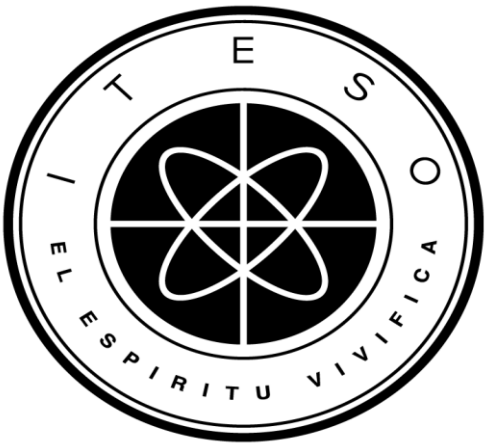
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



VIVENCIAS EXPERIMENTADAS A PARTIR DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, EVIDENCIADAS DURANTE UN TALLER DE AUTOESTIMA CON UN GRUPO DE MUJERES DE LA COLONIA REVOLUCIÓN, EN TLAQUEPAQUE, JALISCO.

TESIS PROFESIONAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

P R E S E N T A

LAURA GÓMEZ COMPEÁN

Directora de Tesis: Dra. Araceli López Ortega

Lectores:

Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez

GUADALAJARA, JALISCO. DICIEMBRE DEL 2006.

ITESO
EL ESPÍRITU VIVIFICA

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., noviembre 9 de 2006

Lic. LAURA GÓMEZ COMPEÁN
PRESENTE

Me permito informarle que la tesis titulada: **"VIVENCIAS EXPERIMENTADAS A PARTIR DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, EVIDENCIADAS DURANTE UN TALLER DE AUTOESTIMA CON UN GRUPO DE MUJERES DE LA COLONIA REVOLUCIÓN, EN TLAQUEPAQUE JALISCO"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día **19 DE ENERO DE 2007 de 10:00 a 12:00 horas**, en la sala asignada por la institución.

Presidente: Dra. Araceli López Ortega
Secretario: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Vocal: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Suplente: Mtra. María de Lourdes Quiroz Miranda
Suplente: Mtra: Gabriela Sierra García de Quevedo

Atentamente,

G. Antonio Aguilera P.

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

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

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

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

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

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

Lo que da un sentido a la vida,
da un sentido a la muerte.

Saint-Exupéry.

A mis papás: Manuel y Alicia.

A Mis hermanos/as y cuñados/as:
Manuel y Coco, Gerardo y Lupita,
Alicia y Manuel, Lucía y Arturo,
Felipe e Isa, Luis y Nanis,
Sofía y Armando.

A mis sobrinos/as: Manuel, Alis,
Tana, Luis, Gaby, Tere, Andrea,
Artur, Lucy, Dani, Santi, Felipe,
Isa, Sofi, Anita y Manuelito.

A Arturo

Nada suple tu presencia, solo me queda el anhelo de aprender y de hacer algo bueno con tu ausencia…

En su honor**.**

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

A MIS PADRES

A MI FAMILIA

A MIS AMIGOS Y AMIGAS

A MIS MAESTROS Y MAESTRAS

AL GRUPO DE MUJERES QUE PARTICIPARON EN EL TALLER

A MI ASESORA DE TESIS: ARACELI, Y A MIS LECTORES: TONO Y MARLE

A TI, QUE TE HAS INTERESADO POR ESTE TRABAJO

¡MUCHAS GRACIAS!

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN ……..……..……..…. 1
Objetivo y supuestos ……..…… 3

CAPITULO I.- ANTECEDENTES …… 6
Personales ……..……..……. 7
Del Grupo ……..……..……. 9

CAPITULO II.- PERDIDAS, DUELO Y AUTOESTIMA ……..…... 16
Pérdidas ……..……..……..…… 17
Tipos de pérdidas ……..……..…….. 18
El duelo ……..……..……..…... 21
Etapas del duelo ……..……..……..… 23
Formas peculiares de duelo ……..……. 29
La autoestima ……..……..……... 31
Autoestima alta y autoestima baja ……..…….. 33
Estado del conocimiento ……..……..…….. 37

CAPITULO III.- METODOLOGIA ……..……..……...….. 42
Metodología de la Investigación ……..…. 43
Recopilación de la información ……..……..…….. 45

CAPITULO IV.- RESULTADOS ……..……...……. 48
VIVENCIAS ……..……..……..……..…… 49
Miedo ……..……..……..……..…….. 49
Tristeza ……..……..……..……..…… 53
Inseguridad personal ……..……..……..…. 59
Desvalorización personal ……..……..…….. 60
Soledad ……..……..……..……..……... 62
Sentimiento de desprotección y de que les hace falta la persona querida.. 66

OTRAS PERDIDAS ……..……..…….. 74
Pérdidas relacionadas con la edad ……..…… 74
Pérdidas relacionadas con la Salud ……... 80
Pérdidas relacionadas con el género …….. 82
Pérdidas relacionadas con la responsabilidad asumida (rol) …….. 84
Pérdidas por separación …….. 87

LA AUTOESTIMA ……..…… 100

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES …….. 107

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS …….. 110

ANEXOS ……. 112
Anexo I.- Primera sesión ……. 113
Anexo II.- Distimia …….. 136

INTRODUCCIÓN

Esta tesis pretende presentar los resultados encontrados al analizar un taller de autoestima con un grupo de mujeres, en Tlaquepaque, Jalisco, donde a través de diversas actividades y dinámicas, surgió el tema de las pérdidas espontáneamente. Se identifican las vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido que se evidenciaron durante el taller.

Debido a la amplia gama de vivencias encontradas, el estudio se enfoca en los sentimientos y en las vivencias personales que se manifestaron durante las sesiones, que de acuerdo a mi experiencia personal me parecieron más significativas. Este estudio también expone las pérdidas evidenciadas durante el taller que no únicamente se refieren a la pérdida de un ser querido, y no por ello dejan de ser importantes. Finalmente, siendo un taller de autoestima en el que se presenta toda esta información, se intenta descubrir si existe durante el taller una relación evidente en las participantes entre su autoestima y la pérdida de un ser querido.

Las pérdidas son parte de la vida, y en esencia son necesarias para vivir y crecer. Desde nuestro nacimiento comenzamos a tener muchas pérdidas que permiten nuestro desarrollo: nos separamos del vientre de nuestra madre para comenzar a respirar por nosotros mismos; dejamos la comodidad de ser cargado/a en brazos para comenzar a caminar; nos despedimos de nuestra protegida infancia al entrar a la adolescencia, y tomamos innumerables decisiones que inevitablemente implican una pérdida: elegimos un camino a

seguir, dejando otro de lado… El tiempo pasa y cambiamos; los cambios implican una pérdida, y las pérdidas un cambio. Inevitablemente envejecemos, vamos perdiendo la belleza física, nos enfermamos, perdemos ilusiones, sueños, nos volvemos vulnerables… De lo único que podemos estar seguros desde que nacemos es que algún día hemos de morir, al igual que nuestros antepasados; seres queridos que creíamos inmortales van muriendo en el camino de la vida, quedándonos nosotros aquí teniendo que vivir con su ausencia. Estas experiencias son fundamentales en el desarrollo emocional de todo ser humano.

Creo que en la medida en que seamos más conscientes del modo en que asumimos nuestras pérdidas, podremos darnos cuenta de cómo éstas influyen en nuestra manera de pensar, de reaccionar, de actuar, y de estar en la vida; y entonces hacer algo al respecto. Así que es precisamente aquí donde nace mi inquietud de hacer el presente estudio sobre un tema inevitablemente cotidiano, en una cultura como en la que vivimos las mujeres mexicanas, tan rica en tradiciones, creencias, valores y costumbres. Nace a partir de mi propia experiencia, de mis propias pérdidas, con el afán de entenderme y comprenderme mejor, y comprender mejor a las personas con que convivo día con día, especialmente a la mujer mexicana. Con este motivo, y al notar cómo en el taller de autoestima aparecieron espontáneamente las pérdidas en diversas ocasiones, surge como pregunta eje para este estudio: ¿Cuáles son las vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidenciadas durante un taller de autoestima con mujeres de la Colonia Revolución, en Tlaquepaque, Jalisco?

OBJETIVO:

- Identificar las vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidenciadas durante un taller de autoestima con mujeres en la Colonia Revolución, en Tlaquepaque, Jalisco.

SUPUESTOS:

Una de las formas de reaccionar más evidentes a partir de la pérdida de un ser querido, es que las personas callen sus sentimientos, y hablar de ellos les cueste trabajo; lo que ocasiona una represión en la expresión de los mismos, pensando que lo que le pasa no es válido, generando así una baja en su autoestima.

La información referente a este trabajo se estructura, para su exposición, en cuatro capítulos, en los que se presentan los siguientes temas: 1) Antecedentes y contexto; 2) Pérdidas, duelo y autoestima; 3) Metodología; y 4) Resultados.

En el primer capítulo, titulado “antecedentes y contexto”, describo los antecedentes personales que me impulsaron a llevar a cabo el presente estudio, así como los antecedentes del taller y el contexto en el que se desarrolló.

En el segundo capítulo expongo el marco de referencia. Trata sobre las pérdidas, tipos de pérdidas, el duelo, determinantes importantes para el duelo, etapas del duelo y formas peculiares del duelo. También habla sobre la importancia de la autoestima, su definición; las características de una persona con alta y baja estima. Por último se expone el estado del conocimiento, es decir, lo que se encontró sobre investigaciones similares.

La metodología empleada en la investigación se presenta en el capítulo tres: la metodología cualitativa. Asimismo se describe la manera en que se recopiló la información requerida para el estudio.

En el capitulo cuarto se exponen los resultados del análisis, se presentan las vivencias derivadas de la pérdida de un ser querido que se evidenciaron durante el taller, profundizando en aquellas que tienen que ver con los sentimientos y en las vivencias personales que me parecieron más significativas.

También hablo sobre “las otras pérdidas”, es decir, las pérdidas

manifestadas en el taller que no se relacionan únicamente con la pérdida de un ser querido, y que no por ello dejan de ser importantes en la vida.

Así mismo se hace un análisis sobre la autoestima de las participantes, tratando de identificar la manera en que se relaciona con la pérdida de un ser querido. Para terminar, se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

CAPITULO I

ANTECEDENTES

Antecedentes personales:

A lo largo de mi vida he tenido muchas oportunidades para mi crecimiento personal, y una que ha sido fundamental es el haber cursado la Maestría en Desarrollo Humano. Esta experiencia me ha permitido emprender un viaje hacia mi interior y conocerme; y en este viaje – que todavía sigue – lleno de emociones y sentimientos de todo tipo, me he encontrado y reencontrado con muchas personas que antes no habría sabido valorar. Este proceso me ha permitido apreciar y conocer al Ser Humano de una manera diferente. Así, en esta nueva manera de estar, en esta nueva conciencia para mí, es donde nace mi inquietud por compartir lo que he aprendido. Pero… ¿por dónde empezar? ¿Con quién?…

Una de las rutas más interesantes que he encontrado en este viaje de autoconocimiento ha sido el camino para recuperar mi autoestima, camino que me motivó a hacer algo en relación con este tema. La autoestima desempeña un papel muy importante en el ser humano. Es indispensable para un desarrollo normal y saludable, y nos ayuda a enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida[1].

Debido a la importancia de la autoestima y a mi deseo de compartir mis aprendizajes con mujeres como yo, pero que no han tenido la oportunidad de estudiar una Maestría en Desarrollo Humano, decidí hacer un taller de autoestima con un grupo de mujeres del Fraccionamiento Revolución, en Tlaquepaque, Jalisco.

Una vez que tuve reunida toda la información, y transcritas las sesiones

[1] BRANDEN, Nathaniel, (1994), *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Nueva York.

del taller, necesitaba identificar qué era lo que quería yo investigar, para poder elaborar mi tesis. Quería algo que fuera significativo en mi vida, y que me mantuviera interesada en el trabajo, así que leí las sesiones una y otra vez. Poco a poco se fue haciendo evidente mi interés en investigar algo referente a las pérdidas o el duelo, ya que éstos han sido un factor importante en mi vida, y el tema saltaba a mi vista al leer las sesiones.

Creo que es importante compartir que durante mi adolescencia, viví una pérdida que influyó mucho en mí: en mi manera de ser, en mis decisiones, en la manera de divertirme, de preocuparme, en mi seguridad, en todo: en la manera de vivir mi vida. Cuando tenía 17 años, mis papás tuvieron un accidente en la carretera, en el que falleció uno de mis hermanos, Arturo, a la edad de 24 años. Este acontecimiento marcó mi vida definitivamente. La dinámica de mi familia cambió, cambiaron muchas cosas, y yo sin darme cuenta me quedé encapsulada en el duelo durante casi veinte años. ¿Quién puede imaginar que una persona pueda seguir en duelo después de 2, 5, 10, 15, o más años…? Para mí era muy claro que ya lo tenía superado, sin embargo, no era así, y el que yo sea consciente de esto ahora, ha sido resultado de un trabajo personal bastante intenso.

Antes de entrar a la Maestría, cuando alguien me preguntaba sobre mi familia, que cuántos hermanos éramos, etc., o cuando me encontraba con amigos de Arturo mi hermano, o venían fechas significativas que hacían más latente su ausencia, internamente algo me pasaba y no sabía como manejarlo. No podía hablar de Arturo o del accidente sin que se me arrasaran los ojos de lágrimas o se me hiciera un nudo en la garganta… Trataba de evitar el

tema para no sentirme incómoda. Así que con esta experiencia en mi vida, a la que también le atribuyo una influencia en mi autoestima por la manera en que viví el duelo, es como surgió mi interés en investigar algo sobre estos temas.

Antecedentes del grupo:

El taller se llevó a cabo en el municipio de Tlaquepaque, ubicado al oriente de la zona metropolitana de Guadalajara. Este municipio cuenta con 458 674 habitantes,[2] y dentro del mismo se encuentra el Fraccionamiento Revolución, justo en el cruce de la Carretera a Chapala y la Calzada Lázaro Cárdenas, en el cuadrante sur-este, donde habitan aproximadamente 3,000 personas.

Esta colonia cuenta con 2 iglesias, 4 centros deportivos, una escuela, y un cementerio, y es una colonia en la que el 73% de los habitantes vive en casa propia, el 99% cuenta con televisión, el 91% tiene teléfono, y el 79% cuenta con automóvil o camioneta propia.[3] De los aproximadamente 1000 hogares que pertenecen a este fraccionamiento, el 82.8% cuentan con jefatura masculina, y el 17.2%, con jefatura femenina.

En uno de los hogares de esta colonia es donde se llevó a cabo el taller de autoestima para mujeres.

En el taller se pretendía crear un espacio y clima de confianza, tratando de aplicar las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers[4] (empatía, aceptación incondicional y congruencia); donde las asistentes pudieran conocerse mejor a sí mismas, intercambiar experiencias,

[2] INEGI. XI Censo General de Población y Vivienda 2000.
[3] Ídem.
[4] ROGERS, Carl, (1997), *Grupos de Encuentro,* Amorrortu, Buenos Aires, p. 54-66.

aprender sobre el significado de la autoestima y adquirir herramientas para mejorarla.

El grupo se formó gracias al interés por parte de Doña Lupita[5], una de las asistentes al taller, quien en numerosas ocasiones había solicitado a un amigo mío, Roberto, quien tiene estudios en D.H., y es conocido de ella desde hace más de veinte años, por la amistad que lleva con su mamá, que impartiera conferencias o talleres de superación personal en su colonia; comentó: "tengo muchas conocidas que tienen problemas" y "hay mucha necesidad de pláticas de este tipo". Hasta ahora no había sido posible para Roberto encauzar o realizar alguna intervención en esta población, así que cuando le comenté sobre mi interés para intervenir con mujeres, no dudó en contactarme con ella.

Desde el primer contacto telefónico que tuve con Doña Lupita, se mostró muy entusiasmada con la idea del proyecto. Me contó que participa mucho en su iglesia, y se mostró muy dispuesta y deseosa por hacer algo en beneficio del prójimo, y expresó: "también a mí me va a servir mucho". Ofreció su casa para impartir ahí el taller, y se comprometió a convocar a un grupo de ocho o diez personas. Comentó sobre la necesidad que percibía entre sus vecinas, y algunas amigas de su grupo de oración de recibir este tipo de ayuda, ya que "muchas viven solas", y "tienen problemas". Y expresó: "a ver si quieren venir, porque muchas veces a las que más les hace falta son las que no vienen".

Desde este primer contacto que tuve con ella, hasta la primera sesión del taller, donde la conocí personalmente, pasaron doce días, lo que considero fue

[5] Todos los nombres de las participantes del taller y de los/as involucradas son ficticios.

una muy buena y rápida respuesta.

Doña Lupita y dos de sus hijas que también asistieron al taller invitaron a amigas y vecinas, especialmente a quienes creyeron que más falta les hacía, según comentaron. Quedaron de reunirse conmigo en cinco ocasiones, los sábados por la tarde; sin embargo, por diversos motivos no fue posible juntarnos cada semana, como veremos más adelante.

El grupo inició con diez integrantes, con edades desde 19 hasta los 66 años. De las diez participantes dos son solteras y viven con su familia, una tiene 19 años y es estudiante, y la otra tiene 34 años y es coordinadora de una secundaria en una escuela. Las otras ocho son amas de casa, de las cuales cinco se dedican al hogar de tiempo completo y las otras tres, además de trabajar en las labores del hogar, tienen un trabajo de tiempo completo.

Características de las participantes:

Nombre	Edad	Estudios	Ocupación	Estado civil	Hijos
Lupita (mamá de Adriana y Ceci)	66	Primaria	Hogar	Casada - separada	11
Adriana	40	Contador privado, música (violín). Secretaria empresarial.	Hogar	Casada	3
Ceci	34	Licenciatura en ciencias de la Educación. 7 años en un convento.	Coordinadora en una secundaria	Soltera	-
Coco (mamá de Irene)	47	Secundaria	Hogar	Casada	2
Irene	19	Preparatoria	Estudiante	Soltera	-

Nombre	Edad	Estudios	Ocupación	Estado civil	Hijos
Horensia (Chata)	44	2º. año de facultad	Hogar	Divorciada	1
Pili (hermana de Chata)	39	3er. Grado de Derecho	Hogar - Secretaria	Casada	2
Paty	45	Normal Básica	Hogar - Profesora	Casada	2
Gina	47	Trabajadora Social	Hogar	Casada	5
Celia	36	Químico metalurgista	Hogar-gimnasio	Soltera	1

Dos de las diez participantes únicamente asistieron a la primera sesión: Irene, de 19 años, quien le comentó a su mamá “mejor no voy porque son puras señoras y a la mejor no se sienten a gusto ahí conmigo para platicar sus cosas”; y Celia, de 40 años, quien tuvo a su hijo interno en el hospital para la segunda sesión, y le dijo a una de sus compañeras: ”pensé que si faltaba ya no podía regresar”. Sin embargo este comentario me lo hicieron cuando todavía quedaban 2 sesiones, y les pedí que le dijeran que la esperaba para la próxima sesión; yo misma le llamé a su casa varias veces, pero al no encontrarla, dejaba el recado con la persona que contestaba el teléfono, sin obtener respuesta de ella.

El taller constó de cinco sesiones, y la asistencia fue así:

	Lupita (Mamá de Adriana y Ceci)	Adriana	Ceci	Coco (Mamá de Irene)	Irene	Hortensia (Chata)	Pili (Hermana Chata)	Paty	Gina	Celia	Asistencia por sesión
1ª. Sesión	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
2ª. Sesión	X			X					X		3
3ª. Sesión	X	X		X		X	X	X	X		7
4ª. Sesión	X	X	X	X		X	X	X	X		8
5ª Sesión	X	X	X	X		X		X			6
Asistencia por persona	5	4	3	5	1	4	3	4	4	1	

Los intervalos de tiempo entre sesión y sesión fueron:

	Tiempo transcurrido entre sesión y sesión	Número de asistentes
1ª Sesión (Febrero 15)	(12 días a partir de la convocatoria)	10
De la 1ª a la 2ª sesión (Febrero 22)	1 semana	3
De la 2ª a la 3ª sesión (Marzo 8)	2 semanas	7
De la 3ª a la 4ª sesión (Marzo 29)	3 semanas	8
De la 4ª a la 5ª sesión (Mayo 3)	5 semanas (interfirieron vacaciones de Semana Santa)	6

Me surge la duda si el tiempo entre sesión y sesión influyó para la asistencia, ya que el taller comenzó con 10 integrantes, y a la semana siguiente asistieron solamente tres personas, habiendo una semana de por medio. Para la tercera sesión les llamé por teléfono para recordarles, decirles que las extrañé, y preguntarles por qué no habían ido la sesión pasada; la respuesta ascendió a siete asistentes (el intervalo de tiempo entre la segunda y la tercera sesión fue de dos semanas). Para la cuarta sesión hubo un intervalo de tres semanas entre las que estuvo el día 21 de mazo, que cayó en viernes y fue puente; y asistieron ocho personas: el mayor número de asistencia después de la primera sesión. Para la quinta y última sesión se atravesaron las vacaciones de Semana Santa y Pascua, y pasaron cinco semanas. Yo estaba nerviosa por la dificultad que veía para podernos reunir todas otra vez, ya que empezaban ocupaciones nuevas para algunas en el mes de mayo y no quería dejar pasar más tiempo para el cierre, porque después de Semana de Pascua hubo otro "puente" largo; el del 1º. De mayo, que cayó en miércoles y el día 5 en lunes; pero mi sorpresa fue muy grata al enterarme que se pudieron poner de acuerdo para juntarnos el domingo 3 de mayo por la mañana; reunión a la que asistieron seis personas.

Creo que el tiempo no fue el único factor para la inconsistencia de asistencias, pero pienso que en este grupo, un intervalo de tres semanas entre sesión y sesión hubiera sido el adecuado, por las distintas actividades de las asistentes.

En este contexto se desarrolla la intervención con mujeres, a las cuales se les proporcionó herramientas de acuerdo a los referentes bibliográficos

que sustentaron las sesiones y que permiten explicar lo sucedido en el desarrollo del taller en términos teóricos, lo cual se trabaja en el próximo capítulo.

CAPITULO II

PERDIDAS, DUELO Y AUTOESTIMA

El presente capítulo hace referencia sobre algunos términos y conceptos clave para continuar más claramente con la lectura de este estudio. Se define lo que es una pérdida, y lo que es un duelo. Se explican los diferentes tipos de pérdidas, así como las etapas del duelo, formas peculiares de duelo y las respuestas generales ante una pérdida. También se exponen algunas definiciones sobre autoestima, y se explica en qué consiste una autoestima alta y una autoestima baja. Finalmente se hace referencia al material encontrado en relación a estudios similares al que se pretende presentar en esta tesis.

***Pérdidas**:*

Cuando pensamos en pérdidas con frecuencia suponemos que la pérdida es algo que les pasa a otros, y generalmente la asociamos con la muerte. Conciente o inconcientemente pensamos: "la muerte va a llegar, algún día (lejano), pero no ahora". Sin embargo, las pérdidas abarcan un campo mucho más amplio que la muerte, y nos acompañan a lo largo de nuestra vida.

Robert A. Neimeyer[6], profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Memphis, quien ha realizado y publicado varios estudios en relación a la muerte y la pérdida, define la pérdida como "cualquier daño en los recursos personales, materiales o simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional".

[6] NEIMEYER, Robert A., (2002), *Aprender de la pérdida,* Paidós, Barcelona.

Tipos De Pérdidas:

Diversos autores como Isa Fonnegra de Jaramillo[7], psicóloga clínica y tanatóloga, profesora universitaria en Colombia sobre los temas de la muerte y el duelo; Judith Viorst[8], poeta, psicoanalista y escritora sobre temas de psicología, y Robert A. Neimeyer[9]; coinciden en que hay diferentes tipos de pérdidas. Hay pérdidas "tangibles", o "concretas", como el carro robado, la casa que se incendia, el bolso olvidado, etc., y hay pérdidas "simbólicas", inmateriales, conscientes o inconscientes, que no se perciben externamente, que son de naturaleza psicosocial; y que no por ser imapalpables son menos significativas, como la pérdida del estatus cuando una persona se retira de un puesto importante, el divorcio, la pérdida de las ilusiones y los sueños que van desapareciendo al enfrentarnos a las "realidades" de la vida, la pérdida de partes nuestras muy valoradas; de la juventud, del tono muscular, de la confianza o de la seguridad ante la vida.

También existen otras pérdidas que se pueden considerar indispensables para crecer: como el perder la comodidad de estar dentro del vientre de nuestra madre al nacer, el dejar de ser tomados en brazos de nuestros mayores al aprender a caminar, el dejar la seguridad del hogar cuando entramos al kinder; y así vamos teniendo pérdidas al ir pasando las distintas etapas de la vida; dejamos la protegida infancia para entrar a la adolescencia, dejamos la soltería y sus libertades para entrar al matrimonio, dejamos un trabajo para entrar a otro con mejores oportunidades… La vida nos va

[7] FONNEGRA DE JARAMILLO, Isa, (2001), *De cara a la muerte*, Andrés Bello, p. 163-165.
[8] VIORST, Judith, (1996), *El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer,* Emecé, Argentina, p. 13.
[9] NEIMEYER, Robert A., (2002*), Aprender de la pérdida,* Paidós, Barcelona, p. 26.

imponiendo constantemente situaciones de pérdida; con la edad vamos perdiendo cualidades físicas, emocionales, sexuales y sociales.

Constantemente cambiamos, y cada cambio por más positivo que sea viene siempre acompañado de alguna pérdida, ya sea alguna relación en el trabajo que se deja, o la comodidad del rumbo conocido al cambiarse de casa, o los padres cuando se enfrentan al "nido vacío" cuando sus hijos son aceptados en la universidad en otra ciudad, etc. Hay muchos cambios que hacen necesarios complejos ajustes en la vida social, como el cambio de lugar de residencia, una separación, o un divorcio, lo que también hace que nos veamos obligados a renunciar a relaciones que apreciamos.

Fonnegra acentúa que a cada pérdida le corresponde una ganancia, un logro; y que además, son experiencias que aunque traen dolor no podemos evitar: "Todas ellas implican una renuncia, un abandonar algo conocido y seguro para aceptar los retos que plantea el crecer y el alcanzar la autonomía como persona. Son experiencias universales, y sean o no reconocidas como pérdidas, de todas maneras generan una reacción emocional de deprivación y duelo."[10] Afirma que nuestra sociedad es supresora del dolor, del sufrimiento, de la muerte, y por consiguiente de las pérdidas, experiencias que no podemos evitar en la vida. "No se nos enseña cómo perder, qué es natural sentir ante una pérdida y por qué. Al contrario, condicionamos a nuestros niños para que sean siempre ganadores, estableciéndoles muchas veces expectativas inalcanzables que generan una permanente sensación de frustración, de no

[10] Idem.

estar nunca a la altura de las circunstancias, de no ser aceptados y queridos por lo que son, y que constituyen una lesión a la autoestima."[11]

Aprender a perder significaría aceptar que la vida se compone de momentos buenos y otros no tan buenos, de momentos de gozo y de dolor, y que "conocer lo que es un duelo y lo que podemos esperar de nosotros en los difíciles momentos de pérdida nos equipa emocionalmente con herramientas más útiles y adaptativas para afrontar la adversidad en el instante en que ella se presenta".[12]

Para muchas personas el desconocimiento de todo lo que implica una pérdida los induce a pensar que nunca han vivido un duelo, ya que piensan que éste solo se vive cuando se muere alguien significativo.

Jorge Bucay, médico psiquiatra argentino, psicoterapeuta, y escritor dice que "todo vale la pena, porque somos quienes somos por aquello que hemos vivido. Somos quienes somos por aquello que algunas otras personas dejaron en nosotros. Pero somos absolutamente quienes somos gracias a aquello que hemos perdido, gracias a eso que ya no está con nosotros…"[13] Para Bucay el crecimiento que viene tras la pérdida de un ser querido es inevitable como la misma muerte, lo que pasa es que estamos educados para evitar el dolor, para no sufrir. Vemos al dolor como algo malo e indeseable que nos ocurre en la vida y no nos damos cuenta que también es constructivo, y que es tan saludable como lo es cualquier otro sentimiento. El dolor puede ser un gran maestro en la vida, aunque sea un maestro que no nos caiga muy bien. Lo que es muy importante es evitar que el dolor se transforme en sufrimiento: "el dolor

[11] Idem.
[12] Idem.
[13] BUCAY, Jorge, *Reflexiones, soltar, dejar partir,* CD número 3, España.

es el paso por un lugar no deseado, el sufrimiento es armar una carpa y quedarse a vivir en ese lugar indeseable". [14]

El Duelo:

- El duelo, del latín dolus (dolor), "es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo. Cada pérdida significativa, cada desapego de una posición, objeto o ser querido provoca una serie de reacciones o sentimientos, que nos hace pasar por un período que llamamos duelo".[15]
- Freud[16] en 1917 define el término duelo como un "pesar normal", frente a reacciones anormales de la pérdida (melancolía). Decía que el duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para volverla a invertir en otros apegos. Destacaba como rasgos del duelo un profundo abatimiento, desinterés por el mundo exterior, disminución en la capacidad de amar, y una inhibición de la actividad.
- J. Bowlby, uno de los investigadores más conocidos en materia de duelo, lo define como "todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea su resultado".[17]
- David Kessler y Elisabeth Kübler-Ross, -quien dedicó gran parte de su vida a acompañar a los enfermos en el momento de morir-, establecen que "el duelo es la intensa respuesta emocional al dolor de una pérdida. Es el reflejo

[14] Ídem.
[15] CABODEBILLA, Iosu, (1999), *Vivir y morir conscientemente,* Desclée de Brower, Bilbao, p. 173.
[16] Idem.
[17] BOWLBY, J. (1993), *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión.* Paidós, Barcelona, citado por Cabodebilla, idem.

de una conexión que se ha roto. Más aún, el duelo es un viaje emocional, espiritual y psicológico a la curación". [18]

- Jorge Bucay dice que el duelo "es el pasaporte que nos saca del sufrimiento, y permite que el dolor pase". [19]
- Isa Fonnegra[20] establece que el duelo o luto se conoce en términos de tiempo: "al período que sigue tras la muerte de alguien afectivamente importante." Es un proceso de adaptación activo, responsable, que involucra reacciones físicas, emocionales, famiiares, sociales, conductuales y espirituales, que se originan como respuesta a la pérdida. Este proceso con frecuencia incluye cambios que ocasionan ansiedad, miedo e inseguridad. Cuando se habla de "hacer el duelo", significa que el doliente toma un papel activo y responsable en su proceso, y no pasivo, como lo expresan frases como "con el tiempo se cura todo", "todo pasa", "no hay mal que dure cien años", "pronto volvera todo a la normalidad", etc. Fonnegra comenta que debido a patrones culturales, y sociales reflejados en frases de éste tipo, que en realidad invitan a tomar una postura pasiva y de resignación, en vez de responsable y activa, hicieron que muchos duelos se volvieran crónicos por no elaborarse. Es importante darnos cuenta que aunque no podemos evitar la muerte de nuestros seres queridos, y a pesar del dolor que su ausencia nos provoca, todavía podemos hacer elecciones en cuanto a cómo vivir sin ellos. Asumir ésta responsabilidad es fundamental para la elaboración del duelo.

[18] KUBLER-ROSS Elisabeth / KESSLER David (2006), *Sobre el duelo y el dolor,* Luciérnaga, Barcelona, p. 231.
[19] BUCAY, Jorge, *Reflexiones, soltar, dejar partir,* CD número 3, España
[20] FONNEGRA DE JARAMILLO, Isa, (2001), *De cara a la muerte,* Andrés Bello, p. 165-167.

Etapas Del Duelo:

Durante el proceso de duelo, el doliente se enfrenta a la crisis de la pérdida y a una nueva estructuración, donde el ser querido ya nunca más estará.

- Iosu Cabodebilla[21] opina que se puede hablar de una serie de "etapas" por las que una persona atraviesa durante el duelo, pero que sin embargo, como lo señalan M.Bender y Colaboradores,[22] sería más preciso hablar de "modelo", ya que las etapas descritas no son fijas. La personas pueden saltarse etapas, regresar a una anterior, y así sucesivamente. Cabodebilla enfatiza sobre la importancia de reconocer que el duelo es individual, que hay un duelo distinto por cada persona, y que depende de muchos factores. Algunos de estos factores son: a) la relación con la persona fallecida, b) la forma de morir, c) la personalidad, d) los factores sociales; y, e) la edad del doliente.

Se ha observado que cuanto más cercana e intensa haya sido la relación con la persona que murió, mayor será la respuesta emocional a la pérdida. De igual manera, es más difícil elaborar un duelo cuando se trata de una muerte inesperada y sorpresiva; así como cuando hay duelos ocultos debido a relaciones secretas o clandestinas.

En general, las personas con buena salud mental, independientes, y autónomas, elaboran mejor los duelos que las que no lo son.

[21] CABODEBILLA, Iosu, (1999), *Vivir y morir conscientemente,* Desclée de Brower, Bilbao, p. 176.
[22] Idem.

Vollman[23] ha observado que las familias que emplean sistemas de comunicación abiertos, eficaces, y facilitan la expresión de sentimientos, tienen más probabilidad de adaptarse mejor; en comparación a las familias que emplean un modelo de negación o de supresión de los sentimientos.

En cuanto a la edad del doliente; en general, parece que los jovenes están menos preparados que los adultos para vivir un duelo.

Tomando en cuenta estos determinantes, y considerando la gran importancia de las diferencias individuales, Cabodebilla distingue una serie de *etapas* que a su parecer no tienen por que ser consecutivas, proponiendo que lo más probable es que sean un continuo ir y venir de una a otra, hasta que la persona va consiguiendo un nuevo equilibrio y una aceptación de su nueva realidad: a) etapa de shock o conmoción, b) etapa de rabia, agresividad, c) etapa de desesperanza, y; d) etapa de reorganización.

La etapa de shock se presenta como un sentimiento de incredulidad que se refleja en expresiones como: “no es cierto”, “no creo”, “no puede ser” etc. Hay mucha confusión y desconcierto; no pueden creer lo que en verdad ocurre. La persona puede comportarse como si nada hubiera sucedido, lo que pudiera dar la impresión equivocada de que haya una plena aceptación de la situación. Continúan con su vida diaria de trabajo y labores del hogar como si nada hubiera pasado. Otros no se mueven, se aislan, se paralizan.

Esta etapa de shock funciona como mecanismo protector ante dolor que parece insoportable, y proporciona a las personas tiempo y oportunidad de asimilar la información.

[23] VOLLMAN et allii, (1971), *The reactions of family system to sudden and unexpected death,* Omega, p67-106. Citado por A. Pancrazzi *“La pérdida de un ser querido”* (1993), ed. Paulinas, Madrid. Citado por Cabodebilla (idem). P. 177).

En este periodo la persona no es totalmente consciente de la realidad de la muerte.

La etapa de rabia y agresividad se caracteriza por un cierto enojo o rabia, muchas veces dirigida hacia las personas que se consideran responsables. Esta agresividad también puede volcarse hacia uno mismo en forma de autoreproches, pérdida de seguridad y de autoestima.

A veces el doliente tiene ilusiones o pseudo alucinaciones en las que le parece haber oído o visto al ser querido que murió. Estas experiencias pueden asustarle mucho por miedo a “volverse locos”. Es recomendable tranquilizarlos y hacerles ver que no hay nada que temer; que éstas experiencias son bastante comunes

Es una etapa de cierta desorganización. La persona se siente angustiada, en ocasiones confundida, y puede llegar a perder la memoria y sentirse muy aislada y desconectada de un mundo donde demás personas siguen llevando sus vidas como si nada hubiera pasado.

En la etapa de desesperanza el doliente va siendo mas consciente de que su ser querido ya no regresará. Experimenta una profunda tristeza, que puede ir unida a ataques de llanto incontrolado. También puede sentir un vacío y desamparo interno ilimitados. Predomina el sentimiento de soledad. Muchas personas se aíslan socialmente. La familia y amigos probablemente disminuyan su apoyo para no abrumarlos, precisamente cuando estos sentimientos pueden llegar al máximo. La persona va comprendiendo que la ausencia es permanente, lo que le hace ver la necesidad de adaptarse y cambiar sus patrones de conducta.

En la etapa de reorganización se van tomando nuevas formas de vida sin la persona querida, y la persona empieza a emplear todos sus recursos. El deudo comienza a sentirse mas ligero. Comienza a reiniciar su vida social.

El deudo empieza a poder recordar a su ser querido sin la tristeza de antes. Los aniversarios empiezan a ser menos dolorosos.

Cuando la persona en duelo pasa una y otra vez por estas etapas, poco a poco van disminuyendo los sentimientos de miedo, dolor, y rabia; y va creciendo una adaptación interna a la pérdida.

Cuando las pérdidas son demasiado rápidas y frecuentes, la capacidad de recuperarse de la muerte de un ser querido puede disminuir.

Para Cabodebilla no existe un punto final del duelo, pero deduce que se puede decir que ha concluido cuando el dolor intenso es sustituido por el recuerdo afectuoso y tranquilo del pasado, *cuando el pesar se transforma en un recuerdo entrañable*. Establece que en general, en su medio (España), el proceso de duelo dura de uno a dos años, y se ve influido por la importancia afectiva que tenía la persona fallecida con el doliente, así como por otros aspectos, como la condición social, económica, laboral, etc.

"Según Bowlby[24], más pronto o más tarde, aquellos que evitan toda pena consciente hacen crisis, generalmente con alguna forma de depresión".

Cabodebilla insiste en que para que una persona viva sanamente un duelo hay que facilitarle que experimente su dolor, y así no lo cargará el resto de sus vidas. El entorno debería de estimular y sostener este proceso: "Vivir

[24] BOWLBY, J. (1993), *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión.* Paidós, Barcelona, citado por Cabodebilla, idem, p. 182.

sanamente un duelo consiste en dar un espacio y un tiempo a los sentimientos que se desencadenen".[25]

El proceso de duelo nos ayuda a soportar y asimilar la pérdida y poder seguir con nuestra vida. Es necesario vivirlo a pesar de que venga asociado de sentimientos que pudieramos calificar como desagradables, dolorosos, de angustia, y desconcertantes. Necesitamos despedirnos interiormente de la persona que murió, aceptar la pérdida, y recuperar nuestra energía para poder enfocarnos en otras cosas y reincorporarnos a nuestra vida de manera sana.

Muy frecuentemente el deudo se ve forzado a asumir otros roles, a aprender y a hacer cosas de manera diferente; necesita adaptarse al mundo sin la presencia del ser querido.

- Para Neimeyer[26], hablar de "etapas" de los procesos de duelo puede inducir a error, porque podría pensarse que todos los dolientes siguen imprescindiblemente los mismos pasos en el proceso que va desde la separación dolorosa hasta la recuperación personal. Sin embargo, refiere una serie de patrones generales (no universales) de respuesta ante la pérdida, que son: a) evitación, b) asimilación; y c) acomodación.

La etapa de evitación es similar a la etapa de shock que describe Cabodebilla: al principio la persona puede sentirse conmocionada, aturdida, o confundida. La realidad y el dolor tan grande de la pérdida son imposibles de asimilar.

[25] CABODEBILLA, Iosu, (1999), *Vivir y morir conscientemente,* Desclée de Brower, Bilbao, p. 182.
[26] NEIMEYER, Robert A., (2002), *Aprender de la pérdida,* Paidós, Barcelona. p. 28-34.

Una vez pasado el shock, y externadas la ira y la evitación, la persona puede sentirse profundamente triste y sola, al aprender las difíciles lecciones de la ausencia de su ser querido en su vida diaria. Comienza a asimilarla. Con frecuencia, esta etapa va a compañada de síntomas depresivos, que abarcan alteración del sueño y del apetito, tristeza profunda, ataques de llanto, falta de motivación, dificultad para concentrarse o para disfrutar y divertirse; y pesimismo en relación al futuro.

Así, poco a poco la persona va recobrando el control de sus emociones, y su manera de dormir y alimentarse regresa a la normalidad. Durante esta etapa de acomodación puede sentir momentos agudos de tristeza y culpa.

Neimeyer dice a medida que vamos asimilando las lecciones que nos ha dejado la pérdida y nos vamos adaptando al mundo con la ausencia de nuestro ser querido, empezamos a ver el dolor con cierta perspectiva y podemos dedicarnos a nuestra vida con más plenitud. Este proceso de acomodación puede durar años, y no meses como muchos piensan. Además, según Neimeyer pueden aparecer periódicamente “picos de duelo” incluso décadas después de la pérdida, lo que debe considerarse normal, y no debiera interpretarse como falta de resolución del proceso de duelo.

Formas peculiares de duelo:

Cabodebilla[27] comenta que muchas veces es difícil distinguir entre un duelo normal y otro patológico debido a que el proceso del duelo constituye un conjunto de reacciones intensas y complejas. Sin embargo, se podría decir que en el duelo patológico la persona se ve superada por el dolor de la pérdida, rompiéndose el equilibrio psico-físico. Propone que en cualquier caso habría que tomar en cuenta el tiempo que duran los procesos de defensa (sobre todo la negación), y la medida en que influyen en el funcionamiento psicológico de la persona para poder hablar de duelo patológico. Señala algunos tipos de duelo: a) duelo crónico, b) duelo congelado, c) duelo exagerado, d) duelo anticipatorio, y; e) duelos difíciles, cuando quedan asuntos pendientes.

En el duelo crónico, el doliente se estanca en el dolor, pudiendo quedarse ahí durante años. Frecuentemente hay un gran sentimiento de desesperación. Parece imposible seguir adelante con la vida, y gran parte de ésta gira en torno a la persona que murió. Es común que tenga su casa llena de recuerdos y fotografías, y que sigan las visitas al cementerio aún y cuando hayan pasado años de la pérdida del ser querido. Las manifestaciones de dolor producido por la pérdida continúan de manera crónica.

En el duelo congelado, las persona tiene mucha dificultad para expresar sus emociones. También se conoce como evitado, inhibido, enmascarado, ausente o reprimido.

En el duelo exagerado las reacciones por el duelo son intensas. Hay que excluir las manifestaciones de tipo cultural.

[27] CABODEBILLA, Iosu, (1999), *Vivir y morir conscientemente,* Desclée de Brower, Bilbao, p. 188.

El duelo retardado se conoce también como duelo aplazado o diferido. Generalmente hay un bloqueo inicial, y en muchas ocasiones aparece mas tarde al presentarse una pérdida menor, y respondiendo a ésta de manera exagerada. Este tipo de duelo es mas frecuente cuando la pérdida es sorpresiva, lo que hace a la persona que se defienda a través de la negación. Al inicio del duelo, el doliente no da signos aparentes de sufrimiento, y parece estar en control de la situación. A veces se avoca demasiado en alguna actividad para no pensar en lo sucedido, hasta que se suscita otra situación no necesariamente de muerte, donde la persona reacciona exageradamente.

El duelo anticipatorio se da cuando el duelo se empieza antes la muerte, cuando ésta parece inevitable. Este tipo de duelo prepara a la persona para el duelo posterior. Si es bien llevado, puede ayudar a la toma de conciencia de la próxima separación, y a vivir las relaciones de una manera más honesta y auténtica. También puede ayudar a prepararse programando el tiempo para solucionar pendientes antes de la muerte, y a liberar los propios estados de ánimo.

Cuando los seres queridos desaparecen sin dar explicaciones o despedirse, o cuando mueren en desastres y no se encuentra el cuerpo, es difícil realizar un proceso normal de duelo y despedida.

Cabodebilla refiere que cuando nos separamos de alguien que queremos, es importante dejarle ir y despedirnos. Esto implica dejar ir los sentimientos de rencor, enojo, frustración o resentimiento. Si no liberamos plenamente esta energía podremos sentirnos desdichados el resto de nuestras vidas. Necesitamos resolver los asuntos pendientes, dejar partir,

despedirnos. Toda despedida tiene una parte triste y otra alegre, ya que al cerrarse una puerta siempre se abre otra, hacia algo nuevo.

También dice que no solamente es necesario decir adiós a las personas, a veces necesitamos despedirnos de una casa, de un trabajo, de una experiencia, de una etapa de la vida.

Muchas veces nos bloqueamos y reprimimos lo que nos pasa, pero esto no nos libera. Aparentemente la evación o el bloqueo nos aleja del sufrimiento, pero en realidad el recuerdo y el sentimiento queda muy dentro de nosotros, y sigue influyendo en cada momento de nuestra vida.

Para liberar los bloqueos y los resentimientos, hay que hacerlos conscientes. Necesitamos elaborar los resentimientos para liberar la energía guardada. Esto es un proceso de purificación, de limpieza.

Una estrategia terapéutica para cerrar asuntos inconclusos consiste en revivir los hechos con la misma intensidad emocional. Con frecuencia necesitamos expresar lo que no dijimos, y despedirnos realmente del difunto para poder completar el duelo.

La Autoestima:

La autoestima es algo tan importante en nuestras vidas, que de ella depende en gran parte la manera en cómo nos relacionamos en y con nuestro medio ambiente. La manera en cómo asumimos lo que nos pasa en la vida depende en gran parte de cómo sea nuestra autoestima.

- Nathaniel Branden[28], filósofo y doctor en psicología, especialista en materia de autoestima, afirma que "*la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad".*

De acuerdo a Branden, la autoestima está compuesta por dos ideas básicas:

a) autoeficacia, es decir, confianza en nuestra capacidad de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas, y
b) autorrespeto, es decir, confianza en nuestro derecho a ser felices.

- Para Virginia Satir[29] la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. *La autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad.*

- Montoya y Sol[30] definen la autoestima como "*la capacidad o actitud interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en que me encuentre*". Es la ruta que nos permite lograr lo que deseamos en relación a nosotros, con nuestras relaciones significativas y en torno a nuestro quehacer profesional.

[28] BRANDEN, Nathaniel, (1994), *Los seis pilares de la autoestima,* Paidós, Nueva York.
[29] SATIR, Virginia, (1988), *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar,* Pax, México, p.34-36.
[30] MONTOYA, Miguel Ángel, (2001), *Autoestima,* Pax, México, p. 3- 7.

- Fisher[31] dice que la autoestima puede definirse como "la idea de sí mismo o la autoimagen, es como el esqueleto que sirve de soporte a la personalidad. Es la manera en que nos vemos a nosotros mismos, nuestras creencias más profundas acerca de nuestro valor como seres humanos; es algo que puede afectarnos mucho".

- Para Ashner y Meyerson[32] la autoestima no se basa solo en logros, sino también en la seguridad y apoyo que obtengamos a lo largo del camino.

Autoestima Alta Y Autoestima Baja:

Hay ciertos indicadores en la conducta del ser humano que nos permiten saber cómo es nuestra autoestima. Para Virginia Satir[33], la integridad, la sinceridad, la responsabilidad, la compasión, el amor y la competencia surgen con facilidad en todas las personas que tienen una autoestima elevada: nos sentimos importantes, creemos en nuestras capacidades y competencia, sabemos pedir ayuda, a la vez que confiamos en nosotros mismos y en nuestras decisiones. Al respetar nuestro valor podemos respetar y percibir el valor de los demás. Nos aceptamos completamente como seres humanos. Dirigimos nuestras acciones con nuestra inteligencia.

En cambio, cuando la gente no se valora, vive pensando en que se van a aprovechar de ella, que la pueden engañar, maltratar, rechazar o despreciar, y esto la abre a la posibilidad de que suceda. Con frecuencia, cuando alguien

[31] FISHER, Bruce, (1999), *Aprender a amar de nuevo,* Pax, México, p. 117-118.
[32] ASHNER Laurie / MEYERSON Mitch, (1997) *Cuando nada es suficiente,* Promexa, México, D.F.
[33] SATIR, Virginia, (1988), *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar,* Pax, México, P.36.

espera lo peor, baja la guardia y lo esperado se convierte en realidad, lo que hace que su desconfianza crezca, y entonces se sumerja en una terrible sensación de soledad y aislamiento, lo que a su vez hace que la persona se vuelva indiferente y apática hacia sí misma y hacia los demás. Esto se vuelve como un círculo vicioso; éste sentimiento de desconfianza e indiferencia hace que se les dificulte escuchar, pensar y actuar con claridad, y a su vez tienden a sufrir el maltrato y rechazo de los demás. Cuando la gente se siente así es frecuente que se esconda detrás de una muralla psicológica, y que se defienda negándolo.

Satir enfatiza sobre la importancia de recordar que las personas que tienen una autoestima alta pueden también sentirse deprimidas, pero la diferencia está en que no se tachan de inútiles o perdedores; no condenan su yo, sino que consideran que la depresión es una condición humana temporal, que necesita ser resuelta.

Branden expone que si nuestro nivel de autoestima es bajo, nuestra resistencia a los problemas de la vida disminuye: La tendencia es alejarnos del dolor en vez de acercarnos a experimentar alegría. Así, nos enfocamos más en los aspectos negativos, que en los positivos. Como no creemos en nosotros mismos, ni en nuestra eficacia, ni en que podemos ser amados, sentimos al mundo como una gran amenaza.

Una persona con una autoestima alta, se plantea objetivos que merecen la pena, busca el desafío, el reto, y alcanzar dichos objetivos nutre su buena autoestima. Al contrario, una persona con baja autoestima busca la seguridad

en el camino conocido, no se arriesga, y a la vez esto ocasiona que su autoestima se debilite.

Mientras más sea la confianza en nosostros mismos, en nuestras capacidades, y mejor sea el concepto que tengamos de nosotros mismos, estaremos mejor capacitados para enfrentar y asumir los retos de la vida diaria, y para recuperarnos con mayor rapidez de las caídas y fracasos.

Mientras más alta sea nuestra autoestima, tendremos metas mas altas, seremos más ambiciosos, ya que confiamos en que las podremos realizar. Si nuestra autoestima es baja, tendremos más necesidad de "probarnos" a nosotros mismos, lo que en muchas ocasiones hace que confirmemos nuestras creencias negativas, debilitando así nuestra autoestima.

Cuando nuestra autoestima es sana o elevada nos cuidamos a nosotros mismos, nos respetamos y exigimos que se nos trate bien, y a la vez tendemos a tratar bien a los demás. Tenemos claras nuestras limitaciones y sabemos cuándo la conducta de alguien cercano no es correcta. Nos sentimos merecedoras del amor, así como del éxito en nuestra profesión.

La autoestima reside en el fondo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento de mí misma, no lo que otros piensan o sienten acerca de mí. Branden establece seis virtudes o prácticas esenciales para una buena autoestima, a las que llama *Los seis pilares de la autoestima:*[34] vivir conscientemente, autoaceptación, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con determinación, y la integridad personal.

Actuamos de acuerdo al concepto que tenemos de nosotros mismos, así

[34] BRANDEN, Nathaniel, *La autoestima de la mujer,* Paidós, Barcelona, p..21.

que generalmente tendemos a producir resultados que confirman éste concepto.

Si me siento digna de recibir amor, te trato con amabilidad, confianza, y amor, y es muy probable que eso mismo reciba a cambio, pero si no me siento merecedora de amor, te trato con recelo, hostilidad, desconfianza y miedo, y así tu te alejas de mí. Lo que yo creo de mí misma se cumple.

Cuando respetamos y expresamos nuestros sentimientos y necesidades, y nos valoramos, estamos alimentando nuestra autoestima.

Si nos ponemos a la defensiva, perdemos la totalidad de la visión y distorsionamos nuestras percepciones, lo que nos hace responder de manera inadecuada. Vemos “moros con tranchetes”: Reaccionamos en vez de responder a lo que realmente se ha dicho.

Una buena autoestima nos da energía para seguir adelante, para plantearnos nuevas metas y alcanzarlas, y a su vez estos logros fortalecen nuestra autoestima. Una autoestima alta nos ayuda a levantarnos de las caidas, a superar los fracasos y obtener de ellos el aprendizaje mas elevado para conseguir lo que realmente deseamos.

Branden comenta que a veces le tenemos miedo al éxito, nos sentimos indignos de él, en ocasiones lo asociamos con creencias negativas, como por ejemplo, el abanadono de nuestros seres queridos, y esto hace que nos autosabotiémos. Es importante que identifiquemos si tenemos esta tendencia, y hacer un esfuerzo consciente para evitarla. Opina que la felicidad debe ser nuestro objetivo, y que en ocasiones necesitamos hacer un esfuerzo para encontrarla. Es frecuente que a las mujeres se les invite a identificarse con

el papel de mujeres abnegadas, y de entrega a los demás, y a no reconocer los límites entre ellas mismas y las personas que les rodean. Así, el no caer en este papel representa un desafío que requiere de mucho valor, independencia y coraje. Tal vez implique tener que decir "no" a las voces internas de las figuras de autoridad de cuando éramos niños, lo que no es fácil.

Una manera de evadir nuestras responsabilidades es asumiendo las responsabilidades de los demás, así nos distraemos y de manera inconsciente nos evadimos de nuestros problemas. Branden opina que cuando a las mujeres se les dice que feminidad es lo mismo que "abnegación", se les conduce por ese camino.

Al reconocer la importancia que tiene la autoestima en nuestras vidas, me parece muy importante enfatizar que la autoestima puede mejorarse. Es esperanzador, tranquilizador y motivante saberlo. Como dice Fisher:[35] "es interesante y optimista saber que ¡podemos reaprender, crecer y cambiar! No tenemos por que dejar que los antiguos sentimientos de que somos poco valiosos nos agobien".

Estado Del Conocimiento:

Tratando de encontrar estudios similares al que pretendo presentar en esta tesis, encontré lo siguiente:

- En la biblioteca del IRESIE (Banco de Datos sobre Educación Iberoamericana), buscando en "pérdidas", encontré 20 resultados, de los cuáles

[35] FISHER, Bruce (1999), *Aprender a amar de nuevo,* Pax, México.

sólo 2 se relacionan un poco con el tema a estudio, ya que los otros 18 se referían a pérdidas de otro tipo, como por ejemplo: pérdidas económicas:

El primero es un estudio realizado en el año 2003 por Zoila Hernández Zamora, donde se contrasta el nivel de autoestima entre adultos mayores y jóvenes estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, zona Xalapa, aplicando el mismo instrumento de medición a ambas poblaciones, para determinar si existía un nivel mas bajo de autoestima en los adultos mayores debido en gran parte, a las múltiples pérdidas que van sufriendo a lo largo de toda su vida. Se detectó, de manera estadísticamente significativa, que las personas añosas tienen un nivel mas bajo de autoestima que la otra población de estudio mencionada; además, que para ambos grupos, existe un número mucho mayor de mujeres que de hombres. Como resultado del estudio se hacen propuestas encaminadas a elevar la autoestima de los jóvenes y, en especial de las personas añosas.

El segundo es un estudio realizado en el año 2000, por Esquivel Alcocer, Landy Adelaida, Ramos Juárez, y Rocío Selene, quienes hicieron un análisis breve de los cambios ocurridos en la mujer mexicana a finales del siglo xx, en el ámbito educativo, laboral y familiar, y una reflexión acerca de las ganancias y pérdidas consecuentes de estos cambios. Se presentan algunas estadísticas tomadas del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informatica (INEGI) y de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (anuies) relativas al crecimiento de la matricula femenina en los diferentes niveles educativos del país y algunos datos acerca de la presencia de la mujer en el campo laboral. Al final se presentan algunos de los

resultados preliminares de encuestas y entrevistas exploratorias a hombres y mujeres de la ciudad de Mérida acerca de sus opiniones sobre las ganancias y pérdidas de las mujeres que trabajan fuera del hogar.

- En la misma biblioteca, buscando bajo el término “pérdida”, (en singular), se encontraron 200 resultados, los cuales en su mayoría se refieren a temas de educación, económicos y políticos, y solo un estudio podría considerarse un poco relacionado al tema; un artículo del año 2002 donde se presentan algunos enfoques a los problemas asociados con el estrés y el coping (afrontamiento) en la vejez. Muchos de los eventos críticos de la vejez se pueden anticipar y así manejarlos más adecuadamente; entre las fuentes de estrés podemos señalar: el retiro (temprano o no), el ingreso económico, la soledad, los problemas de salud, la pérdida de personas significativas; el coping en la vejez se ha conceptualizado en forma general y en términos de situaciones especificas, ésta ultima alternativa parece ser la mas apropiada.
- Bajo el término “expresión de sentimientos”, encontré 18 resultados, y ninguno relacionado al tema. Básicamente hablan del arte como medio para expresión de los sentimientos.

- En el ITESO, no se encontró ninguna tesis bajo el término “pérdidas” o “pérdida”, solamente encontré un resultado buscando bajo el término “duelo”, una tesis de Psicología titulada: “Funcionamiento de familias que han sufrido la pérdida de alguno de sus miembros por muerte repentina”, de C.A. Aguirre y M. González[36]. Esta tesis describe algunos aspectos significativos a los que se

[36] AGUIRRE, Carlos Alfonso/GONZALEZ, Monserrat, (1999), *Funcionamiento de familias que han sufrido la pérdida de alguno de sus miembros por muerte repentina.* ITESO, México.

enfrentan tres familias que han sufrido la pérdida de alguno de sus miembros por muerte repentina y por causas diferentes: suicidio, homicidio y accidente; tomando en cuenta su proceso de duelo, los cambios que se dan a nivel estructural y las etapas de vida de la familia. Se detectó que el funcionamiento de la familia después de la pérdida de algún miembro se modifica en cuanto a las tareas de desarrollo del ciclo vital de la familia, debido a que quedan temporalmente interrumpidas mientras se procesa el duelo; mismo que tiene las características de ser un duelo complicado debido a lo inesperado y violento de la muerte, además de lo que la familia percibe que pudo haber hecho por evitarlo, lo que trae consigo pérdidas secundarias como lo es la pérdida de seguridad en cuanto a la percepción del mundo, llevando a las familias a buscar apoyo terapéutico para su proceso de duelo.

Buscando en "sentimientos", se obtuvieron 5 resultados, de los cuales tres se relacionan un poco con el tema de estudio, el primero es una tesis de Psicología titulada "El manejo de sentimientos en mi vida profesional y personal", de M.S.M Hermosillo Okhysen; y las otras dos son tesis de la Maestría en Desarrollo Humano: la primera es la tesis de Christen Rogers[37] (2004), titulada "Aportaciones del enfoque centrado en la persona y la terapia expresiva para los voluntarios de UNISIDA: el arte de explorar y expresar los sentimientos, donde presenta los resultados obtenidos durante el proceso del análisis de un proyecto de intervención social con un grupo de voluntarios de UNISIDA en el ITESO, que tuvo como objetivo que sus integrantes pudieran

[37] ROGERS, Christen, (2004), *Aportaciones del enfoque centrado en la persona para los voluntarios de UNISIDA: el arte de explorar y expresar los sentimientos.* ITESO, México.

darse cuenta de sus sentimientos a través de una metodología basada en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers y en la Terapia Expresiva de Natalie Rogers; y la segunda es de Rossana Bassurto: “Autoestima y expresión de sentimientos”, investigación dedicada a describir cómo se expresa un grupo de jóvenes con respecto a su sentir en su entorno familiar y en su entorno social de la vida diaria, con la idea de captar que sucede con sus sentimientos y esto cómo repercute en su auto-estima[38].

Lo hasta aquí trabajado representa la plataforma que da la posibilidad de argumentar desde el interior de paradigmas lo sucedido en el proceso de intervención, el cual se describe metodológicamente en el próximo capítulo.

[38] BASURTO, Rossana (2003), *Autoestima y expresión de sentimientos,* ITESO, México.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

Metodología de investigación:

Esta es una investigación de corte cualitativo, por ser la más adecuada para estudiar los procesos de desarrollo humano.

De acuerdo con Gloria Pérez Serrano[39], la metodología cualitativa intenta penetrar con un carácter riguroso y sistemático en los fenómenos de la vida cotidiana, explorarlos, analizarlos y reflexionar sobre ellos para mostrar su complejidad; pretende captar la reflexión de los propios actores, sus motivaciones e interpretaciones.

Según Taylor y Bogdan[40], la frase *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.* Como lo señala Ray Rist (1977), la metodología cualitativa, a semejanza de la metodología cuantitativa, consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos. Es un modo de encarar el mundo empírico:

- *La investigación cualitativa es inductiva.* Los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos. En los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño de investigación flexible. Comienzan sus estudios con interrogantes sólo vagamente formulados.
- *En la metodología cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística; las personas, los escenarios o*

[39] PÉREZ SERRANO, Gloria (2000), *Modelos de Investigación Cualitativa*, Narcea , Madrid.
[40] TAYLOR S.J./ BOGDAN R.S.J., (1987), *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, Paidós, Nueva York.

los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo.

- *Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio.*
- *Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.*
- *El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.* Nada se da por sobre-entendido. Todo es un tema de investigación.
- *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 las ve como iguales.
- *Los métodos cualitativos son humanistas.* Si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo personal y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad.
- *Los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación.* Están destinados a asegurar un estrecho ajuste entre los datos y lo que la gente realmente dice y hace.
- *Para el investigador cualitativo, todos los escenarios y personas son dignos de estudio.*
- *La investigación cualitativa es un arte.* El científico social cualitativo es alentado a crear su propio método (Mills, 1959). Se siguen

lineamientos orientadores, pero no reglas. Los métodos sirven al investigador; nunca es el investigador el esclavo de un procedimiento o técnica.

En ésta investigación se estudia al grupo de mujeres que asistió al taller de autoestima en la Colonia Revolución. Se quiere identificar de que manera se comparten o se manifiestan las pérdidas.

Recopilación de la Información:

Había tenido una experiencia desagradable en diciembre del 2002, cuando hice una intervención con mujeres en Chiapas con la intención de utilizarla como material de tesis, y por una falla en la cámara de video, a mi regreso me di cuenta que las grabaciones no me iban a servir porque se veía muy mal y el sonido se oía con mucha interferencia. Las llevé con un técnico especializado pero no hubo manera de recuperarlas. Esa vez también llevé una grabadora de audio, a la que no le pude quitar la función de sensibilidad al sonido y cuando las mujeres hablaban en tono muy bajo, - como sucedía con frecuencia durante las sesiones-, la grabadora se detenía, y volvía a funcionar cuando subían el tono de la voz o se hacía algún ruido fuerte que la reactivara. De esto si me di cuenta estando yo allá, pero no me preocupé porque contaba con el respaldo de las video grabaciones. La frustración que tuve a mi regreso fue muy grande, al darme cuenta que no había manera de recuperar lo vivido. Así que esta vez tuve especial cuidado en checar que los aparatos funcionaran adecuadamente.

El primer día del taller antes de comenzar les pedí permiso a las participantes para grabar las sesiones, les expliqué que quería utilizar las sesiones como material para mi tesis y les pregunté si tenían algún inconveniente. Me dijeron que no tenían inconveniente, aunque noté algo de nerviosismo en algunas de ellas. Yo también me sentí nerviosa al preguntarles, pues para mi era indispensable grabar las sesiones, y no sabía cual iba a ser su respuesta. Les dije que si en algún momento sentían que las grabadoras les estorbaban para hacer o decir algo, me lo hicieran saber y las detendría sin problema. Me di cuenta que al decirles esto se tranquilizaron, y sin embargo en ninguna sesión me hicieron esta petición.

A pesar de las precauciones tomadas, en la última sesión al parecer no presioné bien el botón de la video y solamente se video grabó la primera parte, aunque se grabó en audio casete.

Al término de cada sesión hacía una recuperación de cómo me había sentido durante el taller, y escribía los aspectos que para mí eran más relevantes de lo que había sucedido durante la sesión.

Para poder llevar a cabo un análisis detallado de lo acontecido en las sesiones, transcribí cada una de ellas con la ayuda de un dictáfono (aparato reproductor de cintas de audio que cuenta con un pedal para avanzar y retroceder la cinta, además de un boton que regula la velocidad). Una vez transcritas todas las sesiones, acomodé la informacion en una tabla con tres columnas, (parecida a la tabla del Anexo I al final de esta tesis) para poder hacer anotaciones a un lado de lo transcrito. En la primera columna anoté la descripción de lo que iba sucediendo, lo que me ayudó a tener una visión

mas clara y continua de lo que pasaba en cada sesión. A continuación, subrayé con plumones de colores lo que me iba pareciendo relevante, utilizando un color diferente por tema. Empecé por identificar aspectos relacionados con la autoestima por ser éste el tema del taller, y para ver si esto me daba alguna pista de algo relevante para analizar. Así, leyendo y releyendo las sesiones fueron saltando a mi vista focos de atención que podrían haber sido también tema de investigación, como por ejemplo, la manera en que surgía el sentido del humor en las sesiones, la influencia de los lazos familiares en la libre expresión de las participantes, ya que varias de las asistentes estaban emparentadas; la infuencia que los valores, las creencias y las costumbres, tienen en sus vidas, así como la religiosidad.

Todo el trabajo fue desarrollado con el fin de identificar las vivencias derivadas de la pérdida de un ser querido, que se manifiestan en un taller de autoestima con mujeres en la Colonia Revolución, en Tlaquepaque, Jalisco; y para identificar de qué manera se relacionan éstas pérdidas con la autoestima.

Para este estudio se parte de suponer que una de las vivencias más evidentes a partir de la pérdida de un ser querido, es que las personas callan sus sentimientos, y hablar de ellos les cuesta trabajo; y que la pérdida de un ser querido y la autoestima están íntimamente relacionados.

El levantamiento del trabajo de campo con el análisis realizado se presenta en extenso en el Capítulo Cuarto.

CAPITULO IV

RESULTADOS

VIVENCIAS:

Al analizar las sesiones del taller de autoestima fue notorio cómo el tema de las pérdidas surgía espontáneamente, pudiendo identificar una amplia gama de vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido. Así que debido a la gran cantidad y variedad de vivencias identificadas, y de acuerdo a mi experiencia personal, donde los sentimientos y su expresión –o falta de ella- han jugado un papel muy importante en mi desarrollo personal, decidí enfocar mi estudio en los sentimientos y en las vivencias personales que me parecieron más significativas que se manifestaron en el taller, a raíz de la pérdida de un ser querido. De esta manera, los temas que elegí para explorar son:

- Miedo
- Tristeza
- Inseguridad personal
- Desvalorización personal
- Soledad
- Sentimiento de desprotección y de que les hace falta la persona querida.

♦ **Miedo:**

El miedo es la reacción del organismo frente al peligro. Da la voz de alarma y acciona nuestros recursos para hacer frente a la adversidad.[41]

En la vida experimentamos una variedad muy extensa de miedos, muchos de los cuales se presentan en ciertas etapas de nuestra vida; algunos

[41] FILLIOZAT, Isabelle, (1997), *El corazón tiene sus razones*, Urano, Barcelona, p. 115.

se desvanecen con el tiempo, y no vuelven a aparecer, por ejemplo: el miedo a caerse de la bicicleta. Otros pueden transformarse, como el miedo a reprobar un exámen, que a la larga puede convertirse en el miedo a perder el trabajo, a fracasar como profesionista, etc. Además, como menciona Norberto Levy[42], los miedos se presentan dependiendo de los recursos que la persona tenga para enfrentarlos, el mar, por ejemplo, puede ser muy amenazante para quien no sabe nadar, y deja de serlo para alguien que si sabe.

Los miedos son como una espada de dos filos: por un lado nos protegen, nos ayudan a reconocer las amenazas que se nos presentan y nos motivan a actuar para evitar que suceda lo que más tememos; y por el otro lado, también pueden representar un obstáculo para actuar: podemos quedar paralizados por el miedo y dejar que prácticamente la amenaza "nos coma"; y que nuestros miedos se hagan realidad.

Dentro de todos los miedos existe uno que tratamos de evitar a toda costa, ya que es un miedo a una situación ineludible: el miedo a la muerte. Este miedo es un temor a lo desconocido. Muchos nos preguntamos: ¿qué pasa después de que morimos? Este miedo conlleva el cuestionamiento sobre la manera en que hemos de morir, sobre lo que va a pasar con nuestros seres queridos sin nuestra presencia; un miedo a dejar los apegos que vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida: a los bienes materiales, a nuestros éxitos, a nuestros seres queridos…

Desde la antigüedad el hombre ha tratado de explicar el enigma de la muerte, sin embargo con toda la historia que tiene la humanidad, no existe una

[42] LEVY, Norberto, (1999), *La sabiduría de las emociones,* Plaza & James editores, S.A., Barcelona.

verdad absoluta: personas profesantes de distintos credos tienen creencias diferentes en torno a lo que sucede después de la muerte. En nuestra sociedad mexicana existen muchas creencias en torno al tema de la muerte, algunos la honran, otros se burlan de ella; sin embargo tomarla en serio es casi un tabú: "hablar de muerte trae mala suerte", o "!ay! mejor no hay que hablar de eso, no vaya siendo…" suele escucharse.

En ésta época, generalmente las personas ya no se velan en sus casas, se trata al tema de la muerte como ajeno, tratamos que los niños no se den cuenta de lo que pasa, justificando que "están muy chiquitos para entender". Yo me pregunto: ¿…y nosotros si entendemos? Mientras más pronto se entierre al muerto y podamos pasar a otros asuntos mejor; los tradicionales novenarios han desaparecido, convirtiéndose en el mejor de los casos en un triduo de misas; evitamos el tema porque no sabemos como manejarlo, y no sabemos qué hacer con las emociones que éste pueda desatar. Cuando perdemos a un ser querido que "no le toca", es decir, cuando alguien que queremos muere a edad temprana, y pensamos que todavía tiene una vida por delante, tememos que eso mismo suceda con nosotros, que nuestra vida se vea igualmente interrumpida. Este es el caso de Hortensia, en quien podemos observar además del miedo a correr la misma suerte de su mamá de morir durante un parto, la influencia que éste miedo tuvo para tomar la desición de casarse pronto y disminuír riesgos:

> Hortensia: …mi esposo insistió, terminamos un tiempo, pero pos ya comencé en la facultad de comercio y luego ya me propuso matrimonio, y pues dije ya es el momento oportuno ya no esperar mas porque mi mamá había muerto de un parto, y dije ay Dios! No me case yo mayor y vaya a ocurrir algo… parecido (S1,19).

El miedo resultó ser un sentimiento que se manifestó durante el taller de autoestima en cuatro de las cinco sesiones, y en ocho de las diez participantes. Este miedo surge no necesariamente como una consecuencia directa de la pérdida de un ser querido, sino también ante el pensamiento de que perder a alguien que queremos es una posibilidad. El miedo a perder a un hijo se manifestó en varias de las participantes, y en dos de las cinco sesiones. Lo podemos apreciar en los siguientes dos fragmentos con Coco y Paty:

> Coco: yo.. le tengo miedo.. a.. yo pienso… miedo a.. por ejemplo cuando se mueren personas o se muere una persona de la familia, y luego digo "cuando se muera pues una de mis hijas, o.. que miedo.. ¿lo iré a sobresalir? O a…(S2, 193).

> Laura: ¿y a qué le tienes miedo?
> Paty: a que pase algo, o sea… a que… que Dios me vaya a quitar a mi hijo, ¿verdad?, o sea, porque ya las dos ocasiones le pasó solo, y no quiero… a la mejor estoy pensando otra vez, vuelvo negativamente, no? digo "híjole ya pasaron dos… que no haya una tercera vez, verdad?" o sea, eso es… (S3, 57-58).

A continuación podemos ver el caso de Adriana, en el que el miedo se presenta de tal modo, que es un miedo a tener miedo. Se percibe al miedo como un enemigo del que hay que deshacerse. En esa sesión ella estaba compartiendo al grupo la experiencia que tuvo cuando su hija quedó gravemente herida al ser atropellada por un auto. Con su narración estaba invitando a sus compañeras, especialmente a Paty, a enfrentar los retos y vencer el miedo:

> Adriana: (hablando de un accidente de gravedad que tuvo su hija) …a lo mejor si lo platicamos a lo mejor lloramos pues, y a lo mejor ya nos reímos de algunas cosas, pero… pero el miedo se quito… el miedo se quitó, porque en ese momento… no esperé ni un mes siquiera..! "láncese mi hija, que hay que vivir! Hay que vivir! … y no tiene caso vivir… con miedo… no se vale… no se vale… porque nomás una vez vivimos… y que el miedo nos acobarde… no se vale…" ni… yo no desearía eso para un hijo… transmitirles mis miedos…. yo le pido mucho a Dios Nuestro Señor que me ayude a no transmitirle a mis hijos mis miedos… que me quite los míos y que… y que ellos no perciban… porque yo les haría un daño… pero si es bien difícil…(S3, 44).

Esto me recuerda una frase que leí en un libro de Bob Deits:

"La pérdida no es el enemigo. Lo es vivir en el temor constante."[43]

- **Tristeza*:***

Isabelle Filliozat[44] define la tristeza como "la emoción natural ante la pérdida o la decepción. Un fracaso, un duelo, una mudanza, una situación que produce la sensación de no ser amado… La tristeza tiene varios grados: nostalgia, desaliento, consternación, desesperación"…

Al igual que otras emociones, la tristeza forma parte de la vida. Isabelle Filliozat[45] opina que si negamos la tristeza, podemos sumirnos realmente en la depresión o la enfermedad, y que numerosas afecciones respiratorias intentan expresar nuestras tristezas. En la medicina alternativa es bien sabido que las enfermedades de pulmón se relacionan con nuestras tristezas, como lo podemos ver en el libro de Louise L. Hay[46] *"Tú puedes sanar tu vida"*.

[43] DEITS, Bob, (1992), *Vivir después de la pérdida,* Diana, México, p. 20. (parafraseando a Norman Cousins).
[44] FILLIOZAT, Isabelle, (1997), *El corazón tiene sus razones,* Urano, Barcelona, p. 233.
[45] FILLIOZAT, Isabelle, (1997), *El corazón tiene sus razones,* Urano, Barcelona, p. 221.
[46] HAY, Louise L. (1992), *Tu puedes sanar tu vida,* Diana, México, p. 188.

Para Filliozat, la tristeza es una etapa del duelo: “indica la realización del duelo. La depresión marca el fracaso de un duelo. Permite avanzar hacia la aceptación de la realidad y al mismo tiempo reencontrarse, reconstruirse en la propia identidad. La energía es dirigida hacia el interior. Un período de tristeza es un momento de desentendimiento del exterior y una concentración en uno mismo”.[47]

Considero que si no podemos expresar la tristeza, especialmente cuando hemos perdido a un ser querido, si nos hacemos los fuertes, si la reprimimos, nos engañamos y nos presionamos para autoconvencernos de que “ya estamos bien”, y hasta nos justificamos pensando que “ya ha pasado mucho tiempo”; si no la compartimos con las personas que queremos, existe un enorme riesgo de caer en una depresión, y me refiero no necesariamente en una depresión profunda, que pueda ser notoria para la demás gente, sino a una especie de “depresión crónica leve”, que se vuelve parte de nuestra forma de estar y actuar en la vida; es como “andar en automático”, sin consciencia plena de lo que nos pasa y de lo que pasa a nuestro alrededor. Es una depresión difícil de identificar y aceptar cuando la estamos viviendo, y que por lo mismo no se atiende. Si en esos momentos pusiéramos un poco de atención a nuestro cuerpo, nos daríamos cuenta que el dolor sigue. Evitamos tocar abiertamente el sentimiento por temor a desbordarnos. Es una depresión que puede durar meses, años, e incluso décadas y también es probable que nos percatemos de haber vivido un estado de depresión cuando ya hayamos salido de ésta, y

[47] FILLIOZAT, Isabelle, (1997), *El corazón tiene sus razones,* Urano, Barcelona, p. 233.

entonces volteemos atrás y nos sorprendamos de cómo es que no nos dimos cuenta y haber hecho algo antes.

Me parece interesante señalar que buscando a alguien que hablara de este tipo de depresión, a la que yo llamo “depresión crónica leve”, encontré que existe un tipo de depresión llamada “distimia”; (ver Anexo II). Y de acuerdo a la información que encontré, la distimia se asemeja mucho a la depresión que yo intentaba describir; es como “pasar la vida sin vivirla”, en este caso, sería como expresa el doctor López de la Llave:[48] desencadenada a partir de “circunstancias de la vida”, que en este contexto sería la pérdida de un ser querido.

Durante el taller hubo muchas expresiones de tristeza que me hicieron pensar en la probabilidad de que varias de las participantes tenían duelos no elaborados; y en el caso de Pili y Hortensia tuve la sensación que podrían estar viviendo una depresión similar a la que describí, aunque confirmarlo requeriría un análisis individual y personalizado más profundo. Me llamaron especialmente la atención las situaciones en que se hablaba de la tristeza, o ésta se manifestaba a través del lenguaje corporal, y las participantes enfatizaban que estaban contentas.

En el caso de Pili, al hablar de la separación de su esposo, y refiriéndose a momentos en que se siente triste, su voz refleja esa tristeza al cambiar un poco el tono, pero no se deja invadir por ella, ya que al recordar estos momentos hace un giro en su narración donde recuerda el apoyo que recibió de su familia, y expresa “sentirse bien”:

[48] FRAILE, Clara, *Distimia* (Enero 2005). Para Consumer.es, extraído de la w.w.w. el 28 de octubre del 2005 en: http://www.consumer.es/accesible/es/salud/psicologia/2005/01/26/115759.php

> Pili: (hablando sobre la separación de su esposo) …yo me siento muy contenta, hay momentos en que si me siento triste, hay momentos en que si me siento triste, en ocasiones decía ¡ay Dios mío!, ¿como voy a salir adelante con Ricardo..? (su hijo) este… pues no… no se, cosas que de veras me angustiaban, como… pues un núcleo familiar, que era lo que yo quería… tener, pero yo creo que el apoyo de todos de mis hermanos, de mis sobrinos, de mis cuñados… de mi papá, no no no… todo eso me hizo salir mucho adelante, y yo me siento bien. (S1, 20).

En el caso de Irene, que se conmovió al escuchar la historia de Pili y Hortensia, que perdieron a su mamá estando ellas muy pequeñas, toca también su propio dolor y habla de la separación de su novio, pero cambia bruscamente el tema y empieza a hablar sobre su carrera y decir que le gusta:

> Irene: … ahorita no tengo novio, pero el novio que tuve lo quiero mucho y también este (llorando) es un niño que… se quiere divertir ahorita con sus amigos y todo.. y también o sea, terminamos por eso, y…. ahorita estoy muy contenta con mi carrera, y (sigue con voz cortada), pues me esta gustando, aunque es el primer semestre y todavía no se en que se va a basar, pero, estoy contenta…. (S1, 142).

Se pudo observar cierta desaprobación o incomodidad para la expresión libre del sentimiento de tristeza. Además, esta desaprobación se manifestó en el taller más directamente por parte de los familiares, siendo ellas las primeras en obstaculizarla. En la narración de Hortensia, nos damos cuenta cómo evitó ir al panteón con Pili su hermana, para que ésta no se “pusiera sensible”:

> Hortensia: (hablando de su hermana Pili, que estaba llorando en la sesión) …pasamos casualmente por… el panteón, y dice “!ay! pasamos por aquí, llegaremos a visitar…?” y es de que se pone así muy sensible y se doblega, empieza a llorar, y pos le dije, “sabes que? Ya.. fui la semana

> pasada, ya vine con mi papá y si quieres mejor vámonos que se hace tarde", (cambia la voz para expresar la respuesta de Pili) "ay si! Que bueno que me dijiste eso, porque ya sabes como me pongo…" (S1, 34-41).

En el caso de Coco e Irene (mamá e hija), observamos cómo la mamá interrumpe el llanto de su hija, cuestionándola por "lo que hace", y animándola a hablar de otra cosa, de "lo que le gusta":

> Irene: …me gusta mucho hacer deporte… tengo muchos amigos, soy muy sensible.. así… ahorita también me… como que me, me dio (se le corta la voz) con lo de ella como que….
> Laura: te conmoviste…....
> Irene: mhmm si… (llora en silencio, se espera hasta poder hablar, silencio).
> Coco (su mamá interrumpe el silencio): que haces? Diles que te gusta hacer también!
> Laura: A ver… (le hago un ademán con la mano para que espere un poco. Silencio). (S1, 137-141).

Se notó también una cierta justificación para la tristeza, al ser ésta debido a la pérdida de un ser querido de una amiga, y reciente:

> Lupita: (refiriéndose a su hija Ceci, que faltó al taller) …va a ir a una misa de… de un cuñado de una de las compañeras que están en el convento, que se murió…
> Laura: ahh!
> Lupita: entonces, no se si va a estar aquí…
> Adriana: andaba muy triste…
> Coco: ayer me la encontré en la calle… (S3, 29-33).

En este punto cabe recordar que Celia e Irene, únicamente asistieron a la primera sesión y aunque no puedo asegurar cuál fue la verdadera razón para que esto sucediera, puedo intuir que no se sintieron muy a gusto con lo que pasó en su interior al escuchar a sus compañeras. Celia es una mujer que no sólo tiene una voz grave, sino que toda su presencia también es fuerte. Es una deportista de alto rendimiento. En cuanto a Irene, era la más joven del

grupo y su mamá también asistió al taller. En la segunda sesión al preguntarle a Coco por su hija Irene, contestó:

> Coco: Y es que dice… "ahh pos es que como que sabe que me da, dice, si me gustó y todo, dice, pero a lo mejor no… no platican a gusto porque estoy yo ahí… " No dije, ¿pos que? …todo es de confianza ahí… y ahí queda. Entonces ahorita a ver si alcanza a llegar, mientras de que terminas de hacer tus cosas, a ver si ahorita llegaran mas, verdad? (S1, 12).

Con este comentario, yo más bien pienso que la que no se sintió del todo a gusto fue Irene, quien ya no regresó más al taller después de la primera sesión.

Celia se conmovió hasta las lágrimas con la narración de Hortensia y Pili, y estuvo muy callada durante la sesión. Se observa la empatía del grupo:

> Laura: A ver antes de seguir contigo Coco, Celia como estás? (mientras hablaban Hortensia y Pili noté que estaba llorando)
> Celia: Bien…
> Laura: Segura?
> Celia: si.
> Laura: porque yo te veo…
> Ceci: No finjas comadre, (risitas)
> Laura: movida.. te moviste con lo que.. estaban platicando?
> Gina: Si, pos aquí a todas nos..
> Coco: nos conmovieron..
> Pili: A todas las moví!
> Laura: se pego con… con cosas tuyas… esta bien? Seguimos o quieres compartir algo? …esta bien? (asiente en silencio) (S1, 103-113).

Estos fragmentos evidencían la dificultad por parte de las participantes para aceptar la expresión del sentimiento de tristeza libremente, ya que lo tratan de evadir, disimular, anular o reprimir. Queda manifestada la incomodidad que les ocasiona. Es notable también cómo en este sentido los lazos familiares

juegan un papel muy importante, ya que a lo largo del taller se puede observar cómo las personas que tienen parentesco con la que está expresando su tristeza son las primeras en “respingar”, como lo pudimos ver en los casos de Irene y Coco (mamá e hija) y de Hortensia y Pili (hermanas).

Es importante que exista una educación que fomente la expresión y aceptación de nuestras emociones y sentimientos. Nuestro nivel de bienestar mejoraría notablemente.

- **Inseguridad Personal*:***

La imagen que tengamos de nosotros mismas/os, hace que actuemos en función de ésta. Isabelle Filliozat[49] afirma que nuestras creencias dirigen la forma en que nos comportamos, y que “los demás reaccionan a nuestras actitudes y nos confirman en nuestras ideas”. Al etiquetarnos de cierta manera, definiéndonos, pareciera que no hay opción para cambiar, “soy tímida”, “soy enojona”, “soy torpe”, “soy seria”… Este tipo de etiquetas, que pudiéramos calificar como negativas, representan un obstáculo para una autoestima saludable. El apropiarnos de ciertas etiquetas nos hace inflexibles: llevamos tanto tiempo comportándonos de determinada manera, que comportarnos de un modo diferente pareciera totalmente fuera de nuestras posibilidades. Es más fácil y seguro seguir comportándonos como lo hemos venido haciendo, que arriesgarnos a cambiar. Branden establece que una autoestima saludable se relaciona con la flexibilidad y la habilidad para tratar los cambios; definiendo la

[49] FILLIOZAT, Isabelle, *El corazón tiene sus razones*, Urano, Barcelona, p. 124.

flexibilidad como la capacidad de reaccionar a los cambios sin que ataduras inapropiadas te liguen al pasado.

Dudar de nosotras/os mismas, dudar de nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, definiéndonos de una manera indefensa, sería en un momento dado, reflejo de la falta de autoestima. En el siguiente fragmento podemos ver cómo Lupita evidencía la falta de seguridad en sí misma; se siente torpe para hacer tratos con el pintor, y otras labores del hogar:

> Lupita: (después de contar como ella confió en un pintor dándole dinero por anticipado y este nunca regresó a hacer el trabajo) …me siento pues que… francamente pues que yo.. soy muy torpe para hacer esas cosas y que me falta un hombre para que… (risa) realicen ellos todos esos trabajos, porque a una mujer…. yo sola no.. me siento nada… (S2, 169).

A continuación podemos ver cómo debido a la responsabilidad asumida de "mamá chiquita", -como ella misma define su vivencia en la primera sesión-, y el miedo a que se repitiera la historia de su mamá, que había muerto en un parto; la duda se presenta en la vida de Hortensia para tomar decisiones trascendentales en su vida. Pareciera que la decisión de casarse la tomó más en base a la responsabilidad y el miedo, que por amor a su futuro marido:

> Hortensia: …tuve tantos años de dedicarme de lleno (énfasis en lleno) a la formación pues de mis hermanos, y también me costaba trabajo decidir ¡ay ya me casaré!? Y tomaré la decisión? Porque pos yo los veía que estaban chicos, dije mas adelante… Mi esposo insistió, terminamos un tiempo, pero pos ya comencé en la facultad de comercio y luego ya me propuso matrimonio, y pues dije ya es el momento oportuno, ya no esperar más porque mi mamá había muerto de un parto, y dije ay Dios! No me case yo mayor y vaya a ocurrir algo….. (S1, 19)

- **Desvalorización Personal*:***

Virginia Satir afirma que la gente que siente que vale poco, espera el maltrato, el abuso, el engaño y el desprecio de los demás, lo que abre la posibilidad de convertirse en víctima: “Cuando alguien espera lo peor, baja la guardia y permite que lo peor suceda”. [50] Lo que imaginamos se convierte en una profecía autocumplidora. En cambio, cuando una persona se ama a sí misma y se valora, puede amar y valorar a los demás, y enfrentar la realidad de manera adecuada. Cuando una persona no se valora, espera que los demás le asignen un valor, a ellos les deja ésta responsabilidad. Esto origina que se den un gran número de manipulaciones que terminan afectando a las dos partes. Satir opina que los individuos aprenden a amar a los demás *en vez de* a sí mismos, para evitar el enfrentamiento; lo que conduce a la autodevaluación.[51]

El siguiente fragmento, mencionado anteriormente para ejemplificar la inseguridad en Lupita, también demuestra una profunda falta de valía personal. Expresa estar en un punto extremo de desvalorización: “sentirse nada”.

> Lupita: …me siento pues que… francamente pues que yo.. soy muy torpe para hacer esas cosas y que me falta un hombre para que… (risa) realicen ellos todos esos trabajos, porque a una mujer… yo sola no.. me siento nada… (S2, 169).

La falta de valía personal es característica de una autoestima baja. Asimismo lo es el creer que no merecemos ser felices. A continuación podemos observar esto en el caso de Pili, quien dice tener más de “lo que merece”; quisiera compartir su felicidad con su hermana Hortensia, ya que los

[50] SATIR, Virginia, (1988), *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar,* Pax, México, p. 36.
[51] SATIR, Virginia, (1988), *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar,* Pax, México, p. 45.

cuidó a todos de pequeños; pareciera que el sentirse bien (o mejor que su hermana), le genera culpa:

> Pili: …no… y yo me siento feliz! Y si.. tengo demasiado… más de lo que me merezco
> Laura: tu crees?
> Pili: …porque yo quisiera compartirlo con ella (dirigiéndose a su hermana), (sollozo)
> Laura: tu crees que no te lo mereces?
> (sollozos)
> Pili: (llorando) me mereceré la mitad… quisiera darle la mitad a ella (llorando, sollozos) entiendo que ella es feliz a su manera pero… como nos cuidó (sollozos) siempre… pues cuidó a todos, y a veces digo "¿por qué le tocó?" el que se tuviera que separar de su marido… y cuando ella se separó, para nosotros fue muy difícil… (sollozos). (S4, 54-59).

- **Soledad:**

En el Diccionario de la Lengua Española[52], se encuentran las siguientes definiciones de soledad: "Carencia voluntaria o involuntaria de compañía / pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo".

Branden postula que las personas creadoras e innovadoras pueden aceptar la soledad en mayor medida de lo normal, es decir, no necesitan tanta retroalimentación de su entorno social. Siguen su punto de vista, incluso cuando ésto les aleja del resto de la gente. Opina que "la alternativa a una dependencia excesiva en la retroalimentación y en la aprobación de los demás es un sistema de soporte interno bien desarrollado. Entonces la fuente de

[52] Diccionario de la lengua Española, Vigésima segunda edición. http://buscon.rae.es/diccionario/drae.htm

certidumbre está en el interior."[53] Conseguir este estado de certeza interna es esencial para lo que Branden entiende como la verdadera madurez humana.

Opina que si bien nadie es totalmente independiente, ni por completo dependiente durante todo el tiempo, mientras mayor sea el nivel de independencia que tengamos y mientras más dispuestos estemos a pensar por nuestra cuenta, mayor será el nivel de autoestima que obtengamos.

Branden toca un punto que resulta muy interesante: dice que muchas personas temen el pensamiento independiente precisamente por el factor ineludible de soledad: les hace conscientes de su propio aislamiento como entidades vivientes; les hace conscientes de la responsabilidad que deben asumir con respecto a su propia existencia. Pensar por sí mismo es afrontar el hecho de la propia existencia y enfrentarse así a la posibilidad –al terror quizá- de la no existencia. Pensar, juzgar, elegir nuestros valores, significa estar *individuado,* crear una identidad distinta y personal. Pero de la misma manera, afirmar que existo es abrirme a la comprensión de que soy finito, de que mi vida es limitada, de que soy mortal y que un día moriré.[54] Branden habla del pensamiento individual, sin embargo, yo me cuestiono: ¿si el pensamiento individual lleva a la soledad, será que asimismo la soledad promueve el pensamiento individual, y de esta manera, nos concientizamos de nuestra propia finitud?, ¿Será por eso que en muchas ocasiones se percibe a la soledad como algo negativo, malo, indeseable?

[53] BRANDEN, Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima,* p. 74.
[54] BRANDEN, Nathaniel, (1990), *El respeto hacia uno mismo,* Paidós, México, p.69-70.

Rogers[55] dice que hay muchas maneras de considerar la soledad, y se centra básicamente en dos elementos presentes en el sentirse solo y que frecuentemente percibía en sus pacientes y en otras personas:

> "El primero es el distanciamiento del hombre respecto a sí mismo, de su organismo en vivencia. En este espacio fundamental, el organismo que plasma en vivencias capta un cierto significado en la experiencia, aunque el *sí mismo consciente* se agarra rígidamente al otro, ya que representa el camino a través del cual obtuvo amor anteriormente. Tenemos así una división fatal en potencia, en la que la mayor parte del comportamiento se regula en términos de significados percibidos en la conciencia, mientras que otros significados captados por el organismo se niegan y descartan debido a la incapacidad del individuo para comunicarse libremente consigo mismo".

El otro elemento de nuestra soledad al que alude Rogers, es la ausencia de algún tipo de relación en la que comuniquemos nuestra experiencia real – y por tanto nuestro yo real- a otra persona: "Cuando no existe una relación en la que podamos comunicar ambos aspectos de nuestro yo dividido –nuestra apariencia consciente y nuestro más profundo nivel de experiencia-, sentimos la soledad de no estar en contacto real con algún otro ser humano."

Creo que tanto Branden como Rogers contraponen sus ideas: Branden dice que el hombre teme ser *individuado* por temor a quedarse solo. Rogers dice que el hombre se queda solo porque se aísla de sí mismo para sentirse

[55] ROGERS, Carl, (1977), *La persona como centro,* Herder, Barcelona, p.105.

aceptado; se va por el camino por el cual obtuvo amor anteriormente. Al parecer, de todos modos el hombre se queda solo: si actúa de acuerdo a sus ideales, si valora su forma de pensar, y se hace responsable de su propia existencia, de sus juicios y pensamientos, se aísla de los demás (o al menos ese es su mayor temor). Y si actúa en base a lo que se espera de él, por agradar a los demás, se separa de él mismo, sintiéndose solo. A la vez veo ambas situaciones íntimamente relacionadas con el otro factor del que habla Rogers: la necesidad de tener una relación en la que comuniquemos nuestra experiencia real, para sentir que realmente estamos en contacto con otro ser humano: para poder sentirnos acompañados.

Durante el taller, algunas expresiones de soledad se hicieron en primera persona, hablando del pasado, sin ahondar mucho en el tema. A continuación podemos ver como Pili anduvo buscando aceptación sobre la decisión de su divorcio, ¿será que además de la ausencia de su esposo, sentía miedo a quedar aislada por falta de aceptación?:

> Pili: (hablando sobre la separación de su esposo)…anduve con el señor cura, con el obispo, tomando consejos, si estaba mal… pos en la decisión que había tomado, porque pues yo sentía que mi hijo requería una familia, y eso de un momento a otro ya de estar sola, pues no lo aceptaba, no lo aceptaba, pero pos todo se supera… (S1, 20).

También hubo expresiones de soledad al referirse a terceras personas, como se puede observar en la segunda sesión, donde Lupita y Coco precisamente se sienten solas al ver que sus compañeras faltaron a la sesión ese día y conversan sobre la posibilidad de invitar a una vecina al taller, donde

la soledad viene a ser una característica para describirla, y a manera de explicarla mencionan que su mamá falleció recientemente:

> Lupita: (diciéndole a Coco, al ver que faltaban sus compañeras que habían asistido a la primera sesión) oye, ¿no invito a…? no es señora… a… ¿A esta Mary…?
> Coco: a Mary? … es señorita, es una señorita ya grande de edad, pues, está sola, se le acaba de morir su mamá…
> Lupita: se le murió su mamá… hace un mes… y la invité nomás que no pudo venir porque dice que se enfermó, le dan calambres muy fuertes en sus piernas…
> Coco: hey… mhmm
> Lupita: trae mucho estrés…
> Coco: y luego como está sola también, o sea como que si, dice un… el esposo de G me dijo, dice "a Mary le está acabando la soledad, se está acabando con la soledad" es que como estaba con su mamá ella, la mamá se murió y ya se quedó sola. Nunca se casó ni nada pues, y dice que se le hace muy duro… estar ahí… (S2, 30-35).

El siguiente fragmento, utilizado ya en ejemplos anteriores, habla por sí solo:

> Lupita: …yo sola no.. me siento nada… (S2, 169).

♦ **Sentimiento de desprotección y de que les hace falta la persona querida:**

Los sentimientos de soledad y abandono al perder un ser querido con frecuencia vienen acompañados del sentimiento de desprotección. En el siguiente párrafo podemos observar cómo Paty al estar haciendo una dinámica que consistía en ver a los ojos a sus compañeras, recuerda a su mamá al ver los ojos de Lupita, y expresa sentirse protegida con su mirada. Pareciera que a pesar del tiempo, el sentimiento de desprotección prevalece:

> Paty: (al compartir después de una dinámica que consistía en verse a los ojos) …yo era… super unida a mi mamá, súper unida, y veo y digo "que bonito!", no? (refiriéndose que veía a Adriana y a Ceci con Lupita, su mamá) entons me llega así a mi, y a veces a mí aunque no este aquí como ustedes, digo "ay si mi mamá viviera, ¿cómo estaríamos?" no?, porque fui muy unida a mi mamá… verdad, a mi papá también, pero más a mi mamá, y ella, (refiriéndose a Lupita) como mi mamá tenía los ojos este… azules, la veo y cada que la veo me gusta verla porque me acuerdo de mi mamá, verdad? Y por eso yo creo que con su mirada me sentía así como… protegida, no? o sea, decir "!ay!"si estuviera mi mamá aquí, o sea, si esa mirada estuviera conmigo" no?, por eso me sentí protegida. (risas) (S5, 42).

¿Hasta cuándo deja de doler la ausencia de un ser querido? ¿Hasta cuándo puede uno dejar de recordar los momentos felices, y dejar de pensar sin dolor en lo que pudo haber sido si ese ser querido siguiera con nosotros/as?

Resulta interesante conocer el resultado de una encuesta hecha en Colombia[56] sobre el tiempo que creían que se necesitaba para reponerse del dolor causado por la muerte de un ser querido, donde una tercera parte de los encuestados respondió que entre uno y dos años, y las otras dos terceras partes dijo que la pena era interminable. El 81% reportó creer que lo mejor para alguien que vive un duelo es distraerse y no hablar de quien murió, y el 65% recomienda retomar las actividades normales cuanto antes. Isa Fonnegra explica la relación de estos hechos: si la mayoría de las personas buscan distraerse, retomar sus actividades regulares lo mas pronto posible y evitar hablar de quien murió, no pueden hacer el duelo, lo que explica el alto porcentaje de las personas que opinan que las penas duren toda la vida.

[56] FONNEGRA DE JARAMILLO, Isa, (2001), *De cara a la muerte,* Andrés Bello, p. 24.

Desconozco si en México existan encuestas similares, pero creo que no me equivoco al pensar que los resultados serían muy parecidos.

A continuación podemos ver cómo, en el caso de Pili, después de veinte años de la muerte de su mamá, el dolor sigue:

> Pili: …en ocasiones me dicen que por qué no vuelvo verdad? A estudiar…..... pero pues no.. digo es que como que ya ahorita es mas bien la familia. Yo mas bien pienso que es la familia lo que me detiene… si. Y pues… ¡ay…! (se le arrasan los ojos) yo lloro de todo lo que dice mi hermana..!
> Hortensia: ay si eres muy sensible, si…
> Pili: Si, (sollozos), si.. es que a nosotros nos faltó mucho mi mamá, nos hizo mucha falta…..
> (sollozos) (silencio).
> Pili: Y por todo lo que dice (refiriéndose a Hortensia) , ella hizo sus cosas y…y pienso que nos hizo mucha falta mi mamá, pero, aun así somos felices… y tratamos de seguir adelante….(sollozos). (S1, 34-41).

Yalom afirma que "la muerte es algo que duele siempre, que nuestras actitudes hacia ella influyen sobre nuestra manera de vivir y de crecer, sobre nuestras vacilaciones, y sobre nuestras enfermedades[57]". Al ir elaborando esta tesis, no puedo pasar por alto los sentimientos y pensamientos que afloran dentro de mí al leer a los distintos autores, y al analizar lo que sucedió en cada una de las sesiones con las participantes. Siento la necesidad de compartir mis propias vivencias, y de acuerdo a mi experiencia la muerte siempre duele, y me hace pensar que hay intensidad en el dolor, que cuando la relación es más íntima, más intensa y significativa para alguien, el efecto de la pérdida es aún más devastador, como refiere Isa Fonnegra en su libro *De cara a la muerte*[58]. Sin embargo, quisiera hacer una observación y aclarar que no estoy de acuerdo con que el dolor se compare, ya que me parece absurdo y equivocado

[57] YALOM, Irving D. (1984), *Psicoterapia existencial,* Herder, Barcelona, p.47.
[58] FONNEGRA DE JARAMILLO, Isa, (2001), *De cara a la muerte,* Andrés Bello, p.163.

comparar el dolor de una persona con otra… ¿cuántas veces hemos escuchado comentarios que afirmen o supongan que a un hijo le duele mas que a otro la pérdida de alguno de los padres, o que a uno de los padres le duele más que a otro la pérdida de un hijo, o que a un hermano le duele más que a otro la pérdida de otro hermano? ¿cuántas veces hemos escuchado que al haber una pérdida de un hijo en una familia, a los que les duele más es a los padres? Es bien sabido que la pérdida de un hijo es la más dolorosa de las pérdidas humanas, ya que muchas personas que han sufrido la pérdida de un hijo y de otros seres queridos, así lo reportan; y es que lo natural sería que los hijos entierren a los padres, y no al revés. Sin embargo, pareciera que al hacer éstos comentarios quisiéramos justificar la tristeza manifiesta de algunas personas en comparación a otras, que probablemente no lo hagan tan notorio a nuestros ojos. Yo quisiera hacer hincapié en que el dolor es algo muy personal, algo único e individual, y que al hacer comparaciones se minimiza a la persona que lo está sufriendo, como si ésta no tuviera motivos suficientes para vivir y expresar su dolor, ya que hay alguien "a quien le duele más". El dolor duele y eso basta, ¿para qué dejarnos caer en este tipo de comentarios comparativos sin sentido...? Recuerdo en el sepelio de mi hermano haber escuchado comentarios de algunas personas al darnos el pésame: "!Imagínate cómo estarán tus papás!", "!…que fuertes tus papás…!", "tranquilízate, hay que ser fuertes por tus papás…", "…lo bueno es que son muchos"…, (¡Como si las personas se pudieran sustituir..!). Tampoco faltaron las preguntas sobre su vida, como: ¿"Con quién se llevaba más?", "¿Cuánto tiempo llevaba viviendo aquí?", etc. Yo me pregunto: ¿Cuál es la finalidad de este tipo de preguntas

y comentarios? ¿Para los hacemos? ¿Será una necesidad humana para explicar el propio dolor, o de entender al doliente? ¿Por qué o para qué hacemos comentarios sobre a quién le duele más, como si se tratara de algún tipo de competencia? (aunque sea una competencia aparente). Me sigue llamando la atención escuchar frases similares en funerales, y ante esta situación me pregunto: ¿Cómo puede una persona doliente sentirse libre para expresar su pesar?

En mi experiencia personal puedo compartirles que escuchar este tipo de comentarios no me ayudó en la elaboración de mi duelo. Las personas en su mayoría querían distraerme e invitarme a hablar de otra cosa; lo mejor era evitar el tema. Esta manera de actuar es muy similar a la que reportaron los colombianos en la encuesta. Ahora entiendo que puede ser un mecanismo de defensa para no tocar su propio dolor, o para evitar una situación en la que podríamos incomodarnos al no saber que hacer ante la expresión de los sentimientos del doliente, o para evitar nuestra vulnerabilidad y el pensar que algún día todos hemos de partir. Sin embargo, el mensaje que recibí consciente o inconscientemente fue que era mejor reprimir mis sentimientos; pareciera que sacar mi tristeza fuera algo malo, algo indebido o inadecuado, algo fuera de lugar, y además, había alguien que experimentaba mayor dolor que yo (a quien también deberíamos distraer de su pena).

Estoy en desacuerdo en que se compare el dolor de una persona a otra, sin embargo, en lo que sí creo es en la medición personal interna del dolor: es decir, que ante una pérdida, hay etapas en la vida en que el dolor se hace más, o menos intenso. A medida de que reconocemos ese dolor y dejamos que

salga, éste se atenúa, y aunque no puedo decir que desaparezca por completo, sí se acomoda de tal manera en nuestra existencia como parte de nuestra experiencia de vida, que lo asimilamos y empezamos a disponer de esa energía antes enfocada al dolor, para mejorar nuestra manera de vivir; para enfrentarnos mejor a los retos, permitiéndonos sentir otro tipo de sensaciones, pudiendo así también experimentar gozo y alegría en la vida.

Al comienzo del presente capítulo expresé que durante el taller se evidenciaron muchas vivencias a partir de la pérdida de un ser querido, por lo que centré mi estudio en los sentimientos y en las vivencias personales que me parecieron más significativas manifestadas en el taller, a raíz de la pérdida de un ser querido. Sin embargo, quiero mencionar que los hallazgos, o las vivencias que identifiqué en las participantes a raíz de la pérdida de un ser querido fueron los siguientes: cambio en la dinámica familiar, esfuerzo por continuar la vida, miedo a la muerte, tristeza, inseguridad personal, desvalorización de sí mismas, soledad, dificultad para aceptar la realidad, búsqueda de cercanía con Dios, dificultad para tomar decisiones, celebraciones en torno a la muerte, preocupación, creencia de necesitar asumir el papel de "fuerte", solidaridad familiar, cuestionamientos en relación a la recompensa por el sacrificio, orar por el ser querido, sentimiento de desprotección, autocompasión, presión familiar para cambiar, para liberarse del dolor, autodefinición en base a la separación de pareja, cambio de residencia, llanto al recordar al ser querido, justificación del llanto, y sentimiento de que les hace (o les hizo) falta la persona querida.

Ante todas estas experiencias compartidas, quisiera comentar que el grupo se vivió siempre respetuoso al escuchar a sus compañeras. Algunas participantes se mostraron nerviosas al compartir sus vivencias, y siempre que una participante expresaba algo negativo de si misma, invariablemente alguien compartía su experiencias para empatizar y animarla, o le decían cosas positivas de su persona o cualidades para que su compañera las reconociera en sí misma. Con algunas participantes, como en el caso de Lupita, a veces esto hacía que se aferrara más a sus ideas, tratando de mostrar que ella tenía la razón, haciendo más evidentes sus errores o debilidades. Fue notorio cómo las que tenían lazos familiares siempre entraban al quite para justificar el comportamiento de la hermana o de la mamá, o de la hija, a la vez que le echaban porras animándolas a seguir adelante. La presencia de Dios en sus vidas fue evidenciada en todas las sesiones, y siempre manifestaron la importancia de tenerlo en cerca y de tener fe para seguir adelante en la vida. También fue notorio como utilizaban un modo cómico de narrar sus experiencias para relajar un poco el ambiente y liberar algunas emociones a través de la risa.

Al analizar el taller me doy cuenta de cosas que se pueden mejorar. A veces me llegué a recriminar el por qué yo había reaccionado o dicho tal o cual cosa, o el por qué me había quedado callada en equis situación. Sin embargo, para mí el taller fue todo un aprendizaje. Me ayudó a conocerme mejor y a aceptarme como soy. Escucharlas y conocerlas me ayudó a interiorizar en mi vida, y el aprendizaje continúa al hacer este trabajo y darme cuenta de cosas que en el momento no percibí, y que ahora las puedo ver desde otro ángulo.

Una de mis intenciones al plasmar esta experiencia en este trabajo es que las personas que la lean puedan reconocer en sí mismas las diferentes vivencias que se pueden experimentar a partir de una pérdida y sentirse acompañadas en el proceso, así como lo hacían las participantes del taller cuando compartían trozos de su vida con sus compañeras. Identificarnos con personas que pasan por situaciones parecidas a las nuestras nos ayuda a recordar que no estamos solas en el camino, y que lo que cada quien siente es muy válido y natural.

OTRAS PERDIDAS:

Esta sección se enfoca principalmente en los otros tipos de pérdida que pude observar durante el análisis de las sesiones, ya que éstas no fueron únicamente referentes a la pérdida de un ser querido, y no por ello dejan de ser importantes. Hice una distinción, ubicando las siguientes categorías:

- Pérdidas relacionadas con la edad,
- Pérdidas relacionadas con la salud,
- Pérdidas relacionadas con el género,
- Pérdidas relacionadas con la responsabilidad asumida (rol).
- Pérdidas por separación:

  En esta parte se identifican varias categorías: las separaciones de pareja, las separaciones durante el taller entre las mismas participantes que faltaron a las sesiones, y las separaciones "vistas desde afuera".

- Pérdidas relacionadas con la muerte.

Para hacer más clara ésta categorización, citaré algunos ejemplos:

♦ **Pérdidas relacionadas con la edad:**

Bien dice el dicho que *los años no pasan en balde,* y a medida que vamos viviendo, vamos apreciando cambios en nuestro cuerpo: arrugas nuevas, cambio en el color del cabello, kilitos de más, dolencias, achaques, malestares y en ocasiones hasta enfermedades; lo que nos obliga a ir haciendo adaptaciones en nuestra forma de vida, desde lo que comemos, hasta cómo nos vestimos y cómo nos comportamos; adquirimos hábitos nuevos, como

desvelarnos menos, o levantarnos para hacer ejercicio, etc. En cierta forma, podemos sentir una presión social para hacer estos cambios, y sentirnos aceptados en nuestro entorno.

Judith Viorst, opina que para la mujer es mucho más difícil que para el hombre enfrentarse a la crisis de mediana edad y a la pérdida de la juventud: "Los hombres pueden tener arrugas y ser calvos. Pueden estar marcados en otro sentido con el paso del tiempo, y parecer sexualmente atractivos. Un hombre cerca de los cincuenta años puede encontrar a muchas mujeres de treinta años interesadas. Tiene el poder, el dinero que no tenía en su juventud, y a pesar de sus años, quizá tenga un aspecto más atractivo ahora, con su aire de seguridad, sus arrugas y sus sienes plateadas."[59]

En el caso de las mujeres, la situación es diferente. Susan Sotang[60] opina que "son excluidas de la competición sexual antes que los hombres." Afirma que en la vida de la mujer cuenta mucho más la belleza física, que en la del hombre. La belleza de las mujeres, inherente a la juventud, va desvaneciéndose con el paso de los años.

Viorst opina que las mujeres pueden tenerle más miedo al paso del tiempo ya que la edad les restará poder – el poder sexual de la atracción -. Una pérdida que, para algunas mujeres cerca de los cuarenta y cinco es sentida tristemente como una castración. "Pero ni el poder ni la competitividad –de ser la más bella entre las presentes- explican el sentimiento crepuscular con que muchas mujeres ven desaparecer la belleza de su juventud". [61] La belleza está

[59] VIORST, Judith, (1996), *El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer,* Emecé, Argentina, p. 284-285.
[60] Citada por Viorst. Ídem.
[61] Ídem.

íntimamente relacionada con la atracción sexual, y la atracción sexual es importante para conquistar y conservar a un hombre, por lo que el desgaste de la belleza ocasionados por el tiempo puede hundirla en el temor de sentirse abandonada, pesadilla que frecuentemente se cumple a mediana edad.

Sotang opina que los hombres en su mayoría viven su proceso de envejecimiento con miedo y pesar; pero que la mayoría de las mujeres lo viven de una manera todavía más dolorosa, porque está la vergüenza de por medio: "El envejecer forma parte del destino del hombre, algo que debe ocurrir porque se trata de un ser humano. Para una mujer, envejecer no es sólo un destino, también es su vulnerabilidad"[62].

Aún sin ser abandonada, opina Viorst, "el eclipse de la belleza es vivido como –y de hecho, lo es- una pérdida". Es una pérdida de poder y de posibilidades. Dejamos de albergar la fantasía de que, en alguna habitación llena de gente, algún extraño se fije en nosotros y nos conquiste.

La expresión de este tipo de pérdidas no estuvo ausente durante el taller. A continuación podemos observar cómo las participantes hablan sobre sus pérdidas y los cambios que el paso de los años les ha forzado a hacer. Desde la primera sesión, Lupita, la mayor del grupo, con 66 años de edad, expresa en forma general su dificultad para abrirse paso en la vida debido a su edad:

> Lupita: empecé la adoración, luego…. ya entré en ella y pues… es que es muy diferente, verdad, ya cuando tienes bastante edad ya no puedes… como te diré… abrirse paso igual… (S1,3).

[62] Ídem.

Paty expresa cómo el proceso de menopausia por el que está pasando le ha afectado en su carácter, sintiéndose más sensible y explosiva, a lo que ella atribuye que algunas amistades se alejen. Ella se siente incomprendida:

> Paty: …mi esposo también es maestro, y este.. también soy muy sensible, soy muy sentimental pero a la vez tengo un carácter un poco… fuerte verdad? Ahorita estoy pasando por un proceso de menopausia, y….soy media explosiva de vez en cuando verdad? Y eso me ha hecho perder un poquito de… de amistades porque, por mis estados de ánimo este… pues los proyecto a lo mejor de mal humor, o haciendo alguna mala cara, no? entonces la gente a veces desgraciadamente pos… no … no nos entiende el proceso que estamos nosotros pasando, y ya después de que pasa el tiempo, juzgan a uno, y dicen, ay que sangrona! O que esto, y entonces es cuando dicen, ay Paty, discúlpame, no? Y cuando Adriana me invitó, dije no sí, de que lo necesito, lo necesito (risa), …..verdad? y espero… no …. no perder la .. la siguiente oportunidad, verdad? Y tratar de llegar más temprano y pues…(S1, 157).

Hortensia expresa cómo ya no se siente a gusto con cierto tipo de ropa; por un lado admite que "para todo hay edades", y por el otro, nos invita a sentirnos seguras y a que no nos importe lo que digan los demás:

> Hortensia: … yo creo como dicen a veces "la moda, a quien le acomoda", verdad? Entonces hay muchas cosas, como dices de… (ve a Celia), de la seguridad en la ropa, o algo que a mí no me acomode yo no me sentiría a gusto, o… no se… para cierta ocasión, o con una mini… o… no se… igual, si nos dicen "esto no se te ve bien" pero para todo hay edades, entonces, tener seguridad, y… igualmente, no, que no nos afecten lo que dicen los demás, porque en eso yo creo que si…. si es mucho lo que baja… la seguridad, la autoestima.. el sentirse inseguro… (S1, 165).

Para algunos adultos mayores el verse en el espejo se vuelve incómodo, ya que les recuerda los estragos del tiempo en sus cuerpos. En la segunda sesión, Lupita, quien tiene una presencia agradable y se puede apreciar que fue

una mujer atractiva en su juventud, expresa que ya no le gusta verse al espejo; al escucharla, sus compañeras la tratan de animar:

> Laura: ¿de qué te acordaste, Lupita?
> Lupita: (risa) no si yo no… ya no me gusta verme al espejo (risa)…
> Gina: Lupita usted está muy guapa… muy guapa que es.
> Lupita: ay..
> Gina: si… (S2, 98-101).

> Lupita: pues si… todo se acaba.. Dios…! (risa)
> Gina: no… todavía no se le acaba, fíjese!
> (risa de Lupita)
> Coco: y luego los años pues no nos pasan, no nos pasan en balde, verdad, también, son etapas que tiene uno que ir aceptando su edad, y luego ya como por ejemplo ya ustedes, sus nietos. Tu, usted sus nietos, también… Hay que ir aceptando todo, verdad, las etapas de la vida.
> Gina: yo me puedo ver vieja pero no me siento vieja. Me puedo ver más grande pero no me siento tan grande. Me ven grande pero yo no me siento grande. Por eso digo que es la imagen que nosotros… nos creamos de nosotros mismos… o la idea de como somos… (S2, 106-110).

A pesar de los ánimos de sus compañeras, Lupita insiste en sus dificultades:

> Lupita: bueno, le batallo para hacer las cosas bien, ¿no? y claro que ya ultimamente me propongo hacer las cosas mejor, que yo quiero hacerlas, y me propongo hacerlo mejor que pueda, no? y digo …¡ahhh! (suspiro) … ahora ya de vieja… (S2, 145).

También comenta cómo antes se arreglaba con más rapidez:

> Lupita: mira, yo, este… en mis tropiezos, en todas mis cosas que he tenido y todo… siempre siempre de mi persona… pues… que los tubitos, que esto a la carrera y "vamos a ir a tal parte" y córrele que el baño, y.. y… la pinturita, ya era… ahora ya es la ceja, y la rayita, ahora ya me tardo más.. y la y la rayita, pero antes era nadamás las pestañas y la boca y vámonos! Porque … pero ahora ya me tardo más… (S2, 162).

Adriana, de 40 años, hija de Lupita, comenta de una manera que desata las risas del grupo cómo a ella también le ha llegado el cansancio con la edad:

> Adriana: me estaba acordando… decía… ya no me acuerdo por qué le dije eso a una amiguita… este… me dijo: "me siento muy agotada… y luego llega mi esposo, y el no comprende que yo termino muy cansada" y su esposo se veía joven, guapo, y ella se veía… cansadona…
> vni: demacrada…
> Adriana: y yo no se por qué… en aquel entonces estábamos mas jóvenes que ahora y le dije: (despacio) "no permitas… eso… no permitas sentir cansancio, descánsate un ratito, tómate tus vitaminas, tómate tus tecitos para los nervios, porque los esposos pronto se cansan de una mujer cansada"
> vni: Ajh! (risa)
> Adriana: y pácatelas que a los dos años empecé a sentir yo un cansancio…! (risas del grupo). (S3, 9-13)

Gina también expresa su cansancio, y el cambio en su cuerpo debido al "bochorno":

> Gina: sudo mucho… por el bochorno que traigo…! (risa)
> Laura: ¿Te sientes cansada Gina?
> Gina: Muy cansada…! (baja la voz, suspiro). (S3, 8).

Gina habla de que en su casa la consideran anticuada; piensa que si hubiera tenido a sus hijos estando ella más joven, tal vez tendría más energía y los trataría diferente; probablemente les daría más permisos, y podemos leer entre líneas que así no la verían tan anticuada:

> Gina: … entonces este, pues me gusta mi profesión, y como alguien dijo… me gustaría mas… si me gustaría ejercerla, sin sentirme presionada por descuidar mi casa porque, como tuve a mis hijos un poco retirados, la mayor tiene 26 años, yo tengo 27 años de casada, entonces, este… como los tuve un poco distantes, entonces tengo ahorita tres adolescentes, que ya me da el cuarto con ellos (risa) y… y aparte si los hubiese tenido cuando yo estaba mas joven.. aunque me veo viejita pero no me siento tan (risas del grupo) tengo 47 años.. este…

> pues… tal vez hubiera tenido mas energía o mas… para tratarlos, o… a la mejor… porque ellos me ven muy anticuada en mi manera de ser…. yo soy en parte conservadora, este… por ejemplo anoche se fueron a comerse un pozole las niñas del grupo del templo y me llegaron quince a las dos de la mañana y ya me tenían…! yo bajé a todos los santos del cielo (risitas), para que me las cuidaran…. que aunque vaya todo el montón de adolescentes a acompañarlas, pero yo.. les dije niñas, no… no vuelve a suceder esto… (S3, 153).

En la cuarta sesión, Lupita habla sobre la dificultad para aceptar los cambios físicos ocasionados por la edad:

> Lupita: fíjate que también es este…. es este… bueno… yo creo que para mí y para muchas personas ya de mí edad, cuando ya van resultando las arrugas…las canas… y a fuerza de pura pintura tenemos que estar…. cubriéndolas… mmmm como que siempre se… se sufre un poquito para poderlas aceptar… el cambio, ¿no? (S4,16).

En el caso de Paty, podemos observar cómo siente la presión social en cuanto a su forma de vestir:

> Paty: si… y después me sentí o sea… y difícilmente… quise levantarme y este… sobre todo cuando me dicen que estoy vieja, ¿no? y que me visto muy moderna y como que a mi edad como que eso no me va, no? en esa ocasión traía una blusa escotadita y sin espalda, y me dijeron "ay que bárbara! A tu edad no deberías de traer eso!" y dije "¿por qué no?, bueno yo considero que mi espalda está bonita, no? (S4, 25).

- **Pérdidas relacionadas con la Salud:**

Estas pérdidas están muy relacionadas con el punto anterior, ya que pueden aparecer como consecuencia del envejecimiento. En su mayoría, durante el taller las afectaciones de la salud se relacionaron con la edad, y

también con un evento traumático, como en el caso de Paty, quien atribuye un detrimento en su salud debido a un accidente automovilístico:

> Paty: … y nos dejó como acordeón el trailer, pero no nos pasó nada gracias a Dios, y como a los cuatro meses a mi me… me dio colesterol… y… porque… o sea en lugar de darme diabetes o hepatitis me dio colesterol, me he puesto muy mala, estuve propensa a dos infartos a causa de… del colestesterol pues, que lo traigo muy alto, y yo pienso que de ahí fue donde yo agarré mucho miedo… (S3, 41).

No solo hablaron de su propia salud, sino también se refirieron a la de terceras personas. A continuación apreciamos cómo lo expresan al hablar de su vecina:

> Coco: a Mary? … es señorita, es una señorita ya grande de edad, pues, está sola, se le acaba de morir su mamá…
> Lupita: se le murió su mamá… hace un mes… y la invité nomás que no pudo venir porque dice que se enfermó, le dan calambres muy fuertes en sus piernas…
> Coco: hey… mhmm
> Lupita: trae mucho estrés… (S2, 30-35).

Lupita expresa cómo con la edad su organismo ha ido cambiando, habla de sus enfermedades y achaques:

> Lupita: de mi persona.. pues era más delgada, pero ya en cosas de en el YO… interior… todo me fue afectando.. a enfermarme de la vesícula.. ya con las operaciones, ya del 80 para acá, ya…. ya subí de peso, y… (S2, 168)
>
> …de mi persona principalmente en las medicinas y eso soy muy decidiosa, eso sí porque.. como tengo la hernia hiatal y ya de cualquier infeccion o lo que sea se me inflama mucho y.. y.. y ya de cualquier pues impresiones cuando no es de un hijo, de otro, o de.. que del viejo.. o que del.. hasta porque… no me levanté a tiempo! (risa fuerte). (S2,169).

- **Pérdidas relacionadas con el género*:***

En seguida veremos cómo en muchas ocasiones las mujeres “tienen que ceder”: dejan de hacer lo que les gusta, con lo que se sienten satisfechas, para atender a la familia, o para darle el lugar a su esposo. En este punto entran en juego otras situaciones, como las creencias, costumbres, tradiciones, valores, y presión social; pues todo esto influye en sus decisiones. En el siguiente fragmento, Adriana expresa su frustración; tiene muchas ganas de trabajar, pero necesita la autorización de sus proyectos por parte de su marido. Por ahora ha decidido mejor dedicarse a sus hijos:

> Adriana: si tengo 3 hijos, voy a cumplir 18 años de casada. Tengo hijos de 6 años, de 14 y de 17, y este… y pues yo veo a mi familia gracias a Dios la veo integrada, trabajadores todos, luchones, positivos, alegres… mmmm veo a mi familia bien, gracias a Dios. Tenemos una distribuidora de productos farmacéuticos, y yo antes cubría un horario, trabajaba en la mañana hasta a medio día, y ahora ya no voy, iba nada mas los sábados y hacia.. preparaba nomina, a mi esposo le preparaba algunos proyectos de trabajo, pero ya ahorita ya no… este me desligué. Estoy esperando un cambio para ya entrar… otra vez integrarme de nuevo, porque si me hace falta, o sea me siento cómoda siendo útil en mi casa para todos, porque yo veo que todos se están desarrollando, los veo que están con muchos proyectos y a mi eso me da satisfacción, pero al mismo tiempo siento que una parte de mí está frustrada. Entonces pues… yo me siento con capacidad, con ganas de hacer muchas cosas, hago muchos proyectos, pero Pepe no los autoriza, le gusta, los admira, pero no los autoriza.. o sea no puedo empezar hasta que el me de luz verde, entonces estoy viviendo ese proceso, dedicándome ahorita a mis hijos y apoyando de una manera indirecta en el negocio. (S1, 17).

Pili cuenta cómo al tener que decidir quién seguía estudiando, si su marido o ella, deciden que él sea quien continúe; quedándose ella con su carrera trunca, y dedicándose a la familia, la que ella siente que la detiene para seguir estudiando:

> Pili: …yo estudié hasta tercer año de licenciado en Derecho, de licenciatura, pero igual me tuve que casar porque mi esposo me pidió que nos casáramos. Estaba en la autónoma y ya no pudimos hacer doble gasto, porque el también estaba en la autónoma estudiando medicina, y empezamos ya… como que la responsabilidad era de nosotros nada mas… como pareja. Entonces pues dijimos que quién seguía? Pues él era el que tenía que seguir…. Y sí terminó, es ginecólogo… en ocasiones me dicen que por qué no vuelvo verdad? A estudiar…..... pero pues no… digo es que como que ya ahorita es mas bien la familia. Yo mas bien pienso que es la familia lo que me detiene… si. Y pues, ay… (se le arrasan los ojos) yo lloro de todo lo que dice mi hermana. (Su hermana había hablado sobre la pérdida de su mamá cuando eran todos muy pequeños, y de su divorcio) (S1, 34).

En algunas circunstancias, la mujer mexicana, por el simple hecho de ser mujer, se ve forzada a dedicarse al cuidado de la familia, cediendo en lo relacionado al trabajo o profesión. Algunas veces también se ve coartada para expresar su afecto con el sexo opuesto, inclusive con sus propios hijos, como lo podemos observar en el caso de Paty:

> Paty: …A mi mis hijos me dijeron… "ay mamá, ¿qué pasó, mamá? ¿por qué me abrazas? O sea abraza a mi papá" o sea ellos lo tomaban… yo pienso como que… si yo te abrazo es como abrazar a un hombre, no a mi hijo, verdad. O sea yo pienso, o sea que en ese aspecto ellos pensaban así, entonces mi marido me decía: "no, por que ira, se sienten mal" mi marido… fue muy apartado de sus papás en ese aspecto o sea… nunca le dijeron "hijo te quiero", o que el se acuerde de decir "mamá te quiero", no… hasta después que nos casamos yo le decía "mira es que esto y esto y esto, no.?". Y entons yo digo "bueno, es que como a mi marido así lo criaron…" verdad? O sea, mis hijos están acostumbrados a sus tíos beso, y nunca lo toman a… "huy es volteado" ¿no? … y sin embargo la familia de mi esposo si… los hombres nunca se besan… ¿que es eso…?! no… yo no lo veo mal… por qué? Porque querían a mi papá… querían… quieren a mis hermanos… mis hermanos a mis sobrinos… claro, entre primos no se dan beso, pero si saludan a… a sus tíos de beso…. Y eso como que reprimirlo con mi marido me pesó muy… este mucho… entonces yo me desaparté… no me desaparté, sino… cariños, abrazos, no tengo yo con ellos… y el día que los abrazo… "ay mamá, ¿qué pues?, verdad…" como que… no sé, yo soy muy cariñosa, y para mí el hecho de que me reprimieran ese cariño hacia ellos… mi marido también… yo oprimí… (S3, 66).

Durante el taller se notó también un sentimiento de desvalorización de la mujer por el simple hecho de ser mujer. En el caso de Coco, expresa que en su familia, a las mujeres se les toma en cuenta para atender a los demás; para servir, y que los hombres son los que tienen preferencia:

> Coco: … y yo no vi eso en mi casa… yo eso no lo vi con mis papás… mi papá era muy seco con mi mamá y mi mamá también… hasta la fecha mi mamá es muy… es muy este… muy… como se dice?…. como que no es cariñosa… nunca ha sido cariñosa con nosotros, y más con las mujeres… ahí nada más el hombre es el que… el que las… las… la rifa… la mujer siempre es a un lado… ahí si es el machismo como estábamos diciendo también ahorita… digo que curioso…. yo lo que… si quiera las mujeres (habla muy rápido, no se entiende) que pobres mujeres, no más están que porque si le hablan, la hija, que le ayuda, que cuando se pone mala… los hijos no! digo… que curioso… bueno, pero, yo creo que también a ella así la educaron desde también desde… mis abuelitos también… entonces también uno tiene que entender, verdad, también uno por ese lado… pero yo si… este…(S3, 71).

- **Pérdidas relacionadas con la responsabilidad asumida (rol):**

Esta categoría está íntimamente ligada en el taller con las pérdidas por muerte, el género, y la edad. Son las pérdidas que ocurren cuando una persona asume un rol de responsabilidad, para ayudar a la familia.

En los siguientes fragmentos podemos apreciar el caso de Hortensia, quien por el simple hecho de ser la mayor de los hijos, necesitaba hacer tareas del hogar ayudándole a su mamá con sus hermanitos, privándose así de diversiones propias de su edad. Al morir su mamá, cuando ella tenía 15 años quedó al cargo de sus 7 hermanos y hermanas. Ella misma describe que su rol fue de “mamá chiquita”:

> Hortensia: …Somos este… 5 hombres y 3 mujeres. Ya todos estamos, la mayoría casados, y ya nada más queda Mariana, que es la más pequeña, y pues ahí están. Algunos estudiaron su carrera, yo nada más estudié hasta la prepa, bueno no… estudié algo de facultad, pero como mi etapa siempre fue de mamá chiquita, pues nunca coincidía con compañeros de mi edad. (S1, 19).

Hortensia cuenta cómo su matrimonio duró sólo unos meses; y lo difícil que la pasó. Se puede detectar el dolor en su manera de narrar. Nótese el hincapié que hace al referirse que siempre se dedicó a la formación de sus hermanos/as:

> …Yo en ese tiempo viví un tiempo en León y pues de ahí me dediqué nuevamente al hogar, y a que terminara mi hermana la pequeña su carrera, porque se le vino el mundo encima, ¿como le iba a hacer? Y de ahí… siguió estudiando ella y nació Ricardo y pues todos me han apoyado mucho, mis papá.. mis hermanos, ehh. Fueron momentos muy difíciles, yo creo que hasta después de 3 años volví a ser yo. Porque pos no… tuve tantos años de dedicarme de lleno (énfasis en lleno) a la formación pues de mis hermanos, y también me costaba trabajo decidir ¡ay ya me casaré!? Y tomaré la decisión? Porque pos yo los veía que estaban chicos, dije mas adelante. Mi esposo insistió, terminamos un tiempo, pero pos ya comencé en la facultad de comercio y luego ya me propuso matrimonio, y pues dije ya es el momento oportuno ya no esperar mas porque mi mamá había muerto de un parto, y dije ay Dios! No me case yo mayor y vaya a ocurrir algo….. parecido y pues no, me fue muy bien bendito sea Dios, aunque en momentos difíciles, pero yo creo que esto… (S1, 19).

Todo esto lo narra en la primera sesión, y en diferentes momentos hace referencia a su rol de responsable de sus hermanitos:

> …No se yo de chica soñaba con ser… religiosa, mi mamá me decían "!Chata, estas muy chica, piénsalo, mas adelante…!" y pos no ya no me dio oportunidad porque tuve la responsabilidad de la familia… (S1, 20).

Podemos observar cómo la experiencia de tener tantas

responsabilidades a una edad tan temprana, influye también en la manera de educar a su hijo:

> …pues yo desde chica que iba a ver los Picapiedra, alguna caricatura tenía que ganarme… es lo que le digo ahora a los hijos… digo ustedes ya.. ya no, no, no… creen mucho en eso… "mami, quiero esto"…. "no mijo tienes que ganártelo…" porque yo para ganarme a ver las caricaturas tenía que bañar a dos tres o sacar el acomodo de ropa de ciertos niños, mi mamá los bañaba y yo vestirlos, ya terminaron tarea, recocer cocina o algo así.. para… dedicar un tiempo, y ganarnos… ese premio, verdad… (S1, 43).

En el presente, Hortensia afirma no tener amigas, y lo atribuye a la cantidad de responsabilidades que tuvo de joven, y al control por parte de su papá:

> … y luego no tenemos amigas.! No tenemos amigas! Si!, es que mi papá siempre nos quiso tener.. rodeadas y con responsabilidades, y no salíamos a la puerta… o sea siempre que a un mandado, igual, ir a comprar los pendientes y regresar a casa, y cierto horario, porque si nos pasábamos… y luego aquí las rutas que tardan tanto! Ay! Ya me angustiaban, que no llegaba! Ya se me hizo tarde, mi papá se va a molestar. Llegaba un momento en que me sentía muy nerviosa, temerosa.. y… (S1, 92).

En el caso de Gina, ella asume el rol de cuidadora de su papá, sintiéndose presionada por la responsabilidad. A continuación ella misma habla de ésta responsabilidad y la presión que siente al salir y hacer su vida. También expresa cómo el rol de madre la obligó a dejar de trabajar para estar al cuidado de sus hijos:

> Gina: …como ya no vive mi mamá, entonces, estaba con un hermano, y yo creí que yo lo podía atender mejor, aunque ahora.. todos… se me encelan por las atenciones que tengo con mi papá… me siento un poquito presionada para andar saliendo porque…..... estoy pensando en mi responsabilidad, y como está? Y que trae su marcapasos, y que este.. ya le dan sus mareos y todo eso.. pero… siento que si no vengo me hace falta salir… yo estudie trabajo social, estuve ejerciendo, trabaje en los reclusorios… actualmente, tengo 5 hijos, 4

> mujeres y 1 hombre. A partir de que se me juntaron dos…dos embarazos, pues se llevan un año 3 meses, entonces mi esposo dijo "no pues debes de valorar y ver que es mejor que te quedes ya en casa, atendiéndolos", entonces es cuando decidí retirarme de mi profesión que me gusta mucho, y este… (S1, 156).

Todos estos fragmentos nos dan muestra de la cantidad de pérdidas que se pueden experimentar al asumir un rol de responsabilidad que alguien tiene que tomar. La vida nos presenta situaciones de las que no podemos escapar; situaciones en muchos casos dolorosas, que nos hacen crecer.

- **Pérdidas por separación:**

En las pérdidas por separación podemos identificar varias categorías: las separaciones de pareja, las separaciones que hubo durante el taller entre las participantes que faltaron a las sesiones, y las separaciones "vistas desde afuera":

- De pareja:

Las pérdidas por separación de pareja que se identificaron en el taller se dan a partir de dos eventos: debido a la muerte, y debido al divorcio o a la terminación de la relación de noviazgo. En la primera sesión, tres de las participantes: Lupita, Hortensia e Irene hablan de sus separaciones. Lupita comparte que con la separación de su esposo tuvo "una revolución" en su vida, y cambió su lugar de residencia:

> Lupita: …y luego me vine en un proceso de… una… revolución que tuve… eh… te diré que… no se.. tal vez si… yo creo que sí (risa fuerte) media drástica, el caso es que fue la separación de mi esposo y yo… entonces yo

> aquí me sentí pues como que iba volver a empezar, verdad? Y ya con la edad tan avanzada que tengo y todo eso…. se me hacía el fin del mundo, no no… y Adriana después ya que… encontró esta casa, ya nos venimos y nos acomodamos aquí mis hijos y yo… (S.1,1).

Hortensia también cambia de residencia al separarse de su esposo, además habla de la pérdida de la ilusión de tener un "núcleo familiar" para su hijo Eduardo. Busca orientación y aceptación a través de sacerdotes, y habla de la dificultad que tuvo para aceptar el estar sola nuevamente:

> Hortensia: …y pues si, me decidí a casarme, (habla mas aprisa y no se entiende), viví unos momentos muy felices, pero pos lamentablemente no funcionó el matrimonio, y entonces pos fueron unos meses nada más. Y… y regresé a Guadalajara a vivir… (S1, 19).

> …anduve con el señor cura, con el obispo, tomando consejos, si estaba mal… pos en la decisión que había tomado, porque pues yo sentía que mi hijo requería una familia, y eso de un momento a otro ya de estar sola, pues no lo aceptaba, no lo aceptaba, pero pos todo se supera… yo me siento muy contenta, hay momentos en que si me siento triste, hay momentos en que si me siento triste, en ocasiones decía ay Dios mío! Como voy a salir adelante con Ricardo.. pues no… no se, cosas que de veras me angustiaban, como…... pues un núcleo familiar, que era lo que yo quería… tener, pero yo creo que el apoyo de todos de mis hermanos, de mis sobrinos, de mis cuñados… de mi papá, no no no… todo eso me hizo salir mucho adelante, y yo me siento bien… (S1, 20).

Irene habla de los conflictos que tiene con su hermana por ser tan diferentes, se muestra triste y se le corta la voz. Después, al tocar el tema de la separación de su novio, llora y cambia el tema totalmente, para empezar a hablar de su carrera:

> Irene: Me la llevo muy bien con mis papás, este.. tengo mucha comunicación con ellos… mmmm… me peleo mucho con mi hermana, porque somos así, totalmente diferentes… (voz cortada), a veces yo quisiera que fuera… no como yo pues… pero.. un poco mas centrada porque se que.. que va a sufrir, o sea si sigue como está.. creo que va a llegar.. a una… no se.. va a tener una

> vida muy difícil, pero pues no.. no se puede hacer nada, mis papás a veces le dicen que vaya con un psicólogo, pero no quiere, y pues no se puede, cuando una persona no quiere no se puede cambiarla. Y… ahorita no tengo novio, pero el novio que tuve lo quiero mucho y también este (llorando) es un niño que… se quiere divertir ahorita con sus amigos y todo.. y también o sea, terminamos por eso, y…. estoy muy contenta con mi carrera, y (sigue con voz cortada), pues me esta gustando, aunque es el primer semestre y todavía no se en que se va a basar, pero, estoy contenta…. (S1-142).

En la tercera sesión, Hortensia deja entrever que una de las pérdidas al estar separada de su marido es la falta de apoyo de un hombre, y la seguridad que éste le pudiera dar a ella y a su hijo, al poderle otorgar más libertades y permisos:

> Hortensia: …y el otro día comentando con Ricardo me decía "mami es que todos platican que todos ya saben manejar, y ya van a algunas compras y..", "pero Ricardo, ahorita no es necesario o sea, mi forma de pensar es que no es necesario ahorita… deja que tengas diecisiete, dieciocho años ya veras…" "es que a mi se me hace…" yo digo, como que mi forma de pensar, como que la estamos dando antes de… la responsabilidad… digo algunos niños a lo mejor porque sus papás… bueno yo en mi caso no tengo mi esposo… pero… le digo.. sus papás pueden tener esa…. libertad, a lo mejor la seguridad, también dárselas ellas como hombres, porque andan felices con ellos, le digo y pues a veces el papá… se puede ofrecer algo y les da esa libertad, pero a mi… (S3-47).

- Separación durante las sesiones:

Hubo expresiones de pesar al ver que faltaban sus compañeras en las sesiones:

> Coco: me siento muy a gusto… que lástima que no…estén las demás compañeras…, y este… pues si… yo le doy gracias a Dios porque me dio luz para venir a estas pláticas y yo se que me voy a llevar algo y… estoy muy contenta…. y pues cosas que le pasan a uno también en la semana, pues la rutina bien… también… pero me siento muy a gusto, y te digo estoy con eso de que llegue el sábado, porque… no se… en la mañana decía "ay a lo mejor no voy a ir ahora, pues algo, que no vaya a poder ir…", no… y llegó mi esposo, le di de co… "ya me voy", "vete, ándale… véte" (risas) (S3, 70).

Es de llamar la atención cómo en la segunda sesión, Lupita, mamá de Ceci, al ver que ésta aparece, y que faltaban además otras compañeras, en vez de invitarla o decirle directamente que se viniera al taller, le habla indirectamente (el taller se daba en su casa):

> Laura: Hola!, ¿cómo estas Ceci?
> (Ceci aparece ya avanzada la sesión, pero se mete al baño, saluda de lejos, sin intención de integrarse al grupo)
> Ceci: bien, gracias…
> Lupita: nos falta gente….
> (continuan escribiendo, silencio) (S2, 72-76).

La separación física se sintió como una barrera, como lo expresa Paty, al compartir después de una dinámica:

> Paty: … y con ella también mucha confianza… sentí confianza, verdad? Y con ella mucha alegría (risas), y mucha confianza, también, o sea… la sentí… este… y sí, en el momento que nos retirábamos sentía como que no hay confianza, como que estamos poniendo una..
> vni: una barrera
> Paty: una barrera de… "no te arrimes" o "no te acerques" ¿no? y cerquitas no, cerquitas sentí todo esto… y sí me dio mucha… Pues sentí mucha tranquilidad, mucha paz o sea muy holgada, muy así… relajada, verdad. (S.5, 22-24).

El último día el taller, algunas se mostraron conmovidas, mostraron un deseo de volver a reunirnos en un futuro, tal como lo podemos apreciar en el siguiente párrafo:

> Coco: (con voz entrecortada) Yo también quiero dar gracias a Dios, y aquí a Laurita, y a mis compañeras, de estas platicas tan bonitas que me han dejado muchas cosas buenas, a ellas les agradezco mucho… Laurita su tiempo que ha dado también para nosotros… y pues que quisiéramos que siguieran más estas pláticas, pero… tienen que terminar… esperamos, esperamos que pronto nos veamos, aunque sea un… por allá de vez en cuando… o por una llamadita por teléfono que nos demos también… que no nos olvidemos de este momento tan bonito… gracias por todo Señor, y también a ustedes… (S5, 526).

- Separaciones "vistas desde afuera".

Así como la separación física se sintió como una barrera, el contacto lo vivieron como un acercamiento, como lo expresa Gina, quien aplicó una dinámica del taller con una de sus hijas en su casa. Aquí habría que indagar más sobre si es mera apreciación de Gina el que su hija se sienta relegada, o si es una realidad para su hija:

> Gina: yo a mí me gustó mucho… lo voy a decir… me gustó mucho los saludos corporales, sentí que eso, este como que… es un contacto más que hace… hasta entre los animales….! eso hasta entre los animales… estrecha más los vínculos, y eso… yo … tengo problemas con una de mis niñas que… se siente un poco relegada… tengo una de 15 y tengo otra de 12. La de 15 siempre se siente relegada, entons utilicé yo esta técnica (risa) ¡no se lo dije!, (risas del grupo), no se lo dije…
> Laura: y qué pasó?
> Gina: no pos sí, la sentí… más cercana… más…. cómo que eso la motivó a estar más cerca de mí… a… a sentirse ella más… a estrechar más los vínculos. A mi eso me gustó. Eso sentí que fue un aprendizaje. (S2, 69-71).

En el caso de Pili, a ella le duele la separación de su hermana Hortensia y su marido, se cuestiona por que le tocó a ella, ya que ella los cuidó a todos de pequeños:

> Pili: (llorando) …me mereceré la mitad… quisiera darle la mitad a ella (llorando, sollozos) entiendo que ella es feliz a su manera pero… como nos cuidó (sollozos) siempre… pues cuidó a todos, y a veces digo "¿por qué le tocó?" el que se tuviera que separar de su marido… y cuando ella se separó, para nosotros fue muy difícil… (sollozos). (S4, 59).

En los fragmentos anteriores podemos apreciar que las separaciones son sentidas no solamente por las personas que las viven de manera directa, sino por sus seres queridos, a quienes les causan dolor o preocupación.

- Pérdidas relacionadas con la muerte:

Aunque este punto ya se abordó en extenso al principio de este capítulo; es notable cómo desde el primer día del taller las participantes hicieron mención de sus pérdidas significativas al presentarse. Pili habla de la muerte de su mamá:

> Pili: …en ocasiones me dicen que por qué no vuelvo verdad? A estudiar…..... pero pues no.. digo es que como que ya ahorita es mas bien la familia. Yo mas bien pienso que es la familia lo que me detiene… si. Y pues, ay… (se le arrasan los ojos) yo lloro de todo lo que dice mi hermana
> Hortensia: ay si eres muy sensible, si…
> Pili: Si, (sollozos), si.. es que a nosotros nos faltó mucho mi mamá, nos hizo mucha falta…..
> (sollozos) (silencio).
> Pili: Y por todo lo que dice (refiriéndose a Hortensia) , ella hizo sus cosas y…y pienso que nos hizo mucha falta mi mamá, pero, aun así somos felices… y tratamos de seguir adelante….(sollozos)
> Laura: se me hace que las mueve mucho, verdad? Y están como muy conectadas….
> vni: se quieren mucho…
> Hortensia: bueno Pili…, siempre ha sido muy… sensible.. es que pues, yo yo viví más tiempo al lado de mi mamá y ellas no se acuerdan mucho de ella. Pos tu si, verdad Pili? (Pili sigue llorando) De momentos felices, es que mis papás bendito sea Dios fueron muy….. muy buenos… como todos tuvieron problemas, verdad, ya alguna dificultad, pero pos teníamos la suerte de que se pedían perdón delante de nosotros. Y este… y siempre mi papá muy trabajador, él se dedicó al ramo del calzado, pero ya le he dicho a Pili que se tiene que liberar, de eso… porque… cuando vamos a León, acabamos de ir la semana pasada a hacer un trámite que yo ocupaba en un registro civil, y me acompañó, pasamos casualmente por… el panteón, y dice "!ay! pasamos por aquí, llegaremos a visitar…?" y es de que se pone así muy sensible y se doblega, empieza a llorar, y pos le dije, "sabes que? Ya.. fui la semana pasada, ya vine con mi papá y si quieres mejor vámonos que se hace tarde", "ay si! Que bueno que me dijiste eso, porque ya sabes como me pongo…" y entonces le digo "si Pili, no te preocupes", cuando venimos más o con mi papá, o hermanos, o el esposo, pues ya porque la apoya y le pasa.. verdad, entonces, pues yo le dicho "Pili yo creo que te hace mucha falta… este liberarte… de ese dolor que sientes…" porque… (se le corta un poco la voz y empieza a hablar mas despacio) yo sí.. yo me siento bien… como mi mamá me los dejó encargadas a todos, pues yo decía "ay como voy a salir adelante?" verdad? Con todos…. nada más que cuando se pone así le digo "!ay! me haces que otra vez me doblegue", pero bendito Dios soy

> la que tengo que ser fuerte, yo creo que a raíz de que mi mamá faltó después de un tiempo, como que me hice fuerte.. fuerte, porque yo me acuerdo que estaba mi mamá tendida en la casa paterna y pos mis hermanos parecían unos pollitos, todos me agarraban de.. la ropa, no se que traería ese día, falda o pantalón y … caminaba, daba dos tres pasos y iban ellos para allá… y… o alguien que iba y nos daba el pésame, ¡Chata! Que lo sentimos mucho y todos varios se me dormían así en los brazos pos Mariana tenía 3 años y medio, y de ahí como de año y medio, de un año diferencias de edades…. y pues todo eso nos afectó bastante… bastante… (S1, 34-41).

Coco comienza hablando de las diferencias en su familia, manifestando que en todas las familias hay problemas. Hace también referencia a la muerte de sus papá:

> Coco:… y este, pues problemas de la familia donde quiera hay de todo… eh.. problemas con el esposo, con las hijas… también.. que uno quiere una cosa, y ellas… pues se hacen diferente… por ejemplo yo me gusta mucho….. este rezar… el templo ir a misa… y ellas a veces que no, que no quieren ir y.. Irene es un poquito mas… es un poquito mas accesible, y Claudia es un poquito mas, mas rebelde. Mi papá murió hace ya 4 años que murió el también. Mi mamá todavía vive, gracias a Dios. Vive en Acapic, ya no vive aquí en Guadalajara, pero voy muy seguido para allá… (S1, 114).

Gina menciona la muerte de su mamá para explicar que tomó la responsabilidad de encargarse de su papá, porque no lo veía bien, y además porque estaba solo:

> Gina: Casi casi no le pregunté a mi esposo…(risita) no tanto así verdad, pero… este… lo vi que estaba un poquito mal… como ya no vive mi mamá, entonces, estaba con un hermano, y yo creí que yo lo podía atender mejor, aunque ahora.. todos.. se me encelan por las atenciones que tengo con mi papá… (S1, 156).

Resulta interesante descubrir algunos aspectos que se mueven en torno a la muerte de un ser querido, como lo es la añoranza, que podemos observar

con Pili, quien a pesar de los años que han pasado desde la muerte de su mamá, la sigue extrañando, la sueña, y llora por su ausencia:

> Pili: pero no…! si me ha dicho… en ocasiones se me queda mirando y así como que… (risa)
> si! Y es que he tenido sueños ahora ultimamente así y amanezco llorando, como el otro día que soñe con mi mamá y le estaba diciendo y estoy llorando, y le digo… pero como que se preocupa, y yo se que sí se preocupa…
> Coco: y tus hijas?
> Pili: mis hijas si, te dig… "mami, ¿por que lloras? O ¿que te pasó?" y ya les platico y también se ponen a llorar, digo "!ay no!" es que… (risas) (S4, 71-74).

Otro aspecto interesante en torno a la muerte, son las creencias que se suscitan, como el que "el hablar de muerte trae mala suerte", o que "capaz te llega"; como podemos observar en Hortensia, al expresar que su hermana necesita hacerse fuerte y dejar de pensar en la muerte, "…no vaya siendo...":

> Hortensia: aunque yo pienso que también ella debe de luchar mucho para cambiar para… hacerse fuerte y… pues no temer tanto a la muerte… porque eso si… dicen mucho "el que lo busca, verdad?… a veces llega…" (S3, 46).

Se hizo mención de celebraciones que se hacen por aniversario del fallecimiento del ser querido, como la familia de Gina, que se reune para el aniversario de su mamá:

> Gina: yo dentro de 8 días tengo visita, vienen mis hermanos de fuera… tengo un hermano que vive en la Huasteca… vive para… cerca de Cd. Valles, para Jilitla… entonces este… van a venir y otro que viene de México. Como van al carnaval, para acá para Autlán, entonces este… van a llegar conmigo y… y luego en la mañana vamos a tener misa de mi mamá de aniversario de su fallecimiento… (S2, 26-27).

También se mencionaron celebraciones por el reciente fallecimiento de una persona:

> Lupita: (refiriéndose a su hija Ceci) …va a ir a una misa de… de un cuñado de una de las compañeras que están en el convento, que se murió…
> Laura: ahh!
> Lupita: entonces, no se si va a estar aquí…
> Adriana: andaba muy triste…
> Coco: ayer me la encontré en la calle.. (S3, 29-33).

La muerte, o el miedo a ésta, también suscita devoción; podemos ver en la narración de Pili, cómo invita a sus hijas a rezar al enterarse que empezó la guerra con Irak:

> Pili: …si, si me sirve, como ahora que comenzó la guerra con Irak… vimos cuando comenzó y… y abracé a mis hijas y les digo "!hijas….! comenzó la guerra! … hay que persignar y rezar..", estaban ellas ahi en la casa… y ya… y empezamos a llorar (risa como con ganas de llorar), así las tres, dicen… "mami, los niños!", entonces digo.. si es cierto… o sea… no se a la mejor estoy transmitiendo el desánimo… es… sensible… si… (S4, 75).

Ya se habló del miedo relacionado con la muerte en este capítulo, pero siendo un factor tan presente durante las sesiones, quisiera citar otros ejemplos. Hortensia habla del miedo que tiene a que le pase algo a su hijo:

> Hortensia: …porque yo ya lo viví… en prepa pasó casi semejante… prestan el carro, el que ese Toño no anda en buen estado, se van a repartir a los amigos y puede suceder algo, le digo "y son cosas, son consecuencias que yo ya… lo viví, con algunos compañeros y vieras que dolor es para las mamás..! le digo… y mucha veces, cuando pierdes a un hijo, le dije, entonces "hay que medir las consecuencias" a veces dice: "tu piensas en qué va a pasar?"..digo sí, si este vaso esta aquí en la orilla (mueve un vaso a un lado de ella), y se acerca un hermanito, un bebé, tu ves que viene, ¿no vas a hacer nada? Ah, pues yo lo quito porque se que se va a cortar, porque se que le va a ocasionar, a la mejor hasta… si no se le cae en el momento en que esté atenta, en el momento a arrebatarlo, a sostenerlo, pero para qué ocasionas eso? Entonces mejor con tiempo quítalo… y no crean que soy muy precavida, me pasan cosas que a veces digo "ay se pudieran evitar" pero en cuestión de eso si digo "la responsabilidad es muy importante, medir las consecuencias, pensar lo mismo que .. "pues no es mi carro, no yo no lo manejo"" "mira no estás en buen estado" mejor llevárselo entre algunos amigos pero que no muevan el carro, si tu traes carro irlo a dejar a la casa… Dios quiera que no se presente ese problema" le digo porque yo creo que hay que estar muy atentas a que hora van a llegar, como va a ser el ambiente entre los compañeros, pero bueno… pues

> también tantas cosas que uno no puede ser así tan.. tan exacta tan precisa… pero sí, hay que tener este… yo creo que mucho cuidado… (S3, 47).

Gina también comparte su preocupación y miedo de que le pase algo a su hijo o de que éste dañe a alguien. Habla sobre el permiso de prestarles el carro, y pone el ejemplo de unos muchachos que se mataron por andar jugando arrancones:

> Gina: …¡hoy me decía mi hijo!… tengo otro carro mas viejito, "préstame el otro carro para irme a cortar el pelo" "mira hijo! Ni está asegurado, no tengo para pagar si… le pegas a alguien (risa) o si atropellas a alguien, no…" le digo, "no mejor no" y es que están chicos, mire de la secundaria donde estaba mi hijo varios muchachos se juntaron, jugaban arrancones y se fueron debajo de la caja de un trailer que estaba estacionado… casi todos se mataron… entonces este… nomás uno que antes de jugar los arrancones se había bajado fue el único que se salvo, pero dentro de todos los… entonces todo eso… sabe uno que ya los muchachos cuando traen carro pues… pero yo cuando voy con el, si voy con el… "préstamelo"… "bueno, yo voy contigo… yo voy contigo"… tiene dieciséis años, el mío tiene dieciséis años… pues si, si quiere traer carro, que los vean las muchachas con el carro, y todo, pero… (S3, 49).

Paty siente que sobreprotege a sus hijos en ocasiones, y expresa su miedo a que les pase algo, tiene miedo de perderlos, y dice temerle a la muerte, cree que este temor viene a raíz de un choque que tuvo anteriormente, y otras experiencias:

> Paty: a que piense que yo este… pues de que pienso mucho en que algo nos va a pasar, no?, lo que pasa es que ya me pasaron cosas… en mi persona, no? y… y es pues que le agarre el miedo a… a morir… y pues no, no quisiera… los tuve con muchos sacrificios a mis hijos y yo se que no son míos… Dios me los está prestando por un tiempo… no sé por cuanto… pero como los quiero tanto yo no quisiera… o se a o misma… a veces los sobreprotejo, verdad? Y… y no quisiera que… pues con tanta gente que hay ahorita tan loca que no sabe uno ni por dónde le llegan a uno, no? este… me da miedo que le vaya a pasar algo a él… (S3, 63).

En la tercera sesión, Paty habla sobre su dificultad para expresarle a sus hijos lo mucho que los quiere; y también parece que Paty vive con un miedo constante a la muerte. Expresa que en cada fin de año siente que ya va a ser su último año:

> Paty: hace mucho tiempo que… no se cuanto pero… de que yo le diga "te quiero mucho"… será un año, o menos de un año… que no le he dicho… de que los quiero mucho… solo el día de su cumpleaños que… que fue cuando le dije "Dios te ha dado para mí diecinueve años y.. y espero que te de mucho tiempo más para estar con nosotros y que yo esté contigo" por eso siempre pienso como que… este es mi último años y… y ya llega diciembre y digo "gracias a Dios", ya! Salí el año, no? y empiezo otro año así, no… pero sí yo creo que fue la última vez que le dije que lo quería mucho…. y no se lo he dicho a al mejor por eso, o sea…. voy a tratar hoy de… llegar y decirle… "no te enojes" o sea… estoy planeando ahorita por lo que estoy escuchando…. hablar con él… (S3, 67).

Se hizo patente la fe entre las asistentes, y su necesidad de confiar y dejar todo en manos de Dios, lo que les ayuda a seguir adelante. Lupita dice que gracias a El, ha vencido el miedo:

> Lupita: que vamos aquí… "Ahí voy"… gracias a Dios que he vencido el miedo así… y no pues ya he aprendido… este… pues… abrirme a … entregarme a Dios nuestro Señor y a decir "pasa esto, tu así lo quieres, pues ni modo, verdad?" el día que el quiera llevar a uno de mis hijos, a mí o a mis nietos, lo que sea… "son tuyos" es que… tenemos que entregarle todo con… una entrega total… y que El nos debe aportar esa libertad… duele mucho… se pone uno muy nervioso, pero a la vez… El dando la fortaleza… yo digo que… pues hay que superar todo eso… y sobre todo… todos los hijos…. tengo…. lejos… (S3, 88).

En la tercera sesión, Paty llegó preocupada, incómoda y sintiéndose culpable por no haber dejado que su hijo la llevara al taller, lo que desató un conflicto familiar. Al compartir este suceso, podemos observar cómo vive constantemente con el miedo a la muerte. Cuenta cómo se lo hace notar su hijo, quien se lo reprocha. Ella admite su miedo ante el grupo, y al final le agradece por permitirle desahogarse:

> Paty: “pues es que me da miedo que… que tu por atrabancado o por necio o porque no obedezcas te pases y… y… o sea que no te interese y que te pase algo… y me dice “tu vienes pensando en la muerte, tu vienes pensando en la muerte”….verdad… porque si pienso mucho en eso… (pausa, silencio), pero… gracias por permitirme desahogar, (risa) porque sí me quedé… (S3, 40).

Adriana habla de cómo ella y su hija superaron el miedo a la muerte después del accidente:

> Adriana: (habla de lo que le comentó su hija) …perdoné al señor que me atropelló, pero quiero que escribas mi nombre con letras de oro en tu corazón”… tenía Laurita doce años!! … una niña de doce años! … “y vencí el miedo a la muerte, mamá, ya no tengo miedo…” lo venció ella más pronto que yo..! pero tuvimos que… tocar la herida! Tuvimos que… rápido, tomar cartas en el asunto y decir: “así es la vida, así es… y trae de todo…!” y así… eso fue lo que nos ayudó a nosotros… a lo mejor si lo platicamos a lo mejor lloramos pues, y a lo mejor ya nos reímos de algunas cosas, pero… pero el miedo se quito… el miedo se quitó, porque en ese momento… no esperé ni un mes siquiera..! “láncese mi hija, que hay que vivir! Hay que vivir! … y no tiene caso vivir… con miedo… no se vale… no se vale… porque nomás una vez vivimos… y que el miedo nos acobarde… no se vale…” ni… yo no desearía eso para un hijo… transmitirles mis miedos…. yo le pido mucho a Dios Nuestro Señor que me ayude a no transmitirle a mis hijos mis miedos… que me quite los míos y que… y que ellos no perciban… porque yo les haría un daño… pero si es bien difícil…(S3, 44).

Hortensia habla del pacto que hicieron ella y Pili en caso de que muera alguna de las dos, para que la que sobreviva vea por sus hijos:

> Hortensia: …que vacaciones familiares, donde quiera me quieren jalar, pero digo, también tienes que entender que… el núcleo son ustedes, que en veces se llevan a Ricardo… pues si… agradezco mucho… yo se que anda bien… y lo mio no se lo he… dicho… si algún día igual te suc…. eso sí, también hicimos como un pacto… si tu faltas, y si javier pues no se llega a casar… ya sabes que estoy fiel a lo que pueda ayudar y lo mismo, si falto yo.. pues ahí les encargo a mi hijo… por favor! Pero… yo le digo, pero no puedes ser… realistas y eso mismo..! tratar de ser feliz con lo que tenemos y vivir el momento… (S3, 61).

Coco y Pili hablan sobre la guerra; se puede notar el temor que esto les

genera, y piensan en toda la gente inocente que puede morir, así como en los animales:

> Coco: pos que… que andan… están malos… verdad? …. bueno, yo digo….(risa de Pili) los de la guerra… dice que como vemos a los de la guerra? Le digo no… ahorita estaba mi cuñado, un hermano de mi esp… de Nacho, le digo "yo creo que esta loco este Bush"
> Lupita: y el otro! (risa)
> Coco: los dos!
> Paty: los dos…
> Coco: se llevan tanta gente inocente que ni la debe….! cuando yo le dije "!deben darse de la greña los dos!" dije "ay no que…"
> Paty: no da la cara… el que no sale para nada es este… (se refiere a Sadam Hussein)
> Coco: el otro, verdad? Pero es que también quieren intereses de allá, verdad? Eso es lo que quiere este Bush también
> vni: si… si..
> Coco: porque van a meterse donde no es de él…! y pues cada… buscan sus intereses… pero digo… cuando está intereses están siendo que la (no termina la frase pues habla Paty)
> Paty: perjudican a la demás gente….
> Coco: y a todo el mundo! Porque pues eso va a ser mundial…!
> Paty: animales… también… los animales están también incluidos… porque pues si… gracias a todo lo que están haciendo y echando o sea… también los animales la van a llevar…
> Coco: la van a llevar… (S4, 3-5).

Con todo esto, podemos observar la importancia y el impacto que han tenido las pérdidas en la vida de cada una de las participantes. Es notable cómo empatizan; y cuando habla una de sus pérdidas, generalmente hay otra compañera que también comparte lo que a ella le sucede, generándose así un clima de comprensión y de identificación.

LA AUTOESTIMA:

El concepto que una persona tiene de sí misma es una parte muy importante de la autoestima. Branden dice que el concepto de uno mismo es el destino, o que tiende a serlo, y que para entender el comportamiento de una persona necesitamos entender el concepto que tiene de sí misma. Este concepto comprende lo que pensamos de nosotros mismos, de quiénes somos, de nuestros rasgos físicos y psicológicos, de nuestros valores, de nuestras limitaciones y alcances; de nuestras responsabilidades.

Debido a que el tema de las pérdidas se manifestó espontáneamente durante el taller, y a que de acuerdo a mi experiencia personal yo asumía que las pérdidas tenían una afectación en la autoestima, quise descubrir si había alguna conexión evidente durante el taller entre autoestima y pérdidas, encontrando así manifestaciones de autoestima baja entre las asistentes, pero no necesariamente derivada de la pérdida de un ser querido, como se puede observar en los fragmentos a continuación. En el caso de Lupita, podemos observar la percepción negativa de sí misma al considerarse despistada, olvidadiza, rara; además se considera un desastre porque no termina lo que empieza. En el primer fragmento podemos ver cómo ella misma pareciera querer reforzar este concepto al decir que "ya la vamos a ir conociendo". Al decir esto, elimina la posibilidad de que la podamos considerar de otra manera.

> Lupita: Ceci es la única que tengo aquí conmigo… es la que me acompaña, es la que me esta abriendo los ojos a veces, de que "oye ma!… no hiciste esto", ay! De veras! Es que soy tan despistada, tan olvidadiza y todo… ay no no…! bueno, ya me van a ir conociendo (risas). (S1, 5).

> Lupita: Pero mira.. es…. que soy.. soy bien rara.. soy muy rara… a mi me gusta andar aquí y allá y todo no? pero al mismo tiempo no alcanzo hacer todo lo que yo me propongo hacer, y es.. un… desastre lo que hago.. porque no termino lo que empiezo… (S1, 175).

Paty se considera sensible y sentimental y de carácter fuerte, aunque su explosividad la atribuye al proceso de menopausia por el que está pasando, y no se define totalmente como una persona explosiva. En la tercera sesión se define como una persona muy nerviosa, lo que hace que se perjudique a sí misma:

> Paty: …también soy muy sensible, soy muy sentimental pero a la vez tengo un carácter un poco… fuerte verdad? Ahorita estoy pasando por un proceso de menopausia, y….soy media explosiva de vez en cuando verdad? Y eso me ha hecho perder un poquito de… de amistades porque, por mis estados de ánimo este… pues los proyecto a lo mejor de mal humor, o haciendo alguna mala cara, no? entonces la gente a veces desgraciadamente pos… no … no nos entiende el proceso que estamos nosotros pasando, y ya después de que pasa el tiempo, juzgan a uno, y dicen, ay que sangrona! O que esto, y entonces es cuando dicen, ay Paty, discúlpame, no? Y cuando Adriana me invitó, dije no sí, de que lo necesito, lo necesito (risa), …..verdad? (S1, 158).

> Paty: …yo me siento mal, me siento mal y no quiero… soy muy nerviosa y a causa de mis nervios me perjudico yo sola, no? entonces este… (S3, 34).

Adriana expresa que cuando sale se siente rechazada, lo que ha mermado su autoestima. Siente que la ven feo. Podemos observar que los comentarios de los demás y hasta la manera de cómo ella siente que la ven, tienen una gran influencia en ella:

> Adriana: yo me sentí muy contenta porque… este.. yo en este pequeño ejercicio yo descubrí que… que doy una imagen bonita pues… Gina como se expresó de mí… quiere decir que yo le… doy una imagen bonita… generalmente yo cuando convivo… con las personas cuando salgo… siento rechazo de las personas… y ha dejado huella en mí… eso como que… ha bajado mucho mi estima… no sé por que me siento rechazada… o veces, simplemente me ven feo… (S3, 103).

En la tercera sesión, Pili expresa su deseo de dejar de ser llorona, ya que siente que por todo llora, y al compartir este deseo, se le llenan los ojos de lágrimas:

> Pili: ay! Que yo no fuera tan llorona por que de todo lloro (se le humedecen los ojos) … ya voy a empezar! ¡Ay! (risitas) (S4, 39).

Adriana se considera desarreglada, dice que le cuesta trabajo combinar su ropa. Al expresarlo, invita a sus compañeras a fijarse en su arreglo personal a modo de confirmar que tiene razón. Se puede identificar cierta inseguridad:

> Adriana: …a mi no se me da mucho el arreglito… arreglarme como que no se me da mucho… combinarme pos también me cuesta, como ustedes ven… entonces es algo que… el ir a comprar ropa yo sufro… yo sufro..! yo puedo durar mucho tiempo que no me compro nada porque no se me ocurre que… es algo que no se me da… (S4, 446).

Es sorprendente cómo en la mayoría de los ejemplos anteriores, las participantes nos dejan ver algunos conceptos negativos de ellas mismas y lo tratan de evidenciar o demostrar. Parece irónico, y hasta risa da. Una explicación a este comportamiento podría ser una esperanza interna de que alguien salga al quite y "las rescate", como sucedió en varias ocasiones. Por ejemplo, un día Lupita expresó que nada le salía bien, ni las paletas de chocolate, diciendo que hasta sus nietos se las criticaban, y las sacó para demostrarlo, y todas las compañeras le dijeron que qué ricas y que estaban muy bonitas. El "rescate" de la compañera que se "tira al suelo" fue un

comportamiento del grupo que se pudo observar durante el taller. Otra explicación a éste comportamiento de evidenciar sus debilidades, podría ser que de esta manera las personas se protegen, y en caso de que su profecía ocurra, ya estaban advertidas. También puede ser resultado de la necesidad de sentirse seguras en algo, aunque sea en el concepto negativo de sí mismas.

Con la información recabada me resulta imposible saber si el origen de su baja autoestima está directamente relacionado con la pérdida de un ser querido. Sin embargo, en el caso de Hortensia y Pili, las hermanas que quedaron huérfanas de madre desde pequeñas, sí se puede observar que hubo una afectación en la autoestima. Pero aún así, no podemos determinarlo, ya que por ejemplo Hortensia, desde que su mamá vivía, sentía que tenía que trabajar para merecerse un rato de diversión:

> Hortensia: …pues yo desde chica que iba a ver los Picapiedra, alguna caricatura tenía que ganarme… es lo que le digo ahora a los hijos… digo ustedes ya.. ya no, no, no… creen mucho en eso… "mami, quiero esto"…. "no mijo tienes que ganártelo…" porque yo para ganarme a ver las caricaturas tenía que bañar a dos tres o sacar el acomodo de ropa de ciertos niños, mi mamá los bañaba y yo vestirlos, ya terminaron tarea, recocer cocina o algo así.. para… dedicar un tiempo, y ganarnos… ese premio, verdad… (S1, 43).

En el siguiente párrafo, podemos ver cómo Hortensia se queja de no tener amigas, culpando a su papá por haberlas tenido muy controladas; sin embargo, ella ahora es una mujer adulta, madre de un hijo adolescente, que puede cambiar ese aspecto de su vida, pero parece mantenerse en ese estado indeseable para ella, y no tomar las riendas para cambiarlo:

> … y luego no tenemos amigas.! No tenemos amigas! Si!, es que mi papá siempre nos quiso tener.. rodeadas y con responsabilidades, y no salíamos a la puerta… (S1, 92).

Teniendo en mente que *la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad*, como indica Branden, se puede observar el caso de Pili, quien en diversas ocasiones pareciera sentirse culpable de la infelicidad de su hermana Hortensia. Manifiesta una dificultad para vivir su propia felicidad. En el siguiente fragmento podemos observar cómo Hortensia la presiona, diciéndole que tiene todo para ser feliz, que se libere del dolor. Notemos que por un lado le dice que se libere del dolor, y por el otro, le dice que cuando la ve triste, hace que se doblegue; lo que no le permite expresar su dolor libremente.

Entre líneas podemos leer que Hortensia dice: " yo si tengo excusa para no ser feliz, (y para sentir el dolor de la pérdida de mi mamá) ya que además de encargarme de ustedes en mi adolescencia, me divorcié":

> Hortensia: pues yo le dicho "Pili yo creo que te hace mucha falta… este liberarte… de ese dolor que sientes…" porque… (se le corta un poco la voz y empieza a hablar mas despacio) yo sí.. yo me siento bien… como mi mamá me los dejó encargadas a todos, pues yo decía "ay como voy a salir adelante?" verdad? Con todos…. nada más que cuando se pone así le digo "!ay! me haces que otra vez me doblegue", pero bendito Dios soy la que tengo que ser fuerte, yo creo que a raíz de que mi mamá faltó después de un tiempo, como que me hice fuerte.. fuerte, porque yo me acuerdo que estaba mi mamá tendida en la casa paterna y pues mis hermanos parecían unos pollitos, todos me agarraban de… la ropa, no se que traería ese día, falda o pantalón y … caminaba, daba dos tres pasos y iban ellos para allá… y… o alguien que iba y nos daba el pésame, ¡Chata! Que lo sentimos mucho y todos varios se me dormían… varios!… así en los brazos pos Mariana tenía 3 años y medio, y de ahí como de año y medio, de un año diferencias de edades…. y pues todo eso nos afectó bastante… bastante… (S1, 41).

> Hortensia:… y es lo que yo le digo a Pili, todo esto tiene que cambiar.. y tu que estás muy bien, pues en esa etapa.. matrimonio… con sus hijas… si, es que digo… tienes muchas cosas… muchas cosas a tu favor. (S1, 91).

> Pili: …no… y yo me siento feliz! Y si.. tengo demasiado… más de lo que me merezco
> Laura: tu crees?
> Pili: …porque yo quisiera compartirlo con ella (dirigiéndose a su hermana), (sollozo)
> Laura: tu crees que no te lo mereces?
> (sollozos)
> Pili: (llorando) me mereceré la mitad… quisiera darle la mitad a ella (llorando, sollozos) entiendo que ella es feliz a su manera pero… como nos cuidó (sollozos) siempre… pues cuidó a todos, y a veces digo "¿por qué le tocó?" el que se tuviera que separar de su marido… y cuando ella se separó, para nosotros fue muy difícil… (sollozos). (S4, 54-59).

Se puede considerar que la manera como Hortensia y Pili han vivido el duelo de su madre y las pérdidas subsecuentes, haya tenido un impacto en su autoestima, sin embargo, no puedo decir que es la pérdida del ser querido lo que trae como consecuencia una baja en la autoestima; más bien podría decir que se debe a un duelo mal elaborado. Pero aún así, me surgen los siguientes cuestionamientos: ¿será que una persona con baja autoestima invariablemente va a elaborar mal sus duelos?, y ¿será que una persona con alta autoestima siempre va a elaborar bien sus duelos? Tal parece que esto es lo que dicen los autores de autoestima: recordemos lo que dice Virginia Satir[63] sobre las personas que tienen la autoestima baja: "Cuando el nivel de autoestima es bajo se reduce nuestra resistencia ante los problemas de la vida. Tendemos a dejarnos influenciar más por el deseo de evitar el dolor que por el de experimentar alegría: los aspectos negativos tienen más poder sobre nosotros que los positivos. Si no creemos en nosotros mismos, en nuestra eficacia ni en nuestra bondad (así como en nuestra capacidad de ser

[63] Ver Marco de Referencia en esta misma tesis.

amados), el universo es un lugar aterrador". Satir afirma que una de las formas en que se expresa la autoestima es respetando nuestros propios sentimientos, necesidades y dignidad, tratándonos a nosotros mismos como alguien digno de valorarse. Aparentemente si una persona tiene baja autoestima, y tiene una pérdida, no va a respetar sus sentimientos y necesidades, desvalorándose, lo que la llevará casi fatalmente a tener un duelo mal elaborado. Asimismo, de acuerdo a Satir, una persona con autoestima alta va a estar mas equipada para enfrentarse a los problemas de la vida, para recuperarse de la caída y seguir adelante. Con todo esto, me surge otra duda: ¿Será también que para concluir un duelo que ha estado mal elaborado, la persona necesite recuperar su autoestima para así terminar de elaborar su duelo? Pienso que este tema, debido a su complejidad, ameritaría de un estudio mucho más profundo, que podría ser tema de otra tesis.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Las vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido evidenciadas durante el taller de autoestima fueron: cambio en la dinámica familiar, esfuerzo por continuar la vida, miedo a la muerte, tristeza, inseguridad personal, desvalorización de sí mismas, soledad, dificultad para aceptar la realidad, búsqueda de cercanía con Dios, dificultad para tomar decisiones, celebraciones en torno a la muerte, preocupación, creencia de necesitar asumir el papel de "fuerte", solidaridad familiar, cuestionamientos en relación a la recompensa por el sacrificio, orar por el ser querido, sentimiento de desprotección, autocompasión, presión familiar para cambiar, para liberarse del dolor, autodefinición en base a la separación de pareja, cambio de residencia, llanto al recordar al ser querido, justificación del llanto, y sentimiento de que les hace (o les hizo) falta la persona querida.

Resulta interesante darme cuenta que son vivencias que yo también he experimentado en mis pérdidas. Si me refiero exclusivamente a la pérdida de Arturo mi hermano, que dejó una gran huella en mi vida, y que fue lo que me impulsó a hacer esta tésis, casi todas las vivencias descubiertas estuvieron presentes. No puedo con esto generalizar, y decir que todo el mundo pase por las mismas situaciones, pues mucho depende de la manera en cómo se viva el duelo: si se expresan o no con libertad los sentimientos, las sensaciones y las emociones; sin embargo, no descarto la posibilidad de que muchas de las personas que pierden a un ser querido experimenten varias de estas vivencias.

De acuerdo a los resultados obtenidos, a la información recabada de distintos autores, y a mi propia experiencia de vida, me permito hacer las siguientes conclusiones y recomendaciones:

- Es importante que fomentemos una educación que permita y acepte la libre expresión de sentimientos, para sentirnos cómodos al hablar de nuestras pérdidas y poder hacerlo abiertamente, expresando nuestros sentimientos, emociones, y sensaciones; y así poder elaborar el duelo, aceptar la pérdida y aprender de ella.
- Al impartir un taller de autoestima utilizando las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona, parece ineludible que el tema de las pérdidas surja espontáneamente.
- Es importante reconocer que somos seres únicos e irrepetibles, y que cada persona vive las pérdidas de forma distinta, por lo que no existe un tiempo preciso para elaborar el duelo y aceptar la pérdida.
- Para que una persona se sienta libre de expresar el dolor, es necesario que evitemos las comparaciones o los comentarios que sugieren que existen otras personas que por su cercanía, relación, o lazo con la persona que se fué, pudieran –desde nuestra percepción y creencias- sentir más dolor que ella misma.
- Si existe algo de nuestra manera de ser que no nos gusta y queremos cambiar, necesitamos dejar de etiquetarnos, dando así oportunidad a que el nacimiento del cambio pueda ocurrir.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

AGUIRRE, Carlos Alfonso/GONZALEZ, Monserrat, (1999), Funcionamiento de familias que han sufrido la pérdida de alguno de sus miembros por muerte repentina. ITESO, México.

ASHNER Laurie / MEYERSON Mitch, (1997) Cuando nada es suficiente, Promexa, México, D.F.

BASURTO, Rossana (2003), Autoestima y expresión de sentimientos, ITESO, México.

BRANDEN, Nathaniel, (1990), El respeto hacia uno mismo, Paidós, México.

BRANDEN, Nathaniel, (1994), Los seis pilares de la autoestima, Paidós, Nueva York.

BRANDEN, Nathaniel, (1996) La autoestima de la mujer, Paidós, Barcelona.

BUCAY, Jorge, Reflexiones, soltar, dejar partir, CD número 3, España.

CABODEBILLA, Iosu, (1999), *Vivir y morir conscientemente,* Desclée de Brower, Bilbao.

DEITS, Bob, (1992), Vivir después de la pérdida, Urano, México.

Diccionario de la lengua Española, Vigésima segunda edición. http://buscon.rae.es/diccionario/drae.htm

FILLIOZAT, Isabelle, (1997), El corazón tiene sus razones, Urano, Barcelona.

FISHER, Bruce (1999), Aprender a amar de nuevo, Pax, México.

FONNEGRA DE JARAMILLO, Isa, (2001), De cara a la muerte, Andrés Bello.

FRAILE, Clara, Distimia (Enero 2005). Para Consumer.es, extraído de la w.w.w. el 28 de octubre del 2005 en:

http://www.consumer.es/accesible/es/salud/psicologia/2005/01/26/115759.php

INEGI. XI Censo General de Población y Vivienda 2000.

KUBLER-ROSS Elisabeth / KESSLER David (2006), *Sobre el duelo y el dolor,* Luciérnaga, Barcelona.

LEVY, Norberto, (1999), La sabiduría de las emociones, Plaza & James editores, S.A., Barcelona.

MONTOYA, Miguel Ángel, (2001), Autoestima, Pax, México.

NEIMEYER, Robert A., (2002), Aprender de la pérdida, Paidós, Barcelona.

PÉREZ SERRANO, Gloria (2000), Modelos de Investigación Cualitativa, Narcea, Madrid.

ROGERS, Carl, (1977), La persona como centro, Herder, Barcelona.

ROGERS, Carl, (1997), Grupos de Encuentro, Amorrortu, Buenos Aires.

ROGERS, Christen, (2004), Aportaciones del enfoque centrado en la persona para los voluntarios de UNISIDA: el arte de explorar y expresar los sentimientos. ITESO, México.

SANCHO, J. M, et al. (1998), Aprendiendo de las innovaciones en los centros, Octaedro, España.

SATIR, Virginia, (1988), Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar, Pax, México.

TAYLOR S.J./ BOGDAN R.S.J., (1987), Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Paidós, Nueva York.

VIORST, Judith, (1996), El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer, Emecé, Argentina.

YALOM, Irving D. (1984), Psicoterapia existencial, Herder, Barcelona.

ANEXOS

ANEXO I

ANÁLISIS DE LA PRIMERA SESIÓN

	PRIMERA SESIÓN FEBRERO 15, 2003.		FORMAS DE EXPRESION	REACCION DEL GRUPO
1	Lupita:... y luego me vine en un proceso de... una... revolución que tuve... eh... te diré que... no se.. tal vez si... yo creo que sí (risa fuerte) media drástica, el caso es que fue ya la separación de mi esposo y yo... entonces yo aquí me sentí… pues como que iba volver a empezar, verdad? y ya con la edad tan avanzada que tengo y eso.... se me hacía el fin del mundo… no no no... y Adriana después ya que... encontró esta casa, ya nos venimos y nos acomodamos aquí mis hijos y yo…	SEPARACION DE PAREJA: esposo. EDAD: dificultad para abrirse paso igual debido a su edad avanzada.	Risa, habla más despacio al hablar de su edad avanzada.	
2	Lupita: este... entonces... no pos mira ya gracias a Dios ya, ya aquí me he acomodado, entonces otra vez ya hay muchos compromisos... eh… y… empecé a pintar cerámica, ya me fui relajando, después este... empecé aquí la... la adoración...	Narra reacción: aceptacion, relajación y fe.	Mientras habla se levanta y le lleva una silla a Hortensia para poner su bolsa.	
3	Lupita: empecé la adoración, luego.... ya entré en ella y pues... es que es muy diferente, verdad, ya cuando tienes bastante edad, este, ya no puedes... como te diré... abrirse paso igual, pero gracias a Dios que siempre he estado yo pegada a El (risa) y este... no lo suelto! una vez me dijeron que estaba pegada como un prendedor en El, (risa) yo dije… ¡ay, pos que bueno! porque... yo así lo he deseado siempre... y no... pues... ya ahora no puedo hacer mi quehacer de la casa por que tengo que andar aquí y allá (risa) pero... bendito sea Dios todo va bien…	EDAD: ya no es lo mismo. REACCION: fe, risa.	Habla en tono de explicacion, pausado. Risa.	
4	Lupita: en este momento...? me siento.... muy bien, bendito sea Dios porque... primero andaba medio… fatigadita. verdad, preocupada, también, porque decía “ay a lo mejor no vienen las personas que quedaron de venir...que venían ustedes y a la mejor si, a la mejor no....” me daba un poquito así... me tocó misa de dos en el coro y ya venía yo así (hace la voz como cansada y de andar a las carreras), ¡córrele, córrele! pero mira... ya empezaron a llegar y me siento muy satisfecha, bendito sea Dios, y me da mucho gusto que... que todas	Expresa su deseo y		El grupo escucha atento.

		compartan lo que yo tanto he deseado compartir... y de lo que yo deseaba abrirme también, porque siempre traemos cosas por dentro y pos queremos sacarlas, verdad, porque... es que lo que nos está haciendo mucho daño.... Nos afectan… me afectan a mí! (risa) en lo mío...! (risa)	necesidad de compartir.	Habla en tono tranquilo. Risa.	
	5	Lupita: Ceci es la única que tengo aquí conmigo... es la que me acompaña, es la que me esta abriendo los ojos a veces, de que "oye ma!... no hiciste esto", ay! de veras! es que soy tan despistada, tan olvidadiza y todo... ay no no...! bueno, ya me van a ir conociendo (risas).	Autoconcepto: despistada, olvidadiza.	Risa.	Risas.
	6	Ceci: soltera y sin compromiso (risas)... bueno, mi nombre completo es Alma Cecilia Miranda Sahagun, tengo 34 años, tengo viviendo en esta casa 4 años y medio, estuve anteriormente siete años en un convento, y este.. llegue aquí hace cuatro años y medio, ehh tengo la licenciatura en ciencias de la educación, estoy trabajando coordinando una secundaria en un colegio de sacerdotes, con muchos adolescentes muy lindos, que el viernes estuvieron todos enamorados (risas) ayer.. y este..... ya como me encuentro en este momento...? yo creo que estoy en una etapa de la vida en la que estoy madurando profesionalmente, y humanamente también... y este... en cuestión de emociones he tenido muchos...digamos altibajos de animo por presiones de.. de trabajo, en estos roces en las interacciones humanas, pero creo que todo ha sido como dentro de… de lo normal pues... circunstancias que te llevan de repente para abajo, para arriba y demás... entonces… estoy manejando todo esto creo que con mucha conciencia (risa) y.. y ya.	SEPARACION/ROL: Habla de que había estado en un convento siete años. Habla de su profesión. Autoconcepto: Madurando profesional y humanamente.	Cambia el tema, no ahonda en razones. Bromea, risa. Habla tranquilo y al decir que lo esta manejando con conciencia, rie.	Risas.
	7 8 9	Adriana: oye, esta muy bueno esto del masajito… Laura: verdad? Adriana: si, y luego muy oportuno, porque es muy difícil hablar	CLIMA: Se siente cómoda.	Bromea, risa.	Risas del grupo.

	de si mismo… y con esto del masajito ya quisiera que me llegara mi turno...! (risas del grupo) 10 Ceci: empieza de una vez, (comentan y bromean) 11 (risas fuertes) 12 Laura: ya te va a tocar.. 13 Adriana: (dirigiéndose a Celia, que sigue en turno para hablar). Ponte aceitito y no te cuesta trabajo, ya te va a tocar... 14 Ceci: mira a la Celia bien puesta (risas).! 15 Celia: yo me llamo Maria Francelia Sánchez Rodríguez, eh.. si se les hace mi voz así como.. no estoy enferma, así hablo. (risa de alguien del grupo). Es que siempre me dicen.. así hablo, tengo.. estudie químico metalurgista, y este nada mas trabaje año y medio en esa profesión, me metí a lo que es... siempre he sido deportista de alto rendimiento, siempre me ha gustado, he competido nacionalmente, representado a Jalisco, y este por una persona trabajando yo en Plaza del Sol, conocí este fraccionamiento y me vine a trabajar aquí, y tengo 18 años trabajando en el gimnasio.. tengo una niña de 7 años, no estoy casada… y ...estoy muy feliz, me siento bien, hasta ahorita, hasta lo que he logrado.... muy bien, y que puedo hacer mas, también... 16 Adriana: a que me dedico? soy ama de casa, soy este.. chofer, soy enfermera, o sea, de todo! cocinera, nutrióloga, y de mas. 17 Adriana: si tengo 3 hijos, voy a cumplir 18 años de casada. tengo hijos de 6 años, de 14 y de 17… y este... y pues yo veo a mi familia gracias a Dios la veo integrada, trabajadores todos, luchones, positivos, alegres... mmmm veo a mi familia bien, gracias a Dios. Tenemos una distribuidora de productos farmacéuticos, y yo antes cubría un horario, trabajaba en la mañana hasta a medio día, y ahora ya no voy, iba nada mas los sábados y hacia.. preparaba nómina, a mi esposo le preparaba algunos proyectos de trabajo, pero ya ahorita ya no... este me desligué. Estoy esperando un cambio para ya	Autodefinición: se presenta como “no estoy casada”. Autoexigencia?: siente que puede hacer más. GENERO/TRABAJO: dejó su trabajo.		Bromean, risas.

	entrar... otra vez integrarme de nuevo, porque si me hace falta, o sea me siento cómoda siendo útil en mi casa para todos, porque… yo veo que todos se están desarrollando, los veo que están con muchos proyectos y a mi eso me da satisfacción, pero al mismo tiempo siento que una parte de mí está frustrada, me esta deteniendo. Entonces pues... yo me siento con capacidad, con ganas de hacer muchas cosas, hago muchos proyectos, pero Pepe no los autoriza, le gusta, los admira, pero no los autoriza.. o sea no puedo empezar hasta que el me de luz verde, entonces estoy viviendo ese proceso, dedicándome ahorita a mis hijos y apoyando de una manera indirecta en el negocio.	GENERO/ROL: se siente frustrada. Necesita autorizacion del marido.		
18	Hortensia: Mi nombre completo es María Hortensia Bravo Rico, este... pues soy la mayor de 9 hermanos... y ..... tengo 44 años, me dedico al hogar, soy divorciada, tengo un niño que se llama Ricardo de 14 años y medio, esta estudiando ahorita secundaria, y pues es amiguito de Sergio, el hijo de Adriana, y gracias a ella fue quien me invitó a venir a estas pláticas que a mi me interesaban, así que dije pues ahí estaremos presentes, así que les doy las gracias a las dos…	Autodefinición: "soy" divorciada.		
19	…Yo vivo con mi papá, este... el tiene 73 años de edad. Mi mamá murió muy joven, tenia 36 años, y pues yo tenía 15 y medio acababa de cumplir mis 15 años. Se... se murió el último bebé, y pues de ahí estuvimos al pendiente de... de la familia. Somos este... 5 hombres y 3 mujeres. Ya todos estamos… la mayoría casados, y ya nada más queda Mariana, que es la más pequeña, y pues ahí están. Algunos estudiaron su carrera, yo nada más estudié hasta la prepa, bueno no... estudié algo de facultad, pero como mi etapa siempre fue de mamá chiquita, pues nunca coincidía con compañeros de mi edad. Nosotros vinimos pues de León Guanajuato, y pues me hice cargo de mis hermanas. Dure... terminé gracias a Dios mi secundaria y comercio en un colegio que se llama del Padre Ferreira y pues me ayudó mucho… nada más que cuando nos venimos a radicar acá a Guadalajara, era para que mis hermanos siguieran	MUERTE: de la mamá cuando ella tenia 15 años. ROL: mamá chiquita.		El grupo escucha atento.

	estudiando, que... pos no nos separáramos. En León tiene que salir a Guanajuato, y pues a lo mejor pos ya se desgranaba un poco la unión familiar, y optamos por venirnos a radicar aquí a Guadalajara, y pues nos gustaba pero nunca pensé que a vivir, y pues estamos muy agradecidos porque también esta ciudad pos nos recibió bien. Estamos viviendo en Tlaquepaque, pero pues ahí tenemos también una fuente también de trabajo, para salir adelante con la familia numerosa. Nos empezamos a casar, nada más que pos yo yo estudié nada más hasta tercer...tercer semestre de licenciatura en administración turística, porque pos ya me pidieron que si me casaba y pos ya tenia veinti.. tantos años, (suspiro con risa) y dije que haré? yo creo que ya es oportuno, y pues si, me decidí a casarme, (habla mas aprisa y no se entiende), viví unos momentos muy felices, pero pos lamentablemente no funcionó el matrimonio, y entonces pos fueron unos meses nada más. y... y regresé a Guadalajara a vivir. Yo en ese tiempo viví un tiempo en León y pues de ahí me dediqué nuevamente al hogar, y a que terminara mi hermana la pequeña su carrera, porque se le vino el mundo encima, ¿como le iba a hacer? y de ahí... siguió estudiando ella y nació Ricardo y pues todos me han apoyado mucho, mis papá.. mis hermanos, ehh. fueron momentos muy difíciles, yo creo que hasta después de 3 años volví a ser yo. porque pos no..tuve tantos años de dedicarme de lleno (énfasis en lleno) a la formación pues de mis hermanos, y también me costaba trabajo decidir ¡ay ya me casaré!? y tomaré la decisión? porque pos yo los veía que estaban chicos, dije mas adelante. Mi esposo insistió, terminamos un tiempo, pero pos ya comencé en la facultad de comercio y luego ya me propuso matrimonio, y pues dije ya es el momento oportuno ya no esperar mas porque mi mamá había muerto de un parto, y dije ay Dios! no me case yo mayor y vaya a ocurrir algo..... parecido y pues no, me fue muy bien bendito sea Dios, aunque en momentos difíciles, pero yo creo que esto... eh.., cuando nació Ricardo, que casualmente su papá vino para esa fecha, es doctor, no se.. todo.. a pesar que uno tiene problemas, dificultades, que si se arregla la situación o no, en	TEMOR/ SEPAR: Evitar separaciones de la familia – hermanos. SEPARACION: de su esposo. ROL: dificultad para decidir casarse, por responsabilidad en rol familiar. EDAD: miedo a que suceda lo mismo que su mamá.	Rie al hablar de la edad, habla mas aprisa.	

	ese momento no sentía miedo, yo quería que naciera mi hijo, disfruté mucho de del momento del parto, de los dolorcitos, bueno yo disfruté bastante, y pos gracias a Dios, porque nada más tuve un hijo, así que tengo muy buenos recuerdos y pos si sigo adelante con ellos, estoy a sus órdenes en (da su dirección) aquí en Tlaquepaque, 20 Hortensia: Muy bien... yo creo que aunque he tenido momentos difíciles, te digo, después de 3 años, ay me quitaron un peso muy grande de encima, y sentí ese día... que desperté que era yo. me sentí ligera, feliz, y dije pos bueno ya pasó la situación difícil, porque anduve con el señor cura, con el obispo, tomando consejos, si estaba mal... pos en la decisión que había tomado, porque pues yo sentía que mi hijo requería una familia, y eso de un momento a otro ya de estar sola, pues no lo aceptaba, no lo aceptaba, pero pos todo se supera... yo me siento muy contenta, hay momentos en que si me siento triste, hay momentos en que si me siento triste, en ocasiones decía ay Dios mío! como voy a salir adelante con Ricardo… este… pues no no se, cosas que de veras me angustiaban, como... pues un núcleo familiar, que era lo que yo quería... tener, pero yo creo que el apoyo de todos de mis hermanos, de mis sobrinos, de mis cuñados... de mi papá, no no no... todo eso me hizo salir mucho adelante, y yo me siento bien. Hay momentos, en que Pili, es mi hermana, (risitas de Pili) entons a veces comentamos y pues tiene su esposo, que es ginecólogo y me ha ayudado mucho en la formación de mi hijo. verdad? entonces, pues me da consejos y lo quiere como su hijo. Yo digo siempre, “tengo 3 hijos”, porque las niñas de ella son como mis hijas, aunque realmente pos no... pero... siempre que comentamos digo... Pili!... pues que me pasa tal cosa, la veo tensa, le digo, “ay ya ni yo.. ya ni yo!” porque de veras, hay cosas que tenemos que solucionar, o ... o...no se.. será también la diferencia de edades? aunque es muy parecido con nuestro... ritmo de trabajo, a veces también pues a veces altibajos con mi papá en cuestión de su salud, por su edad, pero me siento muy bien, muy agradecida igual, como usted habla Pili, de... de estar apegada a Dios, así, así me	SEPARACION: soledad, tristeza.	Baja la voz, y su tono denota angustia, y empieza a hablar de corrido y luego mas lento.	

	siento yo. Así busco el ir a.. a misa ir a confesarme pues una vez al mes, ya que si pues hubo otras fricciones pues 2 veces al mes, pero ir a pláticas, me invitaron que una vez una... a ir a las juntas del Sagrado Corazón de Jesús, y todo eso motiva mucho, a mi me gusta mucho la vida espiritual. No se yo de chica soñaba con ser... religiosa, mi mamá me decían "!Chata, estas muy chica, piénsalo, mas adelante...!" y pos no ya no me dio oportunidad porque tuve la responsabilidad de la familia, pero yo creo que si, si mas adelante Dios permite… a lo mejor puedo dedicarme a algo… así de lleno, pero ahorita estoy muy bien, muy contenta.. 21 Laura: y aquí, aquí en el grupo como estas? 22 Hortensia: Pues bien, namás que yo hablo y a veces me tiembla un poquito la voz y me pongo muy chapetada pero estoy bien, me siento muy a gusto, relajada, 23 Laura: que te pasa, sientes calor o que? 24 Hortensia: Si, así soy, eh (risa) o no se si se me note, pero yo me siento acaloradita, verdad, pero bien contenta, y .... a gusto con todo esto.. gracias por invitarme. 25 Lupita: No se preocupen mira, a mi se me sube cuando me pongo nerviosa, o.. o que la regué verdad, yo si me pongo roja roja (risa) 26 Coco?: Pero no te apures. 27 Hortensia: si... pues me siento muy bien, muy contenta 28 Gina: Ya somos varias, no te vas a sentir mal. (risas) 29 Laura: muy acompañada, verda d? 30 Hortensia: si.... 31 (risas) 32 Hortensia: bueno, pos yo ya terminé. 33 Laura: Gracias Hortensia... Pili...? 34 Pili: ya.. pues yo me llamo Luz Pilar Bravo Rico a sus órdenes... soy casada.....tengo 3 hijos, 2 niñas y Ricardo... pues y..... pos pienso que nuestra relación y nuestra familia pues parece que esta funcionando bien...mmm... yo estudié hasta tercer año de licenciado en Derecho, de licenciatura, pero igual me tuve que casar porque mi esposo me pidió que nos casáramos. Estaba en la autónoma y ya no pudimos hacer doble gasto, porque el también estaba en la autónoma	ROL: responsabilidad por la familia "impidió" vocación. GENERO/ROL: carrera trunca por casarse y por decisión de que el esposo siguiera la carrera.		El grupo empatiza haciendo comentarios que ellas también se ponen nerviosas.

		estudiando medicina, y empezamos ya... como que la responsabilidad era de nosotros nada mas...como pareja…. Entonces pues dijimos que quién seguía? pues él era el que tenía que seguir.... Y sí terminó, es ginecólogo... en ocasiones me dicen que por qué no vuelvo verdad? a estudiar..... pero pues no.. digo es que como que ya ahorita es mas bien la familia! Yo mas bien pienso que es la familia… lo que me detiene... si. Y pues, ay... (se le arrasan los ojos) yo lloro de todo lo que dice mi hermana	MUERTE: le hace falta su mamá,		El grupo acompaña en silencio.
	35	Hortensia: ay si eres muy sensible, si...		Habla mas aprisa, hace una pausa, solloza, llora.	
	36	Pili: Si, (sollozos), si.. es que a nosotros nos faltó mucho mi mamá, nos hizo mucha falta.....			
	37	(sollozos) (silencio).			
	38	Pili: Y por todo lo que dice (refiriéndose a Hortensia) , ella hizo sus cosas y...y pienso que nos hizo mucha falta mi mamá, pero, aun así somos felices... y tratamos de seguir adelante....(sollozos)	MUERTE: dice acordarse de mas momentos felices con su mamá por ser la mayor.	Llora y dice ser feliz a pesar de la falta que le hace.	
	39	Laura: se me hace que las mueve mucho, verdad? y están como muy conectadas....			
	40	vni: se quieren mucho...			
	41	Hortensia: bueno Pili..., siempre ha sido muy... sensible.. es que pues, yo yo viví más tiempo al lado de mi mamá y ellas no se acuerdan mucho de ella. Pos tu si, verdad Pili? (Pili sigue llorando) De momentos felices, es que mis papás bendito sea Dios fueron muy..... muy buenos... como todos tuvieron problemas, verdad, ya alguna dificultad, pero pos teníamos la suerte de que se pedían perdón delante de nosotros. y este... y siempre mi papá muy trabajador, él se dedicó al ramo del calzado, pero ya le he dicho a Pili que se tiene que liberar, de eso... porque... cuando vamos a León, acabamos de ir la semana pasada a hacer un trámite que yo ocupaba en un registro civil, y me acompañó, pasamos casualmente por... el panteón, y dice "!ay! pasamos por aquí, llegaremos a visitar...?" y es de que se pone así muy sensible y se doblega, empieza a llorar, y pos le dije, "sabes que? ya.. fui la semana pasada, ya vine con mi papá y si quieres mejor vámonos que se hace tarde", "ay si! que bueno que me dijiste eso, porque ya sabes como me pongo..." y entonces le digo "si Pili, no te	SUGER: "necesidad de liberarse del dolor" (expresada por otra persona). ROL: responsable de sus hermanos.	Hortensia "entra al quite" explicando que su hermana es muy sensible.	

	preocupes", cuando venimos más o con mi papá, o hermanos, o el esposo, pues ya porque la apoya y le pasa.. verdad, entonces, pues yo le dicho "Pili yo creo que te hace mucha falta... este liberarte... de ese dolor que sientes..." porque... (se le corta un poco la voz y empieza a hablar mas despacio) yo sí.. yo me siento bien... como mi mamá me los dejo encargadas a todos, pues yo decía "ay como voy a salir adelante?" verdad? con todos.... nada más que cuando se pone así le digo "!ay! me haces que otra vez me doblegue", pero bendito Dios soy la que tengo que ser fuerte, yo creo que a raíz de que mi mamá faltó después de un tiempo, como que me hice fuerte.. fuerte, porque yo me acuerdo que estaba mi mamá tendida en la casa paterna y pues mis hermanos parecían unos pollitos, todos me agarraban de… la ropa, no se que traería ese día, falda o pantalón y ... caminaba, daba dos tres pasos y iban ellos para allá... y... o alguien que iba y nos daba el pésame, ¡Chata! que lo sentimos mucho y todos varios se me dormían… varios!… así en los brazos pos Mariana tenía 3 años y medio, y de ahí como de año y medio, de un año diferencias de edades.... y pues todo eso nos afectó bastante... bastante… 42 Laura: tu también estabas muy chiquita... 43 Hortensia: Si, quince años tenía... pero mi mamá me empezó a preparar, era lo que yo después les decía, "mira que cosas!", porque... mi mamá me dijo, "mira Chata, aquí están las cartillas de vacunación, las calificaciones, las escrituras de tal y tal casa...documentos del carro... mira Chata tienes que enseñarte a ser así", pero a mi desde niña me prepararon.. le digo a Pili, pues yo desde chica que iba a ver los Picapiedra, Scooby Doo, alguna caricatura tenía que ganarme... es lo que le digo ahora a los hijos... digo ustedes ya.. ya no, no, no... creen mucho en eso... "mami, quiero esto".... "no mijo tienes que ganártelo..." porque yo para ganarme a ver las caricaturas tenía que bañar a dos tres o sacar el acomodo de ropa de ciertos niños, mi mamá los bañaba y yo vestirlos, ya terminaron tarea, recocer cocina o algo así.. para... dedicar un tiempo, y ganarnos... ese premio, verdad... entons yo le digo a Pili "tienes buenos recuerdos, tienes el apoyo de tu esposo,	MUERTE: habla de la velación de su mamá. ROL: de niña no podia ver tv hasta cumplir con ciertas labores del hogar. SUGER: "necesidad de que se libere del dolor –casi como obligación-.	Se le corta la voz.	El grupo se conmueve, hay lagrimas en los ojos de algunas de las participantes.

	tienes que liberarte de ese dolor" porque es un dolor que siempre se remueve... y así se pone... y con las niñas pues les da consejos a sus hijas, tiene una de 14 y medio y Ana de 13, y también... pos igual dice, te acuerdas nosotros hacíamos ya deberes de... de mayores a esta edad? y ellas no... pero siempre trata yo creo como mamá que no hagan mucho... pero que se dediquen a su estudio, y hay cosas donde ella si comenta conmigo, "ma, Chata no me siento contenta en esto...", "no pos tienes que cambiar, tienes que buscar.." yo le decía "si no estudias." yo se que no voy a ejercer la carrera... en casa diario estudiaba, pero algo que más te sirva, eh. pues no se como relaciones, Psicología, o algo que te sirva para tu hogar.. decoración.. no sé.. tantas cosas que se pueden hacer... a ella siempre le gusto mucho lo de... corte de pelo... y como en ese tiempo mi papá también influía en lo que íbamos a estudiar, ella... en un tiempo no se qué quería estudiar, y mi papá dijo: "no, se va a ir... lejos..." no se que agronomía, o que? no, no me acuerdo, que dijo, "no no... y luego es mujer!, como se va a ir...?" y mi papá pues nos quería tener siempre... a todos! mujeres y hombres... pero no, luego ya pasa el tiempo, se da uno cuenta que los hombres... no no… tienen otra libertad muy diferente a las mujeres, pero siempre quisimos hacer... pues agradar también a mi papá y no darle mortificaciones, y entonces pues también siempre accedimos, o como ella a estudiar, y también le costaba trabajo, porque decía: "ay me pongo muy nerviosa cuando voy a explicar", o que nos pasan a algún foro, y "ay no no hallo como", pues insisto, por eso ahorita los hijos, yo le digo… que vayan a.. a la lectura, al templo, que participen, que agarren un micrófono, que sientan seguridad, y así es también... pues mi niño es más... más abierto... mas decidido.. y las niñas, como..las 2 un poquito mas… 44 Pili: bueno, es que yo siento que porque son niñas, son más tranquilas, y están viviendo digo, pues dentro de una familia, no es lo mismo que por ejemplo Ricardo, que tiene que valerse por sí mismo… a las niñas, digo, pero.. yo digo que estamos bien como familia..	GENERO/LIBERTAD: el papá influía en decidir qué estudiar (control). SEPAR/TEMOR: a separarse. GENERO: "por ser mujer", (para qué estudia?/ (léase entre lineas). ROL: Llora al	Responde "defendiendo" a sus	

45 Pili: No era esto lo que... lo que esperaba (llorando)... o sea ella es... la.. la mamá (llanto). 46 Laura: Te sientes incómoda por estar.... así... ahorita... 47 Hortensia: (risa con llanto) Si es que por lo que dice esto... mejor que siga la otra persona... 48 Laura: No... está bien... 49 Pili: ay! (risa/sollozos)... 50 Laura: bueno, yo te quiero decir, que... que a mi no me incomodas, yo no me siento incómoda... 51 Pili: gracias (sollozos) 52 vni: Ni yo, eh.. 53 vni: ni a mi… 54 Adriana: A mi me gustó mucho... 55 vni: si. 56 Adriana: muchas gracias por compartirlo con nosotras. 57 Hortensia: Yo le digo que tiene a un muy buen esposo. La apoya, la ayuda mucho, y así como tienes...(pasan la caja de kleenex, risas) 58 Gina: le sigue dando vueltas (risas) 59 Hortensia: trabajo, (hacen un comentario que no se entiende en la grabación, risa de grupo) así como dedicar de lleno al hogar y a los hijos... yo le digo tu tienes que liberar eso. Es que yo le digo "Pili tienes que buscar una manera!". Porque digo ahorita de veras me sorprende... no es así... siempre... me sorprende pero... 60 Adriana: fuimos los afortunados, verdad? 61 Gina: pero ella... ella mejor... ya sacando todo eso...! 62 varias voces: si... si... 63 Laura: Porque yo veía Pili, que desde que empezaste a hablar como que te estabas aguantando... no? y como que digo ay! 64 Gina: ya hasta nos estaba haciendo que se nos hiciera agüita los ojos también...! (risas) .. 65 Adriana: ay muchas gracias Pili. 66 Hortensia: Ahora... tenemos muchos sacerdotes muy conocidos, muy buenos yo digo "Pili, pues ve... aunque no lo conozcas, yo busqué así...!" este la ayuda en recomendados y no.. y de todos los consejos, y a veces me hacían dudar y algunos ya están anticuados... la idea pues... por ser mayores,	reconocer el rol de la hermana. INCOMODIDAD: risa y llanto. SUGER: insiste en que la hermana <u>tiene</u> que liberarse del dolor. SUGER: aconseja lo que hizo ella para salir adelante y "saber que estaba bien lo que hacía", propone levarla al psicólogo.	hijas, explicando la situación. Vuelve a llorar. Solloza. Se siente incómoda por estar llorando, rie y pide que siga alguien más. Pili le toca la pierna a su hermana, como para que se calle.	Empatiza El grupo agradece por compartir eso con ellas. El grupo dice no estar incómodo. Risas. Gina rie y dice que le sigue dando vueltas, se rompe la seriedad y hay risas. Manifiesta que está muy bien "que saque todo eso". Empatizan con Pili.

	mas conservadores, otros mas modernitos, no no no, te altere, y uno que es mas joven, que ahorita es señor joven, me dijo "yo te doy hasta la absolución y todo, tu estás bien centrada en esto" le digo "Eso hay que buscar!" digo bueno, "yo te puedo acompañar", o con una psicóloga también, verdad, pero pues es cuestión de que ella también quiera para... y como que se abra. 67 Laura: Si yo... yo veo tus ganas, que dices, es que yo yo le hice así a mi me sirvió, ojalá que a ella le sirva, verdad? y pos... 68 Gina: Y lo más bonito es que se ve que se quieren mucho, 69 vni: son muy unidas verdad? 70 Gina: que se apoyan mucho... 71 Hortensia: Pos yo la quiero como una hija... 72 Pili: Si, si nos queremos mucho... 73 Hortensia: Por eso le digo a Pili... "tienes que superarlo..." y es más hasta le digo, "bueno un encierro..." bueno como... tu, (volteando a ver a Ceci) que dices que en un convento? 74 Ceci: hasta los 7 años... Pili, tu dirás? (risas) 75 Hortensia: pero no tanto (risas) no tanto, pero a lo mejor si un buen tiempo, digo reducido... yo por ejemplo retiros espirituales, yo a veces me he privado... 76 Adriana: (interrumpe) Pero nos la regresaron por loca..... (risas del grupo) 77 vni: La novicia rebelde... (risas) 78 Paty?: Esta filmando, eh, no te creas eh? (risas), 79 (hablan y ríen no se entiende que dicen) 80 Lupita: Ellas se quieren mucho.. y ellas (mueve las manos, como diciendo que pelean mucho), (risas del grupo) 81 Ceci: Ve como me apoyan eh! (risas) 82 Hortensia:: pero es muy bonito, porque gracias a la risa... liberamos... verdad? y yo... soy al contrario por eso soy seriedad y Ricardo dice "¡Maami! debes sonreír más" 83 Laura: Pos cada quien, y quien dice que debes? 84 Hortensia: Pero mi hijo igual, dice: "debes ser más alegre", como ustedes que son así... Pili y Mariana, son las que alegran el ambiente de los cumpleaños, porque eso sí todos los cumpleaños gracias a Dios siempre festejan... la navidad	Autodefinición: seria. ROL: Justifica la seriedad de la hermana por la		El grupo responde opinando que se ve que se quieren mucho las hermanas. Ante la sugerencia del encierro, el grupo bromea. La risa rompe la seriedad del momento. Bromean.

	también para estar en familia... 85 Pili: Pero es que también por la... responsabilidad que ella tuvo... o sea... todo eso influye también... o sea yo le digo.. "tienes una muy buena mamá, Ricardo..." y si... 86 Gina: Y que todos somos diferentes, verdad? 87 Pili: Si todos somos muy diferentes... 88 Coco: Cada quien.... pensamos diferentes y somos diferentes... 89 Gina: Ante determinadas situaciones actuamos de una manera diferente... 90 Hortensia: Y luego también convivir con las cuñadas, porque a mi me toco... mis hermanos que los entregáramos... verdad? yo... en el papel de mamá... y luego... pues convivir con ellas.... digo cosas que a mí no me correspondían y de veras siempre han sido cambios muy marcados en mi vida... y sin embargo es de estar llevándola bien con todos... pues hay unas mas jovencitas, muy a la moda... con ideas, pues bien... porque no, no son liberales, son tranquilonas dedicadas al hogar... 91 …pero todas preguntan, como le hago? oye, pensé que a tal hermano, como... Carlos... que le gustan las papitas así o que la carne de esta manera, pues darles consejos, y le digo Pili, eso es bonito pos ya te tocará a ti con tus.. yernos, con tus hijas, pero yo si insisto en que... y luego no tenemos amigas.! no tenemos amigas! si!, es que mi papá siempre nos quiso tener.. rodeadas y con responsabilidades, y no salíamos a la puerta... o sea siempre que a un mandado, igual, ir a comprar los pendientes y regresar a casa, y cierto horario, porque si nos pasábamos... y luego aquí las rutas que tardan tanto! ay! ya me angustiaban, que no llegaba! ya se me hizo tarde, mi papá se va a molestar. Llegaba un momento en que me sentía muy nerviosa, temerosa.. y... no pos ya lo superé también, pos ya no se puede llegar a tiempo, en una llamadita, verdad?, pues estoy todavía en el centro.. o cuando las huelgas... y es lo que yo le digo a Pili, todo esto tiene que cambiar.. y tu que estás muy bien, pues en esa etapa.. matrimonio... con sus hijas... si, es que digo… tienes muchas cosas... muchas cosas	responsabilidad que tuvo. ROL: Ser "suegra". ROL/LIBERTAD: perdída de libertad por control del papá y por responsabilidades. TEMOR a que el papá se moleste. SUGER-PRESION: la hermana presiona para cambiar, por tener tantas cosas a favor.		

	a tu favor. 92 Laura: como que veo mucho tus ganas de ayudarle! de decirle! verdad? (risas) 93 Hortensia: Yo doy consejos, ayudo y llevo.. pero... si le digo.. tienes que mejorar este aspecto... verdad? y lo mío... digo pos... (risas) "en voz alta, platica con... no se, busca a tus amigas.. verdad?" cosa así que tiene... 94 Pili: (no se entiende bien) hubiera comenzado... nomás con lo que le pedían!, verdad? Comienza con unas introducciones que..! (da a entender que Hortensia está hablando de más, risas) 95 Hortensia: Las amigas somos las tres, maestra! 96 Laura: Como maestra (risas)? A ver espérenme ya pase a maestra! (risas del grupo). 97 Hortensia: Laura, Laura! 98 Hortensia: Las amigas somos Mariana y nosotras dos. Amigas, hermanas... de todos los apoyos, pero.... digo.. no, es que tienes que tener tus amigas, y yo las mías, y así... por eso yo le dije, ven, vamos, te va a servir, y.... 99 vni: que bueno. 100 Adriana: que bueno que ya estas aquí. 101 Pili: Te insisto, no vuelvas a comenzar, con esas introducciones... porque ay! (risas) 102 Hortensia: otro día dejo que ella hable primero, verdad? (risas) 103 Laura: A ver antes de seguir contigo Coco, Celia como estas? (mientras hablaban Hortensia y Pili noté que estaba llorando) 104 Celia: Bien... 105 Laura: Segura? 106 Celia: si. 107 Laura: porque yo te veo... 108 Ceci: No finjas comadre, (risitas) 109 Laura: movida.. te moviste con lo que.. estaban platicando? 110 Gina: Si, pos aquí a todas nos.. 111 Coco: nos conmovieron.. 112 Pili: A todas las moví! 113 Laura: se pego con... con cosas tuyas... esta bien? seguimos o quieres compartir algo? …esta bien? (asiente en silencio) …A ver Coco...	No tienen amigas. Solo ellas. SUGER: La trajo al taller para ayudarla…	Enfatiza en que son solo ellas dos las amigas y la otra hermana. Bromea, risa. Sigue llorando.	Risas. Risas del grupo. Risas. Unas ríen, Celia llora en silencio. Le pregunto a Celia, Gina interviene. Coco

	114 Coco:… y este, pues problemas de la familia donde quiera hay de todo... eh.. problemas con el esposo con las hijas... también.. que uno quiere una cosa, y ellas... pues se hacen diferente... por ejemplo yo me gusta mucho..... este rezar... el templo ir a misa... y ellas a veces que no, que no quieren ir y.. Irene es un poquito mas... es un poquito mas accesible, y Claudia es un poquito mas, mas rebelde. Mi papá murió hace ya 4 años que murió el también. Mi mamá todavía vive, gracias a Dios. Vive en Acapic, ya no vive aquí en Guadalajara, pero voy muy seguido para allá. Ahorita me siento un poco nerviosa, porque soy muy nerviosa, soy nerviosa para hablar, en público, así con todas, ahorita con ustedes, pero como que me dieron mas... más confianza ahorita con ustedes que empezaron a hablar, pero me sentí muy a gusto porque si… digo, que bueno que... debe uno de hablar y sacar lo que trae uno también, verdad? no quedarse uno callado. 115 Laura: Te sentiste más en confianza? 116 Coco: Si.. más en confianza, si. Me siento muy a gusto. Y gracias también por ustedes, por Lupita también que nos invitó.. y ojalá Dios quiera que sigamos así en todas, que sigamos aquí con ustedes... 117 Coco: Soy o sea, soy casada, me dedico nada más al hogar. 118 Laura: Ustedes también verdad? (volteando a ver a Hortensia y Pili). 119 Hortensia: Si, yo me dedico al hogar, 120 Pili: si yo le ayudo a mi esposo, pues soy secretaria.. de todo… como dicen... si (risas) a recados y pues si de todo, de todo...! 121 Laura: ahh.. Pues bienvenida Coco, 122 Coco: Ay soy muy nerviosa eh...pero me siento muy a gusto..	MUERTE: empatiza aclarando que su papá murió hace 4 años. Autodefinición: nerviosa para hablar en público. CLIMA: se siente en confianza, a gusto. Autodefinición: nerviosa. CLIMA: a gusto.	Baja la voz, y habla más aprisa.	se identifica conmovida. Empatizan Bromean. Rien. Silencio.

	123 Hortensia: Pero yo creo que eso también es muy importante... Si tu eres la que eres más afín a tu mamá (viendo a Irene) que bonita, porque se batalla menos, pero también la que tiene un carácter fuerte va a sufrir muchas veces menos... tiene más decisión, un poco más determinación y yo en ese aspecto si lo veo... o será que como yo soy de carácter dócil, más débil, y he pasado por algunas cosas.. o que te lastiman, si? que con una palabra, o una acción y a veces me dicen, "ay deberías de ser como más fuerte, no?" 124 Coco: Yo también soy muy débil de carácter. 125 Laura: Te sientes? 126 Coco: si, si. 127 Lupita: Yo también! 128 risas 129 Hortensia: tu también?! 130 risas 131 Coco: me siento ahorita contenta y a gusto, porque siempre que hablaba me ponía colorada colorada, y ahora no me sentí que ahora me pusiera colorada (risas del grupo), 132 varias: no! (hablan, no se entiende, risas) 133 Coco: Adriana también me conoce, verdad Adriana...? 134 Laura: ándale! Prueba superada 135 (risas) 136 Coco: si, porque yo ahorita dije "ay me voy a poner colorada ahorita que empiece a hablar, y pues no, me sentí muy tranquila, (risita) ya superé eso. Ya eso es muy bueno para mi, eso es un paso muy importante, eh, y gracias a ustedes. 137 Irene: Yo me llamo Irene del Socorro Martínez Villarreal, no me gusta mi segundo nombre (risas), aunque así quisiera mi mamá pero no me gusta, siempre pongo Irene Martínez, y... este tengo 20 años, estudio negocios internacionales, no he podido salir en el Cucea, pero estoy en una escuela incorporada, ahorita estoy tratando de hacer el cambio, pero pos a ver si se puede...mmmm... me gusta mucho hacer deporte... tengo muchos amigos, soy muy sensible.. así... ahorita también me... como que me, me dio (se le corta la voz)	Creencia: los fuertes de carácter sufren menos… Autodefinición: débil, dócil. Autodefinición: débil (empatiza). CLIMA: a gusto. Autodefinición: muy sensible.	Coco asiente con la cabeza, Irene cruza los pies y se mueve. Comparte emocionada: sonríe, sube el tono de voz. Se inclina hacia el frente para hablar, muestra cierto nerviosismo.	El grupo empatiza (con Irene), diciendo que ellas también son débiles de carácter. Risas. Risas.

	con lo de ella como que.... 138 Laura: te conmoviste..... 139 Irene: mhmm si... (llora en silencio, se espera hasta poder hablar, silencio) 140 Coco: que haces? diles que te gusta hacer también. 141 Laura: A ver... (le hago un ademán con la mano para que se espere. silencio) 142 Irene: Me la llevo muy bien con mis papás, este.. tengo mucha comunicación con ellos... mmmm... me peleo mucho con mi hermana, porque somos así, totalmente diferentes... (voz cortada), a veces yo quisiera que fuera... no como yo pues... pero.. un poco mas centrada porque se que.. que va a sufrir, o sea si sigue como está.. creo que va a llegar.. a una... no se.. va a tener una vida muy difícil, pero pues no.. no se puede hacer nada, mis papás a veces le dicen que vaya con un psicólogo, pero no quiere, y pues no se puede, cuando una persona no quiere no se puede cambiarla. y... ahorita no tengo novio, pero el novio que tuve lo quiero mucho y también este (llorando) es un niño que... se quiere divertir ahorita con sus amigos y todo.. y también o sea, terminamos por eso, y.... estoy muy contenta con mi carrera, y (sigue con voz cortada), pues me esta gustando, aunque es el primer semestre y todavía no se en que se va a basar, pero, estoy contenta.... 143 Laura: muchas gracias, Irene. Y aquí en? 144 Irene: ah y vendo plata (risas) la que tiene Ceci la vendo! (risas) 145 Ceci: soy la modelo! (risa, risas) 146 Laura: Y como estas tu ahorita Irene, aquí en el grupo? 147 Irene: La verdad cuando... a medio día que llegó la señora Lupita a la casa, no se pero todo este tipo de pláticas me gustan mucho, me gusta que me den muchos consejos, me gusta tratar con.. no se.. con personas mas grandes que yo, no se por qué, pero... pero me siento a gusto, porque creo que todas necesitamos conocernos, necesitamos conocer a las demás personas. 148 Laura: Y noto que eres muy sensible, verdad? 149 Irene: si (risas/sollozos) super sensible. 150 Lupita: no me vayas a contagiar!	SEPARACION: novio.	Se le corta la voz, no puede seguir hablando. Silencio, mientras Irene recupera el aliento para poder seguir hablando. Se aguanta el llanto. Tuerce los pies hacia adentro. Llora. Llanto. Habla del ex-novio conteniendo el llanto, con la voz entrecortada. Cambia el tema. Ríe al decir que vende plata. Cambia la voz, sube el tono.	Silencio. El grupo espera. Su mamá rompe el silencio, invitándola a hablar diciendo lo que hace, le da una palmada en la espalda. Le pasan unos kleenex. El grupo ríe. Lupita bromea que “no le vaya a

	151 (risas) 152 Laura: Esta bien. Pos para eso ahí están los kleenex. 153 risas 154 Hortensia: yo ya. 155 Adriana: No vayan a salir como Laurita mi hija, fuimos a ver ella y yo al cine a ver la película del Titanic, y ella llevaba tiras de rollo de papel.. (risas) y yo.. compre muchas palomitas, como que dije "ya se así no lloro, como todo el rato" (risas), y era la parte que estaba pues lo trágico, verdad? y ella estiraba las tiras de papel así cuan largas eran (risas) y hasta le hacía así (risas) y luego se sacaba una tira, una serpentina y ajjj (haciendo el gesto de sonarse), y yo come y come palomitas, come y come palomitas para no llorar, y le dije Laurita, come palomitas, pero yo sugería que para que no llorara y me dijo: "no me estés interrumpiendo cuando estoy llorando!"(risas, carcajadas). 156 Gina: ...a mi me gusta mucho participar en estos grupos, aunque… he estado un poquito aislada porque tengo a mi papá en mi casa, me lo llevé. Casi casi no le pregunté a mi esposo...(risita) no tanto así, verdad?!, pero... este... lo vi que estaba un poquito mal... como ya no vive mi mamá, entonces, estaba con un hermano, y yo creí que yo lo podía atender mejor, aunque ahora.. todos.. se me encelan por las atenciones que tengo con mi papá... me siento un poquito presionada para andar saliendo porque..... estoy pensando en mi responsabilidad, y como esta? y que trae su marcapasos, y que este.. ya le dan sus mareos y todo eso.. pero... siento que si no vengo me hace falta salir... yo estudie trabajo social, estuve ejerciendo, trabaje en los reclusorios... actualmente, tengo 5 hijos, 4 mujeres y 1 hombre. A partir de que se me juntaron dos...dos embarazos, pues se llevan un año 3 meses, entonces mi esposo dijo "no pues debes de valorar y ver que es mejor que te quedes ya en casa, atendiéndolos", entonces es cuando decidí retirarme de mi profesión que me gusta mucho, y este.. y que.. yo cuando la elegí no sabía lo que elegía en realidad, porque yo hice una carrera corta, pero le pedí a Dios que me diera una profesión	Comparte anécdota con su hija ante el llorar. ROL: siente que se aisla por cuidar a su papá. MUERTE: menciona que su mamá ya no vive. ROL: se siente presionada cuando sale por su responsabilidad. Su familia esta celosa. GENERO/ROL: dejó de trabajar para cuidar hijos).	Acentúa "super". Mueve las manos, actúa. Narra de manera cómica. Risas. Habla muy pausado y tranquilo.	contagiar su sensibilidad". Risas. Risas. Risas, carcajadas.

	donde yo pudiera ayudar a los demás y El, me encausó por ahí, entonces, yo creo que a la mejor si yo me equivoqué El no se equivoca... entonces este, pues me gusta mi profesión, y como alguien dijo... me gustaría mas... sí me gustaría ejercerla, sin sentirme presionada por descuidar mi casa porque, como tuve a mis hijos un poco retirados, la mayor tiene 26 años, yo tengo 27 años de casada, entonces, este... como los tuve un poco distantes, entonces tengo ahorita tres adolescentes, que ya me da el cuarto con ellos (risa) y... y aparte si los hubiese tenido cuando yo estaba mas joven.. aunque me veo viejita pero no me siento tan (risas del grupo) tengo 47 años.. este... pues... tal vez hubiera tenido mas energía o mas... para tratarlos, o... a la mejor... porque ellos me ven muy anticuada en mi manera de ser.... yo soy en parte conservadora, este... por ejemplo anoche se fueron a comerse un pozole las niñas del grupo del templo y me llegaron quince a las dos de la mañana y ya me tenían...! yo bajé a todos los santos del cielo (risitas), para que me las cuidaran.... que aunque vaya todo el montón de adolescentes a acompañarlas, pero yo.. les dije niñas, no... no vuelve a suceder esto... ¿qué pasa?, este... entonces mas o menos sabía yo donde andaban pero no exactamente como para yo poderlas ir a buscar, así es que... me angustiaba, y mas que nada, porque siento que mi esposo me ha relegado mucho la responsabilidad de ellos... el se va a dormir y se olvida! entonces yo soy la que estoy al pendiente, si ya llegaron, si no llegaron, si... qué... verdad, actualmente no trabajo, bueno trabajo mucho pero en mi casa... este... y pues yo estoy contenta de que me hayan invitado aquí...	ROL: anhela regresar al trabajo, sin descuidar su casa. EDAD: Piensa que si hubiera sido mamá más joven tendría más energía para tratar a sus hijos. Autodefinición: conservadora. Pone un ejemplo. ROL: el esposo se desafana y ella asume la responsabilidad.	Se inclina hacia adelante al decir que ella no se siente tan viejita. Ríe.	Risas.
	157 Paty:.. soy maestra, y trabajo todo el día, atiendo niños chiquitos de primer año y de quinto año, tengo 2 hijos, uno de 23 y otro de 29; mi esposo también es maestro, y este.. también soy muy sensible, soy muy sentimental pero a la vez tengo un carácter un poco... fuerte verdad? ahorita estoy pasando por un proceso de menopausia, y....soy media explosiva de vez en cuando verdad? y eso me ha hecho	Autodefinición: sentimenteal, fuerte, explosiva. EDAD: menopausia – pérdida de amistades por explosiva.		

	perder un poquito de... de amistades porque, por mis estados de ánimo este... pues los proyecto a lo mejor de mal humor, o haciendo alguna mala cara, no? entonces la gente a veces desgraciadamente pos... no ... no nos entiende el proceso que estamos nosotros pasando, y ya después de que pasa el tiempo, juzgan a uno, y dicen, ay que sangrona! o que esto, y entonces es cuando dicen, ay Paty, discúlpame, no? Y cuando Adriana me invitó, dije no sí, de que lo necesito, lo necesito (risa), ...verdad? y espero... no .... no perder la .. la siguiente oportunidad, verdad? y tratar de llegar más temprano y pues…				
	158 Paty: Es que yo nací en ese mes, precisamente, y por eso... y mi mamá también se llamaba así y me decía mi mamá que por qué lo despreciaba. No es que lo despreciara, lo que pasa es que tenía unas amigas que... cuando estaban enojadas conmigo me decían Lupe! Entonces a mi.. pero en una forma asi muy despectiva, no?…	MUERTE: refiere que su mamá se llamaba igual.			
	159 Lupita: ¿Crees que me da gusto? (risas de A y T) Me da gusto porque así eran... siempre. Pero tuvieron una temporadita como dos años que.... cada quien con sus problemas y... pos no.... no se.. se distanciaron. risas de Ceci y Adriana	SEPARACION: La mamá manifiesta gusto por ver a sus hijas juntas otra vez.			
	160 risas				
	161 Ceci: Te voy a decir como Pili, ¡nomás habla lo tuyo! (risas sobre todo de Ceci y Adriana)				
	162 Lupita: Pero yo lo digo… en buena onda... para que ellas (señalando a las demás asistentes) sepan que asi son ellas…	GENERO/ROL: por ser mujeres no valemos. (creencia).	Riendo, en forma de broma, le dice que “nomas hable de lo suyo”.	Risas.	
	163 Laura: (hablando sobre autoestima). Pero qué es? que han oído que es, o que se imaginan que es?				
	164 Paty: Que no valemos, nos hacen sentir como que no.. como mujeres no valemos, y es por eso que… que ando muy baja de estima no? o cuando uno trata de arreglarse, por ejemplo de arreglarte, y preguntas ¿como me veo? y te dicen.. hijole... y entonces como que te bajen la... como que dices no... no le				

	puse ganas o no te ven con esas ganas que le pones tú a las cosas y es cuando te baja la autoestima...no?			
	165 Hortensia: …Pues conocernos a nosotras mismas, querernos.. y yo creo como dicen a veces "la moda, a quien le acomoda", verdad? entonces hay muchas cosas, como dices de.. (ve a Celia), de la seguridad en la ropa, o algo que a mí no me acomode yo no me sentiría a gusto, o..... no se.. para cierta ocasión, o con una mini... o... no se... igual, si nos dicen "esto no se te ve bien" pero para todo hay edades, entonces, tener seguridad, y... igualmente, no, que no nos afecten lo que dicen los demás, porque en eso yo creo que si.... si es mucho lo que baja... la seguridad, la autoestima.. el sentirse inseguro... yo creo que… o vernos al espejo... que no me queda bien el peinado...o algo así... mejorarlo.. o así, si se siente uno bien.. ir de compras.. o ir a la iglesia.. no se todo lo que nos haga sentirnos bien, eso es mejorar nuestro estado de animo, nuestra autoestima...	EDAD: cambio de modo de vestir.		
	166 Lupita: Ay pos yo no se..! Yo si (algo dice que no se entiende, risa), ...y me estoy ahí un ratito... (risa fuerte de Lupita) ay Dios.... ay si! pero que no me digan que no vaya a la iglesia, porque ahí si se me baja la autoestima pero bien feo. 167 Adriana: se te baja o se te sube? 168 Lupita: se me.. baja...			
	169 Laura: Si le dicen que no va... te sientes mal... 170 Adriana: ahh si.. 171 Laura: que te pasa?	Autodefinición: no sabe decidir, todo lo hace mal, olvidadiza.		
	172 Lupita: es que mira... es que me siento como que... yo no se decidir nada.. tienen que decidir por mi, o ay no se...! el caso es que… se me figura que todo lo hago mal... lo que hago no esta bien... luego soy muy olvidadiza... ay Dios...	Autodefinición: rara, no termina lo que empieza.		
	173 Gina: no es la única..! somos..... 174 risitas.		Al decir esto, voltea a ver a Lupita, y rie.	
	175 Lupita: Pero mira.. es.... que soy.. soy bien rara.. soy muy rara... a mi me gusta andar aquí y allá y todo no? pero al mismo tiempo no alcanzo hacer todo lo que yo me propongo			Empatizan diciendo que ellas también son

	hacer, y es.. un... desastre lo que hago.. porque no termino lo que empiezo...			olvidadizas. Risas.
	176 Adriana: A mi me llamó mucho la atención ese detalle que habla de la confianza y del respeto a sí mismo. Platicábamos mi esposo y yo, este.. pues los dos chocamos mucho en ese aspecto en que a los dos nos gusta dirigir.. entonces... entonces yo.. a mi esposo le gusta dirigir.. y el en la distribuidora.. pues, es muy bueno para el área de ventas, se desenvuelve bien.. tiene facilidad para tener amigos… tiene personalidad... yo le veo muchas cualidades.... entonces en el área donde yo me metía yo empezaba a empujar desde abajo, y entre menos yo me diera yo a notar, para el mejor.. cuando empezaba yo a levantar desde abajo el sentía que invadía su espacio y se enojaba conmigo, y me quitaba de ahí, me pasaba a otro lugar… yo volvía a hacer lo mismo, empezaba desde abajo.. a empujar a empujar, a empujar.. y otra vez florecía, y a el le molestaba y me volvía a quitar de ahí... entonces cuando yo me retiré de trabajar, que me dediqué a mi casa, aun así estoy muy ocupada porque tengo muchas actividades aparte, y clases de corte, y todo... este.. empecé.. yo noté en que el empezó a atacar esa área, en que yo ya no me desenvolvía más que en mi casa... y empezó así como a querer bajar mi estima, yo no digo que por mala intención... quizá el se sentía más importante porque el manejaba el dinero, porque producía dinero, y yo no.. yo la parte humana...entonces....	ROL: No puede sobresalir porque al esposo le pesa. Deja de trabajar.		
	177 Laura: entonces.. el se sentía así, y tu como te sentías?			
	178 Adriana: el se sentía... al principio yo me sentía frustrada... frustada porque... yo sé que Dios me dio un potencial, y lo he comprobado, pero... pero pos llegará el momento en que lo pueda sacar, yo se que ahorita no es el momento. Entonces este... yo pensé, y hablando de la confianza en sí mismo, yo dije... bueno.. donde me paro no, no por soberbia, con toda humildad y con toda sencillez, pero se levanta, y se acomoda, y se equilibra... yo decía alguien tiene que manejar el dinero, y	SEPAR/TRABAJO: deseo de volver a trabajar.		

	alguien tiene que manejar la parte humana... ni yo soy mas importante porque yo manejo la parte humana ni tu porque manejas el dinero, nos tenemos que dividir para que alguien esté completamente.. encargado de esa área. Entonces, ni tú me vas a querer opacar a mí porque tú eres quien maneja el dinero, ni yo a ti porque los permisos, las organizaciones de.. de calendario, y todo eso de toda la familia. O sea vamos a hacer equipo, se trata de hacer equipo, no de competir. Si yo en ese momento hubiera perdido el respeto a mí misma, por mi estima baja, o hubiera perdido mi confianza, yo pienso que sí se hubiera seguido la relación donde yo tengo el poder, yo soy la fuerza y yo te limito.. si se hubiera llevado ese juego, si se hubiera manejado así, porque.... si yo hubiera perdido mi confianza o el respeto a mí misma, pero así com... yo pienso la importancia, ese.. letrerito asi como que me paso a muchos años atrás... 179 Laura: te llegó.. 180 Adriana: y estuve analizando así en segundos... hazte de cuenta que pasé una película de muchas cosas, y dije si me hubiera dormido, de aquí en adelante estuviera llevando otro juego en mi vida.... 181 Gina: No, y el otro día... me daba miedo, después de que me pegaron de estar parada..! ... dije yo ahora si no voy poder manejar, no si si tengo que manejar! necesito manejar, tengo que manejar! que voy a hacer? ni modo de sentarme y.. no! que va a ser de mi vida? voy a estar atada? .. no.... es necesario, es que necesita uno moverse, tengo que hacer...	TEMOR: de dejar de manejar por el susto (miedo a la pérdida de libertad?).	Habla despacio, enfatizando las palabras.	

NOTA:
Todos los nombres y apellidos han sido cambiados, a excepcion del nombre de la facilitadora (Laura).

ANEXO II

DISTIMIA

ANEXO II. DISTIMIA

El volumen de *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (*Manual de diagnóstico y estadísticas de los desórdenes mentales),* define la distimia como “un estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, la mayoría de los días, que dura al menos dos años”. La distimia puede durar incluso toda la vida. Lo que distingue a la distimia de un episodio de depresión importante es la gravedad de los síntomas. En muchos de los casos en que se presenta una depresión importante, el inicio es identificable y los síntomas indican una diferencia marcada respecto al funcionamiento normal de la persona. En contraste, las personas a las que se les diagnostica distimia, con frecuencia afirman “que siempre se han sentido así”, o a veces suponen que sus síntomas son parte de su personalidad, como personas “de humor variable”. Debido a que el que lo sufre puede no presentar síntomas debilitantes, es factible que rechace la idea de acudir a una terapia o incluso de tomar medicamentos para lo que parece una sencilla falta de impulso para hacer las cosas”. [1] El doctor Juan Romeu Bes, especialista en Neurología y Psiquiatría, profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona y facultativo de la Unidad de Psiquiatría de la Clínica Quirón de Barcelona, se refiere al distímico como “lo que todos conocemos por una persona amargada”. Acostumbra a tener muchos altibajos, es irritable y suele mostrar tendencia a estar triste. Y esto no forma parte de su carácter “porque sí”. “Es un trastorno que tiene explicación y se cura.

La distimia, cuya raíz griega hace referencia al "humor perturbado", es un trastorno mental, psicológico o del comportamiento que se según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) de la American Psychiatric Association de 1989. Para el doctor Romeu, este concepto puede equipararse al de “depresión menor”, es

[1] ASHNER Laurie / MEYERSON Mitch, (1997) *Cuando nada es suficiente,* Promexa, México, D.F. p. 85.

decir, se emplea para calificar una alteración del estado de ánimo que tiene síntomas más leves que la depresión mayor y que no son constantes. Pero puede hablarse de personas distímicas, puesto que se trata de una alteración que puede durar semanas, meses o años.
En sus inicios, depresión y distimia tienen mucho en común, pero es muy diferente su intensidad y su grado de incapacitación. Las personas con distimia siguen trabajando, "aunque vayan arrastrándose y cada tarea les parezca un mundo", afirma el profesor de la UNED. "Por contra, una persona con depresión, a veces, no puede ni salir a la calle porque se echa a llorar", remarca.

Andrés López de la Llave, doctor en Psicología y profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento en la UNED, afirma que otra diferencia es que –según él- podría decirse que existen "circunstancias de la vida", aunque no sean identificadas por el propio paciente, que desencadenan esta "depresión leve".

Lo normal es que tras una desgracia familiar, un problema laboral etc. el ánimo se encuentre deprimido y se manifiesten ciertas emociones. Pero, tal y como expresa López de la Llave, "la diferencia entre las respuestas patológicas y las normales radica en su intensidad y en su duración".[2]

La distimia puede durar toda la vida, y muchas de las personas que tienen episodios de depresión mayor, también sufren de distimia.[3]

De acuerdo a esta información, esta depresión se asemeja mucho a la que yo intentaba describir, es como "pasar la vida sin vivirla", y en este caso, sería como expresa López de la Llave: a partir de "circunstancias de la vida", que en este caso sería la pérdida de un ser querido.

[2] FRAILE, CLARA (Enero 2005). Para Consumer.es
http://www.consumer.es/accesible/es/salud/psicologia/2005/01/26/115759.php
[3] Project Inform, (2005), San Francisco, Cal. http:// www.projinf.org/spanish/fs/depresion.html