyendo los actos sexuales, las identidades sexuales, la dirección del interés erótico (objeto elegido) y el deseo sexual mismo.

En ese sentido, rechazan de manera generalizada la idea de la sexualidad como fenómeno autónomo y natural, de efectos específicos, y con fuerza rebelde sometida al control de lo social al que contraponen la sexualidad concebida como un conjunto de representaciones y como un “mecanismo” con una historia propia.

2. Las aproximaciones construccionistas adoptan la visión de que actos sexuales físicamente idénticos pueden tener variaciones sociales y significados subjetivos diferentes e incluso opuestos, dependiendo de cómo son definidos y entendidos en cada contexto histórico-cultural.
3. Al reconocer la variabilidad social de las formas, las creencias, las ideologías y las conductas sexuales, consideran que no se puede hablar de una historia de la sexualidad sino que habría que plantear, una multiplicidad de historias, cada una de las cuales debe entenderse lo mismo en lo que tiene de singular que como parte de un intrincado sistema.
4. Al desechar la concepción de la sexualidad como un impulso tendiente a romper las regulaciones sociales, consideran evidente la inutilidad de definir la historia de la sexualidad como una dicotomía de presión y relajación, de

represión y liberación. En ese sentido, la sexualidad es conceptualizada como un fenómeno que la sociedad produce de manera compleja.

Expreso todo lo anterior porque la sexualidad, como una expresión de la vida humana, ha tenido distintas manifestaciones a través de la historia, y la forma de cómo se valora varía de acuerdo a cada etapa histórica, cada cultura, cada sociedad, no hay comportamientos humanos universales.

La búsqueda histórica de las mujeres es por encontrar espacios en que puedan ser ellas mismas, libre de la opresión patriarcal, la represión y discriminación social ya que la sexualidad ha sido un instrumento utilizado por la sociedad patriarcal para subordinarlas.

Nos enfrentamos a un paradigma impuesto de la sexualidad: la heterosexualidad obligatoria. Todas las expresiones de la sexualidad que se salgan de la “norma” son condenadas, imponiendo la sociedad una cultura del silencio con la amenaza constante del rechazo social y la marginación.

Afortunadamente el tema de la diversidad y la diferencia en sexualidad y la práctica de las mismas cada día es más visible, se refleja en el hecho de que muchos países ahora reconocen las uniones civiles de las parejas formadas por personas del mismo sexo y en la lucha de los movimientos lésbicos, gay, transgéneros, transexuales y el movimiento feminista en los países que no reconocen estos derechos, para que se reconozcan, siendo México uno de ellos.

Lesbianismo y lesbianas

Considero importante señalar previamente, que en 1973 la Asociación Americana de Psiquiatría suprimió la homosexualidad de su lista de patologías mentales; en 1975 la Asociación Americana de Psicología hizo lo mismo. Aunque ambas asociaciones reconocen que la persona que no reconoce su homosexualidad es presa de depresión, ansiedad y otros trastornos psicógenos o comportamentales, aunque éstos se deben tanto a las presiones familiares

como sociales, así como a las connotaciones negativas usualmente asociadas al lesbianismo y a la homosexualidad.

De igual manera la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su décima revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10)²³, señala que la orientación sexual en sí misma no se considera un trastorno y el 17 de mayo del 1990 suprime la homosexualidad de las enfermedades mentales

Sheila Jeffreys²⁴ considera la sexología como una influencia adversa que socavó el feminismo, estigmatizó las amistades pasionales entre mujeres y creó una imagen estereotipada y nociva de la mujer invertida masculinizada, le atribuyó un origen congénito, adquiriendo una mayor complejidad con la incorporación del psicoanálisis, que planteaba una causalidad igualmente determinista aunque de carácter psicológico, antes que biológico. Considera los juegos de roles como parte ineludible de las relaciones lesbianas.

Freud plantea la universal bisexualidad del ser humano y señala que “La libido de todos nosotros oscila normalmente a lo largo de la vida entre el objeto masculino y el femenino”²⁵.

Un elemento que me parece importante destacar es lo que expresa Freud: “No es misión del psicoanálisis solucionar el problema de la homosexualidad. Tiene que conformarse con revelar los mecanismos psíquicos que han llevado a decidir la elección de objeto, y rastrear desde ahí los caminos que llevan hasta las disposiciones pulsionales. En ese punto cesa su tarea y abandona el resto de la investigación biológica”²⁶.

Más adelante señala que “El psicoanálisis se sitúa en un terreno común con la biología en la medida en que adopta como premisa una originaria bisexualidad del individuo humano (así como del animal). Pero no puede esclarecer la

²³ CIE-10. OMS. (1992) Meditor, Madrid. Pág.274

²⁴ Sheila Jefreys. (1996) *La herejía Lesbiana*. Ediciones Cátedras S.A. Madrid.

²⁵ Sigmund, Freud. *Obras completas. V. XVIII (1920-1922)*. Amorrortu editores. Pág. 151

²⁶ Ibidem. Pág. 163

esencia de aquello que en sentido convencional o biológico se llama “masculino” y “femenino”; adopta ambos conceptos y basa en ellos su trabajo”²⁷.

Es significativo que Freud en su época reconoció que, tanto homosexuales mujeres y hombres, se someten a tratamiento porque motivos exteriores los forzaron a ello, esto está relacionado con las desventajas sociales y los peligros a los que se enfrentan por la elección de su objeto sexual. Reconoce, además, que estos componentes son demasiado débiles en la lucha contra las aspiraciones sexuales de trasmutarlo.

Lagarde con relación al planteamiento de la bisexualidad de Freud, expone que el erotismo humano es mucho más amplio, que solo explica ciertos hechos, pero no considera la polimorfia erótica de los seres humanos.

Me identifico con lo que Lagarde expresa del lesbianismo al definirlo como

“un erotismo reconocido por todos como erotismo entre mujeres, transgresor del orden de la sociedad y del cosmos. Si la relación *normal* es entre mujeres y hombres, naturalmente los individuos de sexos distintos se atraen entre sí, las mujeres que se relacionan directamente de manera erótica entre ellas, son anormales; frente a la naturaleza, fuente de todo destino irrenunciable, son contranatura; desde la ética son perversas; enfermas y locas por lo que se refiere a la salud y pecadoras ante el poder de Dios, que consagra la heterosexualidad como único medio para realizar la gracia”²⁸.

La palabra lesbiana viene de Safo de Lesbos, la poetisa. “Lo lèsbico tiene incluso un contenido político: la reivindicación feminista de utilizar ese vocablo, frente a otros de tipo peyorativo o discriminatorio”²⁹.

El lesbianismo es un desconocimiento al poder de los hombres, a la necesidad imperiosa de entrar en contacto con ellos, por ello significa una transgresión de los tabúes de la sociedad autoritaria, y una afirmación para las mujeres. Es

²⁷ Ibidem. Pág.164

²⁸ Marcela Lagarde. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México. Pág. 241.

²⁹ Ibidem. Pág. 241

“transgresor porque significa una opción, es un acto, una elección y el abandono del destino natural, Por eso es un hecho de significación política, tanto como atentado al poder patriarcal que consagra lo fálico como lo erótico para las mujeres, como porque posibilita un paso en la constitución de las mujeres en protagonistas en un ámbito de complejidad política. Como rechazo a la interacción erótica con lo masculino, el lesbianismo es un no a la cultura erótica dominante y es un sí –real y simbólico- de la mujer a lo propio. Es un sí de la mujer a sí misma, y por la medicación de la otra, a la mujer genérica”³⁰.

Lo establecido, lo aceptado por la sociedad , *lo normal* “es que las mujeres depositen su *libido* y se sientan exaltadas por los hombres, de ahí que el lesbianismo signifique una trasgresión de los tabúes de la sociedad autoritaria, y una afirmación para las mujeres”³¹

Lagarde señala que “independientemente de su voluntad y de su conciencia, todas las lesbianas están sometidas a una doble opresión: por ser mujeres y por su opción erótica”³². Aunque estoy en desacuerdo con la palabra opción, porque no se decide ser lesbiana o no, lo que se decide es asumir la atracción erótica que se siente hacia otra mujer.

Lesbiana es toda persona que “se define a sí misma como mujer, siente atracción erótica hacia otras personas que se definen a sí mismas como mujeres, con o sin un componente emocional y afectivo agregado y reconoce esa atracción y por lo menos se plantea materializarla”³³.

Agregando a lo anterior, Alfarache define a las mujeres lesbianas como:

“aquellas que por propia voluntad se auto definen como tales, al mismo tiempo que son definidas por otras y otros como lesbianas. La voluntad de definirse como mujeres lesbianas implica tanto la asunción de la identidad de género femenino como la conciencia de su especificidad al interior del género. Asimismo, es fundamental la definición de dicha especificidad a partir de experiencias diversas en torno del erotismo, el amor, los afectos, los modos de vida, lenguajes, cuerpos, etc.”³⁴

En un estudio sobre “La autoestima de las lesbianas de los sectores urbanos

³⁰ Ibidem. Pág. 242

³¹ Ibidem. Pág. 244

³² Ibidem. Pág. 246

³³ Laura Eiven (Argentina), Alejandra Sardá (IGLHRC, México) y Verónica Villalba (GAG-L, Paraguay). (2004) Arto. publicado en Internet.

³⁴ Angela G. Alfarache Lorenzo. (2003) *Identidades lésbicas y cultura feminista. Una investigación antropológica*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Pág.159

de Nicaragua”³⁵ realizado por la autora, utilizo el término de lesbiana para referirme a mujeres cuyo principal interés erótico y emocional esta dirigido a otras mujeres, aunque aclaro también que en todo el mundo existen mujeres que mantienen relaciones íntimas y sexuales con mujeres; utilizar el término de lesbianas para describirlas resulta inadecuado. En el mejor de los casos, sirve como un código altamente imperfecto que designa una variedad de identidades y de prácticas que resultan demasiado diversas como para resumir en una palabra o conjunto de palabras. El peor de los casos, el uso exclusivo de este término implica el riesgo de sugerir que historias y contextos muy diversos se pueden comprender mediante un solo conjunto de presupuestos.

El hablar de orientación sexual o preferencias sexuales como la heterosexualidad, bisexualidad, homosexualidad masculina y femenina, son categorías, etiquetas, que se utilizan para explicar las diferentes formas de vivir la sexualidad, el utilizarlas puede tornar invisibles otras formas de entender la identidad sexual o de género, y desconocer que la expresión sexual puede tener una naturaleza fluida en el transcurso de la vida de una persona.

Las categorías se convierten en compartimentos estancos y una forma demasiado estrecha para expresar en su plenitud toda la gama de sentimientos y vínculos que las personas viven, así como todas estas manifestaciones que son expresión misma de la humanidad.

Las relaciones entre mujeres surge como construcción de espacios propios en libertad, como una expresión de que la sexualidad es dinámica, cambiante y que, además, varía de acuerdo a nuestro ciclo vital.

Lesbofobia, homofobia, lesbofobia y homofobia internalizada

Soriano Rubio define la homofobia como “el nombre con que se definen las reacciones negativas de condena y rechazo hacia las personas

³⁵Mary Bolt González. (1996) *Sencillamente diferentes*. Fundación Xochiquetzal. Nicaragua. Pág. 11

homosexuales”³⁶ La lesbofobia y homofobia es el miedo o rechazo hacia lesbianas y homosexuales. Castañeda opina que “Es un fenómeno cultural que no es universal, ni toma las mismas formas, ni tiene el mismo significado en todas partes”.³⁷ Como fenómeno cultural y social, su significado cambia según el tiempo y el lugar.

Además de ciertos comportamientos como la agresión, el insulto o el rechazo manifiesto, Soriano Rubio distingue tres componentes de la lesbofobia y la homofobia que están relacionados pero que son independientes: “Por una parte un componente cognitivo, que hace referencia a lo que la persona piensa acerca del tema, por otro uno afectivo o lo que la persona siente y por último, el que hace referencia a las conductas o comportamientos”³⁸

Ante la lesbofobia y la homofobia, el silencio es el precio que la sociedad patriarcal exige. Alfarache³⁹, en el caso de las mujeres lesbianas, se refiere a los *silencios genéricos* y lo explica de la siguiente manera:

El aprendizaje del silencio, como parte fundamental de la vida de las mujeres lesbianas se da a través de una doble vía: a los silencios que por género les corresponde se suman silencios específicos estructurados en torno de la homosexualidad en general, y al lesbianismo y las mujeres lesbianas en particular.

Los silencios genéricos se estructuran en torno de la sexualidad y, en este sentido, los relaciono con la transmisión de saberes madre-hija a lo largo de la infancia y la adolescencia. Tienen su origen en el tabú del homo erotismo culturalmente instaurado entre ambas, el cual impide el acceso erótico de la madre a la hija; el fin último que se logra es que se dé, a lo largo de la infancia, un proceso de separación madre-hija que culmina con el cese de los cuidados corporales que fueron vitales en la etapa de la infancia.

Señala más adelante que “En el caso de las mujeres lesbianas, los silencios juegan, además, otro papel: el de estigmatización”⁴⁰.

³⁶ Sonia Soriano Rubio. (1999) *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*. Amarù Ediciones, Salamanca. Pág. 49

³⁷ Castañeda, Marina. (2003) *La experiencia homosexual*. Paidós. Pág. 109

³⁸ Sonia Soriano Rubio. (1999) *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*. Amarù Ediciones, Salamanca. Pág. 50

³⁹ Angela G. Alfarache Lorenzo. (2003) *Identidades lésbicas y cultura feminista. Una investigación antropológica*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Pág. 205

⁴⁰ Ibidem. Pág. 208

Alfarache⁴¹ en su investigación antropológica expresa que los eslabones de la cadena de silencios en la vida de las lesbianas comienzan en la infancia, continúan en la adolescencia, donde se convierte en un elemento angustiante; donde encontrar personas en quienes confiar y a quienes poder contar estos sentimientos y experiencias se vuelve importante en la vida de las mujeres.

Agrega que “Investigaciones realizadas sobre el ciclo cultural de vida de mujeres y hombres homosexuales han concluido que la estigmatización de las personas homosexuales, en nuestra sociedad, implica que las mismas no forman parte de manera abierta y positiva de los núcleos familiares”⁴². Y que lo que las niñas aprenden es el rechazo generalizado, una imagen negativa del lesbianismo y la homosexualidad así como del trato que reciben estas personas tanto en la familia como a nivel social.

Es lo que llamo la cultura del silencio dentro del seno familiar, pues tanto la familia como la mujer lesbiana saben que unos y otra lo manejan, pero nadie lo aborda directamente.

En el análisis de resultados de la investigación sobre la autoestima de las mujeres lesbianas de los sectores urbanos de Nicaragua realizado por la autora, una de las conclusiones alrededor del silencio es:

Hay un elemento común en la experiencia de las lesbianas entrevistadas: sus familias ven esta forma de sexualidad, de acuerdo con el paradigma hegemónico establecido.

El comportamiento social tiene expresiones comunes ante las mujeres lesbianas entrevistadas: carencia de diálogo sobre el tema; silencio de las inquietudes y ansiedades que provocan el conocimiento o la intuición sobre la actividad lésbica del ser querido o simplemente conocido; evasión a los intentos de esclarecer conceptos y acciones; rechazo articulado o no a la actividad lésbica; discriminación contra quienes se dice o se sabe que participan de esa forma de sexualidad⁴³

⁴¹ Ibidem. Pág. 209

⁴² Ibidem. Pág. 209

⁴³ Mary Bolt González. (1996) *Sencillamente diferentes*. Fundación Xochiquetzal. Nicaragua. Pág. 185

La lesbofobia y la homofobia no están restringidas a las personas heterosexuales. Como señala Marina Castañeda⁴⁴ también lesbianas y homosexuales, desde la infancia han estado expuestos a la misma lesbofobia y homofobia y la van internalizando: la hacen suya, la adoptan de manera inconsciente.

La lesbofobia u homofobia internalizada por lo tanto, es lo que, como consecuencia de la reacción social negativa hacia las personas con una orientación sexual diferente a “la norma”, sienten algunas personas lesbianas y homosexuales hacia sí mismas, hacia las demás lesbianas o hacia los demás homosexuales.

De acuerdo al nivel socioeconómico y entorno cultural, va introyectando una forma socializada de expresar su orientación sexual. Y de acuerdo a lo que expresa Castañeda⁴⁵, aprenden los estereotipos, asimilan las imágenes de las lesbianas y homosexuales, que incluye ciertas modas y gustos, cierto lenguaje corporal. Internalizan y actúan los roles y conductas que la sociedad espera de ellas y ellos.

Castañeda opina que “Los homosexuales con un alto grado de homofobia internalizada pueden, por ejemplo, ser incapaces de expresar su amor hacia una persona del mismo sexo (y esto aunque lleven años de vivir o de mantener una relación con ella). Puede parecerles normal que los demás (digamos, sus familiares) critiquen o descalifiquen a su pareja; ellos mismos pueden relegar su vida de pareja a un lugar muy secundario, e incluso hacer planes para el futuro sin tomarla en cuenta”⁴⁶.

La lesbofobia interiorizada es un rechazo hacia los deseos, las necesidades y las emociones personales, y esto puede generalizarse a toda la vida afectiva, no solamente al área del amor o la sexualidad. Lo anterior lleva, por supuesto, a reprimir los sentimientos y emociones e influye en una imagen desvalorizada

⁴⁴ Castañeda, Marina. (2003) *La experiencia homosexual*. Paidós.

⁴⁵ Ibidem.

⁴⁶ Ibidem. Pág. 113

de la persona.

La lesbofobia interiorizada por las mujeres lesbianas es aprendida por éstas al vivir en una sociedad que les es hostil; por ello considero imprescindible trabajar sobre ella a todos los niveles, ya que “muchos de sus componentes están a nivel subconsciente, o sea que la lesbiana no se percata del rechazo que lleva guardado. La lesbofobia y la homofobia no responden solamente a la lógica porque éstas no pueden cambiarse únicamente con discursos racionales. De ahí que muchas lesbianas que dicen no tener problemas con su lesbianismo y que los han resuelto por medio del intelecto, posiblemente estén engañándose”⁴⁷

Lo que provoca la lesbofobia interiorizada en la vida de las mujeres lesbianas es miedo, aislamiento, dolor y angustia. Los testimonios de la investigación de “La autoestima de las mujeres lesbianas de los sectores urbanos de Nicaragua”⁴⁸, muestran claramente que éstas viven con temor al rechazo, con miedo, con el sentimiento de esconder algo, un algo que al mismo tiempo que las hace ser lo que son, las orilla al fingimiento y la apariencia.

Dado que la lesbofobia interiorizada es aprendida, construida; como tal, también puede ser desaprendida y deconstruirse. Es un proceso que puede realizarse en el ámbito personal, aunque para ello es fundamental buscar ayuda externa para lograr formarse una identidad propia, la individuación y cuestionar los introyectos, como tantos otros que se han internalizado.

Finalmente, si bien es cierto que soy partidaria de romper el silencio como un arma de opresión que utiliza la sociedad patriarcal contra lesbianas y homosexuales, comparto lo que señala Alfarache⁴⁹ alrededor de que la “salida del clóset” de las lesbianas, debe ser ponderada en función de la situación específica de cada mujer.

⁴⁷ Mary Bolt González. (1996) *Sencillamente diferentes*. Fundación Xochiquetzal. Nicaragua. Pág. 211

⁴⁸ Ibidem. Pág. 212

⁴⁹ Angela G. Alfarache Lorenzo. (2003) *Identidades lésbicas y cultura feminista. Una investigación antropológica*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V.

En relación a la lucha contra la lesbofobia y homofobia, que es avalada por los Estados de diferentes países, ésta solamente es posible, desde mi punto de vista, con el trabajo colectivo de las y los defensores de los derechos humanos de lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgénero; en conjunto con el trabajo de las organizaciones feministas, tanto a nivel local, regional e internacional.

Las características básicas del Enfoque Centrado en la Persona

Como en este proyecto de intervención se aplicaron durante las sesiones las características básicas del Enfoque Centrado en la Persona para crear un clima que estimule el crecimiento, las abordo a continuación:

La congruencia

La congruencia del terapeuta es definida por Rogers como la condición del terapeuta donde es el mismo durante su relación con el cliente, sin esconderse de máscaras y permitiéndose mostrar sus propios sentimientos en relación con la experiencia del encuentro.

“Debe ser él mismo libre y profundamente y aceptarse tal como es, la experiencia real de sus sentimientos debe corresponder a una percepción exacta de sus sentimientos y reacciones a medida que se manifiestan y cambian”⁵⁰

La empatía

La empatía se conoce como comprensión empática no valorativa. Es la capacidad del terapeuta para captar con precisión los sentimientos y significados personales que experimenta la persona y la manera de comunicarle esta comprensión.

⁵⁰ Carl, Rogers. (1999) *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós. Pág. 250

“La empatía... supone sentir el mundo privado del cliente como si fuera el propio, pero sin perder en ningún momento la cualidad de “como si”. El terapeuta debe ser capaz de sentir el enojo, temor o confusión del cliente como si fueran propios, pero sin asociarlos con su propio enojo, temor o confusión. Cuando el terapeuta capta con claridad el mundo del otro y se desplaza en él libremente, puede comunicarle su comprensión de lo que el cliente ya sabe y transmitirle también los significados de su experiencia que éste mismo ignora”⁵¹

La aceptación incondicional

La relación con la persona es caracterizada por un compromiso emocional donde no hay distancia. La expresión de los sentimientos se lleva a cabo por la atención y no por la valoración del terapeuta. En palabras de Rogers:

“El terapeuta debe experimentar un interés cálido hacia el cliente, un cuidado no posesivo, que no exija gratificación personal”⁵²

Rogers menciona como otra condición que debe prevalecer para que haya aprendizaje significativo en un proceso terapéutico el que el cliente debe experimentar o percibir que la congruencia, la aceptación y la empatía se encuentran presentes en las actitudes del terapeuta.

Para integrar esta visión de Rogers, comulgo sí con lo que propone Moreira de implementar una “psicología clínica a partir de la perspectiva del hombre *mundano** eminentemente histórico-cultural, a través de la utilización de la fenomenología de Merleau-Ponty como método para el desarrollo de una psicoterapia que vaya *más allá de la persona*”⁵³.

Moreira expresa que las tres actitudes básicas del terapeuta que propone Rogers –empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional - son, sin duda, necesarias, pero *no siempre suficientes* para el cambio psicoterapéutico.

⁵¹ Ibidem. Pág. 250

⁵² Ibidem. Pág. 250

⁵³ * Virginia Moreira. (2001) *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Universidad de Santiago. Chile. “se utiliza aquí como el término que señala mejor, en su sentido etimológico, un modelo de hombre que existe entrelazado al mundo, en mutua constitución con éste. Este será el significado utilizado por Merleau-Ponty” . Pág. 24

Reconozco que me identifico con la idea que plantea Merleau-Ponty expuesta por Moreira: “el hombre está en el mundo, es en el mundo que se conoce”⁵⁴ Y como lo señala la misma autora, las actitudes básicas y hombre mundano son conceptos que no se contraponen, sino que tienen implicancias metodológicas que requieren ser elaboradas.

Moreira señala que

“El hecho de que en psicoterapia cada situación sea única y singular, determina una característica fundamental de la profesión, que es la soledad, ya que por más acompañado que esté el terapeuta de todas las teorías y técnicas aprendidas, por la realización de una supervisión o por el contacto con sus experiencias individuales, en el momento en que esté con el paciente estará solo y le corresponderá únicamente a él decidir lo que deberá plantear, en que momento deberá intervenir, cómo, cuándo y que deberá decir al paciente. A través de la intuición eidética el terapeuta podrá moverse en la intersección de lo universal y lo singular, asumiendo esta soledad concreta, su propia singularidad, al mismo tiempo de compartirla con todo su bagaje teórico, que es universal”⁵⁵

Aceptación de sí mismo y valoración personal

Las Mujeres y Hombres pasamos por un proceso de de-construcción / re-construcción de la identidad sexual y de nosotras / os mismas / os. Preguntarse acerca de sí mismo y sobre otras muchas cosas relacionadas con ser hombre o ser mujer, sobre el papel en la sociedad y la significancia de serlo al interior de todos los procesos sociales de intercambio, surge como resultado de un cuestionamiento sobre la realidad de ser en sí mismo y en su relación con las demás personas.

Giddens⁵⁶ expresa que la identidad sexual en las sociedades modernas ha adquirido un reconocimiento central en la vida de las personas, a pesar de la heterogeneidad y diversidad cultural que pueda enfrentar. Su definición resulta trascendente al formar parte nuclear de la expresión del yo y establecer las conexiones entre el cuerpo y el auto concepto desde el marco de las normas sociales e implica una fuerte carga emocional.

⁵⁴ Ibidem. Pág. 283

⁵⁵ Ibidem. 289

⁵⁶ A. Giddens. (1995) *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Colección Teorema, Serie Mayor. Cátedra, Madrid.

El auto concepto se halla relacionado con una serie de creencias de la persona acerca de sí misma, que se muestran en su conducta. De acuerdo a lo que señala Rodríguez⁵⁷ cada persona se va formando, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a **creer** que así es.

El auto concepto limita o contribuye a desarrollar las habilidades de la persona. La forma de cómo se maneje influirá en el cambio de conducta de una persona. Y dentro de estas creencias precisamente se encuentra la definición de identidad sexual, donde el recorrido que realizan las mujeres lesbianas en la construcción de su identidad es un proceso largo y complejo, en una cultura patriarcal que impone la heterosexualidad obligatoria.

Por lo anterior, es que me enfoco en dos pilares de la autoestima, que son la auto aceptación y la valoración personal.

La auto aceptación

En relación a la auto aceptación, Nathaniel Branden⁵⁸ señala que la autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo, esto es algo que *hacemos* y establece tres niveles de aceptación:

- 1) Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado –estar *para* mí mismo-. Se refiere a una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso consigo mismo resultante del hecho de estar vivo y estar consciente. Como una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano y contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular. Para él es la voz de la fuerza de la vida.

- 2) Considerar cualquier parte de uno mismo –nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos, nuestros sueños- como

⁵⁷ Rodríguez Estrada, M. Pellicer, G. y Domínguez, M. (1999). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno.

⁵⁸ Nathaniel Branden. (1997) *Los 6 pilares de la autoestima*. Paidós. México. Pág. 111-115

partes integrantes del propio ser, así como la virtud de ser realista, el respeto a la realidad, aplicada a uno mismo.

Deja claro que aceptar es experimentar, estar en presencia de, contemplar la realidad de algo, integrar en la propia conciencia. La importancia de abrirnos y experimentar plenamente las emociones y sentimientos, no sólo reconocerlos superficialmente y que este hecho tiene un poder curativo directo. Ve la aceptación como la condición previa del cambio y el crecimiento y la negación como algo que nos deja paralizados.

3) Conlleva la idea de compasión, de ser amigo de uno mismo.

Branden⁵⁹ expresa además que no hay nada que haga tanto por la autoestima de una persona como el cobrar conciencia y aceptar las partes rechazadas de sí mismo, que los primeros pasos de la curación y el crecimiento son la conciencia y la aceptación, la conciencia y la integración. Que la paradoja es: la aceptación de lo que es, esa es la condición previa del cambio.

Mauro Rodríguez⁶⁰ explica que la auto aceptación es la actitud de la persona hacia sí misma y el aprecio por su propio valer, y que juega un papel de primer orden en el proceso creador. Es admitir y reconocer de parte de la persona, todas las partes de sí misma 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.

A propósito de lo anterior, Williamson⁶¹ opina que el cambio surge tanto de la acción como de una auténtica comprensión. Esta comprensión surge de una toma de conciencia profundamente sentida.

⁵⁹ Ibidem.

⁶⁰ Rodríguez Estrada, M. Pellicer, G. y Domínguez, M. (1999). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno. Pág. 9

⁶¹ Marianne Williamson. (1994) *El valor de lo femenino*. Urano. Barcelona.

La valoración personal

En relación a la valoración personal, Rogers se refiere a lo que llama la “Valoración condicional o consideración selectiva. Hay valoración condicional cuando el sujeto busca o evita ciertas experiencias únicamente porque le parecen (o no le parecen) dignas de consideración positiva de sí mismo”⁶²

Rogers plantea que esta noción fue elaborada por Standal y que la desarrolla del siguiente modo:

“... cuando algunas personas-criterio se muestran selectivas en la consideración que manifiestan respecto de los diferentes elementos de su conducta, el sujeto se da cuenta que es apreciado en ciertos aspectos, pero no en otros. Imperceptiblemente, acaba por adoptar la misma actitud selectiva o condicional respecto de sí mismo. En consecuencia, valora su experiencia en función de los criterios de los demás en lugar de valorarla por la satisfacción (o por la falta de satisfacción) vivida, experimentada realmente. Dicho de otro modo, da un valor positivo o negativo a los diferentes elementos de su experiencia teniendo en cuenta, no su efecto favorable o desfavorable con relación a su actualización, sino basándose en la escala de valores de los demás individuos”⁶³.

“Cuando el sujeto se da cuenta de que esas personas-criterio tienen sentimientos de consideración incondicional hacia él está en las condiciones ideales para valorar sus diferentes experiencias de un modo ‘organismico’, es decir, en función del valor que tienen aquéllas para preservar y realzar el conjunto de su ser”⁶⁴.

Rogers y Kinget define como Centro de Valoración: “a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia. Cuando esta fuente es interna, inherente a la experiencia misma, decimos que el centro de valoración se encuentra en el sujeto. Por el contrario, cuando aplica la escala de valores de los demás, decimos que el centro de su valoración reside en el exterior”⁶⁵.

⁶² Carl Rogers y G. Marian Kinget. (1971) *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Tomo I. Alfaguara. España. Pág. 214

⁶³ Ibidem. Pág. 214

⁶⁴ Ibidem. Pág. 214

⁶⁵ Ibidem. Pág. 215

Y con relación a la persona, Rogers⁶⁶ cuando habla de la persona que funciona plenamente, se refiere a una personalidad sana que surge durante un proceso que la hace más dueña de sí, capaz de ser auténtica, sin máscaras. Esto le permite incorporar las experiencias propias, descubrirse a sí misma en la experiencia total de su organismo y aceptarse a sí misma y a las demás personas, con la libertad de ser realmente lo que se es.

Para completar lo que Rogers expresa, utilizo planteamientos de Branden.

Branden⁶⁷ se refiere al respeto a uno mismo como la convicción de nuestra valía personal. Es el convencimiento de que vale la pena actuar para apoyar, proteger y alimentar nuestra vida y nuestro bienestar; de que somos buenos y merecedores del respeto de las demás personas; y, por último, de que es importante trabajar por nuestra felicidad y nuestra realización personal.

Branden considera que nuestro sentido de valor propio empieza en el valor de nuestra propia persona, este valor se expresará entonces a través de un comportamiento congruente.

Nuestro valor depende de lo que somos, de aceptarnos como seres únicos en el mundo, que estamos intentando crecer, de ser capaces de extraer las enseñanzas de la vida vivida, de encontrar los procesos que nos faciliten nuestro desarrollo y crecimiento personal.

Valorarnos es creer en nosotros mismos, es aceptarnos como somos, con nuestras capacidades, habilidades y limitaciones; asumirnos como somos, en toda nuestra humanidad; confiar en que seguiremos mejorando en la medida que continuemos aprendiendo cada día de nuestra vida.

⁶⁶ Ibidem.

⁶⁷ Nathaniel Branden. (1997) *Los 6 pilares de la autoestima*. Paidós. México.

Grupo de encuentro⁶⁸

Para fundamentar lo del grupo, me baso principalmente en los planteamientos de Rogers en lo que se refiere a los grupos de encuentro.

Rogers considera que es mejor no pensar en una meta específica para un grupo determinado, ya que el grupo se *moverá*, y que es presuntuoso pensar que se puede o se debe *dirigir* ese movimiento hacia una meta *específica*.

Plantea su esperanza en llegar a ser en el grupo, en forma paulatina, un participante y un facilitador a la vez.

La importancia de tener claro que se es responsable *ante* los participantes, pero no *de* ellos.

Tener presente a la persona *en su totalidad*, que ella aparezca en sus modalidades afectivas y cognitivas. Un elemento de mucho valor es progresar como facilitador/a – y que también lo hagan los grupos donde se actúa como facilitador/a- con miras a permitir que la persona íntegra esté presente en forma cabal, con sus ideas y sentimientos.

Con relación a la creación del clima⁶⁹

Confiar realmente en el grupo, actuar en él de forma muy libre y tranquila, aun desde el principio. Tanto la tranquilidad como el deseo de no orientar del / la facilitador/a pueden ejercer una influencia liberadora en las demás personas. Escuchar con la mayor atención, esmero y sensibilidad de que se sea capaz a cada persona que se exprese. *Escuchar* sin preocuparse de sí lo que dice es superficial o importante. La persona que habla merece que se le escuche y comprenda.

Centrarse en la persona del grupo que está hablando, en el *significado* que

⁶⁸ Rogers Carl. (1997) *Grupos de Encuentro*. Amorrotu. Buenos Aires.

⁶⁹ *Ibidem*

tales experiencias encierran para ella en ese momento, y los *sentimientos* que le despiertan. Tratar de responder a estos significados y sentimientos.

Crear un clima que dé a la persona seguridad psicológica: de respeto, de escucha.

Estar consciente de que, en el curso de la experiencia, es imposible evitar el dolor del nuevo *insight* o del crecimiento, o el tormento que produce una realimentación honesta de parte de las demás personas. Lo importante es que la persona sienta que, le pase a *ella* lo que le pase, y cualquiera que sea la índole de lo que ocurra *dentro de ella*, psicológicamente estaremos *a su lado* en los momentos de dolor o alegría. Intuir cuándo un/a participante sufre o está atemorizado/a, y hacerle llegar alguna señal, verbal o no, de que percibimos su estado de ánimo y le acompañamos en su dolor o en su miedo.

Con relación a la aceptación del grupo⁷⁰

Tener paciencia con el grupo y con cada persona que lo integra. El hecho de aceptar al grupo tal como es resulta muy fructífero. Si se intenta presionar a un grupo para que alcance un nivel que no tiene, ello no dará buenos resultados a la postre. Lo mejor es vivir el grupo exactamente en el estado en que se encuentra.

A nivel de la aceptación del individuo⁷¹

Aceptar el silencio o el mutismo de una persona, siempre y cuando se tenga la seguridad de que no encierra un dolor o una resistencia inexpressada.

Tender a aceptar las declaraciones de las personas tal cual las formulan. Como facilitador/a es preferible ser crédulo/a. No perder el tiempo en sospechas o preguntándose: ¿Qué quiere decir la persona *realmente*?

⁷⁰ Ibidem

⁷¹ Ibidem

Responder más a los sentimientos *actuales* que a las declaraciones referentes a experiencias pasadas, y lograr que ambas cosas estén presentes en la comunicación.

Tener claro de que se puede aportar como facilitador/a con la dosis de *influencia* que posee, pero no *controlar* lo que ocurre.

Realizar lo que es posible realizar en el tiempo que se tenía programado para cada actividad.

Comprensión empática⁷²

Intentar comprender el significado exacto de lo que comunica cada persona. Realizar esfuerzos por ahondar en las complicaciones, y hacer que la comunicación retome el cauce del *significado* que tiene para la *persona*. La acción facilitadora clarifica el mensaje a los ojos de la persona que habla, y ayuda a que las y los miembros del grupo comprendan.

Escoger del contexto total los significados que se refieren a la persona misma, y responder a estos.

Una pauta muy corriente en los grupos es cuando se trata de articular en lugar de la persona que está hablando sus propios sentimientos, para no tener que expresarlos como si surgiesen de sí mismo/a.

Si se expresan sentimientos dispares, interesa comprender los dos aspectos encontrados.

Actuación concorde con los sentimientos⁷³

Preocupación genuina y actual por cada miembro y el grupo en su conjunto.

⁷² Ibidem

⁷³ Ibidem

Valorar a cada persona, una preocupación y un sentimiento que exista en el momento (*ahora*) y no planteárselo como algo permanente.

Expresar cualquier sentimiento *persistente* que se experimente hacia una persona o hacia el grupo, en cualquier relación significativa o continua.

Si puede ser *consciente* de la complejidad de sus sentimientos en un momento determinado, entonces es posible *elegir* entre expresar actitudes intensas y perdurables, o no manifestarlas en ese instante si ello parece muy poco conveniente.

Confiar en los sentimientos, palabras, impulsos y fantasías que surgen. Utilizar algo más que el yo consciente; apelar a ciertas facultades de todo el organismo. Rogers considera positivo expresar los sentimientos en el momento en que surgen, olvidándose de sí mismo.

Igualmente que funciona mejor en un grupo cuando los sentimientos que le “pertenecen” - tanto positivos como negativos- entran en interacción inmediata con los de alguna persona participante. A su juicio, quiere decir que se están comunicando en un nivel más profundo de significado personal. Es la mayor aproximación que logra a la relación YO-TÚ

Enfrentamiento y realimentación⁷⁴

Enfrentar a las demás personas únicamente con relación a aquellos sentimientos que se está dispuesto/a a reconocer como propios.

Expresión de los propios problemas⁷⁵

Actuar con conciencia profesional: solucionar los problemas graves a nivel personal consultando con sus colaboradores, o a algún/a terapeuta y no ocupar con ellos el tiempo del grupo.

⁷⁴ Ibidem

⁷⁵ Ibidem

Rogers señala que si no se siente libre para expresar sus problemas personales, esto acarrea dos lamentables consecuencias: 1) no escuchar a las demás personas en la forma más adecuada. 2) diversas experiencias le han enseñado que los miembros del grupo tienden a percibir su intranquilidad, y piensan que, en cierto modo, son *ellas* quienes la han provocado.

Evitación del planeamiento previo y de los “ejercicios”⁷⁶

Tratar de evitar todo procedimiento planeado de antemano y actuar espontáneamente.

Evitación de interpretaciones o comentarios acerca del proceso⁷⁷

Formular escasos comentarios respecto al proceso grupal, ya que estos tienden a hacer que el grupo se sienta molesto, aminoran su movimiento y dan a sus miembros la sensación de que son objeto de escrutinio. Tales comentarios implican que no se les ve como personas, sino como una especie de conglomerado.

Experimentar en forma consciente ese sentimiento es más importante que el rótulo que ponga el/la facilitador/a a dicho comportamiento. Un participante puede hacerlo cuando le asiste una razón para ello.

No tender a indagar qué puede esconderse detrás de la conducta de una persona, y tampoco hacer alusiones al respecto. Una interpretación de la causa del comportamiento individual jamás puede ser otra cosa que una conjetura de alto nivel.

Potencialidad terapéutica del grupo⁷⁸

Las y los miembros de un grupo son terapéuticos. En aquellas situaciones en

⁷⁶ Ibidem

⁷⁷ Ibidem

⁷⁸ Ibidem

las que una persona muestra una conducta a todas luces patológica, confiar en la sabiduría del grupo más que en la del/la facilitador/a, en la capacidad terapéutica de sus integrantes. Esto induce a ser humildes y es, al mismo tiempo, alentador, ya que permite comprender el increíble potencial de ayuda que posee la persona común, carente de una formación especial, cuando se siente en libertad de utilizarlo.

Movimiento y contactos físicos⁷⁹

En los movimientos físicos, expresarse de la manera más espontánea posible. Responder con el contacto físico cuando este les parezca auténtico, espontáneo y conveniente.

Con relación a las pautas del proceso que se desarrollan en un grupo de encuentro, Rogers plantea lo siguiente⁸⁰:

1. *Etapas de rodeos.* Cuando, desde el comienzo, el coordinador o facilitador aclara que se trata de un grupo que gozará de un grado desacostumbrado de libertad, y que él no asume la responsabilidad de la dirección, tiende a producirse un período de confusión inicial, de silencio embarazoso, con una interacción superficial de cortesía, frustración y gran discontinuidad.

2. *Resistencia a la expresión o exploración personal.* Cada miembro tiene a mostrar a los otros el yo público, y solo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado.

3. *Descripción de sentimientos del pasado.* A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascarse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones y son sentimientos que corresponden al “aquí y ahora”.

4. *Expresión de sentimientos negativos.* La primera expresión de un

⁷⁹ Ibidem

⁸⁰ Ibidem

sentimiento genuinamente significativo, que surge “aquí y ahora”, tiende a manifestarse en actitudes negativas hacia otros miembros o hacia el coordinador del grupo. Al orientador se le ataca muchas veces por no brindar una orientación adecuada y es una de las mejores formas de poner a prueba la libertad y la confianza que merece el grupo. Los sentimientos negativos tienden a constituir el primer material que se presenta “aquí y ahora”.

5. *Expresión y exploración de material personalmente significativo.* Después de experiencias negativas tales como la confusión inicial, la resistencia a la expresión personal, el énfasis en los acontecimientos externos y la manifestación de sentimientos de censura o enojo, es probable que alguna persona se revele ante el grupo en forma significativa. Esto obedece a que esa persona ha llegado a comprender que, en parte, este es *su grupo*. Ha tenido la experiencia de que se expresaron y aceptaron –o asimilaron- sentimientos negativos, sin que ello acarreará consecuencias catastróficas. Comienza a generarse un clima de confianza.

6. *Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.* Tarde o temprano entra en el proceso la manifestación explícita de los sentimientos inmediatos que una persona experimenta hacia otra. A veces son positivos, otras, negativos.

7. *Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno.* Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar cómo ciertos miembros muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros. Rogers plantea que la capacidad para aliviar el dolor ajeno o actuar en forma terapéutica, abunda en la vida humana mucho más de lo que suponemos. Casi siempre, solo necesita para ponerse de manifiesto el permiso que concede –o la libertad que posibilita- el clima de una experiencia grupal que fluye sin trabas.

8. *Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio.* La aceptación de sí mismo

representa el *comienzo* del cambio. En el trabajo grupal es muy común que se experimente la sensación de mayor realidad y autenticidad. Parecería que la persona está aprendiendo a aceptarse a sí mismo – y a *serlo*- y echa así las bases para una transformación. Está más ligado con sus propios sentimientos y es más susceptible al cambio.

9. *Resquebrajamiento de las fachadas.* A medida que se desarrollan las sesiones pueden ocurrir simultáneamente varias cosas. Una de ellas es la creciente impaciencia que suscitan las defensas. El hecho de que algunas personas hayan expresado su sí mismo prueba que es posible un encuentro más básico, y el grupo parece esforzarse en forma intuitiva e inconsciente, por alcanzar esa meta. Exige, que la persona sea ella misma, que no oculte sus sentimientos actuales, que se quite la máscara del trato social corriente.

10. *El individuo recibe realimentación.* En el proceso de esta interacción libremente expresiva, la persona recibe gran cantidad de datos acerca de la forma en que aparece ante los demás. Esta puede ser positiva y negativa a la vez y es un factor detonante de una nueva y significativa experiencia de auto comprensión y encuentro con el grupo.

11. *Enfrentamiento.* El término realimentación es suave para describir las interacciones que ocurren, y es más conveniente decir que una persona enfrenta a otra, poniéndose directamente “en el nivel” de esta. Tales confrontaciones pueden ser positivas, pero a menudo son negativas.

12. *La relación asistencial fuera de las sesiones del grupo.* En cualquier experiencia grupal, uno de los aspectos más importantes es la manera como los demás miembros ayudan a la persona que pugna por expresarse, o lucha con un problema personal, o padece a raíz de algún descubrimiento doloroso respecto de sí mismo. Puede producirse el grupo, pero ocurre con más frecuencia aún en contactos que se establecen fuera de él. Es increíble el don curativo que poseen muchas personas, cuando se sienten libres de ofrecerlo, y la experiencia en un grupo de encuentro lo hace posible.

13. *El encuentro básico.* Las personas establecen entre sí un contacto más íntimo y directo que en la vida corriente. Parece que este es uno de los aspectos más centrales, intenso y generador de cambio de la experiencia grupal.

En estas sesiones grupales, se producen con cierta frecuencia relaciones Yo-Tú.

El cambio real parece producirse cuando los sentimientos se experimentan y expresan el contexto de la relación.

14. *Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo.* Cuando los sentimientos se expresan y pueden aceptarse en una relación, es parte inevitable del proceso grupal que se genere un gran acercamiento y sentimientos positivos. A medida que las sesiones se suceden, toma cuerpo una creciente sensación de cordialidad y confianza, y también un espíritu de grupo, que brotan de una autenticidad que incluye, al mismo tiempo, los sentimientos positivos y negativos.

Las actitudes positivas y curativas del grupo hacia su propio coordinador constituyen un ejemplo desusado de la proximidad y del carácter personal de las relaciones.

Para Rogers representa una prueba más de que, cuando las personas se muestran unas a otras tal cual son, poseen una habilidad pasmosa para aliviar a su prójimo, con un amor real y comprensivo, sin importar que esta persona sea participante o líder.

15. *Cambios de conducta en el grupo.* De la observación se deduce que se operan en el grupo muchos cambios de conducta. Se modifican los gestos, el tono de la voz. Las personas manifiestan capacidad para brindarse mutua solicitud y asistencia.

El principal interés radica en los cambios de conducta que ocurren después de la experiencia grupal.

Algunos procesos negativos del proceso grupal⁸¹

- La deficiencia más obvia es que, con frecuencia, los cambios de conducta – si tienen lugar- no son perdurables.
- La persona puede enfrascarse en la revelación de sí misma y quedar con problemas sin elaborar por completo, Es evidente que, si no se cuenta con más datos respecto de cada situación individual, cuesta establecer si este resultado es negativo, o parcial o enteramente positivo. Existen muy pocos testimonios de que una persona haya sufrido algún episodio psicótico durante o inmediatamente después de una experiencia grupal intensiva. En el contexto de un grupo de encuentro, algunas personas pasaron por episodios claramente psicóticos, y lo hicieron de manera muy constructiva.

Cuanto más positivo es el desenvolvimiento del proceso grupal, menos probabilidades hay de que la participación en el grupo genere en la persona un daño psicológico.

- El hecho de que solo una persona de la pareja participe, porque solo uno puede tener cambios significativos durante la experiencia o como resultado de ella.
- Un frecuente efecto posterior es que pone al descubierto tensiones conyugales que se han mantenido ocultas.
- Entre los miembros del grupo de encuentro pueden desarrollarse sentimientos muy positivos, cálidos, y afectuosos. Algunos poseen un inevitable componente sexual, y si no se aclara de manera satisfactoria en el grupo, pueden crearle graves preocupaciones a los participantes y

⁸¹ Ibidem

constituir una seria amenaza para sus cónyuges. Los sentimientos de proximidad y cariño pueden convertirse en fuente de amenaza y dificultades conyugales si la esposa no ha estado presente el grupo pero proyecta en él muchos temores vinculados con la pérdida de su marido.

- Las personas que ya han participado en grupos de este tipo pueden ejercer una influencia anuladora en los nuevos grupos de encuentro a los que concurren. En lugar de promover una verdadera expresividad o espontaneidad, tratan de sustituir las viejas reglas por otras nuevas, y hacen que los miembros se sientan culpables si no expresan sus emociones, o son reacios a manifestar de viva voz sus críticas u hostilidad, o hablan de situaciones ajenas a la relación grupal, o temen revelarse a sí mismos. Tratan de reemplazar las restricciones convencionales más antiguas por una nueva tiranía de las relaciones interpersonales. Esto constituye una perversión del verdadero proceso grupal. Rogers expresa sus dudas acerca de la calidad de la intervención del facilitador en las experiencias grupales previas de tales personas.

Hasta aquí el marco teórico que da sustento a este proyecto de intervención que se presenta en esta tesis, y que permitió el proceso de facilitación.

Para continuar con la fundamentación se presenta enseguida el capítulo que aborda el marco de trabajo de la metodología, desarrollando el cómo se desarrolló el trabajo de la presente investigación.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

Marco de trabajo

En este capítulo defino conceptos sobre la investigación con una metodología cualitativa, en especial la investigación con un enfoque fenomenológico combinado con el estudio de casos que utilice para esta tesis.

Uno de los ejes de la Maestría en Desarrollo Humano es el Enfoque Centrado en la Persona, y uno de los caminos para abordar lo social o comunitario es a través de un Proyecto de Intervención que se realiza en el transcurso de la Maestría. La finalidad de Realizar un Proyecto de Intervención es la aplicación de los aprendizajes obtenidos y colaborar con el cambio social a través de una Intervención comunitaria. Ésta, desde el punto de vista de la Psicología, de acuerdo a lo que opina J. Gómez del Campo⁸², se ha expandido para incluir, además de la promoción de la salud mental, todos aquellos programas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y de las comunidades que participan.

El marco concerniente a esta investigación es de corte cualitativo por las intenciones del estudio orientado a la comprensión profunda de la realidad única de seis compañeras lesbianas que viven en la ciudad de Guadalajara y conformaron un grupo de crecimiento.

Es de corte cualitativo porque de acuerdo a lo que expresan S.J. Taylor y R. Bogdan sobre la metodología cualitativa “se refiere en su más amplio sentido a *la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable*”⁸³. Consideran las características de la investigación cualitativa las siguientes:

⁸²Lafarga, J., y Gomez Del Campo, J. (1992) *Desarrollo del Potencial Humano Vol. I* Trillas, México. Pág. 45

⁸³ S.J. Taylor/R. Bogdan. (1998) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. España. Pág. 19-23

1. *La investigación cualitativa es inductiva.* Los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de los datos... En los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño de la investigación flexible. Comienzan sus estudios con interrogantes sólo vagamente formulados.

2. *En la metodología cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística; las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo.* El investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se hallan.

3. *Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio.* Se ha dicho de ellos que son naturalistas. Interactúan con los informantes de un modo natural y no intrusivo. En la observación participante tratan de no desentonar en la estructura, por lo menos hasta que han llegado a una comprensión del escenario. En las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas. Aunque los investigadores cualitativos no pueden eliminar sus efectos sobre las personas que estudian, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo, o por lo menos entenderlos cuando interpretan sus datos. La concepción de Herbert Blumer de la investigación naturalista parece basarse en diversos contrastes con la tracción dominante de la investigación social:
 - a. Se investiga en el entorno del mundo real, en vez de hacerlo en entornos creados específicamente para los fines de la investigación.
 - b. Se estudian los procesos sociales con intervención mínima del investigador, en vez de ejercer el control físico de las variables, esencial en la experimentación de laboratorio.
 - c. Se utilizan estrategias flexibles para la obtención de datos, y la decisión de qué datos obtener y cómo obtenerlos se toma en el curso de la investigación; esto, en contraposición a la preestructuración de la recolección de datos característica de las encuestas.

- d. Se investigan los procesos de interacción social en el momento en que se presentan, en vez de basarse en entrevistas o cuestionarios diseñados para documentar los tipos de actitudes y personalidades.
 - e. Se construye y se reconstruye continuamente el modelo del proceso que se estudia, en contraposición con aquella investigación que se aboca a probar una serie de hipótesis predefinidas.
4. *Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.* Para la perspectiva fenomenológica y por lo tanto para la investigación cualitativa es esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan. Los investigadores cualitativos se identifican con las personas que estudian para poder comprender cómo ven las cosas.
 5. *El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.* El investigador cualitativo ve las cosas como si estuvieran ocurriendo por primera vez. Nada se da por sobreentendido. Todo es un tema de investigación.
 6. *Para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas.* Este investigador no busca la *verdad* o la *moralidad*, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. A todas se les ve como iguales. En los estudios cualitativos, aquellas personas a las que la sociedad ignora (los pobres y los “desviados”) a menudo obtienen un foro para exponer sus puntos de vista. Oscar Lewis, célebre por sus estudios sobre los pobres en América Latina, escribe: “He tratado de dar una voz a personas que rara vez son escuchadas”.
 7. *Los métodos cualitativos son humanistas.* Los métodos mediante estudiamos a las personas necesariamente influyen sobre el modo en que las vemos. Cuando reducimos las palabras y los actos de la gente a ecuaciones estadísticas, perdemos de vista el elemento humano de la vida social. Si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo individual y a experimentar lo que ellas sienten en sus

luchas cotidianas en la sociedad; aprendemos sobre conceptos, cuya esencia se pierde con otros enfoques investigativos. Aprendemos sobre la vida interior de la persona, sus luchas morales, sus éxitos y fracasos en el esfuerzo por asegurar su destino en un mundo demasiado frecuentemente en discordia con sus esperanzas e ideales.

8. *Los investigadores cualitativos ponen en relieve la validez de su investigación.* Los métodos cualitativos nos permiten permanecer próximos al mundo empírico. Están destinados a asegurar un estrecho ajuste entre los datos y lo que la gente realmente dice y hace. Observando a las personas en su vida cotidiana, escuchándolas hablar sobre lo tienen en mente, y viendo los documentos que producen, el investigador cualitativo obtiene un conocimiento directo de la vida social, no filtrado por conceptos, definiciones operacionales ni escalas clasificatorias.
9. *Para el investigador cualitativo, todos los escenarios y personas son dignos de estudio.* Ningún aspecto de la vida social es demasiado frívolo o trivial como para ser estudiado. Todos los escenarios y personas son, a la vez, similares y únicos. Son similares en el sentido de que en cualquier escenario o entre cualquier grupo de personas se pueden hallar algunos procesos sociales de tipo general. Son únicos debido a que en cada escenario o por medio de cada informante se puede estudiar del mejor modo algún aspecto de la vida social, porque allí es donde aparece más iluminado. Algunos procesos sociales que aparecen con un relieve bien definido en ciertas circunstancias, en otras sólo se dibujan tenuemente.
10. *La investigación cualitativa es un arte.* Los métodos cualitativos no se han refinado ni homogeneizado tanto como otros enfoques investigativos. Los investigadores cualitativos son flexibles en cuanto al modo en que conducen sus estudios. Son artífices alentados a crear su propio método. Siguen directrices orientadoras, pero no reglas. Los métodos sirven al investigador; nunca el investigador es el esclavo de un procedimiento o técnica.

Un elemento importante a destacar es que en la investigación cualitativa no interesa la representatividad; como señala J.L. Álvarez-Gayou⁸⁴ una investigación puede ser valiosa si se realiza en un solo caso (estudio de caso), en una familia o en grupo cualquiera de pocas personas. Y si buscamos conocer la subjetividad, resulta imposible siquiera pensar que ésta pudiera generalizarse. Agrega que es un hecho incontrovertible que hoy en día la investigación cualitativa, aún sin aspirar a la representatividad o a la generalización, se usa ampliamente, sobre todo por medio de la utilización de grupos focales, y sus resultados frecuentemente se toman como base de decisiones.

Y como señala Pérez Serrano⁸⁵, la investigación cualitativa no busca la generalización, sino que es idiográfica y se caracteriza por estudiar en profundidad una situación concreta. Desarrolla hipótesis individuales que se dan en casos individuales, busca la comprensión, y puede establecer inferencias plausibles entre los patrones de configuración en cada caso.

Si analizamos las características de la metodología cualitativa, ésta es humanista y se corresponde con la visión de persona del que parte El Desarrollo Humano porque trata de comprender a las personas dentro de su marco de referencia, ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística; las personas, los escenarios o los grupos son considerados como un todo, dignos de estudio; no es ajena a las propias creencias, perspectivas y predisposiciones de la persona que investiga. Y un elemento a destacar en esta metodología, de acuerdo a lo que escribe Oscar Lewis, es “dar voz a las personas que rara vez son escuchadas”.

Dentro de la concepción de la metodología cualitativa es esencial la perspectiva fenomenológica. De acuerdo a S.J. Taylor/R. Bogdan⁸⁶ para el fenomenólogo, la conducta humana, lo que la gente dice y hace, es producto

⁸⁴ J.L. Alvarez-Gayou Jurgenson. (2003) *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología*. Paidós. México. Pág. 33

⁸⁵ Gloria Pérez Serrano. (1998) *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. I. Métodos. La Muralla. S.A. Madrid. Pág. 29,30.

⁸⁶S.J. Taylor/R. Bogdan. (1998) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. España. Pág. 23

del modo en que define su mundo. Su tarea es aprehender el proceso de interpretación, intentar ver las cosas desde el punto de vista de otras personas. Dentro de la amplia gama de marcos teóricos y escuelas de pensamiento en las ciencias sociales, se centran en dos enfoques teóricos principales, el interaccionismo simbólico y la etnometodología, las que consideran dos fuerzas dominantes en las ciencias sociales y pertenecen a la tradición fenomenológica.

En este trabajo, quiero referirme únicamente al *interaccionismo simbólico*⁸⁷. Este atribuye una importancia primordial a los significados sociales que las personas asignan al mundo que las rodea y reposa sobre tres premisas básicas:

1. Las personas actúan respecto de las cosas, e incluso respecto de las otras personas, sobre la base de los significados que estas cosas tienen para ellas. Es el significado lo que determina la acción.
2. Los significados son productos sociales que surgen durante la interacción. El significado que tiene una cosa para una persona se desarrolla a partir de los modos en que otras personas actúan con respecto a ella en lo que concierne a la cosa de que se trata. Una persona aprende de las otras personas a ver el mundo.
3. Los actores sociales asignan significados a situaciones, a otras personas, a las cosas y a sí mismos a través de *un proceso de interpretación*.

Este proceso de interpretación actúa como intermediario entre los significados o predisposiciones a actuar de cierto modo y la acción misma. Las personas están constantemente interpretando y definiendo a medida que pasan a través de situaciones diferentes.

Diferentes personas dicen y hacen cosas distintas. Y las razones que señalan

⁸⁷ Ibidem. Pág. 25

S.J. Taylor/R. Bogdan⁸⁸ son:

1. Cada persona ha tenido diferentes experiencias y ha aprendido diferentes significados sociales.
2. Las personas se hallan en situaciones diferentes.
3. El proceso de interpretación es un proceso dinámico.

El estudio fenomenológico de cada sesión grupal, al leer una y otra vez las transcripciones, me ha llevado a detectar: a) las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona que promueven y favorecen la auto aceptación y autovaloración de este grupo de lesbianas y b) expresiones de auto aceptación y autovaloración personal de las lesbianas que conformaron el grupo.

También en el análisis de este proyecto de intervención intento utilizar, además del enfoque fenomenológico, el estudio de caso, por ello explico a continuación este último.

Estudio de caso

Dentro de la metodología cualitativa, la investigación está basada en el estudio de casos, específicamente en el estudio de casos múltiples. Justo Arnal⁸⁹. expresa lo siguiente:

“El estudio de casos es un diseño de investigación particularmente apropiado para estudiar un caso o situación con cierta intensidad en un período de tiempo corto (aunque hay casos que pueden durar mas). La fuerza del estudio de casos radica en que permite concentrarse en un caso específico o situación e identificar los distintos procesos interactivos que lo conforman. Estos procesos pueden permanecer ocultos en un estudio de muestras”

“El estudio de casos es la forma más propia y característica de las

⁸⁸ Ibidem

⁸⁹ Justo, Arnal; Delio, Del Rincón; Antonio, De la Torre. (1992) *Investigación Educativa. Fundamentos y Metodología*. Labor, Barcelona. Pág. 206

investigaciones idiográficas llevadas a cabo desde una perspectiva cualitativa y debe considerarse como una estrategia encaminada a la toma de decisiones. Su verdadero poder radica en su capacidad para generar hipótesis y descubrimientos, en centrar su interés en un individuo, evento o institución, y en su flexibilidad y aplicabilidad a situaciones naturales”.

De acuerdo al autor, el estudio de casos puede plantearse objetivos como los siguientes:

- a. Describir y analizar situaciones únicas.
- b. Generar hipótesis que contrastar posteriormente en otros estudios más rigurosos.
- c. Adquirir conocimientos.
- d. Diagnosticar una situación, para orientar, llevar a cabo un asesoramiento, recuperación, acción terapéutica, reeducación (ámbito clínico).
- e. Completar la información aportada por investigaciones estrictamente cuantitativas.

Las sesiones las realizamos en casa de Gabriela, una de las compañeras del grupo, quien muy amablemente, como señalé anteriormente, ofreció su casa de habitación en Guadalajara, lugar donde nos reunimos durante todo el proceso.

Objetivo

Intervenir desde el Enfoque Centrado en la Persona en el proceso de auto aceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara.

La pregunta que me planteo es la siguiente:

¿De qué manera la facilitación desde El Enfoque Centrado en la Persona permitió la auto aceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara?

Conceptos claves:

1. Sexualidad
2. Lesbianismo
3. Lesbofobia
4. Auto aceptación
5. Autovaloración
6. Las actitudes básicas del Enfoque Centrado en La Persona
7. Grupos de encuentro

Metodología

Se optó por una metodología cualitativa mixta, la cual incluye un análisis fenomenológico y para la detección de categorías y subcategorías, junto con el estudio de caso que permite plantearse objetivos, entre ellos el describir y analizar situaciones únicas y adquirir conocimientos. Por lo que se integró al grupo y al mismo tiempo, se recogió información de un modo sistemático y no intrusivo.

Población

Durante la etapa de intervención en el 2004, se conformó un grupo de seis compañeras de la ciudad de Guadalajara, cuatro que se asumían como lesbianas, una bisexual y una compañera que llegó por relaciones de amistad con una integrante del mismo con una práctica sexual heterosexual e incursionando en la orientación lésbica desde su sentir, sin llegar a concretarlo hasta el momento.

La edad promedio es de 38 años, 3 tienen 45 años, 1 de 42 años, 1 de 27 y otra de 24 años; con la escolaridad siguiente: 2 estudiantes universitarias, 1 con preparatoria y normal básica, 1 con carrera técnica, y 2 licenciadas.

En cuanto a su relación de pareja: 3 de ellas tienen pareja y 3 no. Dos de ellas son madres de 3 hijos respectivamente.

Se realizaron 10 sesiones los días sábados, iniciando el 26 de Febrero y culminando el 21 de Mayo del 2005, todas se audio grabaron. Y en la etapa de análisis e interpretación de los datos, se transcribieron todas las sesiones y se analizaron tres.

Material

Una guía para recoger sus datos generales, un pre y post cuestionario adaptado.

Una guía de evaluación, la misma para todas las sesiones.

Las sesiones se realizaron en Guadalajara, en casa de una de las compañeras que la ofreció, misma donde nos reunimos durante todo el proceso. Se utilizó primero un espacio amplio donde esta ubicada la sala y una bodega, posteriormente por razones del clima, nos trasladamos al jardín donde contábamos con seis sillas, una mesa donde colocábamos el agua fresca y botana. El acomodo de las sillas en ambos lugares fue circular.

Un cuaderno como bitácora donde iba anotando lo esencial de las sesiones, lo que observaba y cómo me sentía en el desarrollo de cada sesión.

Entrevistas abiertas audio grabadas a tres líderes representantes de sus respectivos países: Costa Rica, Ecuador y Argentina.

Instrumentos

Se empleó una grabadora de bolsillo con sus respectivas baterías, dos casetes de 90 minutos para cada sesión y llevando uno de emergencia por si se prolongaba la misma.

Procedimiento

Sesiones

Las sesiones se realizaron semanalmente los días sábados, con las condiciones actitudinales propias del grupo de crecimiento. Las características de las mismas fueron:

1. Cada sesión se dedicó básicamente a unas participantes que compartió y revisó su experiencia interna.
2. La sesión tuvo una duración de dos horas en promedio, a veces hasta tres.

3. Durante la sesión, todas las participantes estuvieron sentadas en círculos y atendiendo a la persona que intervenía, con sus respectivas interrupciones.

Recolección de la información

La recolección de la información se llevó a cabo mediante la observación participante. Se recogió información de un modo sistemático y no intrusivo, lo que implicó la interacción social entre la investigadora y las integrantes del grupo en un lugar que permitiera las condiciones de seguridad para cada una.

Al iniciar las sesiones se les pasó a cada una una guía para recoger sus datos generales y un cuestionario, mismo que también se les pasó al final como cuestionario. Después de cada sesión se les solicitaba que contestaran una guía de evaluación, la misma guía para todas las sesiones.

Análisis y sistematización

El análisis se llevó a cabo a partir de las transcripciones de tres de las sesiones, la sistematización de las evaluaciones, los resultados de la guía de datos generales, el pre y cuestionario, la bitácora y las entrevistas.

Análisis Fenomenológico de la Información

El estudio fenomenológico de cada sesión grupal, como señalé en el capítulo anterior, me permitió, al leer una y otra vez las transcripciones, detectar:

- a) las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona aplicadas en la Intervención, que promovieron y favorecieron la auto aceptación y autovaloración de este grupo de lesbianas,
- b) expresiones de auto aceptación y autovaloración personal de las lesbianas que conformaron el grupo.

De acuerdo a lo antes descrito, al realizar la investigación con estudio de caso, es lo que me permitió describir y analizar la situación del grupo integrado por lesbianas e identificar la manera en que las actitudes y habilidades del Enfoque

Centrado en la Persona de la facilitadora favorecieron y promovieron en ellas una mayor aceptación y valoración personal en su contexto de vida.

El Estudio de Caso también me permitió la adquisición de conocimientos a través de la experiencia realizada en el proceso de intervención. Conocimiento en dos niveles:

1. A nivel personal: en cuanto a mi estilo de facilitación. Al analizar las sesiones, posteriormente, me ha permitido reflexionar acerca de mis errores y plantearme el estar atenta y alerta a la hora de facilitar para ir mejorando cada día en la aplicación de las características básicas del Enfoque Centrado en la Persona, con la finalidad de favorecer la comunicación y contribuir a un cambio constructivo de la persona.

Aprender de la experiencia vivida de las compañeras y lograr una mayor comprensión de su contexto de vida.

2. La lectura de la bibliografía me permitió profundizar y enriquecer aún más en los conceptos claves que abordo en este trabajo.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Presento los resultados del análisis que se obtuvieron de los datos empíricos levantados en las sesiones del proyecto de intervención por medio de categorías y subcategorías.

Para responder a la pregunta ¿De qué manera la facilitación en la Intervención desde El Enfoque Centrado en la Persona permitió la auto aceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara? con un análisis fenomenológico de las sesiones grupales y desde el Estudio de Casos describo y examino situaciones únicas del grupo, a partir de dos momentos:

- a. Las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona que realizó la facilitadora para promover y favorecer la auto aceptación y autovaloración de este grupo de lesbianas.
- b. Expresiones de auto aceptación y autovaloración personal de las lesbianas que conformaron el grupo.

Para realizar este análisis, me he basado tanto en las tres actitudes básicas del terapeuta planteadas por Carl Rogers en el Enfoque Centrado en la Persona como son la empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional, consideradas necesarias para facilitar el desarrollo y el cambio en la persona; así como en otras habilidades que forman parte del estilo humanista de acompañamiento, como las propuestas por Egan y otros autores.

Puesto que considero que estas actitudes son necesarias pero no suficientes, también he tomado lo que plantean otros marcos de referencia como son: una visión antropológica de la sexualidad, una perspectiva sociológica de género, puntos de vistas psicológicos de la autoestima, los planteamientos de una psicoterapia fenomenológica mundana, Derechos Humanos, mi propia

experiencia en trabajos de facilitación con grupos heterogéneos y lésbicos, así como mis estudios empíricos y experiencia en sexualidad.

Quizá una de las principales dificultades que detecté al atender y acompañar a mujeres lesbianas, radica en la falta de información y conocimiento de temas como el lesbianismo y la homosexualidad que se tiene en las instituciones mexicanas dedicadas a la formación de especialistas.

Al decir esto, me refiero a la interpretación que hago, junto con Marina Castañeda y Ángela Alfarache, de que México es un país donde predomina una cultura patriarcal, sexista, con un paradigma de la sexualidad heterosexual y como tal, se vive la lesbofobia, el rechazo y la discriminación hacia todas las mujeres que se salen de la norma establecida.

Aclaro que este es un estudio relacionado con las mujeres lesbianas por eso me refiero al rechazo y la discriminación que viven, que no invalida la discriminación que viven otros sectores de la población como son las mujeres indígenas, las personas de origen de raza negra, sectores marginados, para mencionar algunos.

De igual forma, me refiero a considerar la necesidad de la persona que facilita a no solo estar abierta a la experiencia sino también a mantenerse informada acerca de las investigaciones actuales en el medio en que se desarrolla y sobre los fenómenos sociales y culturales que repercuten en la población con la que trabaja.

Para responder al primer momento (las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona que realizó la facilitadora para promover y favorecer la auto aceptación y autovaloración de este grupo de lesbianas), presento primero una visión panorámica de las sesiones con el fin de contextualizar el trabajo realizado y para que se tenga una visión global del trabajo efectuado.

Posteriormente se presenta un examen de las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona así como de otras habilidades del estilo humanista de

facilitación que se utilizaron dentro de las sesiones, como las condiciones que deben estar presentes para que el clima sea estimulador del crecimiento, con el fin de facilitar los procesos que se suscitaron en el grupo.

Las sesiones

Los nombres de las participantes fueron modificados para resguardar la confidencialidad de sus trabajos (Gabriela, Malu, Gema, Meryt, Cristal y Maya) y a la facilitadora se le identifica como Mab.

Las sesiones las realizamos en casa de Gabriela, una de las compañeras del grupo, quien muy amablemente, como señalé anteriormente, ofreció su casa de habitación en Guadalajara, lugar donde nos reunimos durante todo el proceso.

La primera sesión se realizó el 26 de Febrero, con la participación de 5 compañeras: Gabriela, Maya, Malu, Meryt y Cristal. Llenaron una guía de datos generales y revisamos las normas que habíamos trabajado en el grupo anterior, y con algunos ajustes, se ratificaron. Las normas que establecimos en el grupo para asegurarnos un clima cálido y seguro:

1. Respetar los tiempos de reunión. Ser puntuales. Las sesiones iniciaron a las 16.30 horas y terminaron a las 18.30 horas.
2. Una actitud de escucha y respeto. Pedir la palabra y poner atención.
3. Escuchar sin juzgar ni etiquetar, lo importante es la experiencia de la compañera.
4. Lo que se dice en el grupo ahí se queda. Confidencialidad.
5. La intimidad de la persona es de su propiedad (Que significa que todo lo que exprese en el desarrollo de las sesiones le pertenecen y no podemos comentarlo fuera del ámbito del grupo).
6. Participamos en estas sesiones para compartir.
7. Cuando se comparte se habla en primera persona.
8. Compartir no significa decir lo que tú no quieres y el derecho a pasar si no quieres hablar (libertad de intervenir o no intervenir)
9. No ofrecer consejos, sólo si la persona lo pide.

10.El grupo será cerrado cuando inicie las sesiones de crecimiento (Abierto hasta la tercera sesión para dar oportunidad que se integren otras compañeras y se cierra a partir de la cuarta sesión con las que estemos).

11.Ser flexibles.

Para terminar la primera sesión les pedí que respondieran a un pre-cuestionario sobre la lesbofobia internalizada para obtener información acerca de cómo perciben la discriminación al inicio y al final del proyecto de intervención.

La segunda sesión se realizó el 5 de Marzo y se inició con la lectura de las normas o código ético para el grupo por si había alguna duda. Luego, debido a la preocupación sobre la confidencialidad, realizamos una dinámica donde cada una asume el compromiso de guardar la confidencialidad de lo que ahí se hable: ritual con la mano sobre la Biblia donde cada una se compromete que lo que se hable en el grupo, ahí se queda. Les propuse que dividiéramos en dos momentos la sesión: un primer momento que me dieran la oportunidad de acompañar el proceso de la compañera que interviniera, y un segundo momento, si ésta estaba de acuerdo, expresar cada una su retroalimentación, propuesta que aceptaron. Aquí intervino ya Malu para expresar su problemática de pareja.

La tercera sesión se realizó el 12 de Marzo con la participación de 7 compañeras, una compañera que se integraba al grupo (había pertenecido al grupo anterior) y la otra era la pareja de Maya, unas de las integrantes del grupo. A Gema, la nueva compañera, se le solicitó su compromiso ante el grupo de guardar la confidencialidad, a lo que estuvo de acuerdo. Continuamos abordando la situación de Malu que intervino en la segunda sesión. En esta ocasión llevé la guía de evaluación impresa para cada una para fuera respondida al final de la sesión, junto con la recolección de sus e-mails y teléfonos para comunicarme con ellas.

En la cuarta sesión se llevó a cabo el 19 de Marzo y asistieron todas. Al inicio ninguna intervenía, por lo que propuse que analizáramos las causas que nos

dificultaban hablar de nosotras. No fue necesario, porque inmediatamente intervino Maya para compartir su experiencia de pareja.

La quinta sesión la realizamos el 3 de Abril, y por razones del clima cálido, en el patio. Una de las compañeras no asistió, avisando previamente sus motivos. Participó Cristal, una de las más jóvenes para compartir su experiencia, recibir retroalimentación que le permitiera a ella tomar una mejor decisión. Dado que en las evaluaciones se señala como molestia que iniciamos tarde, acordamos empezar a las 16.30 horas con las que estuvieran presente por respeto a su puntualidad.

La sexta sesión el 10 de Abril donde Gabriela expresó que quería compartir lo que estaba atravesando y debido a que no se sentía bien de salud, no intervino en ese momento. Iniciamos con 3 compañeras que estaban presentes, luego se incorporó otra como ½ hora después y finalmente llegó otra compañera que generalmente no llega puntual. Faltó una de las integrantes, llamó avisando que no se sentía bien de salud. Para promover la participación, pregunté a Cristal, que había compartido la sesión anterior, cómo le había ido y comenzamos con ella. Luego, Gabriela que había expresado su interés en participar, empezó a hablar, lamentablemente su participación se vio cortada con la llegada de otra compañera con su pareja, y como la pareja no es integrante del grupo no se sintió con la confianza de compartir su situación. Cortamos para presenciar una película como grupo.

La séptima sesión que se efectuó el 23 de Abril, debido a la experiencia vivida en la anterior, analizamos la dificultad que manifestamos, de una u otra manera, para poner límites, revisamos nuevamente las normas. Luego intervino nuevamente Gabriela para compartir cómo se dio su atracción hacia las mujeres, la experiencia dolorosa en el seno de su familia y abordó su conflicto actual con integrantes del grupo que contribuyó a conformar, el dolor que le ha causado la no valoración de su trabajo y que la fueran haciendo a un lado.

La octava sesión se realizó el 30 de Abril y nuevamente realizamos una revisión de las normas debido al suceso que se presentó en la sexta sesión, así como una breve valoración de las siete anteriores. Intervino Gema, otra de las

jóvenes del grupo, para compartir cómo fue descubriendo su atracción hacia las mujeres, su ambivalencia entre la heterosexualidad y el lesbianismo, su aspiración de estabilidad en una relación de pareja y su temor a la soledad.

La novena se efectuó el 7 de Mayo sesión abordamos experiencias de lesbofobia de algunas compañeras que les ha tocado enfrentar en su entorno, experiencia de cómo abordar su lesbianismo con sus hijos y Meryt intervino para compartir su experiencia de introducirse al mundo lésbico a su edad, así como algunos aspectos de su historia familiar.

La última sesión se llevó a cabo el 21 de Mayo y la dedicamos para valorar la experiencia y evaluar cómo entraron y cómo salieron después de todo el proceso de intervención.

El anterior resumen del desarrollo de las sesiones tiene como objetivo proporcionar una visión general de cómo se fueron realizando y da una imagen de lo que se abordó en cada una.

A continuación se presenta el análisis de tres sesiones que se utilizaron para la realización de este trabajo.

Análisis de las sesiones

Para realizar este análisis seleccioné:

- La transcripción de tres sesiones (la segunda, quinta y séptima),
- mis anotaciones en la bitácora y
- una de las guías de las evaluaciones
- la evaluación final.

Materiales que me ayudaron a encontrar estas categorías y subcategorías que reflejan el clima del grupo y me ayudan a responder mi inquietud sobre la auto aceptación y la autovaloración de las mujeres lesbianas que conformaron este grupo.

Al realizarlo, se categorizaron y subcategorizaron, además de las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona, otras habilidades que forman parte del estilo humanista de acompañamiento que se utilizaron en este proyecto de intervención.

Las categorías y subcategorías que con mayor frecuencia encontré fueron:

1. Favorecer la creación del clima
 - a) Encuadre
 - b) Explicación del desarrollo de las sesiones
 - c) Respeto
 - d) Ritual

2. Promover la escucha
 - a) Comprensión empática
 - b) Reflejo verbal o parafraseo
 - c) Reflejo no verbal

3. Cuestionar o confrontar

4. Auto revelación

5. Exploración o ser concreta

6. Ampliar la visión del tema/ Realimentación

7. Afirmación

La aplicación de las actitudes antes señaladas fueron facilitando, cada una a su ritmo y velocidad, poco a poco, la aceptación de sí misma y a un proceso de autovaloración de las integrantes del grupo, lo que permite al mismo tiempo ir aceptando a las demás personas. Rogers⁹⁰ considera que la persona no sólo

⁹⁰ Carl Rogers. (1964) *El proceso de convertirse en persona*. Edit. Paidós. México. Pág. 86

se acepta a sí misma, sino que realmente llega a *gustar* de sí misma, que se trata del sereno placer de ser uno mismo.

Para Rogers⁹¹ la aceptación de sí mismo es el comienzo del cambio. Una persona en el proceso de aprender a aceptarse a sí misma está construyendo las bases para una transformación.

El aceptar nuestras capacidades, reconocer nuestras limitaciones con naturalidad, el ser realista al asumir nuestra humanidad, aprendemos que nuestro valor depende de lo que somos, de aceptarnos como seres únicos en el mundo, que estamos intentando crecer, de ser capaces de extraer las enseñanzas de la vida vivida, de encontrar los procesos que nos faciliten nuestro desarrollo y crecimiento personal; confiar en que seguiremos mejorando en la medida que continuemos aprendiendo cada día de nuestra vida.

Presento las actitudes encontradas en las sesiones con las intervenciones de las compañeras para ejemplificar cada una de estas categorías y subcategorías; subrayando los fragmentos de las intervenciones facilitadoras que responden a la categoría que describo:

1. Favorecer la creación de un clima de seguridad

Creo que en un proyecto de intervención con un grupo es importante que las personas que lo integran, se sientan seguras, escuchadas, acompañadas, con libertad de hablar y expresar sus sentimientos.

Presento esta categoría de acuerdo a los planteamientos de Carl Rogers y Virginia Moreira.

Rogers⁹² se refiere a la importancia de la creación del clima, mismo que dé a la

⁹¹ Ibidem.

⁹² Rogers Carl. (1970) *Grupos de Encuentro*. Amorrortu. Buenos Aires. Pág. 54

persona seguridad psicológica. Esto significa para Rogers que la persona sienta que exprese lo que exprese, la facilitadora escuchará con atención lo que dice como una expresión auténtica de sí misma. Que sienta lo que sienta, psicológicamente la facilitadora estará a su lado en cada momento a través de una señal, ya sea un gesto, una palabra que perciba que se le está acompañando.

Rogers resume la hipótesis central del Enfoque Personalizado de la siguiente manera: “Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de auto comprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitadoras”⁹³

Para contribuir a la creación de un clima de seguridad, respeto y aceptación se realizó lo siguiente:

- Se pidió a las participantes guardar en secreto todos los asuntos que se hablaran en grupo, realizando un ritual para asegurar el compromiso adquirido por cada una de las integrantes de guardar la confidencialidad como un elemento importante para que cada una se sintiera en libertad de expresar lo que quisiera: experiencias, sentimientos, emociones, gestos.
- Se modeló promoviendo que la misma persona encontrara en su interior respuesta a sus inquietudes y necesidades, sin ofrecerle soluciones de fuera, confiando en su propia capacidad y recursos internos.

Las motivaciones para integrarse al grupo están relacionadas con el autoconocimiento, auto aceptación, conocer a otras lesbianas y aceptarlas, su crecimiento personal. Y con relación a las expectativas de la facilitación: apoyo, ayuda, poder tomar las actitudes adecuadas, comprensión, tolerancia y respeto por parte del grupo, dinamismo, encontrar su propio yo, apoyar a otras compañeras y aprender de sus experiencias.

a) El Encuadre

⁹³ Carl Rogers. (1987) *El camino del ser*. Kairós. Argentina. Pág. 61

Con el objetivo de contar con algunas herramientas para favorecer la creación del clima de seguridad establecimos el encuadre, entendiendo por éste, tal como lo expresa Moreira⁹⁴ que funcionará al igual que el marco de un cuadro. Para ello se definieron en conjunto las normas que rigieron nuestras sesiones como parte de las condiciones mínimas necesarias para el funcionamiento del proceso. Definiendo entre otras cosas: el día en que se desarrollaron las sesiones, los horarios y las actitudes a que cada una de las integrantes del grupo nos comprometimos.

Partiendo de lo anterior, iniciamos definiendo en conjunto las normas que regirían nuestras sesiones:

Mab: Lo ven, hay que explicarte un poquito el reglamento que establecimos con algunos agregados, para ver qué les parece y, si lo aprobamos, si están de acuerdo o no están de acuerdo, alguien que lo quiera leer, a ver las que estaban reclamando...

Meryt: Nada más que para asegurarme, ¡no!, marcarles los errores, respetar los tiempos de reunión, ser puntual, las sesiones se iniciarán a las 16.30 horas y terminarán a las 18.30 horas.

Mab: Faltó los días sábados, agreguen los sábados.

Meryt: ¡Ah!, los días sábados, bueno, ya sabemos, ¿no?

Mab: Bueno pues, ya saben, ¡eh!

Gaby: ¿Quieres empezar?

Meryt: sí, con las dos primeras

Malu: ¿Tienes una pluma?

Gaby: Sí

Todas: Risas

Meryt: Una actitud de escucha y respeto, pedir la palabra y poner atención; escuchar sin juzgar ni etiquetar; lo importante es la experiencia de la compañera; lo que se dice en el grupo ahí queda, confidencialidad; la impunidad de la persona es de su propiedad; participamos en estas sesiones para compartir, cuando se comparte se habla en primera persona, eso no significa decir lo que tú no quieres, y el derecho a pasar si no quieres hablar; no ofrecer consejos solo si la persona lo pidiera; el grupo será cerrado cuando empiecen las sesiones de crecimiento, abierto hasta la tercera sesión para dar oportunidad que se integren otras compañeras y se cierra a partir de la cuarta sesión con las que estemos.

Mab: Este, ¿está claro?, ¿Alguna inquietud, algo que le quieran agregar?

Gaby: Pues se me hace completo.

Mab: Esta es una copia para cada una, y ahí solo faltó lo de los días sábados (se les entregó una copia impresa a cada una de las normas que acordamos en la primera sesión). (S2)

b) Explicación del desarrollo de las sesiones

⁹⁴ Virginia Moreira. (2001) *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Universidad de Santiago, Chile. Pág. 286

Se continuó con una explicación de cómo se desarrollarían las sesiones y del objetivo de las mismas:

Mab: Bueno, para que vayamos viendo sobre el desarrollo de cómo van a ser las sesiones, la idea como les decía, pues es contar de su vida, y que iniciamos con la persona que quiera compartir. Entonces, en cada sesión es difícil que podamos hablar todas, va a haber una o dos personas que van a poder hablar de la experiencia que quiera hablar en ese momento, es decir, y aquí yo les voy a pedir que, entonces, me dejen acompañar a la compañera que interviene y hasta que termine ese momento, cerremos ese proceso, entonces si la compañera quiere escuchar qué dicen el resto de las integrantes del grupo, entonces cada una nos va a decir qué es lo que cree de eso, lo que quiera, eso sí la compañera lo acepta, si ella dice. Si alguna por ejemplo, vamos a ponerle que la Cristal quiere hablar, y dice: yo no quiero escuchar, nada más con esto me basta. Es raro que esto pase, pues siempre una quiere recibir retroalimentación de qué es lo que dice el resto de las compañeras. Ahora, antes de iniciar, yo les quiero preguntar a ustedes: ¿todas ustedes son creyentes?

Todas: Sí. (S2: 19-24)

La explicación de los dos momentos de cada sesión se consideró necesaria para moderar la participación de cada una de las integrantes y, sobre todo con el fin de llevar a la compañera que participara a tocar sus sentimientos y emociones.

c) Ritual

Finalmente se realizó un ritual para fortalecer la creación del clima de seguridad:

Mab: La mano izquierda, como parte de nuestro lado izquierdo, tiene que ver con todo lo que son los sentimientos y las emociones, por eso la colocamos sobre la Biblia como un compromiso personal que adquirimos de que todo lo que se hable aquí, aquí se queda. Levantamos la mano derecha, nuestro lado derecho tiene que ver con todo lo que es la razón, para asumir ese compromiso. (Nota: todas juramos al mismo tiempo y asumimos el compromiso personal de guardar la confidencialidad. (S2: 27)

Este grupo de lesbianas tenía miedos legítimos, reales alrededor de la violación de la confidencialidad por infidelidades en grupos anteriores a los que habían pertenecido. Por tal razón se consideró necesario, no sólo la aplicación de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona, sino buscar otros recursos que contribuyeran a la creación de un clima de confianza, respeto y aceptación; por

ello la necesidad del ritual donde cada una asumió el compromiso de la confidencialidad, justamente porque era un espacio de todas y donde todas éramos garantes de la misma.

Con la creación del clima, la definición del encuadre y el ritual de compromiso para guardar la confidencialidad de parte de todas las integrantes, se dejaron sentadas las condiciones mínimas de seguridad externa de acuerdo a lo que señalan Rogers y Kinget⁹⁵ cuando se refieren a la atmósfera, donde el compromiso de guardar la confidencialidad y lo que suceda en el desarrollo de las sesiones sería responsabilidad y dependería de todas y cada una de las participantes.

Con relación a la seguridad interna⁹⁶ se manifestó en la explicación del desarrollo de las sesiones y en la afirmación de la disposición de la facilitadora de escuchar, atender y acompañar a cada una de las compañeras que fuera interviniendo.

d) Respeto

Egan⁹⁷ define al respeto como la forma en que el facilitador trata a la persona. De expresarle y que perciba que básicamente está “para ella”, disponible para ella y trabajar con ella. Considera que es un valor tanto activo como pasivo para el orientador porque coloca ciertos límites en sus interacciones con la persona y también le estimula a actuar de cierta forma con ella. Expresa que “El respeto se comunica principalmente por el modo como el orientador se orienta a sí mismo y trabaja con el cliente. La orientación *hacia* y el *trabajar con* tiende a fusionarse una con otra en la práctica”⁹⁸

En las siguientes viñetas se presentan algunos ejemplos de este tipo de intervención:

⁹⁵ Carl Rogers y G. Mariano Kinget. (1971) *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Tomo I. Alfaguara. España. Pág. 80

⁹⁶ Ibidem. Pág. 81

⁹⁷ Egan, Gerard. (1981) *El orientador experto*. Edit. Universidad Iberoamericana. EE.UU.

⁹⁸ Ibidem. Pág. 90

Mab: Bueno, todas son creyentes, que era lo que yo me imaginaba. Entonces, sobre esta Biblia, todas nos comprometemos a respetar que lo que aquí se dice, aquí se queda, aquí muere, y no va a trascender en otros espacios. Nada se dice de lo que aquí se habla y si a veces el compromiso personal se viola, tengamos presente que esto afecta a todas y cada una. Si hay algún otro inconveniente, mejor que se diga, porque yo no soy garantía para que lo que aquí se diga, aquí no trascienda; entonces yo no puedo, cada una es responsable de sí misma, yo no soy responsable de ustedes, cada una es responsable, las que estamos aquí somos adultas, somos responsables, asumimos compromisos y entonces es decir: yo soy responsable de mí. ¿O tienen una mejor sugerencia?

Gaby: No, pero me gusta.

Malu: Uju, de tener un compromiso.

Todas: Risas. (S2: 51 a 56)

Aquí se hizo un llamado a Meryt para respetar el propio ritmo de Malu ante la dificultad que manifestaba de poner voz a sus movimientos corporales y emociones:

Gaby: es que está atorada, está atorada.

Mab: pero déjala que ella se desatore.

Meryt: como que no sabe hablar de ella.

Mab: por eso, déjenla que se desatore.

Meryt: es que ella está acostumbrada a dar y no recibir, eso es el colmo. (S2: 307-311)

Esta intervención se realizó con el fin de evitar un diálogo entre Gaby y Maya y que su participación se diera en el marco del grupo:

Mab: Que termine Gaby porque va a hablar la Maya, porque si no se va a volver un diálogo, eso es un diálogo, ¿ya?

Gaby: No pues sí, nomás quiero decir también que mi humilde casa, mi propio paso, yo he tratado de que la primera sea la última, o la que sigue sea la última y que al revés, se me hace muy difícil pensar que andamos como conquistando, o como a la aventura, y si, no voy a los lugares de antro con la consigna ni con el pensamiento blindado, sino a divertirme. (S2: 321-322)

Ante las intervenciones de Maya y Gaby de emitir criterios sobre la compañera de Cristal, estando ella ausente, sobre su aspiración de ser madre se insiste:

Cristal: No, yo creo que ese es su rollo.

Mab: Yo en lo que insisto, es que ella tendrá sus razones.

Maya: Te sería más fácil.

Mab: ¡Eh!, porque ella no está, ese es su rollo, insisto en que ella tiene sus razones y totalmente respetables.

Gaby: como no la conocemos ni viene. (S5: 291-295)

El respeto se encuentra al invitar a las compañeras a comprometerse y guardar la confidencialidad, a participar, más no forzándolas, a que se respete la situación de una de las compañeras, a no expresar opiniones en ausencia de otra de las integrantes y a aceptar las razones que la motivan a una decisión, así como también en que cada una lograra reconocer sus propios límites y los hiciera valer en la relación grupal.

2. Promover la escucha

Para definir esta categoría me baso fundamentalmente en los planteamientos de Rogers, considerando también los criterios de Egan, Filliozat y algunos más recientes como son los de Bert Hellinger.

La escucha es una de las características básicas del Enfoque Centrado en la Persona. Es la manera de atender a la persona cuando expresa sus experiencias, sentimientos y emociones, que se torna, de acuerdo a lo que Rogers⁹⁹ expresa, en la capacidad de ir logrando poco a poco, de escucharse a sí misma. Comienza a recibir comunicaciones de su propia voz interior, adquiere la capacidad de percibir sus sentimientos, tanto los que había aceptado como los que había negado y rechazado. Al aprender a escucharse, la persona aprenden también a aceptarse tal y como es, y se dispone a emprender el proceso de llegar a ser.

Rogers¹⁰⁰ define la escucha empática como “la capacidad de proyección de la comprensión. Esto significa que el terapeuta percibe con precisión los sentimientos e intenciones que el cliente experimenta, y le hace partícipe de su comprensión”. Que este modo sensible y activo de escuchar es sumamente excepcional en la vida de las personas.

Es "*Ponerse uno mismo en el lugar de*", o como dice Rogers "*como sí*".¹⁰¹

⁹⁹ Carl Rogers. (1964) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. México.

¹⁰⁰ Carl Rogers. (1964) *El camino del ser*. Kairós. Argentina. Pág. 62

¹⁰¹ Carl Rogers y G. Marian Kinget. (1971) *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Tomo I. Alfaguara. España. Pág. 216

Carl Rogers y G. Marian Kinget¹⁰² definen la empatía como la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal lo permita. Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar de otro, de ver el mundo como él lo ve.

De acuerdo a lo que Rogers y Kinget expresan, la empatía parece estar determinada por convicciones, necesidades e intereses, profundamente anclados en la organización personal. Es susceptible de desarrollo. Su adquisición parece exigir una cierta modificación de toda la personalidad y para que una persona pueda acrecentar su poder de empatía tiene que reorganizar, en cierta medida, el sistema de sus necesidades, intereses y valores.

Los riesgos de error son más elevados si el proceso se apoya sobre todo en factores como las percepciones y las teorías del profesional. Son menores si el proceso se basa en la experiencia viva e inmediata del interesado.

A pesar de que un enfoque empático reduce considerablemente los peligros de “contagio” interpersonal, la comprensión de sí mismo, sigue siendo un atributo importante del facilitador. La adopción del marco de referencia de otra persona es el resultado de un proceso de crecimiento socio psicológico, como el tipo de facilitación que se esfuerza por servir.

Rogers¹⁰³, al referirse a un estudio realizado por Barrett-Lennard, refiere que la comprensión empática y el cambio se asocian entre sí de manera muy significativa, pero que también la autenticidad y el nivel de independencia en la consideración, se asociaron igualmente con los tratamientos exitosos.

Rogers¹⁰⁴ considera que una relación terapéutica tiene mayores probabilidades de ser efectiva cuando el terapeuta manifiesta una mayor coherencia o autenticidad, mayor consideración, respeto incondicional y agrado hacia la

¹⁰² Ibidem.

¹⁰³ Carl, Rogers. (2004) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. México.

¹⁰⁴ Ibidem.

persona. Cualidades que son los principales factores determinantes del cambio en la personalidad y la conducta. Asevera que estas cualidades pueden medirse u observarse en pequeñas muestras de la interacción en momento relativamente temprano de la terapia y que es posible predecir sus resultados.

De acuerdo a lo que opina Egan¹⁰⁵, la empatía es poder meterse en la otra persona, mirar el mundo a través del marco de referencia de la otra persona, preguntarse por qué el mundo del otro es así, y poder comunicarle su comprensión de tal forma que le muestre que ha captado tanto sus sentimientos como la conducta y experiencias implícitas.

Es más que reflejar un sentimiento, es un entendimiento profundo y subjetivo de la persona.

Filliozat¹⁰⁶ nos dice que cuando alguien intenta hablarnos de una emoción o de un problema, la otra persona sólo necesita silencio atento y presencia en la mirada; ser escuchada de una forma que le permita avanzar mentalmente, liberarse de la carga demasiado pesada de sus sentimientos, desbrozar sus vivencias y, poco a poco, encontrar sus propias soluciones.

Bert Hellinger¹⁰⁷ llama a la empatía “El arte de ayudar”. Y escribe lo siguiente: “El reconocer cuando es posible y apropiado ayudar y cuando se debe en cambio respetar los límites, es todo un arte”. Expresa que “ayudar en un modo que esté en sintonía con el otro, con su destino, con su alma, y que con esta ayuda ellos puedan y deban crecer, esto es un arte”.

Sobre la ayuda escribió un aforismo: “Quien quiere ayudar, no puede más ayudar. Porque en ese instante interfiere en el alma del otro. El ayudar viene permitido del otro. Sólo entonces, quien ayuda puede reaccionar en un modo que para él es apropiado y seguro”¹⁰⁸.

¹⁰⁵ Egan, Gerard. (1981) *El orientador experto*. Universidad Iberoamericana. EE.UU. 1

¹⁰⁶ Isabelle Filliozat. (1987) *El corazón tiene sus razones*. Ediciones Urano, España.

¹⁰⁷ Bert Hellinger. (2005) *El arte de ayudar*. www.hellinger.it Traducido al español por Sujej Alemán.

¹⁰⁸ Ibidem

Hellinger también nos dice que una persona que hace distinción entre el bien y el mal no puede ayudar más, porque la lleva a excluir a alguien. Considera que la verdadera ayuda es posible si todos tienen un lugar en el corazón, si reconocemos que todos tienen igual derecho de ser y existir, y que a su modo, cada uno es.

Para él “La gran ayuda y el arte de ayudar necesitan fuerza. Entonces, se tiene la necesidad de comprensión. Y también la necesidad de este amor que todo incluye”¹⁰⁹.

En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo de la escucha:

Mab: Gaby, cuando vos me contás eso, yo me pregunto ¿qué experiencias tuviste de pequeña, quién te trató así?

Gaby: Bueno que, pues en la casa, yo era el patito feo de 8 hermanos, era la que no hay que comprarle ropa porque ni se le ve bien. Prieta, flaca y fea Dorotea, todo tiene, y así crecí y me dije: a mí esto me va a ayudar, porque voy a ser la más inteligente, la más estudiosa, la que va a sobresalir más, la que va a hacer más por la familia, la que se la que se va a partir la madre, pero la que va a hacer algo, a la vez, no me voy a morir sin evolucionar, ahora, a mí me sirvió, a mí me sirvió, de no ser la bonita, de no ser la acá, porque me sirvió muchísimo.

Mab: Te sirvió la experiencia para sobresalir

Gaby: Aja, en mi casa. Me adoran en mi casa, pero en los grupos siempre he tenido el problema de que yo misma me menosprecio.

Mab: ¿Cómo te sentís con eso Gaby?

Gaby: Yo, yo muy mal.(S7: 146-148)

Después de haber relatado toda la experiencia vivida con el grupo de mujeres lesbianas a la que perteneció, su miedo a hablar, su parálisis ante ese grupo, su interpretación de que desconfiaban de ella y la actitud indiferente del equipo de coordinación ante la situación de cada una de las mujeres que lo integraban y escuchar las intervenciones de las compañeras en la sesión, se dio esta intervención:

Mab: Ahora, lo que veo Gaby, yo creo que se te juntan ambas cosas, y es real, ¡se vale!, es que este grupo te duela, y es que estás en un duelo, por eso, es que las verdades duelen, porque le apostaste, le invertiste económicamente, tu entusiasmo, el aportar con una casa, el ver que podías hacer, invitar a amigas, o sea, le apostaste y las cosas no salieron como esperabas; o sea, lo que tienen las compañeras que encabezan el grupo son planes de acuerdo a sus intereses, no con los tuyos, no les interesó en ese momento, y además la actitud de las

¹⁰⁹ Ibidem

compañeras te duele, y es legítimo que te afecte, que te dé tristeza, pero también está pegado a todo lo que has vivido en tu infancia: una violación, una descalificación que se ha venido dando históricamente se vuelve a dar en este grupo. (S7: 318-320)

La escucha se empleó además de promover la atención dentro del grupo cuando una compañera estaba hablando y no interrumpirla, también al prestar atención de parte de la facilitadora a través de posturas físicas, gestos y miradas que denotaran atención a la compañera que estaba interviniendo.

En ir llevando a Gaby a reconocer su duelo con el grupo, en aceptar todo lo que apostó para que el grupo funcionara, y que en cambio, las integrantes de éste la fueron aislando, haciendo a un lado.

Al acompañarla poco a poco a escucharse a sí misma, a percibir sus sentimientos y emociones, así como relacionar e ir aceptando su experiencia actual con la experimentada en su infancia y que fuera tomando, gradualmente, conciencia de la necesidad de trabajarlo en terapia ya que la actitud de su madre y hermanos a raíz de conocer su orientación sexual, influyeron en su autovaloración, en la actitud de posponerse para responder a las necesidades de otras personas.

b) reflejo verbal o parafraseo

Dentro de la comprensión empática incluyo *el reflejo* o la reformulación, con el fin de hacerle saber a la persona que fue escuchada con una actitud atenta e interesada y que el mensaje fue entendido por la persona que facilita, así como que se de cuenta que lo que se busca es devolverle el mismo mensaje que compartió de manera verbal, de forma explícita o implícita.

Goleman expresa que “La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos”.¹¹⁰

¹¹⁰ Daniel Goleman. (1995) *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor. México. Pág. 123

André Peretti expresa que con el reflejo se trata de “reflejar centralmente la situación de la expresión del interlocutor: no lo que él dice, sino como lo dice. Las modalidades pueden ser: recalcar la puntuación de la intensidad dada a una u otra palabra (haz dicho con fuerza la palabra...). El reflejo puede reproducirse en el significado vocal, gestual, corporal, situacional, lo que implica una escucha-observación amplificada sobre la totalidad sensorial (yo te veo hacer gestos de irritación... siento tu agitación... tu cara ha cambiado de expresión... tus manos se crispan... no tienes aire realmente titubeante...) (Rogers con Gloria)... etc.”¹¹¹

La Fundación NeoHumanista de Colombia define al reflejo verbal: *Parafraseo*, como la repetición con las propias palabras del facilitador para checar si entendió lo dicho por la otra persona.

En síntesis, el reflejo verbal busca devolver con las propias palabras del facilitador, el mensaje que compartió la persona que está interviniendo, así como hacerle saber que fue escuchada de manera atenta e interesada y que su mensaje fue comprendido.

Ejemplos de reflejo verbal o parafraseo con Cristal:

Cristal en su intervención expuso que su pareja con la que tenía tres años de convivir deseaba tener un hijo y ese deseo se lo había planteado desde el inicio de la relación, situación que venían dejando abierta sin lograr ponerse de acuerdo a lo largo de su convivencia. Para Cristal esa aspiración no se correspondía con sus aspiraciones de terminar su carrera, ascender en el trabajo y adquirir una vivienda. Lo planteó al grupo como un problema, una inquietud, una situación que la tenía confusa y sacada de onda ante la aspiración diferente de ambas:

Mab: Fíjate, ella te lo planteó desde el principio...

¹¹¹ André Peretti. (1979) Artículo publicado en la revista “ETUDES PSYCHOTHERAPIQUES” con el tema “L’ECOUTE”. Pág.8

*Cristal: Pues, pues no sé, así como que si me estoy haciendo la sorda y, y
Mab: Volvamos a la realidad, ella quiere un hijo y te estableció una fecha para que vos tomaras la decisión.*

Cristal: Si, ya se me está terminando el tiempo,

Mab: Y vos no querés perderla.

Cristal: Ahora si estoy medio confundida porque, entra otra vez el de no querer perderla, entra eso, el de no querer perderla, pero tampoco no quiero que ella por estar conmigo deje de hacer lo que quiera, entonces pues yo creo que si vamos a tener que hablar muy seriamente al respecto, y que ella decida lo que, lo que mejor le parezca.

Mab: Bueno, yo estoy interpretando que vos no la querés perder, no querer perderla significa, de acuerdo a lo que has estado diciendo, tomar decisiones que van en contra tuya, o sea, por el temor a no perderla, significa irte a vivir con ella en diciembre, cosa que vos no querés, aceptar un hijo que vos no querés y que ella si quiere. (S5: 59-66)

Con el reflejo verbal se fue acompañando poco a poco a Cristal para darse cuenta de su confusión y ambigüedad entre sus deseos de estar con su pareja, su temor a perderla y su rechazo a la posibilidad de que su compañera salga embarazada por la vía que sea: inseminación artificial, conseguir un donante o tener relaciones con un amigo.

Admitir su temor de tomar una decisión que va en contra de su proyecto de vida actual, como es terminar sus estudios, ascender en su trabajo y obtener un mejor salario y lograr construir un patrimonio. Que acceder al embarazo de su pareja es atentar contra sus aspiraciones personales y es un proyecto de vida diferente al suyo.

Reconocer su temor de tomar una decisión, arrepentirse después ante una medida equivocada y que sea demasiado tarde para recuperar a su pareja.

Todo lo anterior fueron conduciendo, poco a poco, a Cristal a darse cuenta que estaba evadiendo su responsabilidad en esta decisión al dejarla en manos de su pareja, a la necesidad de enfrentar esta situación con su pareja a través del diálogo y poder así, tomar la decisión conjuntamente y que más conviniera a ambas, así como trazarse la necesidad de respetar sus propios deseos y necesidades como parte de su propia afirmación.

Ejemplos de reflejo verbal o parafraseo con Gaby:

Mab: Oye Gaby, pero vos hiciste lo que estaba en tus manos hacer...

Gaby: Pues es que sí, yo en otras ocasiones era más valiente y yo hubiera puesto todos los datos así: fulanita así y así. (S7: 89 a 91)

Y más adelante:

Gaby: Mi infancia fue muy feliz porque hice lo que me dio la gana, ¡no!, jugaba, estudiaba, todo eso, pero siempre me dormía llorando porque, porque mi mamá pues no me quería, no me quería como quería a mis hermanas, muchas que se parecen a ella, y, incluso había ciertos problemas aquí, yo intuía que mi papá y mi mamá no, no llevaban una relación así muy amorosa, tampoco se peleaban, pero no era una relación muy amorosa, porque mi mamá me regañaba y me decía, es que eres igualita a tu padre, en todo, todo, y me peleaba, me peleaba mucho,

Mab: No te sentiste, digamos evaluada, valorada por tú mamá, reconocida, porque decías, ¡bueno!, no te compraban ropa, que no, para qué, que eras la fea de la familia, flaca y no sé que más cosas, ¿verdad? Percibo que todo eso te dolió y te hizo sufrir mucho.

Gaby: No, desde luego que sufrí mucho, y he sufrido mucho, y sigo sufriendolo porque este, con eso de que ahora soy lesbiana aparte de ser la del patito feo, este llego yo y ¡ay!, ¿que estás haciendo fulanita?, ¿qué estás haciendo manganita?, ¡ay!, pues cosas que tú no sabes, o sea, pues son cosas que están hablando del marido o de los niños o algo, cosas que yo no sé. (S7: 165 a 167)

Con la siguiente intervención de reflejo verbal se facilitó con Gaby el contacto con su niña interior y darse cuenta como la Gaby adulta la puede apoyar y proteger:

Mab: ¿Cómo se te ocurre que la podés ayudar?

Gaby: Pues metafóricamente o poéticamente me traslado a esa época y pues la abrazo, la consuelo, la mimo, y a la mejor me toca algo, aunque sea yo la misma que me estoy quedando.

Mab: Pero ahorita, porque ahorita la reacción es de esa niña indefensa, esa niña desprotegida, esa niña devaluada que le apostó a un grupo y no estaba siendo valorada por ese grupo, tiene de su lado toda esa fuerza. ¿Cómo esa Gaby de ahorita puede entender a esa niña, qué le dirías?

Gaby: Ah, si te entiendo, sí, sí... Si, me volví a sentirme aquella niña que tenía que aguantar todo, y todo.

Mab: ¿Y cómo podés proteger ahorita a esa niña?, porque estando esa Gaby en tu interior, una Gaby indefensa, devaluada, desprotegida, que le afectó un grupo y que se paraliza

Gaby: No hay otra forma más que hablar, no hay otra forma más que encarar.

Mab: Y ¿cómo apoyar a esa Gaby niña y que en su grupo se paraliza, no habla y después me dice a mí, que se le revuelven las tripas y que esta que la corroe, y tenés todas a tu lado al resto de las compañeras del grupo y no dicen nada?, ¿cómo apoyar a esa niña para que hable y diga lo que siente?

Gaby: Pues dándome confianza de que, pase lo que pase, no puedo cambiar las cosas,

Mab: ¿Cómo es esa confianza?, ¿me podrías concretar o dar ejemplos de esa confianza?

Gaby: Pues diciéndome lo que puede pasar, en todo caso de que yo hable con cada persona, porque no me gusta hablar así en bola, sino por ejemplo, si quiero hablar con fulana, pues hablo, o con mengana hablo, porque tengo que hablar, la verdad, pues sí, sí, sí, ¡no les parece pues!

Mab: ¿Y cómo vas a hablar?

Gaby: O sea, ¿cómo puedo hablar con ellas, sin, sin que les falte al respeto por ejemplo o les caiga mal?, como dices tú, me importa el qué dirán. ¿cómo lo puedo hacer?

Mab: Pero vos misma hace rato dijiste que nadie es monedita de oro, van a haber muchos que les vas a caer bien, van haber personas que les vas a caer mal, así es, no te mortifiques. Velo así, una aquí otra allá, esa es la vida, ¿qué pasa?

Gaby: Están acabándose a la gordita que soy yo

Mab: Que creés que le fallaste...

Gaby: Pero es que le quieren morder la zanca yo creo...

Mab: No, no se van a callar así, si esa es su forma de comportarse, van a seguir hablando. ¿Qué, cómo le vas a ayudar a esa Gaby?

Gaby: Pos la verdad no sé, si supiera yo creo que ya lo hubiera hecho.

Mab: Por un momento, sentí y escuché a tu corazón...

Gaby: Pos una de las cosas es hablar, no quedarme así, y que especulen y que sí, ¡ya vez!, yo te decía que era gacha o algo, no, que, no sé ni qué digan, la verdad... (S7: 205-230).

Se facilitó, poco a poco, que Gaby, reconociera que no tuvo la suficiente firmeza e iniciativa para responder a la solicitud de apoyo de un pariente de Cristal y persuadir a su grupo para hacerlo, llevándola a hacerse a un lado ante la presión del mismo grupo.

La experiencia con su grupo la llevaron a conectarse con su infancia y el desamor que percibió de su madre al compararla con su padre por los problemas que tenían entre ellos por un lado, y por su orientación sexual. A reconocer su contradicción cuando señala por un lado que su infancia fue feliz y posteriormente admite que sufrió y ha sufrido mucho por el rechazo y discriminación que recibió por su orientación sexual.

A admitir que le importa el qué dirán, lo que puedan expresar de ella y eso le afecta mucho.

Permitió a Gaby dejar salir su niña herida e ir explorando la manera como ahora, siendo Gaby adulta puede protegerse, darse confianza a sí misma, hablando y encarando las cosas, tomando medidas para protegerse al proponerse hablar a nivel personal con las integrantes de su grupo y no

exponerse al hacerlo con la presencia de todas, a mover su energía y no quedarse paralizada.

Lo anterior permitió llevar a Gaby a la reflexión de vivir de acuerdo a sus valores y a expresarlos con firmeza, a darse cuenta que su vida le pertenece y no tiene por qué responder a las expectativas de las demás personas, a la disposición de encarar los retos de la vida y su capacidad para hacerle frente como pasos para aumentar su poder personal.

De igual manera, a aceptar la vulnerabilidad de su niña herida, a reconocer su sufrimiento en la infancia, la necesidad actual de la mujer adulta de protegerla y la posibilidad real de hacerlo porque está en sus manos.

También le permitió reconocer su ingenuidad al confiar en la madurez de una de las integrantes del grupo al que pertenecía y no investigar la veracidad de los hechos, así como a darse cuenta que toda esta situación vivida con las integrantes del mismo la llevaron a sentirse desvalorizada, a no tener un sentido de su propio valor y de no ser compasiva con ella misma.

Lo anterior también llevó a Gaby a contactar con la experiencia vivida en su infancia, a relacionar sus aprendizajes desde pequeña y relacionar cómo ésta ha repercutido en sus relaciones interpersonales en la actualidad, así como a darse cuenta poco a poco de la necesidad de buscar ayuda terapéutica.

c) Reflejo no verbal

Para Filliozat¹¹², escuchar con el corazón es escuchar con el cuerpo, que los sentimientos se viven en el cuerpo. Señala que las emociones pueden leerse en el rostro, gracias a un gesto, a un cambio de dirección de la mirada o de la coloración de la piel. Las emociones se ven en la actitud corporal, en las tensiones musculares, en el ritmo cardíaco o respiratorio

¹¹² Isabelle Filliozat. (1997) *El corazón tiene sus razones*. Ediciones Urano, España.

Goleman¹¹³ señala que la expresión de las emociones es no verbal y la clave para intuir los sentimientos de la otra persona está en la habilidad para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y otros conductos no verbales. Y que la verdad emocional está en *la forma* en que la persona dice algo en lugar de *aquello* que dice.

Ejemplo de reflejo no verbal:

Mab: Y cuando estás haciendo eso Malu, que estás moviendo el pie y moviendo el dedo ¿qué, qué pasa con vos?

Malu: ¡Ja, ja, ja!, pues que sí, así soy, es que estoy un poco nerviosa.

Mab: A ver, a ver, a ver, pero, pero, qué, qué si él te hablara y dijera y ¿qué, qué te diría?

Malu: Me estaría diciendo bueno, este, hasta que estás diciendo tus verdades como son, ¡ja, ja, ja!, lo que tu quieres, ¿verdad?

Mab: Si, así como estás haciendo, no, el dedo de la mano así como, el que está sobre la hoja, en eso (está como acariciando la hoja que tiene en sus manos.

Malu: ¡Ja, ja, ja! Mira, yo estos movimientos a veces los, los considero como una protección para mí, una autodefensa para mí, a veces estoy en aprietos y creo que esto me tranquiliza. (S2: 52-55)

Con el reflejo no verbal se facilitó que Malu pudiera reconocer su sinceridad ante el grupo, darse cuenta que sus movimientos corporales son para protegerse, una autodefensa en situaciones que percibe difíciles y que contribuyen a tranquilizarla.

Con el reflejo verbal o parafraseo y el no verbal, buscaba devolver a la compañera que estaba interviniendo su mismo mensaje con la finalidad, tal como lo señalan los autores mencionados; de hacerles saber que fue escuchada de manera atenta e interesada como también asegurarme que entendí el mensaje que me estaba transmitiendo, se centrara en su propia experiencia y le encontrara nuevos significados.

Se logró comunicar comprensión, validar los sentimientos y emociones expresadas por las compañeras.

3. Cuestionar o confrontar

¹¹³ Daniel Goleman.(1995) *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor. México.

Cuando se habla de confrontación, se está hablando también de empatía. Egan expresa que “La confrontación es, en el mejor de los casos, una extensión de la empatía precisa avanzada, o sea que es una respuesta al cliente, basada en un profundo entendimiento de los sentimientos, experiencias y conducta del cliente, que envuelve algo de desenmascarar distorsiones en el entendimiento de sí mismo del cliente y algo (al menos implicado) de reto para la acción”¹¹⁴

“La confrontación es una invitación del orientador al cliente para explorar sus defensas, aquéllas que le evitan entender y aquéllas que le impiden la acción”¹¹⁵.

“Las metas de la confrontación son ayudar al cliente a explorar áreas de sentimientos, experiencias y conducta que él, hasta entonces, ha estado renuente a explorar”.¹¹⁶ O sea, está al servicio de la persona que está interviniendo, contribuye a aumentar su campo perceptual y favorece la acción dirigida a su propio desarrollo.

El facilitador confronta para poner a la persona frente a contradicciones que se presentan en su intervención y el objetivo es favorecer la autoexploración de la persona. Egan citado por Giordano¹¹⁷ lo explica así: “La confrontación es la desenmascaración, hecha de responsabilidad, de las contradicciones, distorsiones, juegos o cortinas de humo de las que se sirve el cliente para escapar del compromiso que conlleva la auto comprensión y el cambio de su conducta”.

La confrontación, por lo tanto, se lleva a cabo en el marco de la empatía, cuando se ha logrado establecer un clima de seguridad y respeto que permite que se pueda explorar más libremente.

¹¹⁴ Egan, Gerard. (1981) *El orientador experto*. Edit. Universidad Iberoamericana. EE.UU. Pág.150

¹¹⁵ Ibidem. Pág. 151

¹¹⁶ Ibidem. Pág. 151

¹¹⁷ Giordani, B. (1988) *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*. España: Desclée De Brouwer. Pág. 195

La confrontación está, como toda intervención con un Enfoque Centrado en la Persona, al servicio de la persona que vive un proceso de autoexploración, contribuye a ampliar su campo perceptual, a darse cuenta y a favorecer la acción en el sentido de su propio desarrollo.

En las siguientes viñetas se presentan algunos ejemplos de la confrontación:

Mab: Entonces, digamos que podamos entender, que durante 6 años, fue Malu la que le provocaba placer, quien seducía, quien la acariciaba, quien le hacía el amor, tu pareja a vos nada. Ante toda esta situación, ¿cómo te sentías?

Malu: Mira, lo que pasa que como fue mi pareja de este tipo, la primera que tuve, yo pensaba que era normal, yo desbocaba todo lo que traía con ella, pero yo nomás lo desbocaba y ella no. Entonces, como, pues, yo no había tenido experiencia con otras, quisiera saber si eso es así, o no es así, o no sé.

Mab: ¿Vos que te imaginás, independientemente de la orientación de las parejas?

Malu: Que una pareja es de dos. (S2: 111- 119)

Y más adelante:

Mab: Y esa información, ¿qué te dice hoy?

Malu: Pues mira, mi yo interior me decía que no era normal, pues yo creo que si dos personas se quieren, las dos deben participar en el amor, no nomás dar o recibir, y así después llegué a esa conclusión para mí, pues no tenía chiste también, ella si y todo, ¡ja!, pero yo no; ¿cómo quedaba también yo?, ¿verdad?

Mab: Y entonces, ante eso, ante esa experiencia y lo que has vivido, ¿cómo te sentís?

Malu: Mira, ahorita yo lo que siento, es como lo que te dije, con calma, con calma, pero siento que, que sí, la relación para mí que sea recíproca y que somos las dos, no nomás una, porque entonces también yo ¿dónde quedo?, ¿dónde queda el amor?, ¿dónde queda el deseo? ¿dónde quedan muchas cosas?

Mab: Y cómo, pregunto yo, lograstes sostener una relación de 6 años, pues imagino que era una situación sumamente difícil para vos.

Malu: Pues la verdad, la soporté, pues porque la quería mucho (suspira), conmigo fue su primera experiencia de ese tipo y como yo lo recuerdo, con unas migajas me conformaba. (S2: 124-134)

Con la confrontación se facilitó que Malu asumiera, poco a poco, que había permitido su propio abandono en función de su compañera, a darse cuenta de su concepción de relación de pareja al estar en función de ella sin reciprocidad en la relación a partir de que, para ambas, era la primera relación que tenían con otra persona de su mismo sexo, lo que también la llevó a concluir que soportó toda esa situación por su misma inexperiencia y por ser su primera pareja mujer.

De igual manera a reconocer la necesidad de reciprocidad en la relación de pareja y que ésta es lo que las personas que la conforman hacen de ella. Su desinformación alrededor de la sexualidad y particularmente de las relaciones entre personas del mismo sexo y a replantearse la necesidad de informarse a través de diferentes instrumentos, su desvalorización al conformarse con lo poco que recibía, a no atender las señales que se suscitaban en su relación y también a darse cuenta que era atractiva para otras mujeres y no valorarlo.

En este extracto de la transcripción podemos apreciar una confrontación hacia Malu con el fin de facilitarle el contacto con sus sentimientos y tomar conciencia de sus aprendizajes con relación a la pareja. Con esta facilitación también podemos observar como la confrontación implica una invitación a explorar las defensas tal como lo expone Egan.

Un hallazgo adicional al realizar este proyecto de intervención en lo que se refiere a la confrontación fue que descubrí, para mi sorpresa, que mi estilo de facilitación es confrontador, teniendo como meta, tal como menciona Egan, ayudar a la persona a explorar áreas de sentimientos, experiencias y conducta que ella, hasta entonces, ha estado renuente a explorar, yo pensaba que mi estilo era más empático. Retomo lo mencionado por Egan al respecto de la confrontación como una empatía profunda

Lo anterior, así mismo, me ha llevado también a aceptar mi propio estilo de facilitación, a la par de plantearme el hecho de estar alerta en el cuidado de llevar poco a poco a cada persona en el proceso de darse cuenta.

4. *Auto revelación*

Expresar con libertad los propios pensamientos y sentimientos, tal como existen en un momento determinado, ya sea en relación al grupo total o con una persona en particular, o conmigo misma es actuar de acuerdo a lo que siento y pienso, es lo que Rogers define como la coherencia. Al mismo tiempo

que se solicita a las participantes a revisar sus sentimientos y pensamientos, los que se encuentran detrás de sus intervenciones o comentarios.

La congruencia del terapeuta es definida por Rogers¹¹⁸ como la condición del terapeuta donde es él mismo durante su relación con la persona, sin esconderse de máscaras y permitiéndose mostrar sus propios sentimientos en relación con la experiencia del encuentro.

Rogers la define también como autenticidad y legitimidad. Expresa que “Cuanto mayor sea la autenticidad del terapeuta en la relación con su cliente, sin disfraces profesionales ni personales, mayor será la probabilidad de que este último cambie y crezca de un modo constructivo. Esto significa que el terapeuta se abra al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyan en su interior en un momento dado”¹¹⁹.

Define el hecho de ser transparente: “el terapeuta se hace transparente ante el cliente; el cliente puede ver claramente lo que el terapeuta **es** en la relación...” “En cuanto al terapeuta, si lo que experimenta está a disposición de su consciente, puede ser vivido en la relación y comunicado si es apropiado”¹²⁰.

La transparencia se encuentra presente en dos niveles:

- Nivel intrapersonal: cuando puede integrar su conciencia con sus sentimientos.
- Nivel interpersonal: cuando el terapeuta expresa sus sentimientos al paciente en reflejo de su vivencia interior con la experiencia.

Dentro de esta actitud ubico lo que es la auto revelación, porque ésta se entiende como la disposición y libertad que tiene el terapeuta para revelar aspectos personales de su propia experiencia como opiniones, experiencias, situaciones existenciales, tendencias, sentimientos, etc. Esta característica está relacionada con la autenticidad del terapeuta.

¹¹⁸ Carl Rogers. *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós, 1999.

¹¹⁹ Carl Rogers. (1987) *El camino del ser*. Editorial Kairós. 1987. Argentina. Pág. 61

¹²⁰ Ibidem. Pág. 61

En palabras de Carkhuff, citado por Giordani¹²¹:

La auto manifestación del terapeuta a su vez presenta ciertamente, aunque no necesariamente, una relación con la genuinidad. Es decir aunque el terapeuta pueda ser genuino sin manifestarse o manifestarse sin ser genuino, a menudo y esencialmente en los casos extremos las dos posturas presentan una relación entre ellas. Si un terapeuta funciona en un alto nivel de genuinidad, le resultará natural comunicar algo de él al cliente; si por el contrario su genuinidad es poca, tendrá la tendencia a manifestarse lo menos posible, permaneciendo siempre como una figura ambigua.

A continuación se presentan algunos ejemplos:

Mab: Bueno, yo había dicho que quería empezar planteando una situación, pero que la quería plantear si Malu estaba presente. En la reunión pasada, ¡eh!, vos trajiste a tu pareja, ¿verdad?, y nosotras establecimos una norma de que después de la tercera reunión ni una persona más se integrara, cada una tiene una copia, a cada una le entregué una copia. Entonces yo me analicé, ¿qué pasó conmigo?, porque yo le dije aparte a Malu que había violentado una norma, pero realmente no fue correcto porque era para abordarla en el grupo, no aparte. Entonces, me revisé qué pasó conmigo, y yo me decía que, que a mí me dio pena decirle a la Malu en el grupo y me dio también como temor, de que si yo te hacía ver eso, perdía a la Malu, y a la mejor ya no volvía a venir, porque le estoy diciendo que no puede entrar su pareja; pero después revisando, mi temor era como que el grupo se achicara pues, pero mi posición no fue la correcta, porque eso fue la decisión del grupo, normas que acordamos en el grupo y, y eso fue mi error, y el no plantearle y el no decirle a tu pareja: mira, aquí hay normas, lo lamento no podés entrar, y confrontarla, y confrontarte a vos, en el grupo. Y por temor a que vos te retiraras como una reacción ante lo que yo planteara no dije nada, entonces eso fue mi reacción. Después yo me pregunté, y por qué razón no dije nada, porque ese fue un acuerdo del grupo, eso fue mi reacción; pero esto es una responsabilidad colectiva, ¿qué pasó con el resto del grupo?, porque esto no es únicamente mi responsabilidad.

Gaby: Yo no dije nada porque ya era bien tarde... (S7:12)

Y más adelante:

Mab: Pero es que miren, yo creo que es más de fondo, no es de bueno o malo, sino más bien me dan muchos tips ahorita, yo me reviso, y me digo bueno, ¿por qué?, no porque tenga pues algo de malo y bueno, sino porque a mí me ha costado formar este grupo, ustedes saben que estuve un año queriéndolo formar, y yo dije una menos pues ya va a estar más chiquito, y me paralizó, reconozco que me paralizó, y después hablé aparte con Malu, y tampoco fue correcto porque es una norma del grupo, no fui yo la que la establecí, sino el grupo. Y después, este, el que no nos pronunciáramos, me parece también que, en

¹²¹ Giordani, B. (1998) *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*. España: Desclée De. Pág. 206

términos generales, como grupo no fuimos asertivos, de establecer límites, de plantear las cosas, es decir, de defender nuestro derecho y, y de decir bueno, esto fue lo que establecimos y exigimos respeto por estas normas pues. También me da tips sobre la relación de Malu que propongo que luego revisemos, eso si Malu está de acuerdo. Así mismo me parece que es necesario que realmente revisemos qué nos enseña esta experiencia, no de bueno o malo, pues, no se trata de ver quien sí es bueno o si es malo, sino realmente ¿qué nos enseñó esta experiencia?, y aprender a ser asertivas y a aprender a poner límites, ven.(S7: 25)

En la intervención anterior se reflejó la dificultad que tuve para atender las interrupciones dentro del grupo y darles preferencia, que me centré más en las normas que el proceso grupal.

Por otro lado la auto revelación y el compartir experiencias de la facilitadora fue un riesgo que se manifestó a través de la expresión de los propios pensamientos y sentimientos, tal y como los fue experimentando, como también en el hecho de compartir las experiencias vividas. De la misma manera, solicitando a las participantes revisar cuáles eran sus sentimientos y pensamientos verdaderos que estaban detrás de sus intervenciones o comentarios.

La auto revelación se manifestó en las sesiones a través de la expresión de opiniones, experiencias y sentimientos personales en el proceso de intervención. El propósito era ser honesta cuando me viví involucrada, de lograr establecer distancia cuando se consideró necesario, de alimentar un ambiente de apertura y transparencia; de modelar la expresión directa de los sentimientos y emociones, al mismo tiempo esto valió, a veces, para ampliar el marco de alternativas de la persona.

En esta experiencia particular me vi auto revelándome y compartiendo experiencias a través de la expresión de los propios pensamientos y sentimientos, tal y como los fui experimentando, como también mi propio proceso personal, mismo que me ha permitido aceptarme y valorarme por lo que soy como persona, y no por la práctica de una u otra orientación sexual.

Al mismo tiempo, llevó a las compañeras a recapacitar sobre la propia experiencia como única y particular, a valorarla y a no generalizarla. Y a

reflexionar sobre el silencio como una herramienta de la sociedad patriarcal heterosexista para promover la discriminación, la represión y el rechazo a las prácticas sexuales que se salgan de la norma establecida como es el lesbianismo.

Creo que fue significativo y valioso el hecho de haber compartido la propia experiencia, mi propio proceso personal, porque también es lo que me permitió comprender y empatizar con sus sentimientos y emociones, entender lo que les ha tocado vivir.

A la par, reconozco que al compartir mi propia experiencia, no pude evitar enganches emocionales de mi parte y el apasionamiento con que defendí algunas posturas, actitud que en algunas ocasiones me impidió responder o examinar con mayor profundidad la participación de las compañeras.

5. Exploración o ser concreta

Este tipo de intervenciones se pueden definir como aquellas donde el facilitador ayuda a la persona a expresarse con claridad especificando las experiencias o los sentimientos, centrándose sobre el tema tratado.

En relación a la concretes Egan¹²² expresa lo siguiente:

“El ser concreto es extremadamente importante en orientación. Sin eso, la orientación pierde esa intensidad o densidad que pone en orden las energías del cliente y las canaliza en una acción constructiva... El ser concreto significa que el cliente se debe arriesgar más en las interacciones de orientación, pero pocas cosas suceden sin riesgos y en encararse a las crisis que se precipitan por tomar riesgos razonables”

Lo que se pretende con la concretes es evitar las divagaciones, solicitar información más específica. Es una invitación a que la persona se arriesgue, vaya siendo poco a poco más clara, encontrando las causas y las razones de su comportamiento.

Viñeta que ejemplifican esta categoría:

¹²² Egan, Gerard. (1981) *El orientador experto*. Edit. Universidad Iberoamericana. EE.UU. Pág. 100.

Mab: Malu te pregunto ¿qué necesitas de nosotras en estos momentos?

Malu: Pues mira, yo quisiera una ayuda, pues que me ayudaran más, pues no sé, porque para estas alturas no me encuentro mucho a mí misma.

Gaby: ¿Ocupas compañía?

Malu: Pues sí, amistad.

Gaby: Amistad.

Malu: Ahorita quiero amistad, una amistad sincera.

Mab: Pero a ver, y cuando vos decís que no te encontràs a vos misma, ¿me podrías explicar qué querés decir con eso? (S2: 10 al 18)

La exploración o la solicitud a cada compañera que concretara lo que estaba exponiendo de forma general, fue una de las categorías más utilizadas en el proyecto de intervención. Permitió que las compañeras pudiesen expresarse con claridad, especificar sus experiencias, sentimientos y necesidades y explicitar lo que querían decir.

Llevó a Malu a expresar a las integrantes del grupo que necesitaba ayuda para encontrarse a sí misma. A replantearse la posibilidad de abandonar su imagen de heterosexual y tener la libertad de convivir con su pareja, a darse cuenta que no desea el amor de un hombre ni tener relaciones sexuales con él. A admitir con las propias preguntas de la concretez (¿cuándo?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿con quien?) que se casó para responder a las normas de la sociedad y ya adulta se reveló porque reconoció y aceptó su orientación sexual y lo que ve como sus errores son los que le han proporcionado felicidad.

También descubrí en la revisión de las sesiones, que hay participaciones de las compañeras en las que no profundicé, no solicité que concretaran lo que estaban expresando, no indagué más allá de las expresiones generales manifestadas, debido a que presté mayor atención a mi mundo interno que a lo que pasaba en el grupo.

6. Ampliar la visión del tema/ Realimentar

Este tipo de intervenciones se hicieron para presentarles a las participantes otra vertiente con valencia positiva de alguna experiencia que veían desde un solo foco de observación.

Rogers¹²³ habla de *la realimentación* como el proceso de una interacción libremente expresiva. La persona recibe información acerca de la forma en que parece ante las demás integrantes. Aunque resulta perturbador recibirla, su efecto, al parecer es constructivo.

Presento ejemplos relacionados con Cristal:

Mab: Entonces eso es una realidad y es una cosa pues que tenés que ver. Lo que sí me parece muy sabio de tu parte es lo que expresastes al de tomar al "toro por los cuernos" y que te decís: bueno este es un hijo, yo, a ver qué podemos consensuar, o cada quien su camino. Sí decirte que a mí me parece un poco contradictorio lo que expresás, porque una cosa es el hecho de hablar, esperarte para hablar, pero por otro lado quiere que se vayan a vivir ya. En este momento, ¿cuáles son tus planes Cristal?, hablar seriamente todavía no, y decir estas son mis cartas, estas son las de ella, y tomar una decisión, decís que todavía no ha llegado este momento. Yo lo que sí creo, es que bueno, se han hecho las sordas, pero no se pueden hacer las sordas toda la vida, sin tener que enfrentar las cosas, y agarrar el toro por los cuernos, ¿si o no?, analizar cuál es la posición de cada una y ver si pueden llegar a un acuerdo, o no pueden tener un acuerdo, y después lo que van a decidir, lo que van a plantear o a decir; entonces, es importante que ya tomen la decisión. Pero también hay una posición de tu parte, es muy fácil decir, que ella tome la decisión, y si ella se quiere ir se va y, es como echarle la culpa a ella, ¡no!

Entonces sí, es tu responsabilidad tomar una decisión, te va a doler, que vas a llorar, desafortunadamente en este mundo el dolor es inevitable. En tal caso, que vos también asumás las consecuencias, es tú decisión, es muy fácil y muy sencillo decir que ella decida ante tu planteamiento, pero ya tenés una decisión, o sea, es asumir tu responsabilidad, hay una responsabilidad de tu parte, entonces lo que cabe es asumir lo que te corresponde, no es solo una responsabilidad de ella. (S5: 215 a 219)

Y más adelante:

Mab: Cristal, primero, darte las gracias porque tomaste la decisión de compartir esta experiencia con nosotras, es que me parece esto muy importante. Me parece justo, desde que yo te conozco, señalar que vos fuiste muy clara en tus cosas, y sabés lo que querés, trabajás por eso, y realmente que apostás a eso que vos crees y en lo que vos estás haciendo, a mi me parece también muy, muy importante que a tu edad ya tengas claro lo que querés, que estás estudiando, que estás trabajando, la responsabilidad que eso significa, y eso es muy, muy importante. Rescatando lo que dicen las compañeras, también, es que, además, no podemos estar ajenas a la sociedad en que vivimos, objetivamente, en esta sociedad, a las lesbianas nos corresponde trabajar, nadie nos va a mantener, nadie; es más, incluso, es uno de los aportes que las lesbianas hemos hecho a nivel mundial: la independencia económica de las mujeres. Creo que eso te da una visión de lo que realmente corresponde, a menos que, que te quedés con el trabajo, que ganes más o menos y no tengas más aspiraciones, que no es lo que

¹²³ Rogers Carl. (1970) *Grupos de Encuentro*. Amorrortu. Buenos Aires.

vos querés. Vos tenés más aspiraciones, querés una vida estable económicamente, tener una posición, ir construyendo tu propio patrimonio pues, económico digamos, pues de tu casa y eso, eso vos lo tenés claro. Independientemente si la tienda o no, o si esto o lo otro, yo creo que vos tenés claro tu decisión, y, sí Cristal, insisto en que vos asumás la responsabilidad que eso significa y sus consecuencias. La responsabilidad es compartida, no responsabilicés a tu pareja de todo, vos tenés una responsabilidad y hay consecuencias de esa responsabilidad, en lo que es tu decisión. En lo que le compete a ella, no, es la parte que no te toca. Ni vos ni ella son mejores la una de la otra, si, ni ella es mejor que vos, ni vos sos mejor que ella, son caminos distintos, son proyectos diferentes y que llega un momento en que ya no pueden seguir evadiendo, hay que enfrentarlo: ¿cuál es tu decisión, cuál es la de ella, si pueden seguir juntas el camino o hay que separarse?, eso es pues, y verlo así, que si toman la decisión de separarse o continuar juntas, todavía le van a sufrir, pero, pero no hay mal que dure 100 años ni cuerpo que lo resista. Si rescato lo que dice la Gaby también de que no estás sola, que contás con nosotras, tenés nuestros teléfonos, sabes dónde llamarnos, si necesitás de nuestra ayuda, de nuestro apoyo, si querés hablar, si querés que te acompañemos, llámanos, nosotros estamos con vos para sostenerte.
Cristal: Pues, con muchas gracias. (S5: 247 a 248)

La realimentación contribuyó a que Cristal admitiera que estaba dejando la decisión de continuar o separarse en manos de su pareja, así como reconocer su aspiración de que su pareja olvide su deseo de ser madre, también a aceptar que toda esta situación del hijo la enoja y la tiene harta.

Se da cuenta de su contradicción al plantearse, por un lado, la necesidad de poder enfrentar y hablar de esta situación con su pareja para tomar una decisión compartida sobre su necesidad de ser madre y por el otro, la tendencia a que sea su compañera la que tome la decisión y evadir su responsabilidad.

Permitió así mismo expresar reconocimiento positivo a Cristal sobre las conductas que la facilitadora consideró genuinas, brindar refuerzos positivos a las mismas, resaltar las cualidades mostradas y logros alcanzados en situaciones anteriores, reenfocar sus errores, señalar las contradicciones, puntualizar lo que realmente quieren y retomar los aspectos señalados por las propias compañeras al expresar sus opiniones y un llamado a asumir la propia responsabilidad y afrontar su relación de acuerdo a la consecución de las metas que ha elegido.

7. Afirmación

Se aplicó para afirmar o confirmar lo que la participante iba expresando. Es una manera también de hacerle saber a la persona que está compartiendo que hay comprensión y validación por parte de la facilitadora.

Ejemplos de este modo de intervención:

Mab: Gaby, vos me decís de la responsabilidad que tenés con tu familia, del abuso que han cometido con vos, en que vos con el afán de ganarte su respeto, de ganarte su aprecio, ellos siguen haciéndote muchas cosas...

Gaby: Pues yo no sé qué pasó con mi familia porque yo sufrí como condenada.

Mab: Has sufrido mucho...

Gaby: Como cuando a Cristo lo, pues lo insultaban, lo querían insultar por insultarlo, no, ¡ah, que te crees Dios, que te crees Rey de los Judíos!, y, y te va a ir de la patada, ¡no!... (S7: 184 a 187)

Ante la preocupación de Gaby por la ausencia de dos compañeras jóvenes que habían mostrado interés de participar y no asistieron a la sesión del grupo, situación que interpretó como su responsabilidad porque estas chicas habían tenido problemas con ella:

Mab: Yo le dije a la Gaby que ellas se lo perdieron...

Meryt: Ellas se lo perdieron.

Mab: Después de la invitación, si no vinieron, yo no me siento mal, yo las invité, les dije, si no vinieron, pues es su asunto, ¡no!

Gaby: Lo siento Mab.

Mab: Pues no les gusta, es una cosa, no vinieron y se lo perdieron.

Gaby: Y yo ahora que veo que nuestro grupo, resultó ser algo que no, no sabía yo que iba a ser, tan, tan hermoso pues, yo digo, pues, hay que hacer más grupos de estos, hay que ayudar a más chicas.

Mab: Pues yo te lo pongo muy sencillo Gaby, o sea, nosotras ya llevamos varias sesiones juntas y aquí estamos, y no has necesitado, ni, ni agradarnos, ni desvirte, pues aquí estás, tan simple como eso, ¿sí?

Gaby: Ahora tan, no me he, que como dicen, amargado la vida, que seguido salgo con el chiste ese.

Todas: ¡Felicidades! (S7: 256 a 268)

La aplicación de la afirmación ayudó a Gaby a reconocer que, en su afán de ganarse el cariño y respeto de su familia, permitió el abuso de parte de ellos. A admitir que ha sufrido por la misma causa.

La llevó a reconocer que el grupo donde se están realizando las sesiones es un grupo hermoso, a considerar la posibilidad de promover más grupos de este tipo y poder ayudar a más mujeres lesbianas.

Se da cuenta que en el desarrollo de las sesiones y actividades conjuntas que se han realizado no se ha amargado la vida en el seno del grupo y valora más bien que la comunicación que se ha venido dando le ha ayudado a sobrevivir.

Lo anterior la ha llevado a valorar una comunicación verdadera, a respetar sus propios deseos, necesidades y valores, así como buscar la expresión adecuada en el medio en que se mueve y a plantearse a poner límites en el abuso de su familia.

Concluyo que la aplicación de las actitudes antes descritas (favorecer la creación del clima, promover la escucha junto con la comprensión empática, el reflejo verbal y no verbal; la confrontación, auto revelación, exploración o concretes, realimentación y afirmación), facilitó, poco a poco, la auto aceptación de sí mismas y a un proceso de autovaloración de las integrantes del grupo.

El ir aceptando sus capacidades, reconocer las propias limitaciones con naturalidad, el ser realista al asumir su humanidad e ir aprendiendo que el valor depende de lo que cada una es, de aceptarse como seres únicos en el mundo, en proceso de crecer, de ser capaces de extraer las enseñanzas de la vida vivida, de encontrar los pasos que faciliten su desarrollo y crecimiento personal; confiar en que cada una seguirá mejorando en la medida que continúe aprendiendo cada día de las experiencias de la vida.

c. Expresiones de auto aceptación y autovaloración personal de las lesbianas que conformaron el grupo en el proceso de intervención.

La autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta una persona, es una parte fundamental para que una persona alcance la plenitud y

la autorrealización en la plena expresión de sí misma. Cada persona es la medida de su amor a sí misma.

Para analizar este segundo momento me he basado en Rogers, Frank, El Dalai Lama, Filliozat, Branden, Mauro Rodríguez, Castañeda, entre otros.

Rogers¹²⁴ cuando habla de la persona que funciona plenamente, plantea que una personalidad sana surge durante un proceso que la hace más dueña de sí, capaz de ser auténtico, sin máscaras. Lo cual le permite incorporar las experiencias propias, descubrirse a sí misma en la experiencia total de su organismo y aceptarse a sí misma y a las demás personas, con la libertad de ser realmente lo que se es.

Daniel Brown¹²⁵ en un intercambio con el Dalai Lama expresa que las personas con autoestima sana no dependen tanto del contexto externo ni de las discrepancias entre su actuación en ese momento y sus reglas internas personales a la hora de realizarla. La autoestima acentúa la autonomía, la independencia. Reconoce que la noción *bodhisattva* más bien acentúa la relación con las demás personas, el hacer cosas por el prójimo, y en ese sentido parece distinto.

Expresa que en la formación de la autoestima en occidente está muy relacionada con el amor condicional con el que la niña/o es amada/o cuando hace bien las cosas, ésta/e aprende que sólo es valorado o respetado cuando se comporta de un cierto modo.

El Dalai Lama¹²⁶ opina, en este mismo intercambio, que posiblemente la principal causa de la escasa autoestima sea simplemente el ser poco amados. Señala que la compasión y el altruismo son cualidades necesarias para ser atraídos de forma natural hacia nuestros propios recursos internos, y que también hay que considerar los factores ambientales.

¹²⁴ Carl Rogers y G. Marian Kinget. (1971) *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Tomo I. Alfaguara. España.

¹²⁵ Daniel Goleman. (1997) *La salud emocional*. Edit. Kairós.

¹²⁶ Ibidem.

Considera que el afecto es la base o el fundamento de la naturaleza humana, sin amor no se puede obtener satisfacción o felicidad como persona, y sin esa base, tampoco toda la comunidad humana puede hallarla.

Plantea sí, que para tener un fuerte y auténtico sentido del Yo, no es necesario un gran altruismo ni un profundo aprecio por los demás. Que el tener un gran sentido del Yo, impide realizar malas acciones, y también permite tener un fuerte sentido de identidad personal.

La Auto aceptación y autovaloración personal son pilares de la autoestima por lo que considero importante referirme en particular a estos dos aspectos de la misma.

La Auto aceptación

Mauro Rodríguez define la auto aceptación como “La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador”¹²⁷. Es admitir y reconocer de parte de la persona, todas las partes de sí misma 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.

Nathaniel Branden¹²⁸ señala que la autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo, esto es algo que *hacemos* y establece tres niveles de aceptación:

- 1) Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado –estar *para* mí mismo-. Se refiere a una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso consigo mismo resultante del hecho de estar vivo y estar consciente. Como una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano

¹²⁷ M. Pellicer, Rodríguez Estrada, G. y M. Domínguez. (1999). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno

¹²⁸ Nathaniel Branden. (1997) *Los 6 pilares de la autoestima*. Paidós. México.

y contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular. Para él es la voz de la fuerza de la vida.

- 3) Considerar cualquier parte de uno mismo –nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos, nuestros sueños- como partes integrantes del propio ser, así como la virtud de ser realista, el respeto a la realidad, aplicada a uno mismo.

Deja claro que aceptar es experimentar, estar en presencia de, contemplar la realidad de algo, integrar en la propia conciencia. La importancia de abrirnos y experimentar plenamente las emociones y sentimientos, no sólo reconocerlos superficialmente y que este hecho tiene un poder curativo directo. Ve la aceptación como la condición previa del cambio y el crecimiento y la negación como algo que nos deja paralizados.

- 4) Conlleva la idea de compasión, de ser amigo de uno mismo.

Además expresa que no hay nada que haga tanto por la autoestima de una persona como el cobrar conciencia y aceptar las partes rechazadas de sí mismo, que los primeros pasos de la curación y el crecimiento son la conciencia y la aceptación, la conciencia y la integración. Que la paradoja es: la aceptación de lo que es, esa es la condición previa del cambio.

Con relación a la valoración personal, Branden¹²⁹ expresa que el respeto a uno mismo es la convicción de nuestra valía personal, la convicción de que vale la pena actuar para apoyar, proteger y alimentar nuestra vida y nuestro bienestar; de que somos buenos y merecedores del respeto de los demás; y, por finalmente, de que es importante trabajar por nuestra felicidad y nuestra realización personal.

¹²⁹ Ibidem.

Señala que nuestro sentido de valor propio empieza en el valor de nuestra propia persona, que se expresará entonces a través de un comportamiento congruente.

Isabelle Filliozat¹³⁰ con relación a dar y a recibir opina que dar es compartir, y por lo tanto, también recibir. Es darse, expresar los propios sentimientos, y que esto favorece la confianza y también el respeto.

Se presentan los siguientes ejemplos:

Mab: Decías también que vos te valorabas muy poco, que no valorabas tu ser, lo que vos sos, lo que vos vales, eso ¿qué te dice?

Malu: Pues me dice que, que si era, en parte soy una persona egoísta, porque fijate que, hice mi vida contra mí, contra mis hijas. Yo digo que cuando es una pareja, debe uno unirse, en las buenas y en las malas, en muchas cosas, y ella pues no decía nunca, hasta ahí, ¿ya?

Mab: Eso es de tu pareja, pero de la Malu, ¿qué te dice?

Malu: Mmm, yo lo que digo que, que pues, olvidar ese pasado en mi vida y volver a empezar si se puede.

Mab: Si se puede.

Malu: Que se puede...

Mab: Decís que también no te valorabas, de eso ¿qué te dice a vos de Malu?

Malu: Pues entonces lo que dice la Malu, que ya me voy a valorar más, yo misma, no dejarme caer otra vez en lo mismo, sino ya valorar otra vez el amor, creer en el amor de pareja y buscarlo, pues qué más, no tengo tanta prisa.

Mab: Y nos podrías decir ¿cómo se expresa esa autovaloración?, Las cosas concretas que la Malu valora de la Malu.

Malu: Pues lo que valoro en mí misma, pues mira voy a valorar mi persona, voy a valorar los afectos, el amor...

Mab: Si, esa Malu tiene un montón de virtudes, un montón de cualidades, ¿cuál es tu valoración?

Malu: Valoración, ¿como de quererme más a mí misma?

Mab: Si, ¿Qué cualidades reconoce la Malu a la Malu? ¿Cuáles son las virtudes que se reconoce la propia Malu?

Malu: Mira, mis virtudes pues son muchas, yo cuando quiero a una persona pues la quiero mucho, la estimo mucho, la amo mucho, y, y además este, dentro de eso pues, si puedo ayudarla, la ayudo, de una forma...

Mab: Eso dice mucho de tu capacidad de amar, ¿qué otras cualidades reconocés y que nos podás compartir?

Malu: ¿Mis cualidades? (se ríe),

Mab: A ver, a ver, si, si, ¿qué otras cosas podrías decirnos vos, aquí, ahorita en este momento, de tu valoración?

Malu: Pues es, pues como, no que lo dijo ella, sino yo lo siento, como te dije, de empezar a amarme yo más, valorarme yo más, tanto dentro de mi carrera, de, de mí, de mi forma afectiva, de mi forma de ser y ya no caer, otra vez en la misma historia, de yo misma engañarme, verdad, y depender... (S2: 254 a 278)

¹³⁰ Isabelle Filliozat. (1997) *El corazón tiene sus razones*. Ediciones Urano, España.

Más adelante:

Malu: Si, la verdad es que, pero ¿no dicen que uno no debe reconocerse las cualidades, sino que es otra gente la que te lo debe decir?, y pues, hay me dice esa persona (su pareja), tu no debes de decir lo que eres, sino que la gente te diga lo que eres...

Mab: Mirá Malu, yo creo que un punto clave que la Meryt tocó es alrededor que para vos es muy fácil dar, y que te cuesta mucho recibir.

Malu: Fíjate que sí,

Mab: Entonces, ese es el punto clave, ¿verdad?, a tomar conciencia, a darte cuenta que no se trata solo de dar, sino también de recibir, reflexionar sobre lo que vos dijiste: que te cuesta recibir y que es más fácil para vos dar, ¿qué te dice eso?

Malu: Pues sí, es que, pues tú me estás dando la clave, que si es cierto, yo, yo si merezco, ¡algún día!, que me quieran, que me digan que me aman, o que me ayuden, ¿por qué no?, si yo busco una ayuda económica también que me la den, como yo la dí, o como yo la estoy dando todavía. Pero ustedes no saben pero yo, yo cuidé a mi mamá 20 años, una ancianita que murió el año pasado, tenía 90 años, y la cuidé y mis hermanos: ¡nada verdad!, ¡nada de nada!, y sin embargo cuando se murió todos se dejaron venir, todos me odiaron, me odiaron, porque, según ellos, no la cuidé bien, se murió, ¡no, no, no! ; y eso que no dejó ni un cinco de dinero, ¡eh!, si hubiera dejado herencia, ¡olvídense, me matan!, pero eso, es volviendo a lo mismo, a lo mismo, que tú dices... (S2: 291 a 295)

Malu en el proceso de intervención poco a poco fue reconociendo su desvalorización, la necesidad de valorarse a sí misma en cada una de las áreas de su vida, de no continuar engañándose y dependiendo de otras personas. A amarse, darse cuenta de su capacidad de amar, de ayudar a las personas que estima y quiere, que merece que la quieran, la amen y la ayuden también, que una relación es de reciprocidad.

En plantearse el acabar y no continuar con la misma situación, a apreciar nuevamente el amor, los afectos en sus relaciones, sus deseos de no cometer los mismos errores, a buscar su verdad. Descubre que se considera egoísta por aspirar a vivir su vida de acuerdo a su orientación sexual, pero también admite la posibilidad de reconstruir su vida y que eso es posible.

Se da cuenta que aceptarse empieza por reconocer sus cualidades y limitaciones, sus virtudes y defectos de parte de ella misma, no de otras personas.

Finalmente relaciona su desvalorización con la actitud que ha tenido su familia para con ella.

Para poder lograr el cambio, es necesario la auto aceptación, ser realistas en aceptar lo que somos, nuestras virtudes y defectos, darnos cuenta de nuestras elecciones, decisiones y acciones, como las consecuencias de las mismas. Lo anterior está ligado con la responsabilidad, pues al asumir la responsabilidad de nuestras acciones y sus consecuencias, eso nos permite crecer.

Por lo anterior, con la intervención se buscaba acompañar su proceso de auto aceptación, de una autovaloración realista y llevarla a darse cuenta de la importancia también de recibir, que en el hecho de recibir, estoy posibilitando a la otra persona, dar.

Vivir con propósito

Vivir con propósito es el quinto pilar de la autoestima de acuerdo a lo que sostiene Branden¹³¹, significa utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Es vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida, conservar la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar vida a los conocimientos, bienes y servicios. Lo que importa es la elección de la persona de ejercer las capacidades que posea.

Esto significa que la vida encierra y conserva un sentido, y que es peculiar y original respecto de cada persona. “Nuestro deber, como seres conscientes y responsables, es el descubrimiento del sentido de nuestras vidas. Esto, particularmente, se logra por tres vías fundamentales que hacen referencia a tres grandes categorías de valores (de creación, vivenciales y de actitud)”¹³² Frankl nos plantea la alternativa de descubrir el sentido de vida a través de estos valores, unas veces exigiéndonos la realización de valores de creación,

¹³¹ Nathaniel, Branden. (1997) *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. México.

¹³² Claudio C., García Pintos. (2004) *La humanidad posible*. Ediciones LAG. México. Pág. 124

otras impactándonos con una vivencia y otras veces enfrentándonos irremediabilmente con las limitaciones de vida.

Presento a continuación una viñeta que sirve de ejemplo:

Mab: A mí me gustaría Cristal, que vos dijeras si necesitas algo más, o algo de nosotras, ¿cómo te sentís, cómo te has sentido?

Cristal: Pues creo que ya sabía yo, todo esto, lo que me dijeron pero quería como cerciorarme de que no estaba yo tan mal, o sea, no estaba yo tan mal, pues no creo que ya me quedó claro pues lo que tengo que hacer, pues lo que haga algo concreto de nosotras, esta situación, otra situación, por ejemplo ella tiene otro, piensa otro futuro, o sea, igual y si no fuera lo del hijo a lo mejor, tomaríamos el mismo camino, al final de cuentas, pero ya con lo del hijo como que, ya su camino va por otro lado, por otro lado, y ya en definitiva creo que aquí ya, no hay otra más que hablarlo, y dar una, una respuesta de, yo creo que ya...
(S5: 222 a 232)

Cristal, a su edad (24 años), manifiesta claridad de las metas que se ha planteado y se encuentra realizando las acciones concretas que considera pertinentes para conseguir las, metas que no se corresponden con el planteamiento de su pareja de concebir un hijo, y tanto lo uno como lo otro se lo reconocen las integrantes del grupo.

El compartir su confusión y sus dudas con las participantes del grupo, le permitió obtener mayor claridad de que su proyecto de vida difiere del de su pareja y la necesidad de enfrentarlo con ella.

A Cristal se le confrontó al plantearle que asuma su responsabilidad en cuanto a sus propias decisiones y no responsabilizar a su pareja en la decisión de continuar o separarse, ya que ella no comparte la idea de tener un hijo.

Responsabilidad: la palabra deriva del latín, *respons*, que significa: responder de. Al igual que Branden¹³³, opino que la responsabilidad es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la misma, ya que al aceptarla construimos nuestra autoestima, y esto exige estar dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros actos y del logro de nuestras metas. Creo que al asumir la responsabilidad y las consecuencias de nuestros actos también nos permite crecer como personas.

¹³³ Nathaniel Branden. (1997) *Los 6 pilares de la autoestima*.

Cristal también es un ejemplo claro de cómo los tiempos van cambiando, aunque sea lentamente, alrededor de la reacción de la sociedad ante el lesbianismo y la homosexualidad. A ella no le ha tocado vivir el rechazo abierto y la discriminación que Gaby y Malu han enfrentado.

La autoafirmación

Marina Castañeda¹³⁴ refiere que salir del clóset para un homosexual o una lesbiana, pone a la familia en el mismo dilema que vive la persona: la familia tampoco sabe qué decir, ni cómo, ni a quién —o cómo ocultarlo—. Los padres tendrán que decidir qué decir o no, frente al resto de la familia y ante la sociedad. Al salir del clóset no es la única persona involucrada, sino que prácticamente está obligando a su familia a enfrentar el mismo dilema. Es realmente un proceso familiar y afecta a todos los involucrados.

Y lo que llama a la reacción de la familia como “ley del hielo”, representa una negación implícita de los sentimientos, las necesidades afectivas, la vida diaria, las amistades de esa persona. Castañeda lo ve como una reacción muy común y un esfuerzo de la familia por negar una realidad dolorosa y la dificultad para enfrentar una sensación de pérdida real.

Manifiesta que la integridad personal como la lucha por el respeto requieren que las personas con una orientación sexual diferente se auto nombren, se identifiquen y se expliquen en sus propios términos. Lo anterior está relacionado con salir del clóset o no, y esto, si bien es cierto es una decisión personal y voluntaria, es también un conflicto sumamente difícil. Demanda de un esfuerzo que posibilite el recuperar un lenguaje propio y su propia definición, sopesar la situación real en que se mueve y dependerá de su entorno familiar, cultural, laboral y social.

¹³⁴ Marina Castañeda. (2003) *La experiencia homosexual*. Paidós. México.

Esto es concerniente con la autoafirmación, de la cual Branden¹³⁵ expresa que, como cuarto pilar de la autoestima, significa respetar los propios deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Es la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar, es también prestar atención al contexto.

Considera elementos importantes lo siguiente:

1. Es la afirmación de la conciencia. Esto supone la elección de ver, pensar, ser consciente, proyectar la luz de la conciencia al mundo exterior y al mundo interior, a nuestro ser más íntimo.

La autoafirmación nos exige vivir de acuerdo con nuestros valores y expresarlos. El proyectar nuestras aspiraciones en la realidad. El perseguir y vivir de acuerdo con nuestros valores en el mundo

2. Practicar la autoafirmación de manera lógica y congruente es comprometerse con nuestro derecho a existir, que consiste en el conocimiento de que mi vida no pertenece a los demás y de que no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.
3. Una autoestima sana nos exige saltar al ruedo, estar dispuestos a mancharnos las manos.
4. La autoafirmación supone la disposición a enfrentarnos los retos de la vida y a luchar por dominarlos. Cuando ampliamos los límites de nuestra capacidad de hacer frente a las cosas, ampliamos nuestra eficacia personal y nuestro respeto hacia nosotros. Cuando nos comprometemos en nuevos ámbitos de aprendizaje, cuando asumimos tareas que nos enriquecen, aumentamos nuestro poder personal.

¹³⁵ Nathaniel Branden. (1997) *Los 6 pilares de la autoestima*. Paidós. México.

Se presenta un extracto de una intervención relacionada con lo anterior:

Gaby: Mira, yo he tenido una formación espiritual tremenda, debido a que me, desde la prepa me junté con grupo de jesuitas, y lo que sea de cada cual, pues te enseñan la vida, te enseñan a, a valorarte, a que eres un templo vivo del Espíritu Santo, al que eres hija de Dios, a que no tienes por qué sentirte mal. Incluso, yo a los Jesuitas les dije mi situación y me decían, no eso, con eso o sin eso puedes llegar o no puedes llegar a Dios, depende de ti, no de sí eres o no eres así, ellos me quitaron, ¡gracias a Dios!, el estigma de que, de que ser así es bueno o es malo, ni es bueno ni es malo, sino todo lo contrario; ¡no, no! ; depende de cómo lo viva cada persona, ¿verdad? Yo, la realidad es que en mi casa, pues sí, ¿no?, me admiran mucho, me quieren mucho, pero, una, de la herencia por ejemplo, ¿y para qué la quiere Gaby?, ¿si no tienes?; que no, va a trabajar bien duro toda la vida, bien lista, es luchona, no se le atraviesa nada, ¡n'hombre!, se les ocurre cada cosa, o sea, Gaby no necesita ayuda. Pero, yo tenía mi Mercedes Bens y me lo hicieron caca mis hermanos, que tenía que ayudarlos dijo mi mamá, después me compré un Renault, volvieron a chocar y agarraron el Renault para pagar uno de los que destrozaron, llegó mi hermano el mayor con su carro, y dijo, no, yo no, yo no me voy a quedar sin coche, y yo pues me quedé sin coche, no saqué mis cosas y ya.

Mab: ¿Pero te das cuenta?, entonces, yo lo que quisiera es que fueras viendo tu comportamiento, ahí con tu familia no podías decir nada, ¿y después...?

Gaby: Bueno el cariño no me importaba, me importaba que, que me respetaran.

Mab: Si, pero digamos aún así, siguen haciendo cosas que te afectan, te hacen daño, que te duelen, porque también yo percibo que decías que a vos te importa mucho lo que dicen de vos...

Gaby: Sí.

Mab: A vos te importa mucho y te duele mucho si hablan mal. Yo, y nadie, puede controlar lo que otros digan o lo que piensen, a lo mejor hablan bien, a lo mejor hablan mal, pero, pero, no está en vos controlar lo que piense y lo que diga cada persona, y cada cual tiene libertad de estar donde quiere, entonces, más de alguna va a hablar mal, más de alguna va a hablar bien, entonces ¿qué es lo que realmente te interesa a vos?

Gaby: Pues que yo de una vez por todas sepa que la vida es así, que no es monedita de oro uno, para caerle bien a todos, o...

Mab: En el mundo, ¿quién se tiene que enfrentar?

Gaby: Pues yo.

Mab: ¿Quién se tiene que amar?, ¿Quién se tiene que respetar?, ¿Quién tiene que aprender a compartir la vida?, ¿Quién tiene que aprender a valorar y estar consciente de las cosas que hace?

Gaby: Pues yo, y saber que soy humana, que me equivoco y que me puedo volver a equivocar y me tiro y me levanto y da mucho valor el levantarse, porque cuantas veces, este lunes, este martes, este miércoles me sentí que no me levantaba, yo decía ¡que se me pase Dios mío esto!, porque, porque yo tengo que trabajar y si no trabajo no como, ¡qué onda!

Mab: ¿Y sigue siendo válido?, te pregunto, porque vos decís de la responsabilidad que tenés con tu familia, del abuso que han cometido con vos, en lo que hacés con el afán de ganarse su respeto, de ganarse su aprecio, y lo que ellos siguen haciéndote...

Gaby: Pues yo no sé qué pasó con mi familia porque, yo sufrí como condenada.

Mab: Has sufrido mucho...

Gaby: Como cuando a Cristo lo, pues lo insultaban, lo querían insultar por insultarlo, no, ¡ah!, ¡que te crees Dios, que te crees Rey de los Judíos!, y, y te va a ir de la patada, ¿no? Un hermano mío que es médico, desde...

Mab: A ver, ¿ahorita qué estás sintiendo?, ¿Qué está pasando dentro de vos?

Gaby: Pues algo muy raro, porque solamente platicándolo me podrán entender, mi hermano escupía el suelo y le hacía así como a las colillas de cigarro (que las tiran al piso y la apaga con el pie), no, yo, ¡yo no sabía qué quería decir eso!, pero, me pensé que era algo muy feo, preguntando me dijeron que era como que me despreciaba demasiado, ¡no!... (S7: 171 a 201)

Con Gaby encontramos lo que significó para ella el proceso de salir del clóset en el seno de su familia que le generó serios problemas tanto en el ámbito personal como con los integrantes de su familia: madre y hermanos varones sobre todo.

En su intervención reflejó contradicciones al expresar que su familia la quiere y la admira mucho, reconocen, por un lado que es luchona, no se le atraviesa nada; y por el otro, admitió que sus hermanos consideraban que no necesitaba ayuda, veían innecesario que ella reciba alguna herencia de parte de su madre. A su vez, la madre le exige que apoye a sus hermanos cuando éstos se encuentran en dificultades económicas por su propia responsabilidad, como por ejemplo al chocar los coches propiedad de Gaby y todavía tiene que darles el que le queda, por exigencias de su propia madre, dejándola sin ningún vehículo para movilizarse.

En el desarrollo de la sesión fue aceptando y reconociendo la violencia que sufrió de parte de sus hermanos por su orientación sexual, que le hubiera encantado ser normal pero está clara, como ella misma dice: *lo borracho no se nace, lo drogadicto no se nace, pero lo otro, ¡quién sabe!* De su desgaste emocional al tratar de entender biológicamente por qué era lesbiana para luego terminar aceptándose como tal y decidir vivir su vida y vivirla bien.

Admite que lo que le importa más es el respeto de su familia que el cariño de la misma.

Y ese mismo proceso doloroso que le tocó vivir en el seno de su familia, es lo que la impulsó a buscar formación espiritual que la ayudó a aprender a valorarse, a no sentirse mal por su orientación sexual, a superar el estigma de

ser lesbiana, adquirir claridad de que depende de cómo lo viva cada persona, a salir adelante, a prepararse, a trabajar, a realizar un esfuerzo continuo de ser exigente consigo misma y compensar otras áreas de su vida, así como también a todo un proceso de autoafirmación para confiar en ella misma.

Lo que se manifiesta de toda su experiencia compartida es que, al no trabajarlo en terapia, brota esa misma herida en la problemática que vivió con su grupo, situación que aquí se refleja.

Se concluye, en base a todo lo anterior, sobre lo difícil que es desarrollar proyectos de intervención con mujeres lesbianas por los niveles de desconfianza que se han generado ante el rechazo y la discriminación, por la doble opresión en que viven ante el hecho de ser mujeres y por su práctica sexual, por la lesbofobia de la sociedad y la lesbofobia internalizada que se ha construido con los mensajes que se reciben desde la infancia, que han experimentado a lo largo de las distintas etapas de su vida. Mismas que las han lastimado profundamente, repercutiendo en su auto aceptación y autovaloración.

Se confirma la necesidad de promover espacios que brinden la seguridad tanto a nivel interno como externo, que permita, a la persona que facilita, acompañarlas y escucharlas empáticamente, aceptarlas sin emitir juicios valorativos, brinde la oportunidad de expresar todo lo que tengan que expresar y perciban, al mismo tiempo, que sientan lo que sientan, se les acompañará.

Lo anterior surge de la necesidad de hablar y compartir la experiencia de parte de las mujeres lesbianas. Expreso esto porque señalé en el primer capítulo, mi frustración e impotencia ante la dificultad que manifestaron las compañeras al no respetar los acuerdos en cuanto a dividir la sesión en dos momentos, que sus participaciones cortaban el contacto, de la compañera que intervenía, con sus sentimientos y emociones, llevándola a racionalizar; y el hecho de no lograr profundizar más en las intervenciones por lo anterior, así como por la forma de evadir de algunas a través de los chistes y las bromas, por una parte. Situación que también me llevó a reflexionar acerca de mi dificultad como facilitadora

para centrarme en el grupo y no en las normas, así como en la necesidad de atender las interrupciones en el seno del grupo y darles preferencia.

Ahora bien, si bien es cierto que estas situaciones se suscitaron, no invalida la profundidad de lo compartido por todas y cada una de las participantes, su apertura para hablar de sus experiencias, aún de las más dolorosas, y su involucramiento en todo el proceso; lo que me llevó a reflexionar en la necesidad, en el futuro, de estar más atenta al lenguaje verbal y no verbal de las personas y a disponer todo mi ser en lo que es la escucha empática, ya que la experiencia revela el potencial del lenguaje no verbal a partir de que nuestro cuerpo es la parte más honesta que tenemos, que en este proceso favoreció que se pasara de las bromas y chistes a un lenguaje profundo.

Como un ejemplo de la fuerza o el potencial sanador de la escucha empática es el que presento en el análisis de resultados en el caso de Gaby, donde se puede apreciar el efecto devastador que tuvo para ella la actitud de violencia y rechazo de su madre y hermanos al conocer su orientación sexual, experiencia que tuvo más clara al sentirse escuchada de manera empática. Como este ejemplo se pudiera señalar muchos otros, por ahora solo quiero resaltar la potencialidad de las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona.

Las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona implica que el o la facilitadora haga de las actitudes un estilo de vida que se exprese en una forma de ver a las personas, una manera de relacionarse, de comprender, por lo que se hace necesario hacerlas vida. Significa que se hace necesario convertirlas cotidianamente en una forma de percibir, de sentir, de ser en la vida. Lo anterior se vio reflejado en la disposición de la facilitadora en función del grupo y para cada una de las compañeras que participaron, así como aplicando otros recursos que proporcionaron y contribuyeron en la creación de un clima de confianza, respeto y aceptación.

Implica también un compromiso personal cotidiano, un ejercicio permanente de revisión constante, de renovar periódicamente nuestras formas de relacionarnos, formas de vivir valores que respondan a la realidad actual, la

apertura al aprendizaje constante de las experiencias y las lecciones que la vida nos plantea que suponen trabajar aspectos nuestros para ir convirtiéndonos en mejores personas

Por lo que me llevó a tener presente de que la persona que facilita es su propia herramienta, parte de sus propios conocimientos, experiencias individuales, sentimientos, utiliza su propio estado de ánimo como instrumento de facilitación; y que las dificultades encontradas en la facilitación me muestran un camino de mejora a seguir.

A lo largo del desarrollo de este capítulo he presentado el análisis y los resultados de las categorías y subcategorías utilizadas en este proyecto de intervención, sin embargo he de reconocer lo difícil que ha sido para mí separar los resultados de cada categoría ya que las fronteras para distinguir las bondades de cada actitud son muy débiles y ha sido la aplicación de todas ellas y la combinación de las mismas, lo que me permitió acompañar en cada sesión a cada una de las integrantes del grupo y obtener estos resultados, que reflejan la fuerza y la potencialidad de las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona, así como la riqueza del proceso grupal.

Esto me lleva a concluir que la aplicación de las actitudes antes descritas (favorecer la creación del clima, promover la escucha junto con la comprensión empática, el reflejo verbal y no verbal; la confrontación, auto revelación, exploración o concretos, realimentación y afirmación), facilitó, poco a poco, el inicio de un proceso de auto aceptación de sí mismas y de autovaloración de las integrantes del grupo.

La experiencia desarrollada me reitera que las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona son necesarias pero no suficientes y la necesidad de contar con otros marcos de referencia como la sexualidad, enfoque de género, visión antropológica, Derechos Humanos, espiritualidad para mencionar algunos. Al mismo tiempo considerar la necesidad, de la persona que facilita, a no solo estar abierta a la experiencia sino también a mantenerse informada acerca de las investigaciones actuales en el medio en que se desarrolla y sobre los

fenómenos sociales y culturales que repercuten en la población con la que trabaja y permitan, con una visión más amplia del contexto, acompañar a las personas para el cambio.

Señalo lo anterior porque la lesbofobia de la sociedad como la lesbofobia internalizada, es un problema que no sólo es *interior* y tampoco es sólo *exterior* a las lesbianas. Es vivido como algo que las envuelve y las domina *desde afuera*, y también, como algo que las constituye.

Hay una realidad que está afuera, no es interior de las mujeres lesbianas y que influye en ellas. Las mujeres lesbianas viven en una cultura patriarcal, sexista y lesbófoba; ésta establece mecanismos de control que las somete a la minorización, invisibilización, al silencio y la negación; que las estigmatiza por transgredir las normas hegemónicas de la sexualidad y vivir fuera de ellas. Esta situación genera sentimientos de angustia y tensión, provocando sensaciones de vulnerabilidad al estar sometidas a una doble opresión: por ser mujeres y por su orientación sexual.

Al respecto, Moreira¹³⁶ expresa que el facilitador es parte de la misma *atmósfera* de las personas que atiende, vive en la misma cultura, convive con las mismas dificultades sociales. Por lo tanto la comprensión de la intervención facilitadora se da a partir de la experiencia en un campo común, que no se limita a las cuatro paredes o al lugar donde se desarrolla la facilitación, si no que se extiende al mundo, a toda la sociedad. No hay un centro en la persona o en el facilitador, sino una situación *experiencial* que envuelve la relación facilitador-persona en su mundo sensible, su historia y cultura. La forma como el facilitador interactúa con la persona tiene que ver con su propia existencia en mutua constitución con este mundo. Y esta relación existe en la prolongación del mundo.

¹³⁶Virginia Moreira. (2001) *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Universidad de Santiago. Chile.

Dado mi interés de conformar el grupo de mujeres lesbianas, fue necesario todo un año de esfuerzos y tenacidad, para lograrlo se visitaron cuatro organizaciones gay y lésbicas, así como otros espacios como la expogay. Es una experiencia que me lleva a reconocer que son meritorios los esfuerzos que se realizan en Guadalajara, aunque se que es en todo el país, para formar grupos lésbicos para diferentes fines, sin embargo esto es un esfuerzo parcial si no se considera la importancia del trabajo personal dado que la ausencia del mismo se proyecta luego en el mismo grupo al generar en su seno actitudes de rechazo y discriminación, luchas intestinas de poder produciéndose divisiones y separaciones de sus integrantes como pasó con Gaby.

DISCUSIÓN

La tesis presentada en la Maestría de Desarrollo Humano por Francisco Javier Hilario Hernández: “Homosexualidad y enfoque centrado en la persona: un estudio de casos”¹³⁷, es la primera que se presenta desde El Enfoque Centrado en La Persona en la Maestría sobre el tema de la homosexualidad, por lo que abre un abanico de posibilidades para los especialistas de este enfoque donde encontrarán una población que no ha sido intervenida desde el Enfoque Centrado en La Persona.

Su tesis la basó en su proyecto de intervención que realizó con estudiantes del ITESO, seis integrantes del grupo AXXIS, una mujer y cinco hombres, entre los 19 y 25 años, con un nivel académico de estudiantes o egresados de estudios a nivel licenciatura, en carreras como Ingeniería en Sistemas Computacionales, Ciencias de la Comunicación y Arquitectura. Todos, de acuerdo a su definición, con orientación homosexual, pertenecientes a familias de nivel medio.

Se planteó dos objetivos en su investigación¹³⁸:

Establecer cómo se conforma un grupo de estudiantes con orientación homosexual, en un espacio universitario.

Plantear la formación de grupos de estudiantes con orientación homosexual, bajo el Enfoque Centrado en la Persona.

Estableció un supuesto de investigación:

Una universidad con una ideología humanista facilita la formación de un grupo de estudiantes con orientación homosexual, y es el enfoque centrado en la persona la estrategia para la consolidación del grupo.

Las preguntas de investigación fueron las siguientes¹³⁹:

¿Qué características del ITESO han favorecido que surja y exista un grupo de estudiantes con orientación homosexual?

¿Qué motiva a estudiantes con orientación homosexual; a crear, ingresar y permanecer en un grupo universitario integrado por estudiantes de su misma orientación?

¹³⁷ Francisco Javier Hilario Hernández.(2003) *Homosexualidad y enfoque centrado en la persona: un estudio de casos*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: Iteso

¹³⁸ Ibidem.

¹³⁹ Ibidem.

¿De qué manera el Enfoque Centrado en la Persona facilita las relaciones interpersonales entre los estudiantes que pertenecen a un grupo con orientación homosexual?

La revisión de este caso brinda información de un grupo de estudiantes homosexuales dentro de una universidad privada de pensamiento humanista, y que fue intervenido desde el Enfoque Centrado en la Persona. Considera que los resultados no pueden ser utilizados para hacer una generalización, pero sí para entender a profundidad al grupo AXXIS.

Utilizó la Metodología cualitativa con estudio de caso. Realizó entrevista con Informantes Calificados para detectar necesidades y elaborar su proyecto de intervención, y al finalizar las sesiones realizó entrevistas semi estructuradas a los seis estudiantes que valoró como los más constantes durante las sesiones grupales donde obtuvo sus opiniones y vivencias de las mismas.

Las conclusiones a las que llegó son las siguientes¹⁴⁰:

- La libertad, la tolerancia, el respeto y la apertura al diálogo son las características del ITESO que favorecen la formación de un grupo de estudiantes con orientación homosexual.
- La identificación con los iguales, el sentido de pertenencia y la afinidad de intereses son los motivos que llevan a estudiantes con orientación homosexual a crear, ingresar y permanecer en un grupo con su misma orientación.
- EL Enfoque Centrado en la Persona facilita las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes con orientación homosexual en un ambiente de empatía, congruencia y aceptación incondicional.

Y sus propuestas¹⁴¹:

- Promover la formación de grupos minoritarios en los espacios universitarios.
- Formar profesionales de salud especializados en la atención de personas con orientación homosexual.
- Realizar campañas de información social respecto a la diversidad sexual.

¹⁴⁰ Ibidem.

¹⁴¹ Ibidem.

Es diferente a la tesis que realicé en el sentido de que mi proyecto de intervención fue exclusivamente con un grupo de seis mujeres de Guadalajara, de las cuales, cuatro se asumían como lesbianas, una bisexual preferentemente lesbiana y una compañera que llegó por relaciones de amistad con una integrante del mismo con una práctica sexual heterosexual e incursionando en la orientación lèsbica desde su sentir, sin llegar a concretarlo hasta el momento.

Con una escolaridad universitaria casi todas y una de ellas con nivel de preparatoria y normal básica. Todas trabajando. Con edades oscilando entre los 44 y 26 años.

Establezco la diferencia para definir la orientación sexual para hombres y mujeres que tienen una atracción erótica hacia personas del mismo sexo, definiendo como homosexuales en el caso de los hombres y lesbianas al tratarse de las mujeres.

La palabra lesbiana viene de Safo de Lesbos, la poetisa. Y el llamar lesbiana a una mujer que siente atracción erótica hacia otra mujer es una reivindicación feminista frente a otros vocablos de tipo despectivo o discriminatorio.

Utilizo el término de lesbiana para referirme a mujeres cuyo principal interés erótico y emocional está dirigido a otras mujeres, aunque aclaro también que creo que en todo el mundo existen mujeres que mantienen relaciones íntimas y sexuales con mujeres; y utilizar el término de lesbianas para describirlas resulta inadecuado. En el mejor de los casos, sirve como un código altamente imperfecto que designa una variedad de identidades y de prácticas que resultan demasiado diversas como para resumir en una palabra o conjunto de palabras. El peor de los casos, el uso exclusivo de este término implica el riesgo de sugerir que historias y contextos muy diversos se pueden comprender mediante un solo conjunto de presupuestos.

Considero el lesbianismo como un desconocimiento al poder de los hombres, a la necesidad imperiosa de entrar en contacto con ellos, por lo tanto significa

una transgresión de los tabúes de la sociedad autoritaria, y una afirmación para las mujeres. Es transgresor porque significa una decisión de asumir su orientación sexual lésbica y el abandono del destino natural que se expresa en la heterosexualidad y la maternidad obligatoria. Es transgresor porque el conjunto de sus rebeldías, subversiones y transgresiones es lo que posibilita la reconstrucción de la identidad asignada como natural e irrevocable y es el proceso, continuo y constante, de construcción de auto identidades positivas; proceso que es diferente y específico para cada mujer lesbiana.

El lesbianismo es un hecho de significación política porque posibilita un paso de las mujeres como protagonistas en una estructura política de género donde viven la doble discriminación: por ser mujeres y por ser lesbianas. El lesbianismo es un **no** a la cultura patriarcal dominante y es un **sí** –real y simbólico- a lo propio. Es un sí de la mujer a sí misma y por la mediación de la otra, a la mujer genérica.

El hablar de orientación sexual o preferencias sexuales como la heterosexualidad, bisexualidad, lesbianismo, homosexualidad y transgénero, considero que son categorías, etiquetas, que se utilizan para explicar las diferentes formas de vivir la sexualidad, y el utilizarlas puede tornar invisibles otras formas de entender la identidad sexual o de género, y es desconocer que la expresión sexual puede tener una naturaleza fluida en el transcurso de la vida de una persona.

Las categorías se convierten en compartimentos estancos y una forma demasiado estrecha para expresar en su plenitud toda la gama de sentimientos y vínculos que las personas viven, así como todas estas manifestaciones que son expresión misma de la humanidad.

Ninguna de las explicaciones que han surgido hasta ahora acerca del lesbianismo y la homosexualidad basta por sí sola para explicar por qué algunas personas son lesbianas u homosexuales y otras no. Lo que sugiere es que no hay una sola explicación, sino varias que actúan combinadamente: biológicas, hormonales, sociales, familiares y personales.

Para Hilario Hernández la decisión de “salir del clóset” es uno de los ejes principales en el crecimiento de una persona con orientación homosexual. Que el hecho de que acepte su identidad sexual, no significa que se encuentre totalmente fuera del clóset, ya que durante su vida, se encuentra en ambientes nuevos donde los demás asumen que su orientación sexual es heterosexual. Aunque luego señala que es una respuesta individual y considera que, previo a socializar su orientación homosexual, es conveniente explorar las razones de la misma.

A diferencia de Hilario, creo que uno de los ejes principales en el crecimiento de una persona lesbiana u homosexual, es el proceso de aceptarse, reconocerse y definirse como lesbiana u homosexual. Es todo un proceso inicial necesario para luego integrar esta característica en la propia identidad sexual y ésta en la identidad personal, si partimos que el ser humano es sexual y la forma de vivir su sexualidad es elección y decisión de cada quien.

Coincidimos en el planteamiento que no es sólo la aceptación de la orientación lésbica u homosexual, sino que es la suma de su aceptación como persona, ya que la orientación es una parte de su ser persona. Aceptarse como persona significa aceptarse en todas las dimensiones de nuestro ser: física, psíquica, emocional espiritual y social; ser realistas en aceptar lo que somos, nuestras virtudes y defectos, darnos cuenta de nuestras elecciones, decisiones y acciones, como las consecuencias de las mismas.

También es claro que no se vive con la orientación sexual lésbica u homosexual las 24 horas del día. Durante el día las personas desempeñan diferentes roles y actividades que no necesariamente están referidas a la vida sexual de cada una.

Si bien es cierto que soy partidaria de romper el silencio como un arma de opresión que utiliza la sociedad patriarcal que se caracteriza por el machismo, la misoginia, la lesbofobia y homofobia; contra lesbianas y homosexuales, debido a que el arma del silencio es una de las estrategias para invisibilizar, negar y estigmatizar a las mujeres lesbianas. Sin embargo, partiendo de la

perspectiva actual de las mujeres lesbianas expresadas en diferentes estudios, se está planteando la posibilidad de comprender y recuperar los silencios como el espacio de salvaguardar la integridad personal, por lo que se contempla que la politización de la identidad lésbica en los espacios de la vida cotidiana pasa por la revalorización del silencio. En base a lo anterior, coincido con Hilario de que es una decisión personal y que la “salida del clóset” debe ser ponderada en función de la situación específica de cada persona.

También es importante considerar que salir del clóset para una lesbiana o un homosexual, pone a la familia en el mismo dilema que vive la persona: la familia tampoco sabe qué decir, ni cómo, ni a quién –o cómo ocultarlo-. Los padres tendrán que decidir qué decir o no, frente al resto de la familia y ante la sociedad. Al salir del clóset no es la única persona involucrada, sino que prácticamente está obligando a su familia a enfrenar el mismo dilema. Es realmente un proceso familiar y afecta a todos los involucrados.

Comparto lo que Hilario señala en relación de que

“En nuestra sociedad las personas al saber la orientación homosexual de un ser cercano toman diferentes posturas: algunas niegan la situación como los familiares o los amigos; otros tratan de seducir a la persona homosexual para “hacerla hombre o mujer” –según sea el caso-, y unos más no reconocen la realidad por falta de información, como es el caso de profesionales y maestros”¹⁴²

Si creo que esa postura que asumen las personas ante una lesbiana o un homosexual puede interpretarse actualmente de dos maneras: a) como una expresión de la lesbofobia y homofobia de la sociedad, ya que es el nombre con que se definen las reacciones negativas de condena y rechazo hacia las lesbianas y homosexuales. La lesbofobia y homofobia es el miedo o rechazo hacia lesbianas y homosexuales, también, es posible, que sea una expresión del miedo de la persona misma sobre lo que pueda descubrir de su propia sexualidad. b) Considerar que el silencio puede ser un espacio de aceptación

¹⁴² Ibidem.

por parte de quienes no tienen otra manera de expresar si no es a través del silencio.

Mi percepción es que las actitudes lesbofóbicas y homofóbicas de la sociedad han venido cambiando lentamente producto de la lucha impulsada por organizaciones civiles de lesbianas y gay, así como las de Derechos Humanos y el movimiento feminista, tanto a nivel local, regional como internacional. Esto se expresa, de alguna manera, en que la situación que viven las generaciones actuales (Cristal y Gema) es menos violenta y cruel que la que experimentó las generaciones pasadas (Malu, Gaby y Maya); que no significa que hayan desaparecido.

Creo que para las mujeres lesbianas actualmente hay mayores marcos de referencia en lo que se refiere a las relaciones de pareja e información sobre sexualidad lésbica que se puede obtener a través de diferentes medios: revistas, libros, películas, Internet, antros lésbicos-gay, campañas contra la lesbofobia y homofobia de la sociedad y la lucha por los derechos de lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, impulsadas por diferentes instituciones lésbicas-gay, de Derechos Humanos y movimiento feminista a nivel local, regional e internacional.

Lo anterior ha sido posible gracias a la lucha contra la lesbofobia y la homofobia que se ha venido desarrollando con más fuerza a partir de los años 60 con los Movimientos estudiantiles en Estados Unidos y Europa; luego continuó a partir de la redada que se efectuó en Nueva York a través de las marchas gay, las luchas desarrolladas por las organizaciones no gubernamentales y los grupos lésbicos-gay en los años 70, se profundiza a nivel mundial con la pandemia del SIDA y los servicios que las instituciones gubernamentales tuvieron que proporcionar a partir de los años 80 y finalmente, a partir del 90 con Cairo y Beijing, la lucha que han emprendido los Movimientos Estudiantiles, Movimiento Feminista, Movimiento por los Derechos Sexuales y Reproductivos, Movimiento de Lesbianas y Movimiento Gay por los Derechos Sexuales y Reproductivos y por transformar las legislaciones

vigentes donde se reconozcan los derechos de las personas con una orientación sexual diferente a la “norma”.

Asimismo, considero que la influencia judeocristiana en sociedades como las latinoamericanas, contribuye a crear sentimientos de culpa por practicar una sexualidad que no corresponde a la norma heterosexista, por lo que plantea la necesidad de una formación espiritual liberadora (Ejemplo de Gaby), que no niega los esfuerzos que ha realizado la Iglesia Metropolitana en el país y otras organizaciones religiosas con un mensaje liberador.

En relación a la familia, Hilario expresa que:

“Asumir la orientación sexual ante familiares, puede ser más fácil en países donde la familia es la base de la sociedad, como el nuestro, ya que los lazos familiares son fuertes, lo cual no evita toda la carga emocional que implica para la persona homosexual no cubrir las expectativas sociales, como la descendencia familiar y para la familia el conflicto de asumir la orientación homosexual de éste ante la sociedad”¹⁴³

Ante lo anterior, basándome en la experiencia de trabajo de facilitación con grupos de lesbianas tanto en Nicaragua como en Guadalajara, el estudio que realicé sobre la autoestima de las mujeres lesbianas en Nicaragua y el presente trabajo, considero que el planteamiento de asumir la orientación sexual ante la familia pueda resultar fácil es una posibilidad que no se puede generalizar. La práctica me ha dicho que más bien lo que impera en el seno de la familia, en el mejor de los casos, es la cultura del silencio; y cuando la situación es más difícil, se manifiesta a través de manifestaciones de lesbofobia y homofobia, llegando incluso a expresiones de violencia y situaciones dolorosas como el ejemplo que señalo de Gaby. En todo caso, lo que cabe es considerar cada experiencia particular.

Estoy de acuerdo con Hilario acerca de que los problemas emocionales que conlleva el ocultamiento de la orientación sexual son: el aislamiento, el ostracismo en el mejor de los casos, y hasta estados profundos de depresión y ansiedad. Puesto lo que provoca la lesbofobia interiorizada en la vida de las mujeres lesbianas es miedo, aislamiento, dolor y angustia, viven con temor al

¹⁴³ Ibidem.

rechazo, con el sentimiento de esconder algo, un algo que al mismo tiempo que las hace ser lo que son, las orilla al fingimiento y la apariencia. También coincido en lo que señala de que en muchas ocasiones no son atendidas/os debido a que no encuentra un espacio terapéutico favorable para explorar su estado emocional, ya que no todos los profesionales de la salud están preparados para atenderlos

Lo anterior refleja la necesidad de profesionales especializados y actualizados en el campo de la sexualidad y la diversidad de sus manifestaciones, de mantenerse informado de las investigaciones actuales, las tendencias sociales y culturales que conciernen, en este caso, a las lesbianas y homosexuales, y de la legislación en la materia a nivel local, regional e internacional. La importancia también de examinar sus propios prejuicios, sus presuposiciones y su actitud frente a las personas que atiende.

Coincido también con Hilario de que una de las maneras para facilitar la salida del clóset, es conocer y relacionarse con otras personas que tienen la misma orientación sexual, el agruparse ha facilitado el proceso de aceptación de su sexualidad y la aceptación de su persona en todas sus dimensiones. Los grupos integrados tanto por lesbianas como por homosexuales brindan un espacio donde se sienten libres de expresarse y ser, además ofrecen la oportunidad de conocer a otras personas que tienen historias similares, intercambian y asimilan información sobre su estilo de vida, y construyen una identidad.

Me parece interesante la propuesta que hace Hilario de promover la formación de grupos minoritarios en los espacios universitarios, yo la ampliaría con la necesidad de promover espacios que brinden la seguridad tanto a nivel interno como externo a lesbianas y homosexuales, que permita, a la persona que facilita, acompañarlas y escucharlas empáticamente, aceptarlas sin emitir juicios valorativos, brinde la oportunidad de expresar todo lo que tengan que expresar y perciban, al mismo tiempo, que sientan lo que sientan, se les acompañará

Agrego a lo anterior, en base a la experiencia obtenida en mi recorrido por diferentes grupos, el reconocimiento a los esfuerzos meritorios que se realizan en Guadalajara por formar grupos lésbicos para diferentes fines, sin embargo este es un esfuerzo parcial si no se considera la importancia del trabajo personal dado que la ausencia del mismo se proyecta luego en el mismo grupo al generar en su seno actitudes de rechazo y discriminación, luchas internas de poder produciéndose divisiones y separaciones de sus integrantes.

En relación al Enfoque Centrado en la Persona, considero, a diferencia de Hilario, y basándome en la propia experiencia, que es la aplicación de las actitudes básicas del Enfoque por parte de la persona facilitadora en el proceso de intervención, lo que facilita las relaciones interpersonales no el Enfoque por sí mismo.

CONCLUSIONES

Al responder a la pregunta del presente trabajo: ¿De qué manera la intervención desde El Enfoque Centrado en la Persona permitió la auto aceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara?, concluyo lo siguiente:

- Se encontró dificultad para desarrollar proyectos de intervención con mujeres lesbianas por los niveles de desconfianza que se han generado ante el rechazo y la discriminación, por la doble opresión en que viven ante el hecho de ser mujeres y por su práctica sexual, por la lesbofobia de la sociedad y la lesbofobia internalizada que se ha construido desde la infancia, que han venido experimentando a lo largo de las distintas etapas de su vida. Mismas que las han lastimado profundamente, repercutiendo en su auto aceptación y autovaloración, y en su profundo nivel de desconfianza.
- Se confirma la necesidad de promover espacios que brinden la seguridad tanto a nivel interno como externo, que permita, a la persona que facilita, acompañarlas y escucharlas empáticamente, aceptarlas sin emitir juicios valorativos, brinde la oportunidad de expresar todo lo que tengan que expresar y perciban, al mismo tiempo, que sientan lo que sientan, se les acompañará.
- Se descubrió necesidad tanto de hablar y compartir sus experiencias de parte de las mujeres lesbianas, como de ser acompañadas en ese proceso que por ser doloroso, no deja de ser liberador.
- Se considera que la aplicación de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona en la intervención por parte de la persona que facilita, en el seno de un espacio que brinde la seguridad tanto externa como interna y contando con otros marcos de referencia -como por ejemplo una perspectiva sociológica de género, una visión antropológica de la sexualidad, puntos de vistas psicológicos de la autoestima, los

planteamientos de una psicoterapia fenomenológica mundana, Derechos Humanos, la propia experiencia - es especialmente útil en poblaciones que viven el rechazo y la discriminación como es la situación de las mujeres lesbianas, ya que favorecen y promueven la participación de cada una de las compañeras, así como también las invita a compartir su propia experiencia, y facilita que puedan reconocer sus propios límites, establecerlos y hacerlos respetar en las sesiones de grupo.

- Se encontró dificultad de separar los resultados de cada categoría al realizarse el análisis de las categorías y subcategorías, debido a que las fronteras para distinguir las bondades de cada actitud son muy débiles y ha sido la aplicación de todas ellas y la combinación de las mismas, lo que permitió acompañar en cada sesión a cada una de las integrantes del grupo y obtener estos resultados, que reflejan la fuerza y la potencialidad de las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona, así como la riqueza del proceso grupal.
- Se encontró que la aplicación en la intervención de las actitudes básicas del terapeuta planteadas por Carl Rogers en el Enfoque Centrado en la Persona; así como otras habilidades que forman parte del estilo humanista de facilitación, facilitó, poco a poco, iniciar un proceso de auto aceptación de sí mismas y de autovaloración de parte de las integrantes del grupo.
- Las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona implica que el o la facilitadora haga de las actitudes un estilo de vida que se exprese en una forma de ver a las personas, una manera de relacionarse, de comprender, por lo que se hace necesario hacerlas vida. Que significa que se hace necesario convertirlas cotidianamente en una forma de percibir, de sentir, de ser en la vida. Lo anterior se vio reflejado en la disposición de la facilitadora en función del grupo y para cada una de las compañeras que participaron, así como aplicando otros recursos que proporcionaron y contribuyeron en la creación de un clima de confianza, respeto y aceptación.

- La aplicación de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona en el proceso de Intervención, ofreció la oportunidad de conocerse un poco más a sí mismas, establecer relaciones más cercanas entre sus integrantes, al permitir a cada compañera expresar sus sentimientos y emociones de forma espontánea, compartir sus experiencias dolorosas y difíciles sin temor a ser criticadas y juzgadas.
- Se resalta la importancia de la escucha empática, como un punto central para favorecer el auto conocimiento ya que al sentirse escuchadas de manera atenta e interesada, se logró comunicar comprensión y validar los sentimientos y emociones expresadas por las compañeras. Como un ejemplo de la fuerza o el potencial sanador de la escucha empática es el que se presenta en el análisis de resultados en el caso de Gaby, donde se puede apreciar el efecto devastador que tuvo para ella la actitud de violencia y rechazo de su madre y hermanos al conocer su orientación sexual, experiencia que tuvo más clara al sentirse escuchada de manera empática. Como este ejemplo se pudiera señalar muchos otros, por ahora solo se resalta la potencialidad y la fuerza que tiene la escucha empática

Todo lo antes señalado fue facilitando procesos de auto aceptación y autovaloración que se interpretaron como esfuerzos honestos y genuinos por parte de las participantes en lo que se refiere a sus capacidades y habilidades, limitaciones y debilidades, a reconocer lo valioso de la experiencia vivida de cada una, valorar aspectos como la importancia no solo de dar sino también de recibir, a darse cuenta de la necesidad de asumir la propia responsabilidad en la toma de decisiones y asumir las consecuencias de las mismas.

En el proceso de intervención, al abordar las dificultades, contratiempos y experiencias dolorosas que les tocó vivir, la aplicación de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona les permitió al mismo tiempo valorar los logros alcanzados y lo que la experiencia vivida les ha permitido crecer y madurar como personas.

PROPUESTAS

- Dado que en la revisión que realicé sobre estudios similares no encontré alguno que tratara este tema concreto, propongo que se abra una línea de investigación que incluya la cultura de género y la atención a problemáticas que presentan estos grupos minoritarios que cada vez son más visibles en el contexto social a nivel mundial, y, sobre todo, considerando que Guadalajara es la capital gay de la República Mexicana. Lo que implica la necesidad de promover, en la Maestría de Desarrollo Humano, proyectos de intervención con lesbianas y homosexuales.
- La desconfianza es un sentimiento presente y fuerte en grupos de población que viven el rechazo y la discriminación como es la situación de las mujeres lesbianas, por lo que propongo que se abra una línea de investigación sobre la construcción de la confianza para el futuro.
- Que en las materias optativas sobre la sexualidad y género se incluyan lecturas sobre la diversidad sexual (lesbianismo, homosexualidad, bisexualidad y transgénero).
- Ampliar las bases teóricas del Enfoque Centrado en la Persona en la Maestría de desarrollo Humano, que permita incorporar las problemáticas sociales actuales (pobreza, diversidad sexual, conflictos, Derechos Humanos).
- Finalmente, incluir una visión feminista que amplíe nuestra visión del humanismo, ya que el feminismo contribuye a un humanismo de fondo al plantear la superación del antagonismo más profundo de los seres humanos: El extrañamiento genérico, al develar la separación real entre los seres humanos y la intolerancia a la diversidad, y porque es, a la vez, una crítica de la cultura y una cultura nueva. Por lo que propongo que se incluya en alguna materia optativa la perspectiva sociológica de los estudios de género y se invite a llevar intervenciones a grupos feministas y organismos no gubernamentales que desarrollan trabajos con mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Gayou, J.L. (1986) *Sexoterapia Integral*. Manual Moderno. México
- Alfarache Lorenzo, Ángela G. (2003) *Identidades lésbicas y cultura feminista. Una investigación antropológica*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
- Álava Reyes, María Jesús. (2004) *La inutilidad del sufrimiento*. La Esfera de los Libros, S.L. Madrid.
- Branden, Nathaniel. (1997) *Los 6 pilares básicos de la Autoestima*. Paidós. México.
- Bolt González, Mary. (1996) *Sencillamente diferentes*. Fundación Xochiquetzal. Nicaragua.
- Castañeda, Marina. (2003) *La experiencia homosexual*. Paidós.
- CIE-10. *Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades*. OMS-1992. Meditor, Madrid.
- Caldú Zatarain, M. Isabel. (2004) *El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: Iteso.
- Carretero Jiménez, Martha Leticia. (2004) *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del Desarrollo Humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: Iteso.
- Eiven Laura (Argentina), Sardá Alejandra (IGLHRC, México) y Villalba Verónica (GAG-L, Paraguay). Artículo.
- Freud, Sigmund. (1920-1922) *Obras completas. V. XVIII*. Amorrortu editores.

Filliozat, Isabelle. (1997) *El corazón tiene sus razones*. Ediciones Urano, España.

Giddens, A. (1995) *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Colección Teorema, Serie Mayor. Cátedra, Madrid.

Goleman, Daniel. (1995) *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor. México.

Goleman, Daniel. (1997) *La salud emocional*. Kairós. Argentina.

Lafarga, J., y Gomez Del Campo, J., (1992) *Desarrollo del Potencial Humano Vol. 1*. Editorial Trillas, México.

Lagarde, Marcela. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Lietaer, German. (1993) *Arto: Las condiciones fundamentales*. Lisboa, Portugal.

Moreira, Virginia. (2001) *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Universidad de Santiago. Chile.

Olazábal, Juan Carlos U., Marcos, Concepción V. y otros. *Manual de sexualidad en atención primaria*. Amaru, Salamanca.

Opazo, Andrés. (2001) *Educación para construir un sueño. Artículo: El sujeto del Desarrollo Humano*. Paulo Freire y VIII Simposium de Educación y Valores. México.

Quiróz Miranda, María de Lourdes. (2001) *Grupos de crecimiento, estilos de enfrentamiento y la calidad de vida de alumnos(as) de la Maestría en Desarrollo Humano del Iteso*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: Iteso.

Rogers Carl. (1970) *Grupos de Encuentro*. Amorrortu. Buenos Aires.

Rogers Carl. (1987) *El camino del ser*. Kairós. Argentina.

Rogers Carl y Kinget Marian G. (1971) *Tomo I. Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Alfaguara. España.

Rogers, Carl. (1964) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. México.

Rodríguez Estrada, M. Pellicer, G. y Domínguez, M. (1999). *Autoestima: Clave del éxito personal*. El Manual Moderno. México.

Rentaría Anzaldúa, Laura E. (1999) *Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal: subproyecto de investigación-intervención social desde el Desarrollo Humano*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: Iteso.

Sheila Jefreys. (1996) *La herejía Lesbiana*. Ediciones Càtedras S.A. Madrid.

Soriano, Rubio Sonia. (1999) *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*. Amarù Ediciones, Salamanca.

Williamson, Marianne. (1994) *El valor de lo femenino*. Urano. Barcelona,

VALORACIÓN FINAL

Nombre	¿Cómo entré el 26-02- ò 12-03-05?	¿Cómo salgo el 04-06-05?
1. Gabriela	A la expectativa, con la ilusión de crecer, con todo el miedo de no querer abrir mi alma ante otras compañeras pues el decir ante todas lo más íntimo que constituye mi vida privada hacía que no me abandonara el temor durante las tres primeras sesiones, lo cual logré quitar pues el grupo marcha con la confiabilidad necesaria para llegar a su fin y lograr los propósitos del mismo.	Con mis ideas de trabajo en lo concerniente a mi vida personal más claras y aunque son difíciles para realizar tengo los elementos que en conjunto con las ideas u opiniones de todas y, sobre todo, de Mab para lograr llevarlas a cabo aunque unas son a corto plazo y otras a mediano. También ahora creo que entre mujeres se puede hablar con la confianza de amigas y la ayuda de ellas.
2. Cristal	Con algunas dudas sobre mi relación y con la disposición a aprender de las experiencias de mis compañeras.	Bueno, estoy mucho más tranquila respecto a la relación que tengo, me siento más segura de que es realmente la persona que quiero para mí ya que me demostró comprensión y me dio su apoyo. Aprendí muchísimo de mis compañeras, que hoy en día considero mis amigas, no se si es recíproco pero para mí se convirtió en amistad.

Nombre	¿Cómo entré el 26-02- ò 12-03-05?	¿Cómo salgo el 04-06-05?
3. Malu	<p>Cuando yo entré a este grupo, mi vida estaba muy confundida con mi vida sexual, y emotiva, pues me sentía muy decepcionada de todo lo que yo había hecho en mi vida, pues tenía una pareja que me había decepcionado y buscaba a toda costa una ayuda para estabilizar mi vida y dejar atrás todos los problemas que tenía.</p>	<p>Pues siento que salgo ya con una idea de lo que va a ser mi vida pues ya me acepté tal y como soy, sin miedos y poner todas las cosas en su lugar, tanto con mis hijos como con mi familia y pareja, y sobre todo, tener un plan, hacer un proyecto de vida que me va a llevar a la realidad y a la felicidad.</p> <p>Gracias Mab.</p>
4. Meryt	<p>Entré con todas las dudas del mundo, no sabiendo mi identidad, pensando en un inicio que quizás no era mi mundo. Incluso con cierto rechazo al entorno, ya que me parecía que disgustaba, más no sabía por qué.</p> <p>Lo que hasta ese momento sabía no concordó realmente con lo que escuché por primera vez, el comportamiento de las personas era diferente a lo que yo esperaba y el abrirse diciendo su problemática comenzó a dejarme una enseñanza.</p>	<p>Al escuchar la problemática de las compañeras y el exponer la propia, me hizo tomar conciencia, madurez y conocer un poco más del ser humano, el por qué cada quién tiene ciertos problemas, en qué coincidimos, lo difícil que es tomar una decisión, el enfrentar a la gente, a la familia, lo duro que puede ser perder lo que se tiene quizás el afecto de la gente que dice quererte, a pesar de ello, seguir adelante y ser quien se desea ser.</p>
5. Gema	<p>No asistió a la sesión final por razones de enfermedad</p>	

Nombre	¿Cómo entré el 26-02- ò 12-03-05?	¿Cómo salgo el 04-06-05?
6. Maya	No asistió.	