

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,
publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

Maestría en Desarrollo Humano



“RECOBRAR EL VALOR COMO MUJER”

**GRUPO DE CRECIMIENTO, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA
PERSONA, CON MUJERES DE COLONIAS MARGINADAS**

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **ALICIA AURORA PÉREZ PÉREZ**

Asesor **NÉSTOR VELÁZQUEZ BARRERA**

Tlaquepaque, Jalisco. 06 de noviembre de 2021.

DEDICATORIA

¡Al que puso en mí la tendencia a la realización!

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, el regalo más hermoso que he recibido de la vida, por su amor, su presencia constante, por ser mi fundamento.

A Rogers, por desplegar su potencial, por su creatividad y su legado.

A mis maestras de desarrollo humano, en especial a Marlé Carretero, Gaby Sierra y Ana María Tapia, por su ternura, sabiduría, comprensión y congruencia.

A mi grupo de crecimiento, por ser el terreno donde desplegué mi ser, el espacio que me contuvo para abrirme y mirar en lo profundo, el corazón lleno de ternura que me acogió y abrazó, por seguir siendo un referente en mi vida.

A Néstor Velázquez, asesor de este trabajo, por su dedicación, cercanía y entusiasmo.

A Tania Karina Magdaleno, lectora, por su valoración y aportes a mi trabajo.

A cada una de las valiosas mujeres “piedras preciosas”, participantes de la intervención, gracias por su vida compartida.

RESUMEN

El presente es un Trabajo para la Obtención de Grado (TOG) terminado en el taller PROGRADO que el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) ofrece a sus egresados. En este trabajo se sistematiza la intervención realizada en el año 2008 en una casa de oración de la colonia Miramar, en Zapopan. La intervención se realizó en modalidad grupo de crecimiento, su duración fue de 22 horas distribuidas en 11 sesiones de dos horas cada una, la población objetivo de estudio fue de diez mujeres. Para detectar posibles necesidades de desarrollo en esta población, se diseñó y aplicó el instrumento: "Encuesta aplicada para la detección de necesidades"; instrumento que hizo posible detectar, en esta población, las siguientes necesidades principales: de valoración y conocimiento de sí mismas, de comunicación con la familia y de manejo de sus emociones. El propósito general de la intervención fue: propiciar, a través de un grupo de crecimiento, un espacio de escucha y acompañamiento en el que se facilite la autoexploración, el reconocimiento de recursos personales y el incremento de la autovaloración. Para lograrlo, se fijaron dos propósitos adyacentes: establecer un tipo de relación interpersonal facilitadora del potencial personal y promover el contacto con experiencias personales significativas. En el transcurso de las sesiones se consiguió que las participantes expresaran experiencias significativas, que al ser compartidas en el encuentro grupal se tornaron recursos personales promotores del potencial personal. Este trabajo se piensa como un instrumento de justicia social porque democratiza conocimientos que promueven el bienestar personal y social.

Palabras clave: Mujeres, violencia, autovaloración, relación facilitadora del progreso personal, grupo de crecimiento.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. MUJERES QUE SE VALORAN. GRUPO DE CRECIMIENTO, ATMÓSFERA PROPICIA PARA CRECER	4
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención	4
1.1.1 Implicación personal con la intervención	7
1.1.2 Características de la población	12
1.1.3 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	14
1.2 Propósitos de la intervención.....	18
1.2.1 Propósito general	18
1.2.2 Propósitos específicos.....	18
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	20
2.1 Estado actual del conocimiento	20
2.1.1. Intervenciones desde perspectivas distintas al Enfoque Centrado en la Persona.....	20
2.1.2 Intervenciones desde el Enfoque Centrado en la Persona.....	23
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona.....	26
2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona y los grupos de crecimiento.....	26
2.2.2 Actitudes relacionales favorecedoras del crecimiento	31
2.2.3 La facilitación en grupo.....	43
2.3 Sobre la problemática abordada en la intervención	45
2.3.1 Modelos aprendidos de ser mujer	46
2.3.2 La violencia vivida por las mujeres	49
2.3.3 La pobreza en las mujeres	53
CAPÍTULO III. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	57
3.1. Contexto de la intervención.....	61
3.1.1 Plan de acción.....	63
3.1.2 Lugar y sus condiciones	64

3.1.3 Recursos humanos, materiales y financieros	64
3.1.4 Programa de la intervención.....	65
3.2 Recolección de información	69
3.2.1 Organización de la información	71
3.2.2 Establecimiento de preguntas de análisis	73
3.2.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración	74
CAPÍTULO IV. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	77
4.1 Primera parte: ¡Iniciamos una aventura!	77
4.2 Segunda parte: ¡Un viaje al interior!.....	88
4.3 Tercera parte ¡El gozo de conocerse y valorarse!	102
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	107
5.1 “Rubí”	107
5.2 “Esmeralda”	117
5.3 “Perla”	132
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES.....	144
6.1 Su realidad	144
6.2 El grupo de crecimiento: un oasis para crecer.....	149
6.2.1 ¿Y si la relación facilitadora ya no existe?	153
6.2.2 ¡Doce años después!.....	154
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	157
Mi experiencia en el proceso	157
Conclusiones	160
Propuestas.....	161
REFERENCIAS	163
APÉNDICES.....	166
Apéndice 1: “Encuesta aplicada para la detección de necesidades” (EADN)	166
Apéndice 2: “Cuestionario de medio camino” (CMC)	171
Apéndice 3: “Cuestionario final” (CF)	172
Apéndice 4: Respuestas del “Cuestionario final” (CF).....	173
Apéndice 5: Carta de consentimiento informado.....	182

INTRODUCCIÓN

*“No es que este enfoque dé poder a la persona;
es que nunca se lo quita” (Rogers, 1980, p.12)*

El tema de este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) es “Recobrar el valor como mujer”. La problemática desde la que se partió es la situación de pobreza, de violencia, de discriminación y marginación social que viven las mujeres como colectivo, y sus consecuencias: la pobreza les imposibilita acceder a recursos básicos y a oportunidades de desarrollo humano; la violencia física, económica y psicológica sufrida por las mujeres afecta su autoestima, las hace vivir angustiadas y perder la confianza en sí mismas; la discriminación social que han vivido durante épocas les ha privado del derecho a decidir, de un trato equitativo en relación con los hombres, han sido víctimas de su cultura al aprender ciertos modelos de ser mujer: de sometimiento, de inferioridad, de subordinación. La realidad descrita afecta su autovaloración, su autoconcepto.

Por lo anterior, se consideró apremiante realizar una intervención con un grupo de mujeres que vivían la realidad aludida, a través de un grupo de crecimiento desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers (2004), en el que se estableciera un tipo de relación interpersonal caracterizada por la comprensión, la aceptación y la autenticidad, pues se considera que este tipo de relación experimentada en el grupo facilita el desarrollo personal, el despliegue de la tendencia al crecimiento, promueve el autoconocimiento y la autovaloración. La intervención realizada aportó insumos experienciales a partir de los que se respondieron las preguntas de análisis: ¿Se generó un espacio de escucha y acompañamiento, en el que se facilitó la autoexploración, el reconocimiento de recursos personales y el incremento de la autovaloración? ¿Se estableció un tipo de relación interpersonal facilitadora del potencial personal? y ¿Se promovió el contacto con experiencias personales significativas?

La metodología empleada para el procesamiento de la información recabada en campo fue la metodología cualitativa, toda vez que se considera idónea cuando de asuntos relativos al estudio de subjetividades humanas se trata; también se emplearon recursos de los métodos fenomenológico y hermenéutico.

Entre las conclusiones de este trabajo están: la presunción de que en atmósferas de interacción seguras, como la establecida en el grupo de crecimiento realizado, los participantes suelen incrementar su autovaloración y expandir su autoconcepto, y ello es signo fidedigno de progreso personal y grupal; que aunque poco mencionado en la literatura, el trabajo del facilitador suele servir de modelaje del tipo de relación interpersonal promotor del potencial humano; que el encuentro interpersonal cambia a quien participa de él.

A continuación, se expone lo desarrollado en cada capítulo que, en conjunto, proporcionan una disposición armoniosa a esta obra y dan cuenta de su pertinencia y relevancia.

En el primer capítulo se presentan los para qué de esta intervención, cuál es la implicación de la autora en la temática abordada, las características de la población con la que se realizó el trabajo en campo, el proceso que se siguió para detectar posibles necesidades de desarrollo y los resultados obtenidos, así como los propósitos de la intervención.

El segundo capítulo contiene las bases teóricas desde las que se sustenta este trabajo: es decir, las bases filosóficas, epistemológicas y metodológicas del Desarrollo Humano y su teoría más importante, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), la problemática abordada en la intervención, así como el estado actual de la temática.

El tercer capítulo explicita la estructura metodológica de la intervención y de la forma en que se realizó el análisis de la información cualitativa recabada en los diferentes instrumentos para recolección de información; se establecen las preguntas de análisis en

estrecha relación con los objetivos establecidos para la intervención, se presentan unidades temáticas, códigos, familias de códigos, etc., que sirvieron para clasificar la información recolectada, para dar voz a las participantes y establecer posible correspondencia con los objetivos de la intervención y las preguntas de análisis; en otros términos, tras el procesamiento de la información recabada, se obtuvieron datos susceptibles de ser interpretados para dar cuenta de aportes al campo de conocimiento denominado Desarrollo Humano.

En el capítulo cuarto se narra cómo se desarrolló la intervención en cada una de las once sesiones, se describen algunas de las actividades llevadas a cabo con la población objetivo de estudio en apego a los objetivos delineados para la intervención, algunas vicisitudes acontecidas, y la manera en que se gestionaron situaciones inesperadas en el trabajo de campo.

En el capítulo quinto se presentan los principales resultados detectados a partir del análisis de los datos recogidos, mediante el empleo del método fenomenológico y del hermenéutico, los que a su vez se inscriben en la metodología cualitativa, de manera que se consiguió esbozar respuestas a las preguntas de análisis.

El capítulo sexto presenta diversas posturas teórico-conceptuales de autores adscritos al Enfoque Centrado en la Persona, así como contribuciones teóricas de disciplinas diferentes al Desarrollo Humano, lo que hace de este trabajo una construcción académica de corte interdisciplinar, que procura una aproximación cabal al objeto de estudio.

Finalmente, se establecen algunas conclusiones concebidas durante y después de la empresa de edificar esta construcción académica, mismas que ostentan aportes al campo del saber llamado Desarrollo Humano, y que podrán servir para estudios futuros. También se comparten algunas experiencias de lo que para la autora de este trabajo significó la realización de la intervención y concluir este documento, y se finaliza con algunas propuestas.

CAPÍTULO I. MUJERES QUE SE VALORAN. GRUPO DE CRECIMIENTO, ATMÓSFERA PROPICIA PARA CRECER

En este capítulo se justifica la importancia y pertinencia de la intervención, se presenta la génesis de esta, la implicación de la autora en la temática, las características de la población objetivo de estudio, el proceso que se siguió para detectar las necesidades y los resultados obtenidos, así como los propósitos de la intervención.

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

A lo largo de la historia, las mujeres han sufrido, como colectivo, la discriminación social y sus consecuencias; las mujeres y sus actividades parecen carecer de prestigio y de poder, ya que regularmente los puestos de autoridad y decisión los tienen los hombres; además, sus derechos parecen distintos a los de los varones, pues la fuerza de la cultura les ha privado de ellos al presuponer que el hombre tiene más derechos que la mujer en cuanto a decidir, a optar, a elegir lo que quiere. Para Serret (2006) las consecuencias de esto son muchas y muy graves:

(...) las mujeres han sido y son las más pobres entre los pobres, las que cargan con las más graves consecuencias del analfabetismo y la educación trunca y/o deficiente. Como colectivo, padecen graves efectos de violencia social por ser mujeres (...), ellas enfrentan golpes, humillaciones y subvaloración cotidianamente, dentro y fuera de su hogar, pero sobre todo al interior de la familia (p. 7).

En torno a lo anterior, la Comisión Nacional de Derechos Humanos en México (2016) expresó que “algunas de las manifestaciones más frecuentes de la violencia familiar en nuestro medio se dan cuando las mujeres son golpeadas, violadas, insultadas, amenazadas, ignoradas o menospreciadas por su compañero” (p. 4).

Aunque como sociedad se han dado pasos hacia el reconocimiento de la mujer como persona con la misma dignidad y derechos que el hombre, aún falta camino por andar para que exista equidad entre mujeres y hombres, en tanto sigue presente la fuerza de la cultura que concibe a la mujer como dependiente del hombre, con menos derechos y libertad, pues a ella se le asigna la responsabilidad del hogar, y desgraciadamente, aun en la actualidad es víctima de violencia.

Como se ha dicho, las mujeres son “las más pobres entre los pobres” (Serret, 2006, p. 7). En nuestro país, un gran porcentaje de la población vive en pobreza o pobreza extrema. De acuerdo con la medición de pobreza realizada el 2020 por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), el 43.9 % de la población de nuestro país vive en pobreza y el 8.5% en pobreza extrema (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, 2021). El mismo organismo define que “Una persona se encuentra en situación de pobreza cuando: presenta al menos una carencia social y no tiene un ingreso suficiente para satisfacer sus necesidades” (CONEVAL, 2013, p. 5). Y refirió las carencias sociales como no contar con el derecho a la educación, a la salud, a la seguridad social, la vivienda, los servicios básicos y a la alimentación. Además, la misma secretaría definió que: “Una persona se encuentra en situación de pobreza extrema cuando presenta tres o más carencias sociales y su ingreso es menor al valor de la canasta alimentaria” (p.7). De acuerdo con lo anterior, una persona que vive en situación de pobreza no tiene lo necesario para satisfacer sus necesidades básicas y, como se observa en los datos presentados, en nuestro país un gran porcentaje de personas viven en estas circunstancias, y entre ellas, las mujeres son las más afectadas.

Por su parte, Isabel Bueno (2015) enfatiza que la llamada pobreza extrema impacta en mayor proporción a las mujeres, y enuncia las razones de tal afirmación: “porque son ellas las que se encuentran enredadas en la espiral de falta de valoración, sexualidad temprana, abusiva y/o incestuosa, violencia intrafamiliar, falta de capacitación, con largas jornadas de trabajo doméstico no remunerado”; además, presenta las consecuencias de vivir esta realidad: las lleva a experimentar “una baja autoestima, falta de

empoderamiento, de reconocimiento de sus habilidades, dificultad para la toma de decisiones, para lograr objetivos cotidianos” (pp. 56-57).

Las mujeres de las colonias marginales en las que se realizó la intervención viven en condición de pobreza, de violencia, de falta de posibilidades y de recursos emocionales. Son las más pobres entre los pobres, por no tener acceso a la educación, porque no tienen un trabajo remunerado ni preparación para hacerlo, “ni los espacios emocionales que les permitan la esperanza, ni autoestima como para creer en sí mismas, ni posibilidades de acceder a un conocimiento superador, ni ayuda real que les llegue” (Bueno 2015, p. 106). Y para concluir este párrafo una cita del mismo autor, que resulta estremecedora cuando se analiza a fondo la precariedad humana: “la verdadera pobreza extrema es la desesperanza, no esperar nada de nadie, ni de uno mismo, estar sin familia de apoyo, sin amigos, sin un futuro posible” (pp. 29-30).

Por todo lo anterior, se consideró importante hacer una intervención con esta población: mujeres de colonias marginadas que viven en situación de vulnerabilidad económica y violencia doméstica, a través de un grupo de crecimiento, desde el Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers (2004), ya que estos grupos buscan favorecer un clima psicológico de aceptación, comprensión y transparencia, en el que los participantes sientan confianza para expresar con libertad sus sentimientos, escucharse mutuamente y a sí mismos; y desde estas condiciones, los integrantes del grupo pueden asumir la posibilidad de modificar sus actitudes y comportamientos sin sentirse amenazados; al tiempo de escucharse y aprender unos de otros.

El grupo de crecimiento puede ser, por tanto, un espacio propicio para el desarrollo personal de estas mujeres, ya que, si se logra crear en el grupo, un clima donde ellas se sientan acogidas, recibidas, con confianza para compartir, para ser ellas mismas, se producirá un desarrollo significativo de la personalidad hacia su autodesarrollo y desplegarán su potencial creativo y eficaz (Barceló, 2003). El Enfoque Centrado en la Persona (ECP), afirma que “el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado,

esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real” (Barceló, 2003, p. 42).

Con base en lo anterior, se consideró pertinente la intervención con un grupo de mujeres con la realidad antes descrita, pues ellas tienen la capacidad de darse cuenta, de auto-valorarse, de llegar a un mejor conocimiento de su persona, de cambiar patrones de conducta aprendidos; una manera para lograr esto es mediante ciertas condiciones y un tipo de relación interpersonal que se pueden co-construir a través de un grupo de crecimiento desde la perspectiva rogeriana.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Poco a poco fui aclarando qué fue lo que me llevó a interesarme en esta temática, y por qué decidí hacer la intervención con este grupo de personas específico. Describo a continuación algunas de las razones:

Durante mi infancia y juventud viví en una población muy pequeña, en la que a la mayoría de las chicas se les permitía estudiar sólo la primaria y, a algunas cuantas, la secundaria, ya que sus papás argumentaban que las mujeres no tenían para que estudiar, pues se dedicarían a “limpiar pañales”.

Otra realidad que se vivía en mi comunidad era que para casi todas las jóvenes su único anhelo o ilusión era casarse, y lo hacían a corta edad, lo que suponía estar destinadas a servir a su esposo y a sus hijos. Me impactaba ver a señoras que nunca salían del pueblo y mucho más, otras que casi nunca se asomaban a la calle porque “no las dejaba su marido”. Estas me parecían vidas muy tristes, pues eran mujeres despojadas de su libertad.

A la par, mi abuela materna nos contaba que se casó muy chica, de 14 años, y que su esposo la golpeaba por cualquier cosa; dice que un día le quebró una pala (con la que meneaban el dulce que hacía para vender) en la cabeza. Él creyó que la había matado y

la dejó allí, tirada sobre una piedra grande, donde enfriaban el caramelo. Allí duró todo el día, hasta que la vio una vecina, quien fue a avisarle a un tío de mi abuela; él la recogió y se la llevó a su casa. Mi abuela expresa que se estaba muriendo, y que en ese momento estaba embarazada de mi mamá. El tío le avisó al papá de mi abuela, quien vivía en otro pueblo, lo que había pasado; él fue a verla y, cuando advirtió que ya estaba un poco mejor, le dijo: Y, ¿qué piensas, te vas a ir con tu marido o no? Luego, su mamá también le dijo: “es tu marido” (invitándola a regresar con él). Además, mi abuela comenta que él (el esposo) le juró que no la volvería a tocar ni con el pétalo de una flor, ella le creyó y se regresó con él, pero al siguiente día nuevamente la golpeó. Exclamó: “lo crían a uno bien atarantado”.

A mí me sorprendía y enojaba mucho escuchar toda esta historia, no entendía cómo podía suceder algo así y cómo mi abuela pudo soportar esa situación durante casi diez años. Le pregunté: ¿qué le hacía quedarse?, ¿qué sentía?, ¿por qué no se iba? Dijo que sentía coraje, “pero se aguantaba porque era su esposo”; ella creía que le tenía que aguantar todo, y que además le tenía miedo. Expresó que no pensaba, pues estaba muy chica, pero que siempre iba con el Señor de Teponahuasco¹ a pedirle que se la llevara (a pedir su muerte), o que le ayudara a saber qué hacer. En esta historia me doy cuenta de la fuerza tan grande de los introyectos² en la vida de mi abuela, de su educación como mujer en una sociedad en la que no era valorada, en la que existía sólo para servir a su marido, donde no tenía voz ni la posibilidad de salir adelante.

Su situación cambió hasta que un día el sacerdote, con quien ella se confesaba, le dijo: “¿Por qué no te vas?, ¡Déjalo, hija! ¡Déjalo!” Eso le bastó a mi abuelita para huir con sus tres pequeñas hijas a Guadalajara. Dice que sólo se trajo una pequeña cobija para tapar a las niñas y otra para tenderla en el piso, y una mochila con ropa. Caminó toda la noche (de Cuquío a Huentitán) por la barranca, para que no la viera la gente. Traía 45 pesos y

¹ En poblaciones del estado de Jalisco México como Cuquío y Tacotlán, antiguamente solían llamar a Jesús el Cristo: San Salvador, y posteriormente sería nombrado Señor de Teponahuasco.

² “El introyecto es, frecuentemente, definido como la aceptación de las proyecciones del otro. Mediante el mecanismo de la introyección incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros” (Muela, s.f., p. 2).

se preguntaba: “¿Qué voy a hacer?”. Narra que llegó a un mesón y allí empezó a ayudar, luego a trabajar en casas, a planchar, y que después trabajó en un molino de nixtamal, hasta que tuvo su propia tortillería.

Durante su narración, mi abuelita me contó que muchos años después soñó que iba caminando, y que en el cruce del camino se encontró a su exesposo, quien le pisaba los pies para que no pudiera caminar. Yo le dije: ¡Es que eso es lo que vivió con él, abuelita!; realmente él le impedía caminar, ¡la inmovilizaba!

Esta historia tan cercana me ha influido fuertemente para que yo me interese tanto en el sufrimiento de las mujeres, en querer que se valoren, que reconozcan su dignidad y que vivan de manera diferente. Además, tengo la convicción de que, a mujeres con situaciones de vida difíciles, a veces sólo les falta un pequeño apoyo, una pequeña luz, una palabra para tomar valor, para descubrir su fuerza, nuevas posibilidades, pues eso fue lo que le pasó a mi abuelita: con el consejo del sacerdote bastó para que ella se llenara de valentía y empezara un camino incierto, difícil, de liberación, que cambió su vida, su historia y la historia de sus hijas.

Otra historia es la de mi mamá, a quién quiero mucho y quien siempre nos ha amado. Ella es una mujer que se ha entregado completamente a sus hijos y a su esposo; pero creo que en esa entrega aniquiló todos sus sueños, sus ilusiones como persona, pues casi nunca quería nada para ella, quería invertir todo en que sus hijos estuvieran bien; creo que eso la hacía feliz, sin embargo, considero que también podría buscar espacios propios de convivencia, de realización y no volcarse totalmente a ser madre. No obstante, algo muy hermoso que aprendí de ella y de mi papá, es todo el amor, el cuidado y el respeto con que ha de tratarse a la persona (sea hombre o mujer), es decir, sin condición ninguna, sólo por el hecho de ser persona.

Por otra parte, tengo 15 años dedicándome a la evangelización y a la capacitación de agentes de pastoral en diferentes comunidades a nivel nacional. Un gran porcentaje de quienes participan en los cursos o retiros que impartimos mis compañeros de apostolado

y yo, son mujeres; cabe mencionar que las comunidades a las que servimos son de un nivel económico bajo en su mayoría. Durante estos años, he tenido la oportunidad de compartir con muchas personas; a veces, durante los cursos, algunas de ellas se acercaban a dialogar sobre situaciones difíciles que estaban viviendo, por ejemplo, tener un esposo alcohólico o celoso que les prohibía ir a la iglesia, la manera en que eran denigradas por sus esposos, y cómo no se atrevían a salir de esa situación, primero, porque “era su cruz”, así lo aprendieron, y segundo, no podían pensar en la separación porque nunca habían trabajado fuera del hogar y por lo tanto no podrían mantenerse a sí mismas, ni a sus hijos; esto les llevaba a soportar el sufrimiento como algo normal en su vida.

Dentro de mi labor, un hecho que me impactó bastante fue el siguiente: hace algunos años colaboré en una Institución de beneficencia, desde la que se impartían temas de evangelización en varias comunidades marginales de Guadalajara, a las personas que acudían a comprar despensas que se vendían a bajo costo. Recuerdo especialmente un grupo (de una colonia rumbo al aeropuerto) donde acudían por despensas aproximadamente 100 señoras, a quienes se les pedía quedarse a escuchar el tema programado para ellas. En el primer tema invité a hacer una actividad (la línea existencial), donde las participantes tenían que compartir algunos aspectos de su vida. Me sorprendí al escuchar que el 90% de estas mujeres eran golpeadas y maltratadas por sus esposos alcohólicos o drogadictos. Era impactante escucharlas hablar de tantos años de dolor, de sufrimiento, y que no tuvieran los recursos psicológicos y sociales para separarse o para hacer algo al respecto, percibir su resignación, o el sentirse imposibilitadas para cambiar su realidad, pues expresaban: “no tengo a donde ir”, “con qué voy a mantener a mis hijos”, “mis hijos ya están creciendo y ellos me van a defender”.

Además, algo que también ha hecho significativa esta temática para mí, es la lucha que he tenido que vivir como mujer y soltera, en una sociedad donde solía legitimarse como el valor principal para las mujeres casarse; esta realidad me causó sufrimiento durante un tiempo al escuchar: “ya se te está pasando el tren”, “¿te piensas quedar sola?”, “¡ya cástate!”, etc., hasta que comprendí que, si no me quería casar, no tenía que hacerlo. Sin

embargo, esto no me evitó tener que explicar a cada persona que me preguntaba “¿No te vas a casar? ¿No piensas tener hijos?”, que también la soltería es una opción de vida y también allí se puede ser feliz. Algo que parecía difícil de aceptar y de entender en nuestra cultura.

Estas experiencias, historias de dolor y de lucha de tantas mujeres (incluyendo la mía) han hecho que me interese de manera especial esta temática, pues creo que sólo hace falta un pequeño empujón, un darse cuenta, para que se desaten procesos de cambio en realidades similares.

Por otra parte, durante la Maestría en Desarrollo Humano, experimenté un parteaguas en mi vida, un antes y un después. De forma particular, viví la experiencia de “grupo de crecimiento” como un oasis, como un espacio en el que, poco a poco, empecé a verme a mí misma, en el que experimenté cariño, comprensión, aceptación, empatía, ternura, de parte de mis compañeros de grupo y de la facilitadora, y eso me brindó el espacio para crecer, para asumir aspectos de mi persona que antes no conocía o no entendía de mí misma, lo que redituó en sentirme más libre, con la capacidad de darme cuenta de lo que realmente experimentaba, sentía, vivía, pensaba, anhelaba, temía.

Desde mi experiencia de fe, sentía que lo que vivía allí era el Evangelio mismo, la buena nueva de salvación, de liberación, de misericordia. Veía palpables allí las actitudes de Jesús de Nazareth, que no juzgaba ni condenaba, que se acercaba, que tenía misericordia, que acompañaba a la persona a encontrarse consigo misma, que respetaba su dignidad, que reconocía su belleza.

Al final de un Intensivo de la Maestría en Desarrollo Humano, en la Eucaristía, una facilitadora, al interpretar la parábola del Hijo Pródigo, expresó que se le decía al hijo: “Así como estás, estás bien”. Eso experimenté en mi grupo de crecimiento: ¡así estás bien!, no tienes que ponerte máscaras, no tienes que cumplir expectativas, puedes ser tú, sin miedo al rechazo, sin miedo al juicio o a la condena.

Por ello elegí esta experiencia de “grupo de crecimiento” como una experiencia idónea para realizar la intervención con la población objetivo de estudio.

1.1.2 Características de la población

La población en la que se realizó la “Encuesta aplicada para la detección de necesidades” (EADN), eran mujeres en situación de pobreza, violencia doméstica y discriminación social, habitantes de las colonias Miramar, el Colli, Paraísos del Colli y Arenales Tapatíos. Es oportuno destacar que el grupo de crecimiento se conformó con algunas de las mujeres que contestaron este instrumento (EADN).

Como se afirmó al inicio de este capítulo, durante las diferentes épocas de la historia, en todas las sociedades, pero sobre todo en las culturas tradicionales, las mujeres se han enfrentado a la discriminación social y sus consecuencias, como son la pobreza, el analfabetismo y la violencia (Serret, 2006). Las conductas discriminatorias que se ejercen contra las mujeres son vistas como algo natural, incluso por algunas de ellas, que desde su infancia han sido formadas en un ambiente que les asigna un papel de inferioridad y subordinación en todas las esferas de la vida cotidiana, quebrantando seriamente su dignidad y negándoles derechos, libertades y, en general, un trato equitativo con relación a los hombres (Hirigoyen, 2006).

Al respecto, es significativo revisar los datos que arroja la Primera Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, aplicada por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) y la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL), cuyos resultados fueron difundidos en mayo de 2005 (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación y Secretaría de Desarrollo Social, 2005):

La tercera parte de las entrevistadas sostienen que en su familia son obligadas a atender a sus hermanos, mientras que al 48% les dan menos libertad que a ellos. Casi 40% de las consultadas afirman que, dentro de su familia, a sus hermanos, por el simple hecho

de ser varones, les dan preferencia. Por otra parte, el 22% dice que no les permiten estudiar. Y 43% reporta que las tareas de la casa las tienen que hacer sólo las mujeres.

En esta misma encuesta, el 100% de los hombres entrevistados opinó que es injustificable pegarle a una mujer, sin embargo, 21.7% considera que a ellas deben prohibírseles más cosas que a ellos, y casi un 15% asegura que no debe gastarse tanto en la educación de las hijas porque tarde o temprano se casan.

Además, 30% de los hombres considera que es normal que ellos ganen más que las mujeres; un 21.5% piensa que ellas tienen menos capacidad para ejercer cargos importantes; y un 23.1% está de acuerdo con que estas son violadas por provocar a los hombres.

De acuerdo con la lectura estadística anterior, la discriminación de la mujer es una situación cultural que sigue vigente en nuestros días. Como afirma Amorós (1998): “La familia, como institución patriarcal, sigue en pie y, por tanto, la mujer sigue supeditada al varón, condicionada a la reproducción y al cuidado del hogar” (p. 180).

La población con la que se llevó a cabo la intervención refleja estas características sociales, ya que:

- Son mujeres que en su mayoría se experimentan desvaloradas, denigradas.
- Han vivido en un contexto de machismo, en el que han aprendido, desde chicas, que la mujer es para atender al hombre, que su misión en la vida es casarse, servir a su marido y a sus hijos.
- Estaban acostumbradas a soportar el sufrimiento y/o el maltrato, pues creían que “era la cruz que Dios les dio” (esto era fuertemente reforzado por sus creencias religiosas).

Estas mujeres anhelan una vida mejor, pero algunas no tienen las herramientas necesarias para cambiar su situación, o no han conocido formas distintas de vida.

Muestra de ello son señoras de algunas comunidades como Tehuantepec, Oaxaca; Ciudad Valles, San Luis Potosí; San Martín Chalchicuahutla, San Luis Potosí; Amatitán, Jalisco; Ahualulco del Mercado, Jalisco; etc., con quienes la autora de este trabajo desarrolló temáticas sobre la dignidad de las personas; al escuchar les brillaban los ojos y sus expresiones eran: ¡¿Por qué no escuché esto antes?! ¡¿Por qué no supe esto antes?! “¡Hoy voy a cambiar!”, “¡Toda mi vida he estado atrapada como en una jaula, hoy voy a empezar a volar!”.

En contextos como los mencionados en los párrafos anteriores suele padecerse discriminación, precariedad económica, violencia de diferentes tipos y violación de derechos en perjuicio de las mujeres. Las vejaciones referidas sirvieron de impulso para buscar respuesta a esta problemática social.

1.1.3 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Para detectar las necesidades de la población objetivo de estudio se elaboró una encuesta denominada: “Encuesta aplicada para la detección de necesidades”³ (EADN) la que contiene 21 reactivos, unos en torno a la persona (seguridad, valoración de sí, capacidad de expresar sentimientos, realización, intereses) y otros, en torno a relaciones interpersonales (relación de pareja, relación con los hijos, relaciones familiares).

Esta encuesta se aplicó a 26 señoras del grupo de oración de “Avance Católico” y, con base en los resultados obtenidos, se detectaron las siguientes necesidades principales: de valoración y conocimiento de sí mismas, de comunicación con la familia y de manejo de emociones.

³ Ver apéndice 1

a) Necesidad de autovaloración

En el grupo en que se pretende realizar la intervención se detectó la necesidad de autovaloración pues cuando se les preguntó si se sienten valoradas y respetadas como personas, el 26 % respondió que siempre y otro 26% contestó que casi siempre, mientras que el 42% respondió que en ocasiones, diciendo: “mi esposo nunca me ha valorado”, “no se me toma en cuenta”, “siento que mi familia no me valora”; otras también contestaron que en ocasiones, pues “a veces” sienten que sí son valoradas ya que se les reconoce lo que hacen por la familia.

A la pregunta: cuáles son las cosas que más les afectan actualmente, el 26% contestó que “el sentirse no amada, no valorada”. Una respuesta que me impactó mucho fue la que dieron a la pregunta de cómo se sienten en su relación de pareja, ya que el 38% respondió que amada, pero el 34% (un porcentaje muy significativo) contestó que utilizada.

A la pregunta de si han pensado que no tienen valor como personas, el 11% respondió que muchas veces y el 50% contestó que pocas veces, mientras que el 26% respondió que casi nunca y el 15% que nunca. Esta respuesta me sorprendió, pues en preguntas anteriores respondían que se sentían no valoradas, y además cuando se les preguntó si se consideraban una persona importante el 46% respondió que sólo en ocasiones. Por lo que pareciera que no tienen mucha conciencia o hay negación de su baja autoestima.

A la pregunta, “si pudieras, ¿cambiarías cosas de tu personalidad? el 92% respondió que sí, y de este porcentaje la gran mayoría mencionó que cambiaría su forma de ser, su carácter. Por último, cuando se les pidió que eligieran qué tipo de frases escucharon con mayor frecuencia en su casa, 42% señaló: “eres una tonta, nunca vas a hacer nada” y de este porcentaje algunas completaron “eres una hija de puta, no sirves para nada”, mientras que el 32 % respondió que la frase que más escuchó fue “la mujer es para estar en la casa” o, “para qué estudias si te vas a casar” y sólo el 26% escuchó “eres muy importante para mí”.

A la pregunta: ¿dejas que los demás tomen decisiones por ti?, el 65% respondió que en ocasiones y sólo el 15% contestó que casi nunca, y el 19% que nunca. Y a la pregunta: ¿Qué te gustaría desarrollar más en tu persona?, el 38% respondió que la seguridad.

Por todo lo anterior, se puede afirmar que un gran vacío en la mayoría de las personas de este grupo es la autovaloración.

b) Necesidad de autoconocimiento

Cuando en la encuesta se hizo la pregunta: ¿qué es lo más importante para ti? el 57% respondió que lo más importante era “realizarse como persona”. Se considera que una base para lograr realizarse como persona y para la autovaloración es el autoconocimiento, el saber de sí, el conocer las propias limitaciones y potencialidades, pues al conocer y aceptar nuestras limitaciones, podemos empezar a cambiarlas.

c) Necesidad de comunicación con la familia

A la pregunta: ¿qué cambiarías de tu vida actual? el 50% contestó que su relación con su pareja, y el 38% que su relación con sus hijos. Y a la pregunta: ¿por qué?, el 60% de las que respondieron esto, expresaron que lo cambiarían porque les falta comunicación.

Además, cuando se les preguntó: ¿puedes expresar tus sentimientos libremente? el 3% respondió que nunca y el 34% expresó que sólo en ocasiones, mientras que el 23% que casi siempre y el 30% que siempre.

Y cuando se les preguntó, ¿qué te gustaría desarrollar más en tu persona?, el 30% respondió que el entendimiento de los hijos y el 23% que el entendimiento de la pareja.

De lo anterior se puede deducir que otra gran necesidad existente en estas personas es desarrollar herramientas para comunicarse, para expresar libremente sus sentimientos dentro de su entorno familiar.

d) Necesidad de manejo de emociones

Esta fue otra de las necesidades detectadas en la encuesta, ya que como se mencionó anteriormente, a la pregunta: “si pudieras ¿cambiarías cosas de tu personalidad?” el 92% respondió que sí, y de este porcentaje la gran mayoría respondió que cambiaría su forma de ser, su carácter.

Y a la pregunta: ¿Qué te gustaría desarrollar más en tu persona? El 23% eligió el “Manejo de emociones”.

De acuerdo con las necesidades de desarrollo detectadas en la población objetivo de este estudio, se juzgó prioritario enfocar el trabajo en campo hacia la autovaloración y el autoconocimiento, entendiendo estas como:

Autovaloración: “Es el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad” (Suanes, 2009, p. 2). En otras palabras, la autovaloración es la manera particular de estimar el propio autoconcepto. “Es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad” (Branden, 2013, p. 1-2).

Autoconocimiento: Es la capacidad de responder quién soy yo. “Implica conocerse a sí mismo; desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo, entender las emociones y su influencia en la experiencia y la conducta” (Chernicoff Minsberg & Rodríguez Morales, 2018, p. 31).

Se eligieron sólo estas dos necesidades ya que el tiempo de la intervención fue relativamente corto, y aunque se considera que aumentar el autoconocimiento y la autovaloración son procesos presentes a lo largo de la vida, no obstante, con intervenciones como la realizada, es posible avanzar en el autoconocimiento e incrementar la autovaloración.

1.2 Propósitos de la intervención

De acuerdo con características del Desarrollo Humano como disciplina enfocada al trabajo con grupos de personas, intervenir en poblaciones consideradas vulnerables es una manera concreta de acercar recursos relacionales y experienciales a comunidades como la descrita anteriormente.

De manera tal que, en apego a las necesidades de desarrollo detectadas, se estableció como propósito general de la intervención:

1.2.1 Propósito general

Propiciar, a través de un grupo de crecimiento⁴, un espacio de escucha y acompañamiento en el que se facilite la autoexploración, el reconocimiento de recursos personales y el incremento de la autovaloración.

1.2.2 Propósitos específicos

Establecer un tipo de relación interpersonal facilitadora del potencial personal.

Promover el contacto con experiencias personales significativas.

⁴ Los grupos de crecimiento son espacios privilegiados para ser uno mismo, para expresar sentimientos, pensamientos, necesidades, sin temor a ser juzgados, con la confianza de ser recibidos, comprendidos, valorados y acompañados. Son grupos donde se privilegia la escucha y el acompañamiento (Rogers 2004).

De esta manera se concluye el primer capítulo, en el que se justificó la importancia y pertinencia de la intervención, se dio cuenta de la implicación de la autora en la temática elegida, se describieron las características de la población, se refirió el proceso seguido para la detección de necesidades de desarrollo y se dio cuenta de los resultados obtenidos y, por último, se presentaron los propósitos establecidos para el trabajo. Después de describir lo anterior, se presentará, en el capítulo segundo, el soporte teórico y la contextualización de la intervención.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

El día en que a la mujer le sea posible amar con su fuerza, no con su debilidad, no para huirse, sino para hallarse, no para destituirse, sino para afirmarse, entonces el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no de mortal peligro
(De Beauvoir, 1949, p. 321)

Este segundo capítulo tiene como finalidad presentar la fundamentación teórica en torno a la intervención: lo que se ha realizado ya en otras intervenciones relacionadas con la temática; la fundamentación teórica que sustenta la intervención desde el campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona; y, por último, lo concerniente a la problemática social abordada.

2.1 Estado actual del conocimiento

Se han realizado numerosas intervenciones que tienen como destinatarios principales a poblaciones similares a las personas objetivo de estudio de este documento, es decir, mujeres de baja escolaridad, en situación económicamente vulnerable, y violentadas en sus derechos inalienables. Se presentan, a continuación, algunas de ellas:

2.1.1. Intervenciones desde perspectivas distintas al Enfoque Centrado en la Persona

Un lugar que sirve de refugio a mujeres violentadas es el “Albergue para mujeres que sufren violencia”. Establecimiento que forma parte de la Dirección de Atención y Prevención de la Violencia Familiar, DAPVIF, del Distrito Federal (Observatorio de la violencia de género, 1997).

Este albergue, desde 1997, es un espacio de protección temporal para mujeres, con sus hijos, que viven violencia familiar, que además carecen de redes sociales y familiares.

Tiene una capacidad para 95 personas, funciona las 24 horas, los 365 días del año, cuenta con personal especializado en materia de violencia familiar. Las señoras con hijos e hijas que ingresan a esta institución de manera voluntaria pueden permanecer hasta tres meses (Observatorio de la violencia de género, 1997).

El perfil de la población que ingresa a ese albergue es de amas de casa, en edad promedio de 20 a 35 años, por lo general con falta de hábitos higiénicos y alimenticios; que desconocen su salud sexual y reproductiva, que suelen tener un bajo control de impulsos, angustiadas, deprimidas, desempleadas, con bajo nivel de escolaridad, desnutridas, desvalorizadas, sienten culpa, dependientes, desconocen sus derechos, tienen traumatismos físicos, sufren insomnio, suelen presentar ideas suicidas y homicidas, frustradas, sienten soledad y desamor (Observatorio de la violencia de género, 1997).

El albergue busca proporcionar un modelo de atención integral con servicios multidisciplinarios que ofrecen un proceso de reflexión, análisis y construcción de planes de vida sin círculos de violencia, a través de diversas aportaciones y prácticas profesionales, que incluyen procesos re-educativos ante el fenómeno de la violencia familiar. Establece mecanismos específicos de prevención y atención que tienden a proporcionar herramientas útiles para prevenir futuros maltratos en mujeres y sus hijas e hijos. Fortalece la autoestima y la autonomía de la mujer. Las líneas de atención y prevención son: la atención directa, el trabajo re-educativo durante su estancia, un programa de atención jurídica, atención psicológica, atención de trabajo social, atención médica y un programa de prevención integral (Observatorio de la violencia de género, 1997).

Algunos logros encontrados son: los cambios de actitud de las mujeres hacia una cultura de paz; mujeres autónomas fortalecidas emocional y económicamente; la reestructuración hacia una familia sin violencia; el reposicionamiento de las mujeres como jefas de familia. Se ha encontrado también que los sentimientos con que llegan las mujeres al albergue, por lo general son: tristeza, descuido, soledad, vergüenza, miedo,

devalúo, temor, impotencia; y al salir de este son: seguridad, autoestima, fortaleza, valor, confianza, empoderamiento, se sienten informadas y motivadas (Observatorio de la violencia de género, 1997).

Los retos para esta institución son: generar mecanismos interinstitucionales para atender la demanda de las mujeres en materia de salud mental; abrir albergues para hombres con conducta violenta y fortalecer el vínculo con las instancias gubernamentales, no gubernamentales y organismos civiles que atienden la violencia familiar (Observatorio de la violencia de género, 1997).

Otra experiencia es el Instituto jalisciense de las mujeres que se instauró el 1° de marzo de 2002. Uno de sus principales retos fue elaborar, promover y ejecutar políticas públicas a favor de las mujeres, así como fomentar el liderazgo de las mujeres en diversos campos para lograr la igualdad de oportunidades. Las mujeres tienen derecho a la educación, a la participación política, a un trabajo, al desarrollo, a la salud, a una vida sin violencia, a la información y a un ambiente beneficioso; sin embargo, la falta de estos conocimientos puede retrasar su desarrollo, por lo que una de las tareas prioritarias de este instituto fue difundir sus alcances, principalmente entre las mujeres más vulnerables (Instituto Jalisciense de las Mujeres, 2002).

Los servicios que prestaba este instituto para mujeres eran: un centro de información y orientación sobre los derechos de las mujeres y los distintos programas de gobierno de los que pueden beneficiarse; la línea mujer, que proporcionaba telefónicamente orientación psicológica, asesoría jurídica e información en general que ayudaba a tomar decisiones mejor informadas; asesoría jurídica personalizada; enlace con el ministerio público, donde se daba asesoría gratuita a quienes habían sido víctimas de delitos de violencia intrafamiliar, en otras palabras, situaciones en donde se hayan visto violentadas física y/o psicológicamente; se les ofrecía apoyo gratuito e integral a través de la coordinación de atención a víctimas del delito y servicio a la comunidad (Instituto Jalisciense de las Mujeres, 2002).

En la página del Instituto jalisciense de las mujeres⁵ no se publicaban resultados, por lo que no se mencionan aquí, solamente se presentaba el informe de lo que se hacía en los municipios y las estadísticas de las personas que acudieron a recibir los servicios que brindaba.

2.1.2 Intervenciones desde el Enfoque Centrado en la Persona

Laura Estela Rentería Anzaldua (1993) realizó una intervención con madres de familia de alumnos del Jardín de Niños de la Colonia Nueva Santa María, con el tema “Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal” (p. I).

En esa intervención se encontró que un grupo de gran riesgo para el padecimiento de trastornos emocionales son las amas de casa, quienes realizan, en mayor aislamiento y menor reconocimiento, tareas repetitivas y tediosas, carentes de recursos y, con mucha frecuencia, sin apoyo familiar o social, y bajo condiciones de sobre exigencia, incompreensión y devaluación.

La experiencia de grupo de crecimiento demostró ofrecer un espacio alternativo donde las participantes pudieron contactar con su experiencia interna y descubrir formas nuevas y satisfactorias de enfrentar sus situaciones. Experimentaron ser tomadas en cuenta y valoradas con sus respectivas necesidades, intereses, valores y potencialidades.

Otra intervención desde el ECP es la realizada por Yolaina del Cúa Salmerón Belli (1998), llevada a cabo con personas que sufrieron violencia intrafamiliar, el tema: “Todos por la dignidad” (p. I). Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes, llevada a cabo en un organismo público de asistencia social fundado a finales de los años setenta. Su objetivo fue: ofrecer un taller de aprendizaje a 15 mujeres y un varón (que luego no continuó), que sufrieron violencia intrafamiliar, para que

⁵ En enero de 2019, el Congreso de Jalisco aprobó desaparecer el Instituto Jalisciense de la Mujer, y mover sus actividades a dos oficinas, dependientes de la Secretaría de Igualdad Sustantiva.

posteriormente, estas mujeres dedicaran tiempo a escuchar y atender a otras personas en situaciones similares, y eventualmente construir redes de apoyo mutuo. La autora se dio cuenta que para lograr el objetivo era necesario incluir un espacio para acompañar los procesos personales de los participantes. Los resultados que encontró es que las mismas participantes formaron una red de apoyo entre ellas, pues se hicieron amigas y decidieron continuar la experiencia grupal. Además, cuatro de ellas se sintieron capacitadas al final para facilitar a otros.

Un aprendizaje significativo de la facilitadora fue que la violencia se da en la relación, por lo tanto, las dos partes son responsables de la situación que viven, y observó cómo en el transcurso de la intervención las participantes comenzaron a asumir la responsabilidad que tenían en la relación con los que les rodeaban. Además, observó que el hábito de la reflexión y de la autoexploración les permitía sentir, y les brindaba información que les servía para tomar mejores decisiones. Por otro lado, se dio cuenta de que entre más se conoce a sí misma una persona, más elementos tiene para atender a otra persona y para establecer límites y, por ende, para entablar relaciones no agresivas. Algunas dudas que le surgieron a partir de esta intervención fueron sobre la efectividad de tratar el problema de la violencia de forma individual y no familiar, pues pareciera, dice, que todos los esfuerzos de la mujer podrían ser en vano si no incluye a su pareja y a sus hijos.

Otra intervención en este tipo de población fue la realizada por María Isabel Caldú Zatarain (2004), dirigida a mujeres trabajadoras, con el tema: El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita; las características de las participantes eran: 12 mujeres, 6 casadas y 6 solteras, asalariadas, de entre 20 a 50 años, y pertenecientes a una comunidad rural. Ninguna de las participantes había tenido espacios y condiciones para dedicarse a su crecimiento personal ni había explorado en forma consciente y sistemática las áreas del autoconocimiento.

El objetivo de esa intervención fue lograr que las participantes reconocieran la importancia de saber quiénes son y cómo son para validarse como mujeres únicas e irrepetibles, y así ampliaran su manera de relacionarse con los demás.

Los resultados encontrados fueron que el objetivo fundamental de esta intervención se cumplió satisfactoriamente, ya que las participantes pudieron vivir un proceso de autoconocimiento en el que se reconocieron como personas únicas e irrepetibles, y pudieron conocer mejor quiénes son y cómo son. Esto se logró al explorar diferentes áreas de su Yo integral, de sus sentimientos, necesidades y formas de relación con los demás.

Caldú Zatarain (2004), señala que las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona fueron la plataforma idónea para favorecer un tipo de relación adecuada para el crecimiento personal de las mujeres que participaron en el taller. Además, la aplicación de otras técnicas y actitudes suplementarias aportaron para que las participantes pudieran profundizar en su mundo interior.

Algunas preguntas finales a partir de su intervención fueron: ¿De qué manera la profundización del autoconocimiento genera modificaciones en la relación laboral y familiar? ¿Cómo se viven en su entorno de origen después de tener una experiencia grupal donde ampliaron su conciencia? ¿De qué manera mejorar y ampliar la comunicación y las relaciones interpersonales modifica el autoconcepto y la autoestima? (Caldú Zatarain, 2004).

Como se puede constatar, hay muchas iniciativas que buscan dar respuesta, de muy variadas formas, a la realidad de violencia, desvalorización, marginación, falta de oportunidades, etc., que viven muchas mujeres de nuestro país.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona

En esta sección se presenta el entramado conceptual de la teoría más importante del Desarrollo Humano como campo de conocimiento separado de la psicología humanista existencial, campo que si bien comparte fundamentos filosóficos, epistemológicos y metodológicos con la denominada “tercera fuerza en psicología” no son lo mismo, a pesar de que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es la teoría elemental del Desarrollo Humano.

2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona y los grupos de crecimiento

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es una de las teorías fundamentales del sistema teórico conceptual y metodológico del encumbrado psicólogo estadounidense Carl Ransom Rogers.

La base sobre la cual está construido el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es la premisa de que en todos los organismos vivos está presente “una tendencia natural al desarrollo” (Rogers, 1980, p. 4), que en las personas existe una “tendencia a la realización, hacia la actualización” (Rogers, 1980, p. 168), “al crecimiento y a la autorrealización” (Barceló 2003, p. 31). Esta tendencia ha sido designada más comúnmente con el término “tendencia actualizante” (Rogers, 1980, p. 4). Significa, que toda persona tiene la capacidad y tiende hacia el desarrollo de sus potencialidades, hacia la búsqueda de su realización, de su plenitud, de su crecimiento, y dado que los seres humanos no poseen una naturaleza intrínseca, sino más bien una condición humana, se puede afirmar que las manifestaciones de la denominada tendencia actualizante son diversas, tanto que algunas de ellas llegan a parecer que atentan contra lo que por progreso o desarrollo se puede entender en sentido amplio.

Se ha probado gradualmente la hipótesis, desde el Enfoque Centrado en la Persona, de que “el individuo tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse a sí mismo, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta autodirigida” (Rogers, 1980, p.

4). Esto quiere decir que, se cree en la persona, en que posee la capacidad para desarrollarse, para crecer, para dirigir su vida. Es desde estos presupuestos que se parte para la realización de la intervención: creer que las mujeres, incluso en su situación de pobreza, baja escolaridad y contexto de violencia, tienen la capacidad, en una atmósfera segura, de desplegar esta tendencia actualizante, de escucharse, reconocerse, valorarse y moverse hacia su crecimiento.

Además, uno de los grandes aportes del Enfoque Centrado en la Persona es la experiencia de grupos de crecimiento. Para Rogers (2004), los grupos de crecimiento buscan favorecer un clima psicológico en el que los participantes se sientan seguros para expresar con libertad sus sentimientos reales, positivos y negativos, y puedan, por tanto, reducir sus actitudes defensivas; este clima favorece la expresión de “sentimientos inmediatos de cada miembro hacia los demás y hacia sí mismo” (p. 14); así como el avance hacia una mayor aceptación de su persona, tal cual es.

El grupo de crecimiento puede ser, por tanto, un espacio propicio para el crecimiento y el desarrollo personal, donde puede darse una comunicación auténtica y sincera, capaz de transformar a la persona, al hacer suyos nuevos aprendizajes significativos y relevantes (Barceló, 2003). Algunas características que identifican a estos grupos es que son pequeños (de ocho a dieciocho miembros), que “carece hasta cierto punto de estructura, y elige sus propias metas y directivas personales (...) La principal responsabilidad del coordinador es facilitar a los miembros del grupo la expresión de sus sentimientos y pensamientos” (Rogers, 2004, p. 14).

Rogers (2004) describe el proceso que se vive en el grupo así: al principio (por la falta de estructura) existe con frecuencia, en los participantes, un estado de ansiedad e irritación. Poco a poco expresan que la finalidad de casi todos es encontrar maneras de relacionarse con otros y consigo mismos. Entonces empiezan a explorar lenta y temerosamente sus sentimientos y actitudes hacia los demás y hacia sí mismos, resultando cada vez más claro que al principio lo que presentaron eran sus fachadas o máscaras. Así, empiezan a surgir, con cautela, las personas y sentimientos reales, siendo

conscientes del “contraste entre la caparazón externa” (p. 16) y la personalidad negada se muestra poco a poco, así como los sentimientos genuinos. Ante su sorpresa, comprueban que los sentimientos que creían serían inaceptables para los otros miembros del grupo, son aceptados, y “que se les acepta más cuanto más real se vuelven” (p. 16). Entonces, empieza a surgir una sensación de confianza, de cordialidad y simpatía, hacia los integrantes del grupo; al mostrar su personalidad de manera más real y profunda se genera una fuerte intimidad entre los miembros del grupo, a veces mayor que con los miembros de su familia. Este proceso, descrito por Rogers (2004), presenta cómo el grupo evoluciona de la confusión a la claridad; del temor y desconfianza de mostrarse, a quitar sus máscaras y revelarse más auténticos; de ocultar los sentimientos “inaceptables” a arriesgarse a mostrarlos; lo que genera en el grupo unión, confianza, intimidad.

Desde su experiencia y observación Rogers (2004) se dio cuenta de diversas etapas por las que atraviesa un grupo y las llamó de la siguiente manera:

- “Etapa de rodeos” (p. 22).
- “Resistencia a la expresión o exploración personal” (p. 23).
- “Descripción de sentimientos del pasado” (p. 24).
- “Expresión de sentimientos negativos” (p. 25).
- “Expresión y exploración de material personalmente significativo” (p. 26).
- “Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo” (p. 28).
- “Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno” (p. 28).
- “Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio” (p. 31).
- “Resquebrajamiento de las fachadas” (p. 34).
- “El individuo recibe retroalimentación” (p. 35).
- “Enfrentamiento” (p. 38).
- “La relación asistencial fuera de las sesiones del grupo” (p. 39).
- “El encuentro básico” (p. 40).
- “Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo” (p. 41).
- “Cambios de conducta en el grupo” (p. 43).

Aunque señala que no hay una secuencia definida que permita establecer dónde termina una etapa y en qué punto comienza la otra, y que además las interacciones varían de un grupo a otro, esta aportación rogeriana ilumina de forma muy clara los diversos momentos que se hacen presentes en la experiencia de grupo de crecimiento.

De su experiencia e interés por la agricultura, Rogers (1964) desarrolló una gran capacidad de observación que le llevó a captar las condiciones favorables al crecimiento en los seres vivos, originalmente en las plantas y, posteriormente, en los humanos (en Lafarga, 2013). Observó que “al igual que ocurre cuando alrededor de un organismo vegetal se crean las condiciones atmosféricas y climatológicas más propicias y se depositan allí los mejores fertilizantes, este organismo tiende a crecer con exuberancia más bien que a autodestruirse” (Lafarga, 2013, p. 35), y que de igual forma el individuo o grupo, “cuando experimenta a su alrededor condiciones suficientes de aceptación y de afecto” (p. 35) despliega su potencial de crecimiento y de autodirección. En otras palabras, Rogers (1964) se dio cuenta que son necesarias ciertas condiciones para que un organismo crezca y se desarrolle, de lo contrario no podría desplegar sus potencialidades. Esto me hace recordar la “Parábola del sembrador” que aparece en el capítulo 13 del Evangelio de Mateo:

Una vez salió un sembrador a sembrar. Y al sembrar, unas semillas cayeron al borde del camino; vinieron los pájaros y se las comieron. Otras cayeron en terreno pedregoso, donde no había mucha tierra; brotaron en seguida porque la tierra era poco profunda, pero cuando salió el sol se marchitó la planta y se secó porque no tenía raíz. Otras cayeron entre la maleza, y cuando la maleza creció las ahogó. Finalmente, otras semillas cayeron en tierra buena y dieron fruto: un grano dio cien, otro sesenta, otro treinta (Biblia de América, 1994, p. 1472).

En esta parábola se muestra claramente la necesidad de ciertas condiciones para que un organismo crezca y se desarrolle, en este caso, para que una semilla germine, crezca y dé fruto. Si la semilla no cae en un terreno adecuado, con la profundidad suficiente, libre de agentes que la dañen, entonces no podrá germinar o crecer; por el contrario, si

tiene el clima, la tierra, el agua necesaria, podrá desarrollarse y dar fruto en diferentes medidas. Lo mismo sucede en las personas, necesitan ciertas condiciones para desplegar su potencial.

Rogers (1980) se preguntó: ¿Cuál es este clima psicológico promotor del crecimiento en una relación terapéutica, o en una relación de padre e hijo, líder y grupo, etc.? Y, como fruto de la observación, experimentación y comprobación afirmó que “las condiciones interpersonales favorables son la empatía, la congruencia y la actitud positiva incondicional” (Lafarga, 2013, p. 6).

Lo que quiere decir que, si se logra crear en el grupo un clima donde la persona se sienta acogida, recibida, con confianza para compartir, para ser ella misma, sin temor a ser juzgada o rechazada, se producirá un desarrollo significativo “hacia su autocrecimiento y desplegará todo su potencial creativo y eficaz” (Barceló, 2003, p. 133). Por lo tanto, en el grupo de crecimiento, “lo más significativo no son los objetivos, las planeaciones, la programación, los recursos, etc., sino el tipo de relación que se establece con las personas y con el grupo” (Barceló, 2003, p. 133); lo más importante, entonces, es el establecimiento de una relación interpersonal con los atributos relacionales del ECP, es decir: contacto, vulnerabilidad en el consultante, congruencia, comprensión empática, consideración positiva incondicional, que el consultante se dé cuenta de las pautas relacionales mencionadas, en el marco de un clima donde la persona se sienta profundamente aceptada y comprendida.

Para la autora de este trabajo, esta es la “magia del grupo de crecimiento”, ese clima de aceptación, de acogida, de comprensión, de interés de unos por otros, de ausencia de juicio, que posibilita sumergirse en las profundidades del sí mismo, ser capaz de escucharse, de expresar eso que tal vez nunca se ha dicho, de mostrar los sentimientos reprimidos, etc., y así, encontrarse poco a poco con la persona que realmente se es.

En torno a lo anterior, Manzano (2013, en Lafarga, 2013) señala que “los sistemas psicoterapéuticos existenciales consideran que el hombre únicamente es capaz de

aprender sobre sí mismo a través de sus relaciones con otros seres humanos” (p. 7) y que, así como algunas relaciones con otros generan un autoconcepto defectuoso, de igual manera, lograr un autoconcepto positivo y el despliegue de las potencialidades “sólo puede llevarse a cabo a través de relaciones interpersonales que refuercen consistentemente la estima por ese yo único, distinto e irrepetible, a través de otro ser humano” (p. 8); de lo anterior puede afirmarse que el sistema teórico rogeriano reposa sobre una estamento relacional, no actitudinal; en otras palabras, lo elemental y sobre lo que orbitan las teorías rogerianas son las relaciones interpersonales y no en las actitudes.

La afirmación anterior ¡es una buena noticia! Es creer que hay posibilidad de cambio. Muchas personas, como la población objeto de estudio de esta intervención, han tenido experiencias de vida donde se les ha hecho creer, a través de palabras hirientes, ofensivas o de desprecio, y/o a través de actitudes o de violencia física, que no eran personas dignas de amor, que no eran valiosas; lo que dificultó reconocer sus propias potencialidades, auto valorarse, y eso generalmente imposibilita comprometerse con su propio crecimiento. La “buena noticia” es, entonces, que si se experimenta un tipo de relación interpersonal en la que sus miembros se sienten aceptados, estimados, comprendidos, no juzgados, posiblemente aprenderán a valorarse, a comprenderse y aceptarse a sí mismos.

2.2.2 Actitudes relacionales favorecedoras del crecimiento

De acuerdo con lo expresado anteriormente, es un cierto tipo de relación la que genera el crecimiento. Rogers (1964) señala que durante su experiencia como terapeuta se dio cuenta de que “ningún enfoque basado en el conocimiento, el entrenamiento o la aceptación incondicional de algo que se enseña tiene utilidad alguna” (p. 40), ya que se puede explicar a una persona su forma de ser, indicarle lo que debe hacer para progresar, etc.; pero esto sólo logra cambios momentáneos, lo que provoca que el individuo experimente más su propia inadaptación. Aseveró que, “el tipo de relación interpersonal que se establece con cualquier grupo de personas es el elemento más importante para que se efectúen cambios en la personalidad” (en Lafarga 2013, p. 75). Y aun más,

enfaticó que “el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación” (Rogers, 1964, p. 40). ¿A qué tipo de relación se refiere Rogers (1964)? ¿Qué características ha de tener esa relación para provocar el cambio en las personas?

Desde el Enfoque Centrado en la Persona se afirma que para que se dé un cambio constructivo en la personalidad son necesarias las siguientes condiciones en la relación de ayuda:

- “Que dos personas estén en contacto psicológico”.
- Que el “cliente se halle en estado de incongruencia, sea vulnerable o se halle angustiado”.
- Que el “terapeuta, sea congruente o integrado en la relación”.
- Que “experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente”.
- Que “experimente una comprensión empática del marco interno de referencia del cliente, y trate de comunicársela”.
- “Que la comunicación de la comprensión empática y de la consideración positiva incondicional al cliente sea lograda al menos en grado mínimo” (Gondra, 1978, p. 194).

Para Rogers (1982), la primera condición es la necesidad de contacto. Barceló (2013) refiere que no se le ha dado mucha importancia a esta condición, y que “Rogers otorgaba al contacto una importancia sustancial (...) como condición primera para cualquier tipo de intervención” (p. 206), pues si no se da el contacto, no hay interacción y, en consecuencia, es imposible la facilitación.

La siguiente condición para que se dé un cambio constructivo es que el cliente sienta necesidad de iniciar un proceso hacia su desarrollo personal, hacia la capacidad de vivir relaciones interpersonales más sanas, hacia la recuperación de su autoestima, etc., pues si no siente esa necesidad, ese deseo, ese impulso, la relación no será transformadora en él.

Posteriormente se mencionan tres condiciones que tienen que ver con las actitudes del facilitador en la relación. Estas actitudes relacionales favorecedoras del crecimiento, del impulso hacia la autorrealización y autonomía, según el Enfoque Centrado en la Persona, son la congruencia, la consideración positiva o aceptación incondicional y la comprensión empática.⁶ A continuación se describe en qué consiste cada una de estas actitudes relacionales, creadoras del tipo de relación interpersonal promotor del crecimiento:

A la primera actitud, la congruencia, Rogers (1980) también suele llamarla genuinidad, autenticidad o coherencia. Implica presentarnos en la relación facilitadora siendo como realmente somos, desde el yo auténtico y no desde el yo que nos gustaría ser. La congruencia rogeriana se refiere a la simetría o correspondencia exacta entre el autoconcepto y la experiencia organísmica. En otros términos, es la manera de posicionarse y responder al mundo, partiendo de la valoración organísmica, de manera que, en el ámbito exclusivo del encuentro interpersonal facilitador, es la forma de responder al encuentro interpersonal, teniendo en cuenta lo que se percibe a través de los sentidos, las experiencias previas, lo que se necesita del encuentro, y todo aquello que se empalme con la idea de quien uno es, al encararse con el otro o los otros.

Es decir, que lo congruente son autoconcepto y experiencia organísmica, de lo que se deriva el denominado estado de congruencia, entendido como una suerte de gracia o lucidez que sería la aspiración del que busca estar bien; sin embargo, es habitual, incluso para algunos rogerianos, creer que congruencia es: pensar, decir y hacer lo mismo, es decir, que acto, palabra y pensamiento estén alineados; nada más alejado de lo que para Rogers (1985) significa congruencia.

Rogers (1980) explica que esta condición se refiere a la disposición del terapeuta de ser él mismo en la relación “sin poner fachadas personales o profesionales” (p. 5), sino siendo transparente, de tal forma que “el cliente puede ver con claridad lo que el terapeuta es en la relación” (p. 5). La congruencia significa que lo que el terapeuta “está experimentando está disponible a su consciencia, puede ser vivido en la relación y puede ser comunicado

⁶ Plan de Estudios de la Maestría en Desarrollo Humana 4DH.

si es apropiado” (p. 5), quiere decir que “hay una semejanza o congruencia entre lo que se experimenta a nivel visceral, lo que está presente en la consciencia y lo que se expresa al cliente” (p. 5). Implica que el facilitador esté presente, abierto a la experiencia, percibiéndose, siendo consciente de sus sensaciones, sentimientos y pensamientos, de lo que le acontece en la relación.

En otras palabras, la congruencia tiene que ver con la correspondencia exacta entre el autoconcepto y la experiencia organísmica, que implica la capacidad de percibir los sentimientos de forma consciente y ser capaz de aceptarlos, siendo “en una forma abierta los sentimientos y actitudes que están fluyendo dentro a cada momento” (Rogers 1980, p. 5). Más adelante expresa que “mientras más consciente pueda ser el terapeuta y mientras más pueda dejarse ser y expresar estos sentimientos, sean positivos o negativos, más probable es que pueda ayudar a su cliente” (p. 5-6). La congruencia demanda, por lo tanto, de parte del facilitador, un proceso continuo de crecimiento, que le lleve a estar en contacto con su experiencia, para poder así generar una relación favorecedora del crecimiento.

¿Por qué es importante la congruencia en la relación de ayuda? Rogers (1964), a través de la observación, experimentación e investigación, descubrió que esta condición es muy importante en una relación de ayuda, ya que: “Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad” (p. 41). Nótese en la cita anterior que, sin explicitarlo, Rogers (1964) se asume en el encuentro facilitador como un modelo que enseña una manera de ser en las relaciones interpersonales, lo que le valdría el calificativo de una pedagogía relacional.

Se dio cuenta de que lo que facilita el crecimiento de otros, no es darles opiniones o juicios, sino que “son los sentimientos y las actitudes los que ayudan cuando son expresados” (Rogers 1980, pp. 5-6). Esto implica que el facilitador se muestre a sí mismo en la relación como persona, con todo lo que es, sin esconderse detrás de un rol, siendo capaz de mostrar su vulnerabilidad, pues mientras más genuino sea, mayores probabilidades habrá de que ocurra un cambio en la persona facilitada, que “crezca de

manera constructiva y se muestre a sí misma más auténticamente” (Barceló 2003, p. 36). Por el contrario, si percibe que el facilitador no es auténtico, que no es sincero, que muestra una fachada diferente de lo que realmente es, que no siente eso que está expresando, la persona facilitada se sentirá desconfiada para mostrarse ella misma de forma transparente y auténtica en la relación.

Por su parte Lafarga (2013) señala que:

(...) la honradez en la comunicación de la propia experiencia se aprende mejor de quien se comunica de forma honesta que de la mejor técnica de condicionamiento o de la interpretación de los mecanismos sociales que produjeron la falta o el deterioro de la sinceridad (p. 151).

Esto es, que la congruencia se aprende de quien es congruente, no de discursos, explicaciones o técnicas.

Así mismo, Barceló (2003), considera que la congruencia “es la actitud más facilitadora y el fundamento de las otras disposiciones de empatía y consideración positiva” (p. 148); explica que si estas no surgen de la autenticidad se convierten en recursos y técnicas que no generan encuentro, al no ser reales, verdaderas. Dice que la autenticidad es impactante por sí misma y hace que las otras actitudes tengan efectividad, al ser percibidas como reales y transparentes, y no como falsificaciones de un rol del especialista.

Esta condición facilitadora, creadora del clima promotor de crecimiento, se aleja o se contrapone a la figura del terapeuta distante, que no se involucra de manera personal, sino desde su rol de experto que diagnostica, evalúa, deja tareas. Desde el ECP el facilitador está presente “como persona genuina que percibe sus propios sentimientos y emociones internas y como persona vulnerable que fluye y comunica aquello que es internamente persistente” (Barceló, 2003, p. 168).

La segunda condición para la creación de la relación interpersonal facilitadora del crecimiento es: la aceptación positiva incondicional. Rogers (1980) la nombra también como aprecio o estima, y consiste en que el facilitador tenga una actitud de aceptación ante lo que el cliente expresa, ante los sentimientos que se hagan presentes, ya sean de miedo, coraje, amor, orgullo, etc. Se trata de que el facilitador sienta aprecio por la totalidad de la persona facilitada y no sólo por algunos aspectos; es una aceptación no condicionada.

Barceló (2003) describe esta actitud del facilitador como una disposición intencional a validar la experiencia del otro, a aceptarlo tal como es, “con un respeto absoluto por su persona, sus actitudes y su comportamiento” (p. 140); es aceptar que pueda experimentar y expresar sus propios sentimientos; refiere que esta actitud significa confianza, aprecio e interés por la otra persona; que implica reconocer que cada persona es única e irrepetible, con capacidad libre de orientarse hacia su crecimiento. Además, señala que “considerar positivamente quiere decir confiar en la capacidad del otro para desarrollarse y crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones” (pp. 140-141).

La consideración positiva incondicional implica reconocer la dignidad de la persona, su condición de persona valiosa, independientemente de su forma de actuar, de los sentimientos que expresa o de su manera de ser. Lafarga (1985) afirma que consiste en tener una actitud afectuosa, positiva y aceptante de lo que hay en el otro. Que es tener una voluntad abierta para que el consultante vivencie cualquier sentimiento real en él, en ese momento (hostilidad o ternura, rebeldía o sumisión, seguridad o menosprecio hacia sí mismo). Es apreciar al cliente en una forma total, sin condiciones para aceptarlo. “Es una actitud de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y por su comunicación” (Lafarga 2013, p. 145). Implica también, para el facilitador, renunciar al control, al juicio; es confiar en el otro, en su capacidad para crecer, reconocer que tiene recursos para autodirigirse, dejar que actúe como lo hace y no como yo quisiera, mostrar respeto por sus decisiones, aunque no concuerden con lo que yo considero mejor.

Algo importante a rescatar es que esta aceptación positiva incondicional ha de ser real, auténtica, de lo contrario la persona facilitada lo percibe, pues de acuerdo a Barceló (2003), esta actitud casi no se manifiesta en palabras, sino que se experimenta en la relación vivencial.

Cuando las personas perciben esta presencia afectiva del facilitador experimentan un clima en el que se sienten libres para ser quienes son, se sienten seguras en la relación, y se favorece así su autoaceptación y la autoestima. Cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimente el facilitador hacia la persona facilitada, más útil será la relación de ayuda, pues será más probable el crecimiento y el cambio (Barceló 2003; Rogers, 1964). “Sólo dentro de una relación interpersonal cálida y afectuosa estos sentimientos (negados o reprimidos) ‘horribles’ son primero completamente aceptados por el terapeuta para ser aceptados después por la persona que recibe ayuda” (Rogers, en Lafarga, 2013, p. 37).

Toda persona tiene necesidad de ser reconocida, aceptada, amada incondicionalmente, pero, muchas veces no son satisfechas estas necesidades. Puede ser que desde la infancia se experimentó un amor condicionado: te quiero si eres buen niño, si no gritas, si no haces berrinche; o rechazo, y se escucharon expresiones como: eres un tonto, no vales nada, nunca entiendes, eres peor que, eres un soñador. Según Jonh Bradshaw (2000, p. 58), “la concepción de uno mismo y la autoestima comienza a formarse, literalmente, en el vientre de la madre”. De acuerdo con cómo nos “miraron” nuestros padres o las personas significativas en nuestra vida, es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Si su mirada fue de enojo, rechazo, desprecio, el niño siente vergüenza de quien es, y esconde su personalidad bajo una máscara, creando un yo falso, buscando cumplir las expectativas de los otros para ser aceptado y, así, pierde contacto con su yo verdadero, entre el debería y el no debería (Bradshaw 2000), “se siente una persona defectuosa y sin valor puesto que no puede expresar, ni tener sus sentimientos, necesidades, pensamientos y deseos” (p. 121), ya que ha interiorizado las exigencias del amor condicional, concluyendo que ¡así como está, no está bien!, así no es digno de

amor, así no vale, necesita ser diferente, ocultar, negar, reprimir lo que siente para ser aceptado y digno de amor. Así, “aprenden a sentirse amados y aceptados sólo cuando no están siendo ellos mismos” (p. 118).

Sin embargo, la buena noticia, de acuerdo con Lafarga (2013) es que “así como las relaciones con otros generaron un aprendizaje defectuoso sobre sí mismo (...), de igual manera sólo a través de relaciones interpersonales que refuercen consistentemente la estima por ese yo único, distinto e irrepetible, a través de otro ser humano” (p. 156), se facilita al otro la recuperación de su yo real, auténtico, “la libertad para actuar en congruencia consigo mismo” (Lafarga, 2013, p. 156), y ser capaz de autodirigirse:

Cuando se siente rodeada de una actitud positiva incondicional, cuando siente que su experiencia, su comunicación y su conducta no sólo merecen, sino también reciben genuino aprecio de su facilitador, los recursos de esta persona en el presente se van movilizand para hacerla crecer en autoestima y ampliar el ámbito de su conciencia. Establece, entonces, pautas más constructivas de funcionamiento y, lo más importante, siente hacia sí misma y hacia los demás la actitud positiva incondicional que está experimentando en esta nueva relación, la introyecta o internaliza y aprende a quererse a sí misma no como sería bueno que fuera, sino como realmente es (Lafarga 2013, p. 146).

Entonces experimenta, ese “así como estás, estás bien”. Deja de ser ese juez implacable que muchas veces es hacia sí misma, y empieza a aceptar esas partes de sí que consideraba malas, vergonzosas, pecado; y a experimentar misericordia y comprensión hacia sí misma.

“En la persona que busca y recibe ayuda, el reforzamiento de esta actitud de aceptación, aprecio y afecto hacia sí misma por lo que realmente es, constituye el núcleo de la experiencia terapéutica” (Lafarga 2013, p. 147), y esto se logra cuando experimenta de parte del facilitador tal aprecio y aceptación incondicional hacia su persona, cuando

percibe que no es juzgada en su conducta, en sus palabras, en sus emociones, en sus sentimientos; entonces va internalizando esta aceptación hacia sí mismo.

Igual que la congruencia, la aceptación y el amor por uno mismo, por todo lo que es y lo que siente, “se aprenden más a través de la relación con una persona que se valora así misma y sus propios recursos y conducta” (Lafarga 2013, p. 151). No es a través de los diagnósticos, de los consejos, de las tareas, sino a través de la relación, donde la persona aprenderá a amarse, a aceptarse, a ser auténtica.

La tercera condición para la creación de la relación interpersonal facilitadora del crecimiento es: la comprensión empática. En palabras de Rogers (1980), significa “que el terapeuta capta con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente y comunica esta comprensión al cliente” (p. 6).

Por su parte, Lafarga (1985) dice que la comprensión empática se da cuando el orientador experimenta una exacta comprensión del mundo privado de su paciente, y es capaz de comunicar esa comprensión. Expresa que consiste en percibir el mundo interno de significados del paciente como si fueran los propios, pero sin perder nunca la cualidad del “como si”. Es ver la vida a su modo, sin analizarlo ni evaluarlo, sino comprendiéndolo. Explica (Lafarga, 2013) que es captar la experiencia de la otra persona en el momento presente de la interacción, tal como ella la vive, “con todos los matices de sentimientos, superficial o profundo, con todos los significados simples o complejos que esta experiencia tiene para cada persona” (p. 143); esto implica, de parte del facilitador, una escucha atenta, activa, profunda, estar presente con todos sus sentidos, contactar con lo que siente, sin juicios, abierto a la experiencia. Esta captación de lo que el otro expresa, “tiene como objetivo inmediato comunicar la comprensión de la experiencia, con claridad en la formulación, por una parte, y con interés y afecto, en la forma, por otra” (p. 143); por lo tanto, no se trata sólo de comprender a la persona, sino de comunicarle, es decir, transmitirle esa comprensión.

Esta condición se refiere, por tanto, a una actitud de comprensión profunda del otro, tratando de ver el mundo tal como él lo ve, como él lo vive, como él lo experimenta, sin emitir juicios, sino desde la comprensión, “es permitirse a sí mismo quedar absorto en la contemplación de esta persona” (Barceló 2003, p. 137), y hacer propia su experiencia, interiorizarla, sentirla, y al mismo tiempo observar lo que sucede en el interior, qué pensamientos y sensaciones se hacen presentes; y entonces “retornar de la relación de confluencia interior a la separación de identidades y reflejar a través de una respuesta corporal o verbal, actitudinal, esta comprensión profunda” (p. 137). Significa conectarse desde lo profundo con la experiencia del otro, observar más allá de lo que dice, ver lo que expresa con sus movimientos, silencios, gestos, etc., para interiorizar su experiencia y, entonces, “la respuesta empática nace directamente del interior del facilitador” (p. 138), sin necesidad de pensar qué significará para el otro lo que está expresando.

Cuando la persona se siente comprendida de esta forma, generalmente surge en ella el interés por explorarse, por entender lo que vive, ya que a veces, no tiene mucha consciencia o claridad de lo que experimenta, piensa o siente. En relación con esto Rogers (1964) señala:

Sólo cuando comprendo los sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos tal como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a menudo olvidada (p. 41).

Esto es vivido y confirmado en los grupos de crecimiento. Al experimentar la escucha y comprensión empática del facilitador y del grupo, las personas se sienten libres para mirarse, para dar nombre a lo que experimentan, para contactar con esas áreas de su vida, oscuras, ocultas o desconocidas, para explorarse con mayor profundidad.

Al respecto Lafarga (2013) señala que la interacción empática genuina “facilita con mayor rapidez el proceso de revertir la represión -o sea, de estimular la exploración consciente de la experiencia con más amplitud y profundidad” (p. 143), esto quiere decir que cuando

la persona se experimenta comprendida, desde esta vivencia puede vencer su miedo a conocer y expresar sus sentimientos y sentirse segura, con fuerza, para revisar su interior y descubrir sus motivaciones profundas. Desde el Enfoque Centrado en la Persona, se cree “que toda persona es capaz -en condiciones favorables- de explorar su propia experiencia y -debido a su impulso natural al crecimiento- efectuar los cambios que considera apropiados para sí” (p. 143).

Rogers (1980) ha señalado y constatado a través de múltiples investigaciones la importancia de estas disposiciones en una relación de ayuda para el cambio constructivo de la persona, para el despliegue de su potencial, de su tendencia al crecimiento. Comenta: “Podrías muy bien preguntar por qué una persona que busca ayuda cambia positivamente cuando participa en una relación con un terapeuta que tiene estas características” (p. 7). Y seguidamente da la respuesta:

A medida que el cliente encuentra al terapeuta escuchando sus sentimientos en una forma aceptante, él se vuelve capaz de escucharse a sí mismo con aceptación, de oír y aceptar el coraje, el miedo, la ternura, el valor que está siendo experimentado. A medida que el cliente encuentra al terapeuta estimándolo y valorándolo aun en los aspectos ocultos y horribles que han sido expresados, él experimenta una estimación y gusto por sí mismo. A medida que el terapeuta es experimentado como real, el cliente es capaz de tirar las fachadas para ser más abiertamente la experiencia interna (Rogers 1980, p. 7).

Aquí se plasma, de forma clara, los efectos que tiene en las personas experimentar la congruencia, la aceptación y la comprensión empática. Es sorprendente y maravilloso descubrir los procesos que se pueden desencadenar en las personas hacia su crecimiento, hacia el despliegue de sus potencialidades.

Como se mencionó al inicio de este apartado, la última condición en la relación facilitadora, para que se dé un cambio constructivo en la personalidad es “que la comunicación de la comprensión empática y de la consideración positiva incondicional al

cliente sea lograda al menos en grado mínimo” (Gondra, 1978, 194). Esto quiere decir que no es suficiente que el facilitador experimente empatía y aceptación por la persona facilitada, es necesario que sea capaz de comunicarlas (con sus palabras, gestos, actitudes) y que el otro las perciba. Rogers (1964) afirma que cuando se adoptan estas actitudes facilitadoras y “cuando el otro puede experimentarlas, invariablemente surgirán el cambio y el desarrollo personal constructivo” (p. 42). En esta afirmación aparece la condición, que “el otro puede experimentarlas”, de lo contrario, aunque el facilitador experimente comprensión y aceptación por la persona, pero si no lo trasmite, o la persona facilitada no es capaz de percibirlo, no surgirá el cambio ni el despliegue de la tendencia al crecimiento.

La consideración positiva incondicional, la comprensión empática y la congruencia han llegado a ser consideradas como los pilares aceptados de la terapia centrada en la persona (Mearns & Thorne, 2003). Sin embargo, es una imprecisión manifiesta la suposición de que sean tres las actitudes relacionales suficientes para propiciar el progreso personal, porque aunque es cierto que tal como Rogers (1985) lo plasmó en su obra, las tres actitudes referidas se enfocan en la persona del facilitador del potencial personal, y las restantes tres comparten foco con el consultante o facilitado, lo cierto es, que son seis las actitudes relacionales enunciadas y definidas por Rogers, mismas que además son co-construidas y no atributos relacionales ofrecidos o brindados por el denominado facilitador del potencial personal, sino un entramado relacional indisolublemente ligado a dos o más y mediado por un contexto, una época e interjuegos de poder entre el denominado facilitador y el consultante (Tudor, 2011).

¿Cómo se aplican estas condiciones y actitudes favorecedoras del crecimiento en un grupo? Se describe a continuación, pero antes cabe señalar que la experiencia de grupo de crecimiento produce cambios a nivel individual, en las relaciones personales y en las organizaciones, y casi siempre las enseñanzas aportadas por esta experiencia tienden a transmitirse a las relaciones con el cónyuge, los hijos, alumnos, subordinados, etc.

2.2.3 La facilitación en grupo

Rogers (1988) plantea algunas similitudes y diferencias entre la facilitación individual y la grupal. En relación con las similitudes menciona que ambas tienen un mismo propósito, una misma concepción de la persona, y de las maneras en que cambia. En torno a las diferencias, señala que parten de un hecho importante que tiene que ver con el número de implicados, pues en la facilitación individual sólo dos personas participan, mientras que en la facilitación grupal son cinco o más personas las que interactúan, y que esto “implica mucho más que la extensión de la terapia individual a varias personas simultáneamente; proporciona una experiencia cualitativamente diferente con potencialidades terapéuticas únicas” (p. 242).

En el grupo, como en la facilitación individual, es necesario construir la relación interpersonal adecuada para el crecimiento, “cada miembro del grupo debe encontrar en el terapeuta y en los otros miembros un genuino sentimiento de aceptación” (Rogers, 1988, p. 248), de comprensión empática, de confianza en su tendencia al crecimiento. Rogers (1988) destaca que, si no se desarrollan estas actitudes relacionales, la facilitación en grupo muy probablemente no logrará su propósito, pero en cambio, “si son estimuladas por el terapeuta y reforzadas por los sentimientos positivos de los miembros del grupo, probablemente serán significativamente más eficaces en la situación grupal que en la terapia individual” (p. 249). Esta es una riqueza de la experiencia en grupo de crecimiento, que las personas tienen la posibilidad de experimentar el cariño, la aceptación, la comprensión de varias personas a la vez, que como ellas están en búsqueda de una vida más satisfactoria. Además, les brinda la oportunidad inmediata a los participantes de experimentar nuevas formas de relacionarse. Al respecto Rogers (1998) dice que en un grupo:

(...) la persona aprende lo que significa dar y recibir apoyo emocional y comprensión, de una manera nueva y más madura. El yo se redefine en un contexto similar al que inicialmente creó la necesidad de distorsionar la percepción de sí mismo, y de la relación con los otros (p. 252).

Un factor muy importante en la experiencia de grupo de crecimiento es que los participantes asumen, en diversos momentos, el rol de facilitadores, interviniendo desde su empatía, comprensión, desde lo que les pasa con lo que el otro comparte. Un estudio realizado por Gorlow (1950, en Rogers 1988), demostró que a medida que avanzan las sesiones, mejora cualitativamente la interacción entre los integrantes del grupo, aprenden a acompañar, a ser facilitadores, disminuyen las intervenciones de juicio, de crítica, las interrupciones, etc.

¿Cuál es la tarea del facilitador en un grupo de crecimiento? De acuerdo con Gondra (1978) la tarea del facilitador consiste en tratar de promover el crecimiento de la persona, desatar su potencial de crecimiento, desahogar las fuerzas constructivas ya presentes en las personas. Utiliza los verbos “promover”, “desatar”, “desahogar”, indicando así que ya existe en la persona la tendencia al crecimiento, a la autorrealización, pero que está obstruida, ahogada, y que al facilitador sólo le toca poner las condiciones relacionales para que se desplieguen.

Por su parte Lafarga (2013) habla del qué y del cómo, al expresar que la tarea del facilitador consiste en desbloquear, a través de la relación interpersonal comprensiva, transparente y afectuosa, sin condiciones, la “tendencia básica al crecimiento, no aprendida e inextinguible en todos los organismos humanos” (p. 42). Igual que Gondra (1978), afirma que ya existe en la persona una tendencia al crecimiento, pero agrega que esta tendencia es inextinguible, o sea que no desaparece de la persona, ni se agota, aunque puede ser bloqueada por diversas experiencias; entonces, la tarea del facilitador es desbloquear, ¿cómo? A través de una relación interpersonal que asume las actitudes favorecedoras del crecimiento: la congruencia, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática.

En palabras de Rogers (1964) significa: facilitar que la persona llegue a “ser lo que es” (p. 101). ¡Qué maravillosa tarea: facilitar!, pues al leer el enunciado de Rogers se podría sentir una gran carga, una gran responsabilidad: ¿cómo logro que la persona llegue a

“ser lo que es”? Pero, sólo le toca facilitar, poner las condiciones, ofrecer un tipo de relación interpersonal, estar presente, y lo demás ¡se dará por añadidura!

Al respecto Barceló (2003) dice que la tarea del facilitador es “permitir simplemente el funcionamiento de la tendencia actualizante sin entorpecer su dinámica, dejándola actuar por sí misma y contemplar los cambios profundos que acontecen” (p. 43). ¡Qué sorprendente descripción! Recuerda cuántas veces, en la labor pastoral de la autora, antes de iniciar a compartir un curso o un retiro, su oración era: ¡Qué no te estorbe, Señor! ¡Qué las personas puedan experimentar tu amor! En la afirmación de Barceló se percibe esta misma cualidad “sin entorpecer”, simplemente permitir que acontezca, que se haga presente eso que ya está ahí, que ya existe, confiar en la capacidad del grupo y de cada persona.

Además, agrega que el papel del facilitador en el grupo es hacer posible que sus miembros expresen sus sentimientos y pensamientos al establecer la relación interpersonal adecuada, es “confiar, escuchar, compartir y dar nombre” (p. 135). Es favorecer que “cada persona resuelva sus propios problemas en lugar de aportar soluciones externas o respuestas de ánimo y compasión” (p. 43). Por lo tanto, lo medular en la facilitación es la relación que se establece entre el facilitador y el grupo.

En este apartado se han citado conceptos centrales para explicar en qué consiste el trabajo realizado en la intervención a través de un grupo de crecimiento, sustentado desde el Enfoque Centrado en la Persona, sin decir con ello que sean los únicos, pero sí los elementales. Estos presupuestos afirman lo central en una relación facilitadora, que en palabras simples es creer en la capacidad del otro, respetar su dignidad y su libertad, y creer en las fuerzas auto-realizadoras de cada ser humano.

2.3 Sobre la problemática abordada en la intervención

En este apartado se presenta el enfoque de diversos autores en torno a la realidad de pobreza y violencia que viven algunas mujeres en nuestro país; muestra de ello son algunas de las experiencias relatadas y recuperadas en forma de narrativas, las cuales

reflejan hábitos de conducta que atentan contra la dignidad humana, pero legitimados por la colectividad.

2.3.1 Modelos aprendidos de ser mujer

Definir lo que significa ser mujer implica una labor abrumadora, pues cuando se persigue un objetivo de tal envergadura, ello entraña necesariamente una inmersión en lo que para los seres humanos quiere decir mujer; a pesar de que podrá suponerse que es una tarea simple, lo cierto es, que cuando más se cree tener certeza sobre lo que significa algo, más claramente se revelan las imprecisiones en que se incurre al definir eso que se busca significar, por tanto, es incuestionable que toda definición de mujer será incompleta, insuficiente y limitante. Para la Real academia española la definición de mujer, es: “Persona del sexo femenino” (2021, s/p). Por otro lado, para la emblemática filósofa de nombre Simone Lucie Ernestine Marie Bertrand de Beauvoir, la mujer es lo otro en relación con el hombre y así es como ser lo otro despoja a las mujeres de la virtud de autoafirmación, es decir, ser-en-sí, sin precisar del varón que ya es. A continuación, una cita que ilustra lo expresado: “La mujer se determina y se diferencia con respecto al hombre, y no a la inversa; ella es lo inesencial frente a lo esencial. Él es el Sujeto, es el Absoluto; ella es la Alteridad” (Beauvoir, 1998, p. 50, en Marcos Martínez, 2021, p. 17). Por lo general, cuando se piensa en la mujer se asocia con adjetivos y roles como hembra, compañera, madre, progenitora, etc., y como se advierte cada rol acota a la mujer total.

Serret (2007) afirma que al unir una cultura que valora lo masculino sobre lo femenino, una visión convencional de la sociedad y una identificación personal carente de autonomía provoca que las mujeres se auto-subordinen⁷ y sean subordinadas en todas las esferas de su vida. Dice que su identidad es hetero-designada, pues actúan diariamente siendo lo que otros les han dicho que deben ser, de modo que se les dificulta construir su identidad desde las decisiones propias, desde sí mismas. ¿Cómo puede

⁷ “Auto- Significa 'propio' o 'por uno mismo’”. “Subordinación: Sujeción a la orden, mando o dominio de alguien. Acción y efecto de subordinar o subordinarse” (Real Academia Española, 2021, s/p).

suceder esto? Es la fuerza de la cultura en la que nacen, crecen y se desarrollan, la que hace que las mujeres acepten los roles asignados, por ejemplo: ser la responsable de las labores de la casa, del cuidado de los hijos, de preparar los alimentos, etc. Al respecto Lovering & Sierra (1998) señalan que, al nacer en una sociedad, se percibe la vida desde ella, y si no se cuestiona desde una postura crítica, se asume, sin objetar lo que esa cultura determina.

Así, aunque en la actualidad se lucha por la paridad de género, las madres educan a sus hijos para ejercer el rol de dominantes, y a las mujeres para ser sumisas y serviciales, asumiendo roles de cuidado (Hirigoyen, 2006), esto se constata en muchos hogares, en la diferenciación de tareas asignadas a los varones y a las mujeres; a ellas, regularmente se les pide que recojan, sirvan, limpien, laven, mientras a los chicos no, porque son “hombres”. Desde allí, aprenden que la mujer está para servir. Además, Hirigoyen, afirma que la cultura, en la que se ha considerado al hombre como el único que tiene poder, condiciona el pensamiento de la mujer desde la cuna, ¡es así, por siempre ha sido así!, salvo contadas culturas⁸ en las que el matriarcado predomina. Y expresa que este pensamiento, compartido por todos, mantiene los estereotipos a pesar de la evolución de las costumbres. “Así, las mujeres han aprendido a desempeñar el papel que se les ha asignado, aunque ese papel las minusvalora” (p. 60). Y, aunque desde hace unos cincuenta años las mujeres han adquirido más poder en la sociedad, “esos roles sexuales no se han visto alterados ni un ápice en sus fundamentos, ya sea en el mundo laboral o a nivel familiar” (p. 60). Pareciera entonces que, a pesar de la lucha por la paridad de género, en lo cotidiano de la vida familiar y laboral, aún se percibe a la mujer como inferior, como la que tiene que obedecer y servir al hombre. Es muy frecuente escuchar a las mujeres decir que van a pedir permiso a su marido para tal o cual cosa, pero no se escucha decir al hombre que pedirá permiso a su esposa, y si lo hace, se expone a las burlas, ¿cómo? ¿eres un mandilón? ¡lo manda su mujer!

El patriarcado, que ha situado a los hombres en una posición de dominio, también ha suscitado pasividad y resignación en las mujeres.

⁸ El pueblo mosuo, es una de las últimas sociedades matriarcales que existen en el mundo.

Las madres siguen diciendo a sus hijos: '¡Defiéndete!, ¡No te dejes pisar!', mientras que dicen a sus hijas: '¡Se amable, hay que ser comprensiva!'. A una mujer que se queja de la violencia verbal de su compañero no es extraño que sus allegados le aconsejen ser un poco más amable o atractiva (Hirigoyen, 2006, p. 63).

En consecuencia, las mujeres soportan, a veces calladamente humillaciones, ofensas, desprecios de parte de su pareja, pues eso le toca a la mujer, así lo ha aprendido. Además, algunas mujeres, al aprender desde jóvenes "que para merecer el amor de sus padres debían ser útiles y poner la felicidad de los demás por delante de la suya, hacen demasiado por el otro y se autorizan poco a satisfacer de sus propias necesidades" (Hirigoyen, 2006, p. 64). Es así como podemos encontrarnos con mujeres que, si trabajan, invierten todo en sus hijos, no se sienten con derecho a tomar un descanso, a divertirse. Madres abnegadas que están en función del esposo, de la casa, de los hijos.

En torno a lo antes expuesto Lagarde (1993) considera que "un aprendizaje muy arraigado en nuestra cultura es que las mujeres existen en el mundo para acoger material y terrenamente a los otros, no para acogerse, acunarse, protegerse" (p. 312). Dice que su mundo, sus necesidades, sus deseos son de los demás, y ella está para satisfacerles maternal y conyugalmente; por lo tanto, entra en crisis de identidad cuando los otros se van, cuando ya no necesitan de sus cuidados; cuando ya no desempeña el rol de madre o esposa cuidadora siente que ya no es útil, necesaria, indispensable. Que "la ausencia de los otros es la muerte de una parte central de sí misma, que abarca casi la totalidad de su ser mujer" (p. 714). Cuando los otros se ausentan de sus vidas, sucede el vacío y la desarticulación; pues "el temor de las mujeres es a la desolación, al abandono y no al dolor, en general las mujeres sufren mucho y sienten dolores muy intensos, a eso no le temen" (pp. 309-310). Por ello, temerosas a la pérdida prefieren "malo por conocido que bueno por conocer". En otras palabras, cuando la mujer no tiene una identidad propia, un proyecto personal, cuando vive en función de otros y esos otros se van o ya no la necesitan, viene el sinsentido a su vida, en ocasiones, acompañado de depresión o enfermedad, pues ya no tiene un para qué vivir, ya no le encuentra sentido a su vida, se

siente perdida e inútil, ya que de acuerdo con Hirigoyen (2006) ellas “sólo sienten que existen cuando alguien las necesita” (p. 68).

Esos introyectos culturales asumidos por la mujer, afectan su autovaloración, su autoconcepto. Al respecto Lagarde (1993) señala que, a pesar de la credibilidad de la mujer, de su disposición a creer en todo o cuando menos en algo, “hay alguien que escapa a su creencia y a su fe, alguien en quien no tiene confianza, alguien en quien no puede creer: se trata de ella misma” (p. 312), por ello busca a alguien o algo que la proteja. Ese alguien, es el hombre, en el que pone su confianza, el destino de su vida, la toma de decisiones. Y ese “algo”, suele ser Dios, quien según la visión de la mujer, ya tiene escrita su vida, su destino, Él es el responsable de lo que le acontece, hasta de tener un marido alcohólico, golpeador, lo expresa diciendo “es la cruz que Dios me dio”, y se resigna a vivir así. En palabras de Lagarde (1993):

(...) ella no es dueña de sí, el mundo acontece independientemente de su voluntad, de sus afanes y de sus quehaceres. Esto se refleja en las frases que expresa: ‘ya me tocaba’, ‘la vida es así’, ‘ni una hoja se mueve sin la voluntad de Dios’, etc. Entonces, lo único que puede hacer es creer y pedir, callar y obedecer (p. 311).

En lo anteriormente expuesto, se presenta cómo las mujeres han sido víctimas de su cultura, han aprendido ciertos modelos de ser mujer en su casa, en la comunidad, en la sociedad y, por lo tanto, creen que la vida es así, y no se puede cambiar, por lo que se resignan a vivir la vida que “les tocó vivir” por ser mujeres.

2.3.2 La violencia vivida por las mujeres

De acuerdo a Serret (2007), los diversos medios utilizados para ejercer la violencia contra las mujeres son: la violencia psicológica, que se ejerce a través de frases irónicas, ridiculización, celos, chantaje emocional, humillaciones, burlas relacionadas con el aspecto físico, silencio, ofensas o bromas hirientes, aislamiento, amenazas o intimidación; la violencia física, efectuada por medio de golpes, quemaduras, empujones,

jalones de cabello o herir con armas, en estallidos violentos de unos minutos o de horas; la violencia sexual, al obligarlas a realizar prácticas sexuales no deseadas; y la violencia económica, que consiste en privarlas o retenerles los recursos materiales (dinero, bienes) con el fin de ser controladas o sometidas.

Los tipos de violencia referidos se ejercen desde el sometimiento, al considerar a la mujer propiedad del hombre, el ser que está a su servicio, sometida a él, quien le debe obediencia y respeto. Y desde el aprendizaje del hombre, que puede pegarle a su mujer, porque es muy macho. En este sentido Hirigoyen (2006) explica que cuando un hombre pega a su mujer, su intención no es ponerle un ojo morado, sino demostrarle que él es quien manda y que lo único que debe hacer ella es portarse bien; o sea, lo que está en juego con la violencia siempre es la dominación. Señala que, los ataques psicológicos causan tanto daño como las agresiones físicas, o aún más, ya que generan consecuencias más graves, pues se busca denigrar a la otra persona, su valía, “no se trata de un desliz puntual, sino de una forma de relacionarse. Es negar al otro y considerarlo como un objeto” (2006, p. 25). Estos modos de proceder están destinados a, sin dar ni un golpe, someter al otro, controlarlo y demostrar bien quien tiene el poder. La violencia psicológica ejercida en contra de las mujeres es muy frecuente; quienes la sufren, regularmente no la denuncian, lo que implica permanecer en esa situación, porque como se dijo en el apartado anterior, aprendieron que así son las cosas, que esa es su cruz, que así les toca vivir.

Es interesante detenerse a revisar cómo se ejerce la violencia psicológica referida, pues comúnmente no se le identifica, al creer que sólo los golpes o heridas son violencia. Así lo manifiestan algunas mujeres, al expresar, ¡pero es que nunca me ha pegado!, aunque viven un “infierno” en su relación al ser ofendidas, despreciadas, sometidas al capricho del hombre, etc. Siguiendo a Hirigoyen, algunas formas de ejercer la violencia psicológica son: El control, que puede consistir en impedir que la mujer progrese profesionalmente o curse estudios; que se relacione con su familia, con sus amigos, mantenerla aislada. La denigración, que se ejerce principalmente al atacar la autoestima de la persona, hacerla sentir que no vale nada, y esto puede ser a través de actitudes despectivas, de palabras

o frases hirientes, para denigrar lo que hace o lo que es. Criticar su físico: se trata de hacer burla de algunas características de su apariencia, esto puede ser veladamente; pero en el fondo se trata de atacar su autoestima, provocar que pierda la confianza en sí misma. Las humillaciones: consistentes en la ridiculización, la denigración sistemática, los insultos, que también provocan el desmoronamiento interior y de la posibilidad de sentirse digna de ser amada. La indiferencia ante las demandas afectivas: es mostrarse insensible y desatento ante el otro y hacer alarde de rechazo o desprecio, crear a propósito una situación de carencia y frustración para mantener al otro sumido en la inseguridad.

Aunque no sólo las mujeres son objeto de violencia, sin embargo, sí es un número mucho mayor en relación con los hombres; y, regularmente las mujeres que sufren la violencia la consideran como algo normal, pues siempre ha estado presente en su contexto, en su historia, y han aprendido a tolerar el abuso.

Por su parte, Bueno (2015) señala que muchas mujeres que viven violencia de parte de sus parejas afirman que deben tolerar el maltrato por el bien de sus hijos, y así permanecen por años en esa relación, ya que consideran que es mejor tener un padre, aunque sea golpeador, que ninguno. Así, la condición de violencia se repite en las siguientes generaciones.

¿Cuáles son algunas consecuencias por la violencia sufrida? La Comisión Nacional de Derechos Humanos (2016) señala que “la violencia familiar genera crisis, enfermedades, depresión, indefensión, discapacidad e incluso muerte”. Y agrega que “las personas que sufren violencia suelen ver afectada su autoestima, desarrollo intelectual, creatividad y capacidad para relacionarse con los demás (p. 4). O sea, que la violencia es el clima contrario al crecimiento, al despliegue de las potencialidades; es lo que en la “Parábola del sembrador” citada anteriormente, ahoga la semilla, le impide crecer y dar fruto.

Igualmente, Hirigoyen (2006), advierte que a medida que aumenta la violencia psicológica y física, la mujer pierde la confianza en sí misma. Se siente desestabilizada, angustiada, aislada, confusa y cada vez es menos capaz de tomar una decisión. “Las huellas de una

agresión física acaban borrándose, mientras que los insultos, las humillaciones, dejan marcas indelebles” (p. 131). Y, además, si consideramos que muchas de estas mujeres vivieron la misma violencia de pequeñas, de parte de sus padres, internalizando esas voces negativas que escucharon: ¡no vales! ¡eres una tonta! ¡qué fea estás!, al repetirse la experiencia, terminan creyendo que no son valiosas, dignas de respeto, dejándolas sin fuerza, sin la capacidad para salir de esa situación. Bueno (2015) asevera que esa realidad las paraliza.

Podría decirse que la violencia no existe mientras no se nombra, y muchas mujeres violentadas no saben que lo son.

Desde estos autores, se muestran algunos aspectos de la realidad de violencia vivida por las mujeres, como colectivo; y aunque se mencionó que, en relación con los hombres, ellas son las que en un porcentaje muy alto sufren la violencia, sin embargo, Hirigoyen (2006) aclara que “la violencia carece de sexo”, que “las mujeres también saben ser violentas y, cuando pueden, utilizan igual que los hombres los instrumentos de poder” (p. 89) y ejercen la violencia sobre otros más desvalidos que ellas, que regularmente son sus hijos. Es por ello que se consideró pertinente mencionar esta realidad en el siguiente apartado.

Padres y madres violentos

De acuerdo con Hirigoyen (2006), la mayoría de los padres maltrata a sus hijos, aunque en grados diferentes. Al respecto, Lagarde (1990) afirma que se considera un derecho de los padres insultar o pegar a sus hijos para corregirlos, y se justifican diciendo que ‘sólo así entienden’, como si otras formas fueran ineficaces (p. 745). De esta forma justifican la violencia, ya que muchos así lo aprendieron en sus hogares, así lo vivieron y por tanto, lo consideran algo normal y válido. Recuerdo cuando una catequista compartió en clase, aparentemente muy orgullosa la forma en que aprendió las tablas de multiplicar: ¡Mi mamá me golpeó con el cable de la plancha y me encerró en mi cuarto hasta que me las aprendiera! Lo sorprendente es que agradecía a su mamá, pues gracias a eso, logró

aprender y pasar el grado escolar. Tal vez esa es la manera en que ella resignificó esa experiencia dolorosa para no guardar rencor a su madre.

Las madres que no trabajan fuera del hogar conviven con los hijos durante todo el día, y las que trabajan fuera, llegan a casa a atender a los menores, quienes son muy demandantes, por lo que el trabajo excesivo, el cansancio, la frustración, etc., genera agresividad en ellas, y así suelen descargar en sus hijos “sus odios más profundos, así como sus amores posesivos” (Lagarde 1993, p. 747). De acuerdo con esta autora, muchas madres ejercen la violencia sobre sus hijos más allá de lo permitido. “La indefensión de los hijos es total ante el poder de la madre sobre ellos”, quien a su vez es “sometida por el poder patriarcal, también de manera coercitiva y violenta” (p. 748).

Esta es pues la otra cara de la moneda: la mujer que es objeto de violencia, de sometimiento, de subyugación, a su vez ejerce violencia con quienes son más indefensos que ella, descargando así su frustración y su rabia.

2.3.3 La pobreza en las mujeres

Por último, se aborda otra realidad que viven muchas mujeres en nuestro país, que es la de vivir en situación de pobreza, lo que les imposibilita acceder a diversos recursos básicos, como lo indica la Organización de las Naciones Unidas al definir la pobreza como: “La ausencia de satisfactores apropiados para cubrir un mínimo de necesidades llamadas básicas” (Bueno, 2015, p. 17); estas son: alimentación, salud, vivienda, educación, recreación, vestido y transporte. Y como se refirió al inicio de este trabajo, de acuerdo con la CONEVAL el 43.9 % de la población de nuestro país vive en pobreza y el 8.5% en pobreza extrema (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, 2021); esto nos habla de una realidad de gran desigualdad de oportunidades, pues si sumamos los porcentajes, es más de la mitad de la población del país la que vive sin lo necesario para cubrir las necesidades básicas.

En un estudio realizado por la autora de este trabajo, en noviembre de 2007, sobre cómo es vista la pobreza desde los pobres, aplicó un cuestionario a un grupo de 60 mujeres de colonias marginales, que asistía a un grupo de oración, y a la pregunta: ¿Qué es para ti la pobreza?, respondieron: es carecer de lo más indispensable; no tener lo necesario para vivir como una persona humana y digna; es, a veces, no tener nada que llevarse a la boca; no tener un techo para vivir, no tener que comer, no tener que vestir, ni calzar; es no tener nada de trabajo; es una situación difícil, dolorosa, desesperante, angustiante; es no tener lo necesario para los hijos; es una situación de hambre, necesidad; es estar enfermo y no tener dinero para solventar los gastos de la enfermedad; es falta de preparación para un puesto bien pagado. Esta realidad la vive un gran porcentaje de mujeres en nuestro país. ¿Cómo les afectará emocionalmente vivir con tantas carencias económicas?

Por otra parte, de acuerdo con Boltvinick (en Bueno 2015), muchas mujeres viven la pobreza de capacidades, pues no tiene preparación para un trabajo concreto, no saben escribir correctamente, ni utilizar la computadora, etc. Pareciera que es un círculo vicioso, pues su pobreza les imposibilita capacitarse y ser competentes para acceder a un trabajo bien remunerado.

Desde otra perspectiva, Bueno (2015) plantea que cualquier necesidad humana fundamental que no es adecuadamente satisfecha revela una pobreza específica, así habla de la pobreza de afecto, por las relaciones de violencia y opresión; de la pobreza de entendimiento, por la escasa educación; de participación, por la marginación y discriminación. Desde esta perspectiva, como lo afirman María Tortosa (2001) y Bueno (2015) la pobreza no sólo es material, sino también espiritual, cultural y emocional; significa también la denegación de las oportunidades y opciones básicas para el desarrollo humano. Esta es una visión más amplia de la pobreza, que integra diversos aspectos de esta problemática y deja ver sus consecuencias como: privar a las personas que la viven del desarrollo de sus potencialidades.

Al respecto, en el documento intitulado “Los principios rectores sobre la extrema pobreza y los Derechos Humanos” (Consejo de Derechos Humanos, 2012, p. 1) se expresa que la pobreza no es sólo una cuestión económica, sino un fenómeno multidimensional que comprende, además, la falta de las capacidades básicas para vivir con dignidad. Describe la pobreza como:

(...) una condición humana que se caracteriza por la privación continua o crónica de los recursos, la capacidad, las opciones, la seguridad y el poder necesarios para disfrutar de un nivel de vida adecuado y de otros derechos civiles, culturales, económicos, políticos y sociales (p. 2).

Y la extrema pobreza, como “(...) una combinación de escasez de ingresos, falta de desarrollo humano y exclusión social” (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, 2001, en Consejo de Derechos Humanos, 2012, p. 2).

Esta descripción de pobreza ofrece un panorama más amplio de la misma, pues es frecuente escuchar frases como: ¡son pobres porque quieren!, ¡son flojos!, ¡no les gusta trabajar, trabajo hay mucho!, etc., sin conocer o considerar su realidad: estar descalificados ya desde el inicio por no saber escribir, por no tener la capacidad, la educación, la salud emocional para acceder a algunas oportunidades de desarrollo.

En el mismo documento: “Los principios rectores sobre la extrema pobreza y los Derechos Humanos” (Consejo de Derechos Humanos, 2012, p. 1), se concluye que las personas inmersas en la extrema pobreza “viven en un círculo vicioso de impotencia, estigmatización, discriminación, exclusión y privación material que se alimentan mutuamente” (p. 2). Al hablar de un círculo vicioso, se simboliza de forma gráfica una situación de la que no se puede salir, que se repite y se repite, pues una situación es a la vez causa y es efecto de la otra, por ejemplo: se es pobre porque no se tiene la capacitación suficiente para acceder a un trabajo bien remunerado, y no tener un trabajo bien remunerado o los ingresos suficientes, imposibilita capacitarse.

Al respecto, Bueno (2015) advierte que este círculo vicioso, sobre todo en las mujeres, genera mayor pobreza que va acompañada de violencia, de un bajo nivel de salud mental y de una depresión escondida que impide el cambio. Y que “la carencia de repertorios emocionales autoelegidos hace que la ‘pobreza extrema’ sea una situación imposible de cambiar por determinación propia” (p. 52). Esto es, que la situación emocional, resultado de la pobreza, la violencia, la falta de salud emocional, imposibilita a la mujer para cambiar su realidad. Además, por las razones culturales descritas en el apartado anterior, como considerar a la mujer inferior al hombre, y que ella es la responsable del cuidado de los hijos, de las tareas del hogar, hace que se enfrenten a mayores dificultades para obtener acceso a ingresos, bienes y servicios, y por lo tanto para salir de la pobreza.

Del panorama poco prometedor, expuesto en los párrafos anteriores, Bueno (2015), subraya: que “la verdadera pobreza extrema es la desesperanza, no esperar nada de nadie, ni de uno mismo, estar sin familia de apoyo, sin amigos, sin un futuro posible” (p. 29-30), y que, a esta manera de ver la vida, se le llama depresión profunda, la que trae como consecuencia perder la posibilidad de darse cuenta de las capacidades que se tienen; que esta se presenta principalmente en las mujeres, quienes han aprendido a estar “en segundo lugar siempre, con trabajo permanente no remunerado, poco aprecio y maltrato físico, económico y psicológico, además del hostigamiento y abuso sexual tan frecuente en las familias que viven en hacinamiento” (p. 97), viviendo con resignación esta realidad.

El panorama presentado refleja la problemática que viven las mujeres objetivo de la intervención, por ello se consideró pertinente realizarla, y que ellas se dieran cuenta de su situación, de cómo han internalizado muchos prejuicios y prácticas injustas que les hacían vivir de cierta manera y creer que la vida era así y, entonces, estuvieran capacitadas para revertir los estereotipos⁹ negativos que han asimilado en cuanto a ser mujeres.

⁹ Estereotipo: Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable (Real Academia Española, 2021, s/p).

CAPÍTULO III. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

En este capítulo se presenta la metodología y los métodos empleados en este trabajo, el contexto en el que se desarrolló la intervención, así como el plan de acción y programa de intervención. Además, se explica el procedimiento realizado para la recolección de información y para la revisión, sistematización y el análisis de los datos obtenidos durante las sesiones que conformaron la intervención intitulada: “Mujeres que se valoran. Grupo de crecimiento, atmósfera propicia para crecer”.

La metodología base de esta investigación fue la metodología cualitativa, por lo que se exponen a continuación sus características principales.

Recordemos primero qué es la metodología. La Real Academia Española la define como el “conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica” (RAE, s/p). En un sentido amplio “se refiere al modo como enfocamos los problemas y buscamos las respuestas” (Taylor y Bogdan 1986, en Krause 1995, p. 20); la metodología busca responder a la pregunta: “¿De qué manera se deberá proceder para acceder al conocimiento?” (Krause 1995, p. 22). La metodología, entonces, replantea cuáles han de ser los caminos, los métodos a seguir durante una investigación científica.

Metodología cualitativa: de acuerdo con Krause (1995), es una estrategia de investigación a la que se llama cualitativa, porque investiga las cualidades del objeto de estudio y de sus relaciones. Comúnmente no utiliza datos numéricos para expresar los resultados de la investigación, sino las descripciones de cualidades. En la metodología cualitativa se busca responder a las preguntas “qué es lo que sucede” o “cómo sucede” (p. 34), mientras que en la metodología cuantitativa las preguntas son “cuánto de algo existe” y “cómo se distribuye esto en la población” (p. 34). Esta metodología responde a las investigaciones que tienen que ver con procesos humanos.

Algunas características de la metodología cualitativa de acuerdo con Cook & Reichardt (1986, en Krause 1995) son: “el interés por comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de quien actúa”, a través de una observación no estructurada

ni controlada, sino más bien libre; su finalidad es la comprensión e interpretación que el individuo tiene de sí mismo y de su realidad; está “orientada al descubrimiento”, explora y produce datos descriptivos; “es holística”, busca entender el objeto de estudio como un todo, y no de forma parcial; “asume que la realidad es dinámica y no estable” (p. 25). En otras palabras, esta metodología se distingue por investigar la conducta humana y sus cualidades desde la propia visión que tiene del mundo la persona. Sus datos son descriptivos más que numéricos, pues busca el qué y el cómo sucede algo, y no el cuánto.

Método fenomenológico: es un método cualitativo empleado en este trabajo de investigación. A continuación, se explican sus bases fundamentales, así como las etapas y los pasos que se desarrollan en el mismo; esto ayudará a entender el proceso implementado en la revisión y análisis de los datos obtenidos en la intervención, que más adelante se presentan.

El método fenomenológico es expresión o aplicación directa de la filosofía fenomenológica expuesta por Edmund Husserl (1935), cuya finalidad es “el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez, 1996, p. 167), partiendo de su marco de referencia interno, es decir, que se reconoce la participación del investigador en la problemática estudiada, pues este se sabe implicado en aquello que indaga. En ésta, se destaca que la experiencia es el elemento primordial para comprender el mundo y que lo fundamental es la “descripción de la experiencia vivida” (Moreira, 2001, p. 280), una realidad que “debe ser descrita, no analizada ni explicada” (Merleau-Ponty 1945, en Moreira, 2001, p. 280). Puede ser definido como “vuelta a las cosas mismas” (San Martín, 2002, p. 22), se trata de “dejar hablar a las cosas mismas”; por eso la primera condición es “la carencia de prejuicios y de presupuestos” (p. 24) para, con una mirada limpia, permitir que las cosas se muestren por sí mismas.

Este método es propicio sobre todo para el estudio de las realidades que “sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta”

(Martínez, 1996, p. 167), por ejemplo: las emociones, su percepción de la libertad, de la justicia, etc.

A continuación, se presentan las etapas y los pasos del método fenomenológico, de acuerdo con Martínez (1996):

Etapa previa: en la que se trata de tener claros los supuestos o afirmaciones epistemológicas, ser conscientes de los presupuestos desde los que partimos en la investigación y su posible influencia, y tratar de reducirlos.

Etapa descriptiva: su objetivo “es lograr una descripción del fenómeno en estudio que resulte lo más completa y no prejuiciada posible y, al mismo tiempo, refleje la realidad vivida por cada sujeto, su mundo y su situación, en la forma más auténtica” (Martínez, 1996, p. 174). Es decir, una descripción que refleje, de la manera más fiel posible, la realidad vivida por los individuos.

Esta segunda etapa, según Martínez (1996) se desarrolla en tres pasos: el primero es la elección de los procedimientos apropiados “que permitan realizar la observación repetidas veces” (p. 175), como puede ser: grabar las entrevistas, filmar escenas, realizar bitácoras, tomar fotografías, etc., cuidando siempre que estos no perturben o distorsionen la realidad. El segundo paso es la realización de la observación, entrevista o cuestionario. En este paso, para lograr una observación lo más fiel posible, es muy importante aplicar lo que en este método es llamado reducción fenomenológica. Es decir, reducir la propia subjetividad, poner entre paréntesis la teoría, excluir los patrones aprendidos en relación con el tema, para ver la realidad con todos sus matices, ver la totalidad, no sólo lo que nos interesa o confirma nuestras ideas. Se trata de “abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto” (p. 176), y repetir la observación cuantas veces sea necesario. El tercer paso es la elaboración de la descripción protocolar. “El fin de este paso es producir una descripción fenomenológica” (p. 177), es decir que refleje la realidad tal como se presentó, lo más completa posible, en su contexto natural, cuidando que no se mezclen ideas, teorías o

prejuicios del observador. La aplicación de estos pasos en el presente trabajo será enunciada más adelante. Toda esta etapa se desarrolló durante la intervención y la narración de esta.

Etapa estructural: el trabajo central de esta etapa es el estudio de las descripciones realizadas en la etapa anterior. Para ello, es fundamental poner “plenamente en práctica la reducción fenomenológica”, suspender los juicios previos, tener una mirada libre para ver qué y cómo son las cosas y permitir que hablen desde sí mismas, y no “ver más de lo que hay en el objeto, debido a las emociones, intereses, conocimientos, teorías y valores” (p. 178). En otras palabras, que el investigador observe sin sus ideas preconcebidas, sin prejuicios, con una mirada limpia, tratando de descubrir lo que se revela en la información.

Esta etapa se desarrolla en siete pasos, a saber: 1) “lectura general de la descripción de cada protocolo” (p. 179); 2) “delimitación de las unidades temáticas naturales” (p. 180); 3) “determinación del tema central que domina cada unidad temática” (p. 180); 4) “expresión del tema central en lenguaje científico” (p. 181); 5) “integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva” (p. 181); 6) “integración de todas las estructuras particulares en una estructura general” (p. 184); 7) “entrevista final con los sujetos estudiados” (p. 185).

A través de estos pasos se realiza un estudio minucioso, profundo de los hechos descritos en la etapa anterior, se clasifican los hallazgos por unidades temáticas, se identifica el tema central, el cual se traduce a un lenguaje científico y, finalmente se integra lo particular a una estructura general.

Discusión de los resultados: su finalidad es “relacionar los resultados obtenidos en la investigación con las conclusiones de otros investigadores para compararlas, contraponerlas, entender posibles diferencias” (p. 186) para así enriquecer y tener una mirada global del tema abordado.

Método hermenéutico: es también un método cualitativo empleado en este trabajo de investigación. “El vocablo ‘hermenéutica’ proviene del verbo griego *hermeneuein*, que quiere decir ‘interpretar’” (Martínez 2002, p. 2). La hermenéutica trata de descubrir qué significan las palabras, los textos, los gestos y, en general, el comportamiento humano. Dilthey (1990, citado en Martínez 2002) dice que es “el proceso por medio del cual conocemos la vida psíquica con la ayuda de signos sensibles que son su manifestación” (p. 2). La hermenéutica es “el método más apropiado para las ciencias humanas (...) para el estudio de los fenómenos humanos” (Ricoeur 1969, en Martínez 2002, p. 5), ubicándolos siempre dentro del contexto social en el que se dieron.

El método hermenéutico estuvo presente en la construcción de este trabajo, al observar los datos y tratar de captar su sentido, su significado; en la formulación de las preguntas y categorías de análisis, en la observación e interpretación de los datos y en la formulación de las conclusiones.

En la metodología cualitativa se busca que el lector tenga claridad de cómo se llegó a los resultados, proporcionándoles información “clara y precisa de todo el procedimiento metodológico” (Krause p. 34), por ello, a continuación, se detalla el procedimiento que se siguió, primero en la intervención y luego en el análisis de los datos, teniendo como base la metodología cualitativa y los métodos fenomenológico y hermenéutico antes descritos.

3.1. Contexto de la intervención

El grupo que participó en la intervención estaba integrado por diez mujeres, señoras, en situación de pobreza y violencia doméstica, con una baja escolaridad, con edades que oscilan entre 24 y 63 años, habitantes de las colonias: Miramar, el Colli, Paraísos del Colli y Arenales Tapatíos, cuya historia, contexto y situación, dificulta su capacidad para darse cuenta del valor y de las potencialidades que tienen como personas; todas ellas participantes de un grupo de oración y evangelización.

La intervención se realizó en “Casa Belén”, con dirección: Calle Volcán de Quinceo No. 115, en la colonia Miramar. Este edificio pertenece a “Avance Católico: Movimiento Misionero Laico”, que fue fundado en 1991 por el Señor Francisco Javier Aguirre Cruz. Él pertenecía a un grupo de Renovación Carismática Católica, en la Colonia El Colli; un día sintió el llamado para fundar una comunidad diferente iniciando así este movimiento.

El objetivo de esta casa es ser un lugar de oración y evangelización que convoca a personas de las colonias: Miramar, el Colli, Paraísos del Colli y Arenales Tapatíos. El grupo base de personas que están comprometidas para trabajar en la evangelización y en diversos servicios es de 80, aproximadamente.

El programa de actividades que se desarrolla en Casa Belén es el siguiente:

- Lunes: asamblea de oración abierta a toda la comunidad; participan aproximadamente 150 personas.
- Viernes: capacitación para los 80 evangelizadores, compartiéndoles temas bíblicos, espirituales, doctrinales, etc.
- Este gran grupo se divide en pequeños ministerios. Cada uno de ellos realiza una labor de servicio una vez a la semana, como: visitas al asilo (el ministerio de misericordia); evangelización para las personas nuevas que se van integrando a la comunidad (el grupo semilla); visitar y orar por los enfermos (el ministerio de enfermos); etc.
- Además, durante el año, se realizan otras actividades como retiros de evangelización, de espiritualidad y algunos eventos masivos como veladas de oración y la celebración de Pentecostés.

La autorización para realizar la intervención en el lugar descrito la otorgó el señor Francisco Javier Aguirre Cruz, coordinador de este.

3.1.1 Plan de acción

La intervención se realizó a través de un grupo de crecimiento desde la perspectiva rogeriana, por lo que las actividades para cada sesión consistieron en gestionar una atmósfera de interacción segura, propicia para entablar el encuentro interpersonal promotor del potencial personal que, como se expuso en el capítulo anterior, los constitutivos relacionales del encuentro facilitador han sido heredados del Enfoque Centrado en la Persona rogeriano, en otras palabras, cada sesión sirvió para construir relaciones interpersonales cercanas, cálidas, comprensivas, honestas, que conducían a compartir experiencias significativas. En lo concerniente al plan de acción se orientó a lo siguiente:

Se contactó al Sr. Javier Aguirre Cruz, coordinador de Avance Católico: Movimiento Misionero Laico, con quien se dialogó sobre la posibilidad de realizar la intervención en esa comunidad. Él aceptó con gusto, entonces se le pidió tiempo durante algunas de las reuniones de la comunidad, para presentar el proyecto.

Al tener la autorización, se presentó el proyecto de intervención al grupo, se manifestó el objetivo pretendido, quiénes serían sus destinatarios, el periodo de duración y el lugar donde se desarrollaría (que era ahí mismo). Habría que decir también que se motivó a las personas a participar, y se invitó a las interesadas a inscribirse en ese momento, en una ficha que se elaboró previamente, donde se recogieron datos demográficos como: nombre, escolaridad, teléfono, ocupación. Posteriormente se explicó que había un cupo limitado de 15 personas como máximo, se pidió que quienes no pudieran asistir a todas las sesiones, dejaran el espacio a quienes tuvieran mayores posibilidades de participación. Finalmente, se solicitó al grupo de mujeres interesadas dialogar unos minutos para tomar acuerdos en cuanto al día y horario de encuentro, explicándoles que la reunión sería semanal, con una duración de dos horas, durante un periodo de once semanas. Se pidieron opiniones para determinar el día y horario más propicio, de forma que no interfiriera con las actividades de la comunidad, y en el que a la vez la mayoría pudiera participar, de manera que el martes se estableció como el día de trabajo, en horario de 5:30 a 7:30 p.m.

3.1.2 Lugar y sus condiciones

El lugar donde se realizó la intervención fue un edificio, en buenas condiciones de conservación, contaba con un salón, con capacidad para unas 100 personas (este, habitualmente se utilizaba como capilla y como salón para la enseñanza del grupo de oración); y, con otro gran espacio que se utilizaba como auditorio, con capacidad para unas 300 personas.

Las paredes estaban bien enjarradas y pintadas de blanco. El piso era de mosaico blanco, por lo que reflejaba mucha luz, el espacio siempre estaba aseado. En el salón donde se llevó a cabo la intervención había un gran pintarrón, instrumentos musicales (siempre instalados para la asamblea de oración), micrófonos, etc. En el segundo nivel vivía una familia que se encargaba de cuidar el lugar.

Esta casa de oración en la que se realizó el trabajo de campo está ubicada en una colonia marginal del área metropolitana de Guadalajara: “Miramar”, en el municipio de Zapopan, en la que hay pobreza y drogadicción. Para llegar allí, la facilitadora utilizaba el transporte urbano, luego caminaba algunas cuadras (calles de tierra, sin empedrado ni pavimento). Las señoras que participaron en el grupo comentaron que era peligroso que a la salida caminara sola hasta la parada del autobús, pues había jóvenes que se drogaban, pandillas, robos, etc. Ocasionalmente era acompañada por alguna de ellas.

Un inconveniente del lugar era el ruido: de los niños que iban con sus mamás, y de los vendedores que pasaban en camionetas anunciando sus productos.

3.1.3 Recursos humanos, materiales y financieros

Se contó con el apoyo y el permiso de parte del coordinador de la institución para realizar la intervención en este lugar. La familia que vivía allí era la responsable de abrirnos, para ingresar y realizar la reunión; cabe mencionar que durante el tiempo que se trabajó en campo, siempre lo hicieron puntualmente.

Las sesiones de la intervención se realizaron en el salón que tenía capacidad para 100 personas. Allí había sillas plegables, de fierro, suficientes. Al llegar se tomaban las necesarias para el grupo y se colocaban en círculo.

No se contó con apoyo financiero de ningún tipo, por lo que la totalidad de los costos incurridos como transportación, hojas, crayolas, colores, plumas, lápices, pañuelos desechables, etc., corrieron por cuenta de la facilitadora y autora de este trabajo.

3.1.4 Programa de la intervención

Para la realización de la intervención a través de un “Grupo de crecimiento” desde la perspectiva rogeriana, se consideraron once sesiones, de dos horas cada una, los martes de 5:30 p.m. a 7:30 p.m.

Tabla 1. Programa de la intervención

Sesión	Fecha	Propósito	Actividad
1	2 sept. 2008	- Solicitar su autorización para grabar las sesiones, explicándoles la finalidad. - Presentación de participantes a través de una canción significativa que evocara momentos importantes de su vida. - Explicar en qué consisten los grupos de crecimiento a partir de la historia bíblica de Ana (del primer libro de Samuel, capítulo 1, versículos del 10 al 18). - Propiciar el espacio y el ambiente para compartir. - Cerrar sesión: Con una palabra, ¿cómo se quedan?	Firmar la “Carta de consentimiento informado”. Presentación, explicar (con historia de Ana) lo que se haría en las sesiones de trabajo, propiciar un ambiente para compartir y acompañar. Cerrar la sesión.

2	9 sept. 2008	- Estar presente: respiraciones profundas. - Propiciar el ambiente para compartir. - Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: ¿Qué me llevo de lo que han compartido mis compañeras? - Poner a consideración la fecha del 16 de septiembre.	Meditar por medio de un ejercicio de respiración, que propiciar el ambiente para compartir; acompañar y cerrar la sesión.
3	23 sept. 2008	- Dar bienvenida y compartir cómo estuvieron durante el puente (16 septiembre). - Propiciar el ambiente para compartir. - Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: expresar con una palabra o frase, ¿cómo se quedan?	Recibir, y propiciar el ambiente para compartir, acompañar y cerrar la sesión.
4	30 sept. 2008	- Bienvenida - Ejercicio para estar presente: respiraciones profundas. - Propiciar el ambiente para compartir. - Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: expresar con una palabra o frase, ¿cómo se quedan?	Recibir a las participantes, meditar con ejercicio de respiración, propiciar el ambiente para compartir, acompañar y cerrar la sesión.
5	7 oct. 2008	- Bienvenida. - Propiciar el ambiente para compartir.	Recibir a las participantes, propiciar el

		- Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: expresar con una palabra o frase, ¿cómo se quedan? - Evaluar el proceso a mitad de la intervención: de tarea, responder por escrito o a través de un dibujo (quien no sepa escribir): ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones? ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué pasa en mí?	ambiente para compartir, acompañar, cerrar la sesión y evaluar el proceso grupal.
6	14 oct. 2008	- Bienvenida. - Recoger (al compartir cada una), la evaluación realizada de tarea: el proceso que hasta ese momento habían vivido en el grupo. - Recoger sus hojas para archivarlas como evidencia. - Cerrar la sesión	Recibir a las participantes, propiciar el ambiente para compartir el trabajo realizado de tarea, acompañar y cerrar la sesión.
7	21 oct. 2008	- Bienvenida. - Compartir en parejas cómo vienen, cómo se sienten hoy. - Cada pareja expresa al grupo cómo viene su compañera. - Propiciar el ambiente para compartir. - Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: expresar con una palabra o frase, ¿cómo se quedan?	Recibir a las participantes, ejercicio, propiciar el ambiente para compartir, acompañar y cerrar la sesión.

8	28 oct. 2008	- Bienvenida. - Ejercicio de estar presente: respiraciones profundas. - Propiciar el ambiente para compartir. - Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: expresar con una palabra o frase, ¿cómo se quedan? - Tomar fotos para evidencia.	Recibir a las participantes, meditar por medio de ejercicio de respiración, propiciar el ambiente para compartir, acompañar y cerrar la sesión.
9	4 nov. 2008	- Bienvenida. - Informar que la semana próxima será de cierre, y la última de celebración. Establecer acuerdos para su realización. - Propiciar el ambiente para compartir. - Acompañar al grupo y a cada señora al compartir experiencias y expresar sentimientos. - Cerrar la sesión: expresar con una palabra o frase, ¿cómo se quedan?	Recibir a las participantes, informar y establecer acuerdos para última sesión, propiciar el ambiente para compartir, acompañar y cerrar la sesión.
10	11 nov. 2008	- Bienvenida. - Ejercicio de interiorización con música suave, para que perciban sensaciones y recuerden desde el primer encuentro, cómo fue para ellas, cómo se sintieron al compartir, al escuchar a sus compañeras... qué les ha dejado este grupo. - Responder al "Cuestionario final" (CF).	Recibir a las participantes, ejercicio de interiorización, aplicar cuestionario, compartir, acompañar y cerrar la sesión.

		- Compartir lo más significativo de sus respuestas. - Recoger los cuestionarios escritos para la evidencia. - Cerrar la sesión: reconocer el trabajo realizado como grupo.	
11	18 nov. 2008	- Bienvenida. - Cerrar el proceso a través del signo de una vela, a partir del cual expresen lo que cada una quiere que simbolice para ella, conforme a lo vivido en el grupo. - Tomar la fotografía del grupo. - Celebrar, a través de una convivencia, lo vivido en el grupo: con alimentos, cantos. - Entrevistar a algunas señoras de forma personal.	Recibir a las participantes, cerrar el proceso, convivencia, aplicar entrevistas.

Fuente: autoría propia

3.2 Recolección de información

En lo concerniente al acopio de información surgida del trabajo en campo, se echó mano de instrumentos de recolección de información y dispositivos electrónicos. Los primeros cuidadosamente diseñados y elaborados, como fue el caso de los cuestionarios, bitácoras y transcripciones; los segundos, dispositivos debidamente afinados para recuperar voces, tonos de voz, silencios, y otras expresiones verbales, mediante audio grabaciones y fotografías con las que, en conjunto, se recogió información de la intervención en espera de su procesamiento. A continuación, se hace un recuento de los recursos e instrumentos que sirvieron al objetivo de obtener cuanta información fue posible.

Audio grabaciones: se audio grabaron todas las sesiones de la intervención; con ellas se elaboraron bitácoras en las que se transcribieron los diálogos acontecidos durante las sesiones de trabajo; es oportuno mencionar que la mayoría de las sesiones fueron transcritas en su totalidad, sin embargo, algunos fragmentos de las audio grabaciones no fue posible transcribirlos debido a que quedaron grabados ruidos ambientales que impidieron escuchar fielmente los diálogos.

Para la transcripción de algunos de los audios fue preciso regresar una y otra vez la grabación para entender lo que se decía y así conformar su transcripción. Otra forma que se utilizó para superar la dificultad referida fue: realizar las transcripciones inmediatamente después de concluidas las sesiones de trabajo, porque así era posible recordar fácilmente lo ocurrido, es decir, quién había intervenido y cómo lo había hecho.

Así mismo, en la quinta sesión se solicitó a las señoras que respondieran, de tarea, el “Cuestionario de medio camino”¹⁰ (CMC) que contenía las siguientes preguntas: ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones? ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué pasa en mí? Se pidió, a las que no sabían escribir, que lo hicieran a través de un dibujo que de manera simbólica respondiera las preguntas referidas; en la sexta sesión se recogió la tarea. Después, en plenaria se pidió que compartieran sus experiencias de cara a la labor encomendada. A este respecto es oportuno mencionar que un inconveniente para la realización de la actividad descrita fue: que a ellas les costaba trabajo escribir, redactar, dibujar, por lo que fue más expresivo cuando lo explicaron de viva voz. También su explicación se grabó y se transcribió en las bitácoras.

Hay que mencionar, además, que la facilitadora tomó fotografías del grupo en tres sesiones, con miras de capturar escenas gráficas de lo acontecido, con la posibilidad implícita de captar comunicación no verbal susceptible de un análisis fenomenológico.

¹⁰ Ver Apéndice 2.

Se diseñaron y aplicaron tres tipos de cuestionarios, el primero de ellos fue el denominado: “Encuesta aplicada para la detección de necesidades” (EADN)¹¹ que sirvió para recabar información demográfica, así como para la delimitación del objetivo general de la intervención y los objetivos específicos; otro fue el “Cuestionario de medio camino” (CMC)¹², con él se pudo obtener información que permitió observar la conformación del grupo como espacio seguro para el encuentro interpersonal facilitador del potencial humano; finalmente, el instrumento intitulado “Cuestionario final” (CF)¹³ con el que fue posible dar cuenta del movimiento intersubjetivo de las participantes, contestar las preguntas de análisis, corroborar los supuestos concebidos y confirmar el axioma primordial del Desarrollo Humano relativo a la propensión de las personas al desarrollo. Los cuestionarios aquí referidos se aplicaron en un orden cronológico secuencial: antes de iniciar la intervención se aplicó la “Encuesta aplicada para la detección de necesidades”, en la quinta sesión de trabajo se realizó el “Cuestionario de medio camino”, y en la décima sesión contestaron el “Cuestionario final” (CF).

Por otra parte, en la décima sesión, después de que cada una compartió en forma de síntesis lo que respondió en el cuestionario, estos se recogieron y posteriormente se hizo un vaciado, en un cuadro, en el que aparecen todas las respuestas de cada señora. Finalmente, en la última sesión (once), se entrevistó, de manera individual, a cuatro señoras. Estas entrevistas también fueron audio-grabadas.

3.2.1 Organización de la información

La información de la intervención se recabó mediante: audio-grabaciones de cada sesión y de las entrevistas individuales, transcripciones textuales de las grabaciones, bitácoras, cuestionarios, dibujos, fotografías. A continuación, se muestra cómo se codificó la misma, con la finalidad de hacer referencia e identificar con facilidad las evidencias citadas.

¹¹ Ver apéndice 1.

¹² Ver apéndice 2.

¹³ Ver apéndice 3.

Tabla 2: Fuentes y claves de información

FUENTE	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	CLAVE
Audio-grabaciones	11	Una por cada sesión del grupo de crecimiento.	A1, A2, A3, A4...
	4	De las entrevistas individuales realizadas al final de la intervención a cuatro participantes.	AE1, AE2, AE3, AE4
Transcripciones	11	Una por cada sesión del grupo de crecimiento.	T1, T2, A3, A4...
	4	De las entrevistas individuales realizadas al final de la intervención a cuatro participantes.	TE1, TE2, TE3, TE4
Bitácoras	11	Una por cada sesión, que contenía: datos de identificación, asistentes, contexto, objetivo y descripción del trabajo realizado.	B1, B2, B3, B4...
Cuestionarios	3	“Encuesta aplicada para la detección de necesidades” que se realizó antes de la intervención.	EADN
		“Cuestionario de medio camino”, que se aplicó en la quinta sesión de la intervención.	CMC
		“Cuestionario final”, aplicado en la décima sesión de la intervención.	CF
Dibujos	2	Para contestar el “Cuestionario de medio camino”, ya que algunas señoras no sabían escribir.	D1 D2
Fotografías	10	Se tomaron en tres sesiones de la intervención.	F1, F2, F3, F4...

Fuente: autoría propia

Además, con el fin de guardar la confidencialidad de cada una de las participantes sus nombres fueron sustituidos por el de piedras preciosas e identificadas con un número, para referenciarlo al nombre real:

Tabla 3: Número y seudónimos de participantes

Participante	Nombre de piedra preciosa que la identifica
1	“Topacio”
2	“Ágata”
3	“Perla”
4	“Zafiro”
5	“Ónix”
6	“Coral”
7	“Esmeralda”
8	“Diamante”
9	“Amatista”
10	“Rubí”

Fuente: autoría propia

A partir de esta codificación se realizó la revisión, análisis y sistematización de los datos recabados en la intervención.

3.2.2 Establecimiento de preguntas de análisis

En estrecha relación con el propósito general y los propósitos específicos, se establecieron tres preguntas de análisis, que sirvieron como base para el examen de los datos recabados durante la intervención, preguntas que a continuación se presentan:

¿Se generó un espacio de escucha y acompañamiento, en el que se facilitó la autoexploración, el reconocimiento de recursos personales y el incremento de la autovaloración?

¿Se estableció un tipo de relación interpersonal facilitadora del potencial personal?

¿Se promovió el contacto con experiencias personales significativas?

Estas preguntas sirvieron como guía de observación para el análisis de las transcripciones, bitácoras, cuestionarios, etc. Las respuestas a estas se encuentran reflejadas en los siguientes capítulos.

3.2.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración

En este apartado se describe el proceso que se siguió para el análisis de la información recolectada en la intervención, la que después del procesamiento metodológico responde a las preguntas de análisis, se alinea con los propósitos central y específicos, y produce datos relevantes que incrementan el campo de conocimiento denominado Desarrollo Humano. Este proceso concierne a la etapa estructural del método fenomenológico, descrita al inicio de este capítulo, y que consiste en el estudio de las descripciones realizadas en la etapa descriptiva, en este caso, de las bitácoras y transcripciones de cada sesión de la intervención, así como de las entrevistas y cuestionarios.

Para ello, primero se dio lectura general a algunas bitácoras, en busca de respuestas para las preguntas de análisis. A partir de esto, se elaboró un primer listado de evidencias.

Posteriormente, para delimitar las unidades temáticas y determinar el tema central que domina en cada unidad temática (paso 3 y 4 del método), se hizo un análisis de siete bitácoras. Para este trabajo se utilizó como clave, marcar con distintos colores cada uno de los siguientes rubros de análisis:

- Temáticas tratadas en cada encuentro.
- Temática central y descripción o análisis de la temática.
- Lo que expresaba la persona que compartía.
- Lo que expresaban quienes la oían (a nivel personal).
- Lo que se expresaba a nivel grupal (movimiento suscitado).
- Temas sociales que aparecían.

A partir del resultado de este primer análisis, se elaboró una lista de grupos (categorías) y subgrupos (sub-categorías), con las que se revisaron nuevamente todas las bitácoras. De acuerdo con Krause (1995), para el análisis, se parte de categorías emergentes a partir de los datos. “Los primeros datos son contrastados con los datos siguientes y, corregidos sobre la base de la nueva evidencia. Estos datos también se analizan y comparan con los anteriores, hasta que ya no agregan información nueva” (Krause, 1995, p. 30). Este proceso se siguió al revisar una y otra vez las bitácoras, y leerlas con el objetivo de descubrir los datos que revelaban, para luego agruparlos por categorías de análisis. La segunda revisión de las bitácoras se realizó a partir de las siguientes categorías:

Categorías de análisis:

1. Lo que expresaba la persona que compartía.
2. Lo que expresaban quienes la oían (a nivel personal).
3. Lo que se expresaba a nivel grupal (movimiento suscitado).

Sub-categorías:

1. ¿Lo que expresaba la persona que compartía?
 - a) La expresión de conceptos/aprendizajes que orientan su relación como esposas y madres.
 - b) La expresión de contradicciones en su manera de comprenderse como mamás y como hijas.
 - c) La expresión de conflictos de pareja.
 - d) La expresión de sentimientos y lo que se genera en ellas con esos sentimientos.
 - e) La expresión de necesidades, de deseos, de anhelos.
 - f) El darse cuenta.
 - g) Cambios producidos en su forma de reaccionar, de relacionarse, en su valoración personal.
2. ¿Lo que pasaba en quienes la oían? (a nivel personal).
 - a) Escuchar a otras les impulsaba a compartir.
 - b) Se conectaban con otras historias.

- c) Aprendían de las experiencias de sus compañeras.
- 3. ¿Lo que pasaba a nivel grupal? (movimiento suscitado)
 - a) La necesidad de compartir las mismas experiencias.
 - b) Se retroalimentaban unas a otras.
 - c) Se animaban unas a otras a compartir.
 - d) Se suscitaban expresiones de cariño y de valoración hacia las personas y hacia el grupo.
 - e) Expresiones de empatía con el dolor.

Finalmente, y a partir de toda esta información, se realizó un análisis del proceso vivido sólo en tres de las mujeres, para dar razón de los cambios producidos en ellas a partir de su participación en la intervención.

Así se concluye este tercer capítulo en el que se refirió la metodología utilizada en este trabajo, el contexto en el que se desarrolló la intervención y el procedimiento realizado para la recolección, revisión y análisis de los datos obtenidos. En el siguiente capítulo se narra la intervención intitulada: “Mujeres que se valoran. Grupo de crecimiento, atmósfera propicia para crecer”.

CAPÍTULO IV. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

“Cuando un individuo expresa con precisión por primera vez cómo se encuentra, justamente entonces y precisamente al hacerlo ya no se siente de ese modo”

(Gendlin, en Barceló 2003, p. 55)

La intervención se realizó a través de un grupo de crecimiento, con diez señoras en situación de vulnerabilidad económica y violencia doméstica, con una baja escolaridad, todas ellas participantes de un grupo de oración y evangelización. La intervención duró 11 sesiones de aproximadamente dos horas y se desarrolló en Casa Belén.

En este capítulo se describe lo acontecido a lo largo de la intervención, se hace un recuento de actividades, interacciones, logros, dificultades, y vicisitudes que se consideran relevantes para que el lector consiga una visión completa del trabajo realizado; para ello se han dispuesto tres apartados generales que recogen 22 horas de facilitación grupal.

4.1 Primera parte: ¡Iniciamos una aventura!

En esta sección se presenta la voz de las participantes del grupo de crecimiento por lo que, en atención a las consideraciones éticas insoslayables en trabajos como este, se asignó un seudónimo a cada una, es decir, que sus nombres fueron sustituidos por el de piedras preciosas con el fin de guardar su identidad.

Sesión primera

La primera sesión fue el martes 02 de septiembre de 2008; asistieron nueve señoras. Antes de continuar, les pedí autorización para grabar las sesiones, explicándoles la finalidad que esto tenía, y ellas estuvieron de acuerdo; dieron su autorización de viva voz.

Les propuse iniciar presentándonos a través de una actividad diseñada para ese propósito (aunque la mayoría ya se conocía de vista). La dinámica consistió en presentarnos a través de una canción que fuera significativa para cada una, en alguna

etapa de nuestra vida. Yo inicié cantando y compartiendo, esto les dio confianza para que ellas también lo hicieran.

Cada una entonaba una parte de su canción y luego explicaba por qué era significativa en su vida. Cantaron trozos de canciones que les recordaban su infancia, como: “Indita mía” o “El día que tú me digas que yo te deje, te dejo, te dejo aunque me cueste toda la vida...”; otras que les recordaban momentos felices de su vida, o a sus seres queridos: “Ese que te habla a las tres de la mañana, ese soy yo”; otras de esperanza, sueños, deseos de cambiar su vida: “Esta casa la compro con amor, para que jueguen mis hijos con el sol, yo les quisiera dejar lo que no tuve, yo quisiera que Dios los ayudara y un distinto mañana también les regalara”; de anhelos: “Ya nuestro pelo negro de blanco se vistió, ya nuestros hijos viven su juventud hermosa”; y algunas que les recordaban la pérdida de seres queridos: “Amor eterno” y “Que nos entierren juntos, en la misma tumba, y de ser posible en el mismo cajón”.

Algunas señoras no se animaban a cantar, decían que no sabían, pero las demás las alentaban a hacerlo. Fue un momento muy bonito, pues todas estaban emocionadas al decir lo que significaba su canción.

Después de esto les expuse en qué consistiría el “Grupo de crecimiento”, poniendo el ejemplo de una mujer de la Biblia (1975), Ana, que estaba llena de amargura, pero a partir de que desahogó su alma ante el Señor, no parecía ya la misma.

Estaba ella llena de amargura y oró a Yahveh llorando sin consuelo (...) Elí creyó que estaba ebria, y le dijo: ¿Hasta cuándo va a durar tu embriaguez? ¡Echa el vino que llevas! Pero Ana le respondió: No, señor; soy una mujer acongojada; no he bebido vino ni cosa embriagante, sino que desahogo mi alma ante Yahveh (...) Elí le respondió: Vete en paz y que el Dios de Israel te conceda lo que le has pedido. Ella dijo: Que tu sierva halle gracia a tus ojos. Se fue la mujer por su camino, comió y no pareció ya la misma (1 Samuel 1, 10-18, Biblia de Jerusalén 1975, p. 301).

Y expliqué que uno de los propósitos del grupo era conformar un espacio donde pudiéramos desahogar nuestra alma, donde podríamos compartir con las demás cómo estamos.

Mencioné las condiciones que les pedía para el trabajo en grupo: respeto y discreción. Ellas agregaron otras dos: la confianza y no preguntar asuntos tratados en alguna sesión frente a alguien que no sea del grupo.

Luego que comentamos lo anterior les pregunté si alguna nos quería compartir cómo estaba. Una de ellas, (“Ónix”), comenzó expresando que se sentía presionada económicamente y con mucha carga en su trabajo; otra de ellas, (“Zafiro”), que a veces se ponía histérica, que gritaba y discutía mucho con su esposo, que era muy impaciente. Que fue muy dura con sus hijos, pues con ellos desquitaba el coraje resultante de la interacción con su esposo. Esto lo dijo con lágrimas en sus ojos. “Esmeralda” comentó que ella entendía a “Zafiro”, pues su mamá era igual, pero ella no lo reconocía, como lo hace “Zafiro”. Luego expresó, con lágrimas en sus ojos, que, si su mamá sólo la tocara, le hiciera una caricia, ella se le acurrucaría como un perro. Dijo que su mamá fue muy dura, que las golpeaba y con sólo imaginarla enojada se ponía a temblar. Que esto nunca se lo ha podido contar a su esposo, pues le da vergüenza (en este momento le tiembla mucho su mandíbula, su rostro); que ella no quiere ser igual con sus hijos. Las señoras del grupo le hacen comentarios tratando de aliviar su dolor.

En seguida, “Perla” dijo que lo que estaba compartiendo “Esmeralda” le recordaba toda su vida, pues su mamá “los despreció muy feo” (“Perla”, 020908, B1, p. 6). También contó que su hijo mayor había sido su pilar, pero se casó y ella se sentía desamparada, sola. Que últimamente se sentía presionada por falta de recursos: “que debo la luz, que debo el agua, que debo aquí, que debo acá” (“Perla”, 020908, B1, p. 6); que le pide a Dios que les mueva el corazón a sus hijos para que le echen la mano. Desde esta frase, pareciera que le dejaba la responsabilidad a Dios, como si ella no pudiera expresar su necesidad a sus hijos, sino que Él, es decir Dios, le tenía que solucionar su situación.

Luego, “Rubí” expresó que recordó cómo su mamá les jalaba las greñas y los arrastraba por toda la casa, y que a veces ella también le jala “las greñas” a su hijita” y luego se arrepiente, pues no quiere ser como su mamá.

Concluí esta sesión pidiendo a quienes no habían compartido nos dijeran con una palabra cómo se quedaban. Tenía planeado pedirles que cada una anotara lo que descubrió, lo que aprendió, sus sensaciones en la sesión, pero varias de ellas no sabían escribir o lo hacían de manera muy lenta, esto me hizo modificar la actividad. Al terminar algunas sugirieron que iniciáramos el grupo a la 6:00, pues les era más fácil llegar a esa hora. Se puso a consideración y fue aprobado por el grupo.

Como varias de las señoras llevaban niños, y estos nos estuvieron distrayendo, pregunté qué podríamos hacer. Quedé de llevar hojas y colores para que se entretengan coloreando las siguientes sesiones.

Finalmente les invité a concluir dando un abrazo unas a otras.

Mi reflexión personal: En este primer encuentro estuve muy angustiada, pues sentía mucha responsabilidad por ser la facilitadora, por sentir que yo era la responsable del grupo, del proceso, pensando ¿cómo tenía que actuar?, ¿qué tenía que responder?, eso me preocupó toda la sesión y me impidió fluir. También me hizo romper el momento en que una señora estaba contactando con sus sentimientos, pues en un intento de hacer bien mi papel, intervine pronto con una pregunta que la sacó de su sentimiento.

Al escuchar las experiencias de las participantes del grupo, sus historias, experimenté mucho dolor; me parecía muy duro pensar cómo una niña podía ser golpeada y vivir tanto desamor por parte de sus padres; me sorprendía que fuera una y otra señora con la misma historia. Y me preguntaba: ¿cómo puede ser posible eso?, ¿cómo puede haber tanto dolor?, ¿qué estarían viviendo sus madres? Esas vivencias de violencia, de desamor, ¿cómo les afectaría en su vida, a su seguridad?

No supe cómo concluir, cómo cerrar todo ese momento y sólo les dije: “Gracias por compartir”.

Segunda sesión

En la segunda sesión asistieron ocho señoras; cuando iba de camino, tenía temor de que no asistiera nadie pues estaba una lluvia fuerte y, al llegar a la colonia, algunas calles parecían río; sin embargo, sí llegaron, un poco tarde algunas, pero llegaron.

Los niños ya estaban corriendo y gritando; vi que había una niña más grande y le pregunté si podía cuidarlos y ponerlos a colorear; ella dijo que sí, entonces le entregué hojas y crayolas, y si funcionó, pues ya no hicieron tanto ruido.

Inicié compartiendo que había vivido angustia la semana pasada por la responsabilidad que sentía respecto a saber acompañarlas. Ellas me escucharon con atención.

En ese momento iba llegando “Diamante”, le pregunté: ¿Cómo estás? Dijo que con muchos problemas, pero que no los podía decir en ese momento. Le expresé que estaba bien. Entonces pregunté al grupo si alguien quería compartir.

Ellas empezaron a animarse unas a otras, diciendo: una de las que faltaron (de compartir) la semana pasada. “Ágata” comienza diciendo que de niña fue feliz, que luego se casó y le tocó un marido bueno, pero que últimamente le tocó pasar por algo muy difícil, pues su esposo estuvo en la cárcel durante casi tres años, por haber comprado una casa a quien no era el dueño. Platicó toda la angustia y desesperación que vivió, la situación económica tan difícil por la que tuvo que pasar, hasta pensar en suicidarse. Narra todas las humillaciones que vivía en la cárcel cuando iba a ver a su esposo, y también toda la felicidad que experimentó el día que él salió de allí. Concluye expresando que todo eso le ayudó a valorar más la vida y a las personas que están cerca de ella.

Ya en el contexto académico, es decir, en la asignatura de taller de integración III¹⁴, en la retroalimentación de la bitácora, la maestra escribió: “Me parece que la acompañaste muy suavemente y también que dejaste pasar sentimientos, pensamientos, su fuerza personal, ¿cómo le hubieras podido hacer para que fuera grupo de crecimiento y no sólo de escucha (que es también muy valioso)?”. Con esta pregunta me preocupé mucho, y me preguntaba ¿cómo tenía que hacerlo? La verdad es que no tenía la respuesta, y me angustiaba mucho. Quería que la maestra me diera respuestas, caminos concretos de cómo hacerlo y no sólo me preguntara.

Después de “Ágata”, “Diamante” compartió que de niña era muy feliz, pero que a sus nueve años de edad murió su papá, eran diez hermanos y vivieron mucha carencia. Que ella tenía muchas ganas de estudiar, pero por la situación económica no pudo hacerlo, pues tuvo que trabajar; expresa que todavía se sueña en la escuela. Que luego se casó y tuvo 3 hijos. Platica que su hijo mayor tuvo problemas en su riñón desde los tres años, por lo que vivieron momentos muy difíciles, ocho años de tratamientos, de angustia (en este momento se emociona mucho, le tiembla la voz y se le llenan los ojos de lágrimas). Yo le pregunto: ¿qué significó para ti eso? Y ella dice que mucho dolor, que vivía angustia todos los días. Pero que la semana pasada le hicieron estudios a su hijo y que todo salió excelente. Lo expresa con mucha alegría. Concluye comentando que esto le hizo aprender a valorar la vida.

Luego pregunto a las demás señoras, ¿cómo están? “Perla” dice que ahorita está bien, que esta semana se ha sentido contenta, relajada, pues tenía tiempo que no veía a sus hijos y el domingo se juntaron. Que su esposo va y viene, a veces no viene, pero que ya se acostumbró. Yo comento: qué bueno que esté contenta.

Pregunté a “Coral”: ¿Y tú cómo estás? Dijo que estaba preocupada pues su esposo no tenía trabajo fijo, que trabajó dos semanas y no le pagaron completo. Que aparte deben dinero y que ella ve a su esposo igual y le dice: “No te preocupes, el Señor nos va a

¹⁴ Taller de integración III era la asignatura en la que, junto a compañeros y profesora, se obtenían conocimientos e insumos académicos para la elaboración de Trabajos de Grado como el presente.

ayudar”. Dice que le intranquiliza que su esposo se vuelva a enfermar (pues le quiso dar embolia). Yo le comento que la escucho angustiada, y ella dice: “sí, pero Dios no nos deja, yo lo he comprobado. Él me va a dar lo que necesito” (“Coral”, 090908, B2, p. 6). Percibo que ella deposita la responsabilidad de su situación en Dios, o tal vez, la impotencia que siente le lleva a sostenerse de algo, a confiar en que las cosas van a estar bien.

Entonces, “Esmeralda” le expresa que una vez también su esposo se quedó sin trabajo por 50 días, pues se enfermó, y que ella lavaba y planchaba ajeno, pedía trabajo, ya que tenía que sacar para las medicinas de él y para salir adelante con la situación en la casa; que se acordaba mucho de un dicho: “Dice Dios, ayúdame que yo te ayudaré”, y que sus papás tenían mucho esa frase, “sí mijita, Dios te ayuda, pero también jálale” (“Esmeralda”, 090908, B2, p. 7).

Le pregunté a “Esmeralda”: ¿Es como si le quisieras decir eso a “Coral”? Y ella dice que sí: “Sí, Dios nos ayuda mucho y no niega su misericordia, pero necesitamos... uno tiene que salir” (090908, B2, p. 7). Pregunto a “Coral” cómo recibe lo que “Esmeralda” dice, y contesta que ha pedido trabajo en diferentes lados, pero todos le dicen que ahorita no hay.

Para concluir la sesión les invité a pensar en silencio: ¿qué me llevo de lo que han compartido las compañeras? Y que luego, a través de una frase o una palabra, cada una lo expresara.

Yo expresé que me quedo agradecida de que abran su corazón, de que compartan su vida.

Mi reflexión personal: en esta sesión pude estar menos tensa, sin angustia, de forma más natural, más completa, pude decir y hacer lo que yo sentía en el momento. No estuve tan preocupada preguntándome: “qué tengo que hacer o decir” y eso me hizo sentir muy bien.

Me doy cuenta, al escuchar a las señoras compartir, que es una fuerte constante dejar la responsabilidad a Dios de su situación, pensar que Él las sacará de sus problemas. Y que yo tuve un poco de temor (por lo fuerte que esto es en ellas) de hacerles notar su responsabilidad personal, y que no se puede dejar todo a Dios. Me sorprendí mucho, y de manera muy grata, al escuchar como “Esmeralda” le decía a “Coral” que ellas deben hacer algo para salir adelante de los problemas, que no se le puede dejar todo a Dios, con la frase: “Dios dice: ayúdame que yo te ayudaré”.

Tercera sesión

Cuando iba llegando se veía que había pasado una fuerte tormenta pues las calles parecían ríos. Asistieron ocho señoras. Me dio mucho gusto que a pesar de la tormenta estuvieran allí.

Pregunté quién quería compartir cómo estaba. “Esmeralda” dice que “Topacio” no ha participado, como empujándola a hacerlo. Yo le expreso a “Topacio” que es con libertad, que si ella quiere puede hacerlo. Dice que sí y empieza a hablar, pero lleva a un nietecito en su carriola y habla como si se dirigiera a él, muy inclinada con el bebé, con la postura agachada y su voz muy poco clara. Empieza a narrar sobre su hija, que tuvo a ese bebé sin casarse, que el papá es un alcohólico, que le roba dinero, pero que su hija lo quiere mucho y no lo quiere dejar. Dice que ella quisiera arreglarle todos sus problemas, pero no se puede. Que le pide mucho a Dios que su hija se dé cuenta que la vida no es así. Le pregunto qué es lo que ella descubre de sí misma con todo esto que vive y que siente, ella dice que descubre que sí puede con los problemas. Enseguida le pregunto al grupo si quiere decir algo a “Topacio” y algunas de las señoras le comentan que su hija se tiene que dar cuenta por ella misma de lo que vive.

“Topacio” comparte que a veces explota con el muchacho; expresa: “todo lo que le hace a mi hija, me lo hace a mí”. Que a veces quisiera quemarlo vivo. Entonces, otra de las señoras le comparte que a ella le pasaba igual con su cuñado, se peleaba, le gritaba, y después su hermana se reconciliaba con él, y ella quedaba mal; le dice: son ellos los que tienen que resolver sus problemas. Otras comentan lo mismo. Yo concluyo narrándoles

la historia de Siddhartha, cómo éste quería evitarle los sufrimientos a su hijo, pero se dio cuenta que no podía.

Enseguida, “Esmeralda” comparte que a ella su mamá le ayudó mucho a ser una persona con carácter, y que de eso le da gracias a Dios pues, expresa, si no tiene uno carácter llega otro y dice: hago contigo lo que quiero. Que en su casa es ella la que marca los límites. Que el otro día su hija estaba hablando con una amiga sobre un permiso, y dijo: ¡no, aquí la difícil es mi mamá, mi papá es pan comido! Expresa que escuchar esto le preocupó pues no quiere darles la imagen a sus hijos de enojona y que se empiecen a alejar de ella o que no le tengan confianza. Entonces habló con su hija de lo que sentía y ella le dijo que no era así, que su comentario no era en mala onda. Expresa que ella ha tenido que llevar sola muchas responsabilidades del hogar pues su esposo trabaja en carretera y mucho tiempo no está.

Luego, algunas señoras hacen comentarios de que a veces “agarran” responsabilidades y sienten que ellas no tienen derecho ni de enfermarse, tienen que estar bien para los otros.

Yo comento que estoy un poco preocupada por el horario, pues ya es tarde, que les invito a que cerremos diciendo con una sola palabra o una frase cómo nos quedamos. Cada una la dice y yo concluyo agradeciéndoles por compartir sus experiencias.

A la salida me acerqué a “Diamante”, la tomé del hombro y le dije: “Diamante”, me quedé preocupada el otro día por ti. Ella me dio un fuerte abrazo. Le pregunté: ¿cómo estás? Dijo que ya estaba mejor, y me contó lo que le pasaba la otra semana: que, desde hace varios años, cuando le iban a quitar el riñón a su hijo, viven en una casa que les prestó su mamá, y que el lunes pasado su hermano le dijo: ¿a dónde te saco tus cosas?, pues la casa es mía y yo la necesito. Que sentía muchísima angustia, pero que ya su mamá habló con el hermano y parece que se arreglaron las cosas. Le dije que me daba mucho gusto que ya se hubiera solucionado ese problema, que me imaginaba toda la angustia que vivió.

Mi reflexión personal: con la retroalimentación de la maestra y al re-leer la bitácora me di cuenta de que con “Topacio” sólo me enfoqué en resaltar su amor, su preocupación por su hija, pero que no toqué otros puntos de su relación con su hija. Esto lo hice, pues en la bitácora anterior la maestra me decía que dejé pasar por alto la fuerza que tenía quien compartió, entonces resalté eso. Aunque debo confesar que no me sentía bien haciéndolo, no me sentía auténtica, pues sí había otras cosas que también sentía, como que “Topacio” quería controlar la vida de su hija, y no lo expresé.

Me fue difícil esta sesión, pues la señora “Topacio” era muy extensa en su narración, las preguntas que yo le hacía parecía que no las escuchaba, ella seguía hablando y hablando.

Cuarta sesión

A la cuarta sesión asistieron nueve señoras. Les invito a comenzar haciendo respiraciones profundas que nos ayuden a aquietarnos, pues muchas venimos de prisa.

Luego pregunto: ¿Cómo se han ido sintiendo? ¿Cómo han estado? “Esmeralda” dice que está bien; “Perla” dice que ha estado enferma, que antes se angustiaba mucho por los problemas de sus hijos y lloraba mucho, que no encontraba consuelo, pero que ahora le pide a Dios fortaleza, que ya no quiere hacerle tanto caso a los problemas pues se va a enfermar más. Luego habla de su preocupación por una de sus hijas a la que el esposo maltrata. Comparte también el dolor y el coraje que vivió por la infidelidad de su esposo, y cómo se estaba acabando, pues no entendía por qué él había hecho eso. “Ónix” le platica la experiencia de una hermana que vivió algo semejante. Cuando concluye de compartir “Perla” yo le agradezco y hay un silencio muy largo.

Entonces “Rubi” dice: ¡qué difícil ha de ser para “Perla”!; dice que ella vivió tres meses separada de su esposo y se le hicieron eternos, que fue algo muy duro. Comparte que ella engañaba a su esposo con un hombre mayor, compañero de trabajo, y que se drogaba y tomaba. Que Dios le regresó a su marido y se lo regresó muy cambiado. Que

ha sido muy diferente vivir con Dios, que han cambiado muchas cosas en su relación matrimonial.

Cuenta que al regresar con su esposo quedó embarazada, y en la familia de él decían que era del otro. Que a ella le quedaron remordimientos, recuerdos, y que admira a su esposo por haberla aceptado de vuelta. Dice que llevaba a su niña cuando se veía con el otro, pero que la niña ya no recuerda. Cuenta como un día su papá la golpeó muy fuerte y su niña vio; dice que ella estaba tomando con unos amigos y llegaron por ella su papá y hermano, le dijeron que se subiera a la camioneta y, luego, en su casa la golpeó su papá y luego su hermano; que ella se desmayó y la tuvieron que llevar a la Cruz Verde.

“Rubí” continúa: dice que de eso sí quedó traumada su niña. Sigue narrando y yo le pregunto: Y tú, ¿cómo viviste todo esto? Dice, pues fue muy difícil, y empieza a llorar en silencio. Una compañera quiere intervenir, pero le pido que espere. “Rubí” sigue contactando con su sentimiento, con su dolor, por todo lo que hizo, por todo lo que vivió. Finalmente dice: si no hubiera pasado todo esto, tal vez no hubiera estado con Dios. En esta expresión descubro que ella concibe como si fuera necesario que viviera todo esto para acercarse a Dios. Yo no estaba de acuerdo, pero no dije nada. Otra compañera también refuerza la misma idea, y “Topacio” le dice que con Dios todo lo va a poder, que si se retira de Él a lo mejor vuelve a caer.

Le pregunto: ¿cómo te sientes? Y ella dice que le hacía falta sacarlo. Le pregunto: ¿qué aprendes de ti?, ¿cómo te ves? Dice que se ve como una mujer que puede hacer muchas cosas, que se ve joven, bonita, alegre. Luego nos comparte muy contenta que ya grita menos, que su esposo ya lo notó, que ya empieza a controlar su temperamento.

Le agradezco a “Rubí” por compartirnos esto tan personal, por tenernos confianza. Ella también agradece y dice que tenía muchas ganas de sacarlo, que lo sentía atorado.

Invito a las demás a que, con una palabra o una frase, expresen cómo se quedan. Les pido que piensen un minuto en silencio. Yo comparto cómo me quedo y enseguida cada

una de ellas, y también retroalimentan a “Rubí” y a “Perla”. “Perla” dice que se va contenta por haber compartido. “Rubí” dice que se va contenta y agradecida.

Mi reflexión personal: En esta sesión experimenté que me cuesta confiar en el grupo, dejar que fluya. Me di cuenta de que, aunque en grado menor, sigue en mí la tensión, la preocupación por hacer “bien” las cosas; y también que me preocupa que las señoras se desanimen, que dejen de venir.

4.2 Segunda parte: ¡Un viaje al interior!

Quinta sesión

En la quinta sesión asistieron ocho señoras. Tres de ellas venían casi corriendo para no llegar tarde, me dio mucho gusto ver su interés.

Pregunto quién quiere compartir. Entonces “Amatista”, que la semana pasada había dicho que ella no podría hacerlo, dijo que ella quería. Habla de que su esposo toma, y que por lo tanto no han estado muy contentos en su matrimonio, pero que sus hijas son las que le han hecho salir adelante. Dice que tiene tres hijas: de 15, 16 y 17 años. Comparte que una de sus hijas se fue con el novio hace un año, y que ella sentía como si se le haya muerto, que sentía mucho coraje y tristeza por experimentar eso. Que luego su otra hija también se fue con el novio, y ella sentía que se moría. Y que hace un mes se fue también la más chica, y ella sentía que ya no podía... Que se ha pasado todo este tiempo llorando, pensando en sus hijas.

Cuenta que el viernes su hija tuvo una niña, y que desde ese día se siente muy diferente, que ya no tiene ganas de llorar, y que ya no se enojaba tanto con su esposo. Entonces yo le comento que le cambió la cara y las demás dicen: ¡todo, todo! Ella expresa que siente mucha alegría, que se siente muy contenta, que siente que se transformó.

Dice también que se preocupaba mucho por sus hijas y que nunca pensaba en ella, sólo en sus hijas, por eso cuando se fueron sentía horrible. Yo le pregunto: ¿será importante que te voltees a ver a ti misma? Y responde que por eso la invitó su hermana al grupo.

Luego pregunto al grupo si quieren decir algo a “Amatista”. Hay mucho ruido afuera por lo que les invito a acercarnos más. “Esmeralda” le platica una experiencia similar que tuvo cuando se casaron sus hermanas pequeñas y cómo reprimió sus sentimientos para que su hermana no la viera sufrir. Yo le cuestiono: ¿por qué piensas que tienes que mostrarte cómo que no pasa nada? Ella dice que a veces uno no se puede dar el lujo de mostrar lo que se vive por dentro. Y luego empieza a narrar como de niña su mamá les pegaba, a ella y a sus hermanos, y luego les decía que se callaran para que los vecinos no oyeran; dice que no tenían que gritar, que se tenían que tragar el dolor, el sentimiento.

Yo les platico sobre una reflexión que hicimos en la clase de “conocimiento personal y uso constructivo de las emociones”, sobre los aprendizajes que tenemos de niños, que nos enseñan a no llorar, a ser valientes, y vamos aprendiendo que expresar ciertos sentimientos es malo.

Entonces “Perla” comenta que en una ocasión que su mamá le pegó, le decía cállate, y que ella le respondía: ¿cómo me voy a callar si me duele?, y entre más me pegue más voy a gritar. Y que la agarró, y con una varita más duro le daba, y ella más lloraba y gritaba, y su mamá le decía que se callara. Expresa que llegó a sentir rencor por su mamá, pues decía, ¡bueno, nos pega y nos calla! Comenta que ese día la dejó hinchada de la cara, porque le daba y le daba bofetadas. Ella le decía, es que me pegas, me arde, ¡no me pegues! Y expresa: Pero ella como, como ignorante ¿verdad?, pues nos pegaba y no quería que gritáramos. Yo digo a “Perla”: entonces usted pedía que por lo menos la dejaran llorar o gritar ¿verdad? Y que le escucho, en su narración, que ella está de acuerdo en que si nos enseñan a reprimir nuestros sentimientos.

Luego me dirijo a “Esmeralda” y le pregunto: ¿No sé cómo escuchas esto? Ella responde que sí es verdad y que está consciente de que quisiera aprender a sacarlo, cuando trae un sentimiento adentro. Y dice: “Pero como desde niña aprendiste a que eso se tiene que tragar ¡pues te lo tragas!” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 9).

Yo le pregunto: ¿qué te hace dejarlo adentro?, ¿qué te hace en tu persona, en tu vida? Dice que en un tiempo aguantaba todo, pero que le creó mucha rebeldía, mucha agresividad. Luego comenta que empezó a ponerle altos a su esposo y que, de repente, cuando se quiere poner agresivo con ella, a la primera le pongo un alto. Dice: “Como que él ya entendió, como que yo ya, ya no, ya no aguanté. Como que primero era fácil, de que, de esta taruga yo abuso; y abuse y abuse, y cuando ya se me vino como una voltereta en mí, como que me dio todo vuelta, ya ahorita digo no, cuando se da algo así estoy muy a la defensiva, prontamente yo paro” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 9).

Entonces le pregunto: ¿Y qué sucedió en ti que hizo ese cambio? Ella responde que el estar recibiendo aprendizajes en el grupo de evangelización, que antes ella pensaba que así era normal, pues su mamá les decía desde que se iban a casar, si te va mal aquí no vengas, y nomás que venga un día a decir tu marido que andas respondiéndole y te completo yo. Dice, “entonces tú vas a que te manden, no a mandar, donde tu sientes que no vales, no conoces ni un gramo de autoestima. Entonces tú vas hecha a que te abusen, no vas a que te valoren ni a valorar” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 10).

Comenta que a raíz de esto su esposo abusó en muchas cosas, y que ella decía: “bueno es normal, es normal”. Y que aprendió a callarse todo y a aparentar siempre que todo estaba bien.

Expresa que ella se sentía fea, que no valía nada, que nada se le veía bien, todo lo que venía arrastrando de niña, pero cuando comenzó a asistir a los congresos (Carismáticos, de Casa Belén) empezó a aprender que no era así, que ella valía, que tenía una dignidad que sabe dónde había quedado, pero la podía recuperar. Y que empezó a ver como ella podía recuperar esa dignidad, como podía hacerse valer, primero que nada, ante ella misma, y empezó a trabajar en eso.

Narra que cuando su esposo empezó a verla con fuerza: que ella también hablaba, que también opinaba y que cuando se enojaba gritaba, sacaba su enojo, él decía que estaba loca, y que a los niños les decía: no le hagan caso, está loca. Dice que eso no le

agradaba, que le daba coraje, que ella no quería reaccionar agresivamente pero no sabía cómo expresarse, cómo hacerles ver lo que le pasaba. Que a medida que fue pasando el tiempo empezó a ponerle altos a su esposo, y que él primero la ignoraba, se reía. Comparte que ingresó a la escuela y él la sacó, y que ella todavía no sabía cómo pelear esa parte de ella.

Luego narra cómo se fue dando su cambio, lo transcribo textualmente pues me parece que describe con mucha profundidad cómo fue que se movió: “empecé en mi casa, empecé a ver las paredes, empecé, pinté mi casa, empecé a querer yo todo diferente, yo quería empezar, no sabía por dónde empezar pero empecé a mover los muebles, empecé a mover todo, sentía que de esa manera yo me movía, empecé a mover todo por dentro de mí... y empecé a, a mostrarles, a lo mejor yo llevaba dentro de mí ese amor por mis hijos, pero no se lo sabía yo expresar, y empecé a apapacharlos, y empecé a evitar aquello que a mí me había dañado, a evitarlo con ellos, por ejemplo, los gritos, yo no les pegaba pero yo era muy gritona con ellos. Y empecé a comunicarme con mis hijos, este, de acá (pone su mano en el corazón), de dentro de mí (su voz es muy pausada y profunda). Y los empecé a apapachar con una comida, empecé a preguntarles que querían, cómo lo quería, que les parecía mal de mí; yo empecé a hablar con ellos, qué quieres que yo cambie de mí, y empecé a amarlos (en este momento yo estaba con los ojos llenos de lágrimas, estaba muy conmovida y al volver a escuchar la grabación me sorprendió tanta sabiduría y tanta claridad de “Esmeralda” en su proceso de cambio, de darse cuenta, de ponerse de pie. Me emocionó mucho), a acercarme con ellos, y empecé a ver un cambio en mí, y ellos lo empezaron a ver en mí, y ellos empezaron a ver que ya no gritaba, que ya me comunicaba bien, y empezó a crecer en ellos también por mí, un amor que me muestran ahorita, como una cosa bien bonita, me lo muestran también con un apapacho; ellos tampoco sabían abrazarme, porque yo pienso que a raíz de mis gritos que hasta me tenían miedo, y cuando ellos empezaron a ver ese cambio en mí, ellos también empezaron a apapacharme, a abrazarme, a besarme, y, yyy, y mi esposo empezó a ver ese cambio, y este, y el empezó a cambiar también, empezó a cambiar. Pero antes de eso tuvimos que haber pasado por muchos problemas, por muchos problemas” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 11).

Luego dice: “me preguntas ¿qué fue lo que me dio la fuerza para que yo tuviera ese cambio en mí?, este, un, un... como el sentir que ya estaba llena, sentí que ya estaba llena y a mí lo que me lo llenó fue un... un...” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 11).

Entonces empieza a hablar de una infidelidad de su esposo que la hizo reaccionar, sentir que ya no podía aguantar más, pues él la contagió de una infección que la hizo estar muy grave por tres años; que eso le despertó un gran coraje, un gran odio contra él, que no lo toleraba, no lo soportaba y no quería que estuviera cerca de ella. Que perdió la fe en el amor y en él, y cayó en una gran depresión. Expresa: “¡allí fue donde yo agarré una fuerza para luchar por mí!” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 13).

Expresa con mucho dolor y llanto que quiso dejar a su esposo y fue a pedirle ayuda a su mamá, pero su mamá no la recibió (al narrarlo le tiemblan mucho los labios, como reprimiendo el llanto, con mucho dolor contenido), dice: “a mí me hubiera gustado, que nomás con que ella me hubiera ayudado a darme techo y yo me hubiera encargado de lo demás” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 14).

Le pregunto: Y, ¿qué te pasa al recordar eso? responde con la voz entrecortada, con llanto, que le causa mucho dolor, que no le gusta recordarlo porque la traslada a ese momento, que experimenta dentro de ella un sentimiento que no le gusta tocar, que no quiere, pero que está ahí, y que le gustaría saber cómo sanar, cómo sacarlo.

Dice: “yo ya no quiero este, ser la “Esmeralda” que fue abusada, yo ya quiero que sea esa “Esmeralda” que, ya no que la valoren, que se valore, que se quiera, y que esa “Esmeralda” ya no merezca que la pisen. Eso es lo que yo ya no quiero, estar como recordando” (“Esmeralda”, B5, 071008, p. 14).

Comenta que su esposo ha cambiado, que le pidió perdón por lo que había hecho. Yo le digo a “Esmeralda” que al narrar sobre cómo su mamá no la ayudó se le puso dura la garganta, como si tuviera un dolor atorado. Ella dice que es algo que no ha salido. Que

su mamá para hablarles era fuerte, que le hacía sentir que no valía, porque le decía: “ay, redesgraciada, eres la más fea de mis hijas” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 14).

Y comparte cómo una vez que su mamá la estaba golpeando la maldijo muy fuerte y todo el dolor que ella sentía (al compartir se le quiebra la voz, empieza a llorar mucho y le tiemblan los labios). Hay silencio.

Después de un lapso pregunto a “Esmeralda”: ¿qué te pasa? Y contesta que ella no quiere que su hija se vaya de su lado sin que haya escuchado un te quiero, que cuando su hija se vaya de su hogar, sea porque ella se quiere ir, porque quiere formar otro hogar, no que se vaya porque está cansada, porque va huyendo de tanto dolor y de tanto desprecio (sigue llorando).

Entonces le pregunto si ella se salió de su casa por sentirse cansada, por querer huir. Y expresa que sí, que su mamá la corrió porque una hermana le dijo que la había visto dándose un beso con su novio, y su mamá la echó de la casa, le dijo que se saliera a hacerse prostituta, le gritó a mitad de la calle, y que primero le dieron una golpiza; que entonces ella le dijo al que ahora es su esposo que se quería ir con él, y se fue con él, pero que ella hubiera querido que las cosas fueran diferentes.

Luego comparte que su mamá le pegaba hasta hacerle perder el sentido, con mucha dureza, y que la hacía sentir “poquito menos que nada” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 15).

En ese momento “Ágata” quiere intervenir, yo le toco su mano haciendo una seña de que espere, porque “Esmeralda” está llorando, en silencio, con muchos sollozos.

Luego le pregunto: ¿Qué te pasa ahorita? (hay un silencio largo, sigue sollozando). Ella dice: “Ahorita me pasa que, siento libertad porque lo puedo hablar, siento, este, que lo puedo hablar porque no está cerca de mí, pero siento dentro de mí una grande... (yo digo: ¿impotencia? Ella sigue llorando muy conmovida y le tiemblan muchísimo los labios), una grande impotencia porque ahorita, cuando yo veo que alguien le pega a un

niño me da mucho, mucho coraje, por su impotencia, y que alguien someta a un niño a los golpes, quisiera yo llegar y hacerla reaccionar y decirle ¡no lo hagas!, decirle, cuando yo he visto esas injusticias en alguien así, siento el deseo de sacudirla (sigue muy conmovida, con mucho llanto) y hacerle sentir que sientes una grande impotencia cuando te sientes sometida ante esa persona” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 15-16).

Le pregunto: ¿cómo que quisieras que hubiera reaccionado tu mamá, que alguien la hubiera hecho reaccionar? Ella dice que sí, que alguien la hubiera parado, pero que ni su papá la paraba. Dice que no soporta que alguien maltrate a un niño, que le da mucho coraje, como que se refleja en ese bebé lo que ella pasó.

Las señoras le hacen algunos comentarios de apoyo, de ánimo, de cariño (varias de ellas lloraron cuando compartía “Esmeralda”). Yo le digo que me conmueve muchísimo todo lo que ha vivido (se me llenan los ojos de lágrimas y se me quiebra la voz), que me conmueve.

También le expreso que me impresiona como encontró la fuerza para decir ¡hasta aquí!, ¡ya no más, ya no más van a abusar de mí, ya no más me van a aplastar”. Y que veo en ella una mujer muy fuerte, con mucha energía.

“Rubi” toma la palabra antes de concluir, preguntando si puede decir algo, y dice que su esposo nos manda felicitar porque el cambio en ella ha sido sorprendente (se le ve la cara radiante, llena de alegría al decirlo). Que su esposo dijo: “pues me las felicitas a todas” (“Rubi”, 071008, B5, p. 18). Y comenta que hoy, cuando la vino a traer (ya era tarde) le dijo: métete, métete (todas se ríen). Y la felicitamos.

Finalmente, les comento que ya no tenemos tiempo para una actividad que tenía planeada, pero que se las dejaré de tarea. Que expresen por escrito, el “Cuestionario de medio camino” (CMC): ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones? ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué pasa en mí? Y que quien no sepa escribir, represente con un dibujo lo que va descubriendo de su persona.

Al terminar, me puse de pie y le di un fuerte abrazo a “Esmeralda”, y todas empezaron a abrazarse y a darse palabras de ánimo, sobre todo a “Amatista”, a “Perla” y a “Esmeralda” que habían compartido. Me dio mucha alegría que hicieran eso, pues las vi con más libertad para expresarse su cariño.

Mi reflexión personal: En esta sesión pude contactar más fácilmente con los sentimientos de quienes compartían, y eso me hizo ayudarles a explorar más lo que estaban viviendo. Creo que esta vez confié en la persona, en el grupo y eso ayudó mucho.

Sexta sesión

Inicié invitando al grupo a darse un abrazo y alguna palabra de bienvenida.

Luego les pregunté por la tarea que les había dejado, sólo la mitad la había hecho; entonces di un tiempo para que el resto la hiciera en ese momento. La tarea había sido escribir o dibujar: ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones? ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué pasa en mí? Al terminar, a partir de sus dibujos o de lo que escribieron, cada una compartió sus cambios, sus logros, sus aprendizajes, lo que ha significado para ellas el grupo de crecimiento.

“Coral” era la penúltima, pero a partir de su dibujo empezó a narrar cómo fue abusada de niña, cómo le tocó ser la sirvienta de sus hermanos, y que se sentía rechazada por ellos (su narración es un poco desordenada). Luego comparte que se casó, que su esposo tomaba, y tenían tantos problemas económicos que pensó en irse de prostituta, que luego se enamoró de un hombre. Dice que su autoestima estaba por los suelos, que ahora siente vergüenza, que la gente la empezó a criticar, a decirle que no era digna. Que se siente sucia cuanto está con su esposo, pues se imagina a la otra persona. También habla de cómo el coraje que sentía contra su esposo lo desquitaba con sus hijos y los golpeaba. Cuando menciona esto se cubre el rostro y se pone a llorar.

Yo le toco su hombro y también “Topacio” que está al otro lado, y le pregunto: ¿Te duele mucho? Dice: “Sí, porque en ese tiempo ellos no se defendían con nada” (“Coral”, 141008, B6, p. 12). Comenta como en ese tiempo tuvo una experiencia de retiro, y eso le ayudó mucho. Dice que quisiera que todo se le borrara como con una bañada. Habla de cómo le está sirviendo estar en el grupo.

Cierro su intervención diciéndole que me parece una persona valiosa y que no tiene la culpa de lo que le tocó vivir desde chica, el no sentirte amada. Hay un momento de silencio. Luego, varias del grupo le hacen comentarios de ánimo, de comprensión. Recogí los cuestionarios contestados para archivarlos. Cierro diciendo que fue muy importante cómo cada una expresó de lo que se iba dando cuenta, sus avances

Mi reflexión personal: “Coral” se extiende mucho al compartir, era difícil detenerla o intervenir, pues ella seguía narrando. Me sentí un poco desprovista, no sé cómo actuar cuando comparten sin pausa.

Además, cuando “Coral” empezó a compartir que había sido abusada sexualmente, sentí miedo de no poder acompañarla, me preocupé antes de tiempo y entonces dejé que continuara la narración. Al final éste no fue su foco principal, pero me quedó la duda si de verdad no era su foco o fue que yo no lo supe acompañar.

Ahora me siento más cercana al grupo, y me da mucha alegría escuchar expresiones como la que me dijo “Topacio” cuando íbamos hacia la parada del autobús: “Es una maravilla que tú estés aquí y que Dios nos haya dado la oportunidad de formar este grupo”.

Séptima sesión

Este día me encontré a “Amatista” casi llegando a Casa Belén. Llegó con un corte de cabello nuevo y muy guapa. Se veía un notable cambio exterior, pues había compartido que no se fijaba en ella ni se compraba ropa, que todo era siempre para sus hijas.

Ya en el grupo les invité a que iniciáramos compartiendo por parejas cómo veían, cómo se sentían el día de hoy. Lo hice así porque tenía la preocupación de que algunas se quedaban sin compartir en la sesión por falta de tiempo, y de esta forma podían expresar, por lo menos de manera breve, cómo estaban.

Después de un tiempo de dialogar por parejas, pedí que cada una dijera al grupo cómo venía su compañera. Expresaron que unas venían contentas, otras angustiadas, otras con problemas.

Luego les pregunté si alguien quería compartir un poco más. Hay un momento de silencio, luego “Zafiro” dice que ella, y empieza diciendo que trae mucha tristeza, se queda en silencio, se le quiebra la voz. Dice que va a cumplir 30 años de casada y comparte todos los problemas y sufrimiento que ha vivido en su matrimonio. Que su esposo se droga y continuamente tiene deudas, que a veces no viene a la casa. Que ella trató muy mal a sus hijos (llora en ese momento, se le escucha mucho dolor). Le pregunto ¿qué le pasa? Y dice que le da mucha tristeza haberles pegado, haberlos tratado así.

Comenta que ella ha cargado a su esposo durante todo este tiempo y ha dado mucho la cara por él cuando vienen a reclamar cuestiones de su trabajo, a cobrar. Le pregunto: ¿qué pasaría si no lo cargas? Ella hace un silencio repentino, se queda como sorprendida, como preguntándose ¿sería posible eso? Y luego contesta, no sé, no sé. Dice, no sé cómo hacerlo. Pero expresa su deseo de que ya se termine esa situación.

Yo la retroalimento mostrándole comprensión en torno al momento en que se encuentra, diciéndole: “Como que no hubiera otra forma, como si lo único que se puede hacer es cargarlo, ¿no? Hasta ahorita no sé, hasta ahorita lo único que sé hacer es echármelo yo”.

Pregunto al grupo si quisieran decirle algo a “Zafiro”, algunas le dan palabras de aliento, otras destacan su fortaleza. Le dicen: cuando tú te decidas y le marques límites vas a ver la diferencia, pero necesitas tomar una decisión. Luego “Esmeralda” comparte su

experiencia de poner límites a su esposo y le dice: sigue en las manos de Dios, pero pon límites y mantente firme.

Ella expresa que en su casa aprendió que en el matrimonio tenía que aguantar todo y hasta el final. Yo le pregunto, pero ahora ¿qué piensas tú?

“Zafiro” expresa que se siente descansada al compartir, con el solo hecho de que la escucháramos, pues tenía muchísimo que no hablaba de esto.

Nos despedimos con un abrazo; concluimos a las 8:10 p.m. “Diamante” expresó: ¡ay, tanto esperar el martes y se pasa en un ratito!

Mi reflexión personal: “Zafiro” habla muy de prisa y hay cosas que no lograba entenderle. Es muy expresiva. Con cualquier retroalimentación que le hiciéramos seguía hablando, y hablando.

Octava sesión

Iniciamos la sesión haciendo respiraciones profundas y poniéndonos de acuerdo para no alargarnos en el horario de salida, pues ya está muy oscuro.

Les pregunté: ¿cómo están? Y después de un momento de silencio “Topacio” dijo que ella iba a hablar. Nos platicó que tiene seis hijos. Uno de ellos con síndrome de Down y otro que no camina. Cuando estaba narrando su mirada estaba hacia abajo y se tallaba mucho los ojos. Le pregunté: ¿qué te pasa? Ella dice que le entró aire, tierra, y sigue inmediatamente narrando. Yo le digo: “Topacio”, ¿te da pena o qué te pasa?, porque hablas como que le estás platicando al suelo. Y, entonces dijo que sentía como que le querían agarrar los sentimientos, por las dificultades, y que no debía de permitir eso, porque “si no, pos no voy a hablar” (“Topacio”, 281008, B8, p. 3). Yo le cuestiono, pero ella continúa narrando, pareciera que ella sólo quería contar, compartir sus problemas sin que se le interrumpiera, pues cuando yo le preguntaba algo, o la retroalimentaba, ella seguía narrando como si no me escuchara.

Cuenta cómo le tocó una vida difícil por la enfermedad de sus hijos, y que su esposo no le apoyaba, cómo ella tenía que llevarlos durante 15 años al DIF, y que a veces no tenía dinero. Dice que por atender a estos dos niños enfermos desatendió a sus otros hijos. Que uno de sus hijos se metió a una pandilla y a cada momento lo encerraban (en la cárcel) por pleitos, que la última vez duró seis meses encarcelado y ella estaba siempre preocupada. Comparte que luego su hijo se casó, pero la chica lo dejó, y que desde entonces no deja de tomar y siempre está como deprimido. Que le preocupa mucho él y el que tiene síndrome de Down, pues cuando ella se muera nadie le va a ayudar.

En su relato final hago algunas preguntas a “Topacio” para ayudarlo a contactar más con lo que estaba experimentando, y pareciera que se molesta de que le pregunte.

Cierro invitando a las señoras a que, con una frase o palabra, expresen cómo se quedan.

Cada una comparte y retroalimentan a “Topacio”, algunas diciendo que no saben que harían si les tocara vivir lo mismo, una diciendo que a veces somos mamás posesivas que queremos darles un mapa a los hijos de lo que deben vivir, y que no es así. Otras animan a “Topacio” diciendo que es una gran persona, una mamá que no se rinde, valiente.

Le pregunto a “Topacio” cómo se queda con lo que le expresan las compañeras. Ella dice que no se la cree. Entonces le pregunto: ¿qué sí te crees? Y contesta: “Me creo que sí soy una mamá, este, como mamá, pero el que ha hecho todo eso en mí fue Dios, nuestro Señor. Yo sola no... no podía hacer eso con mis hijos porque eran muchos problemas, el Señor me ayudó mucho. Yo hice todo lo que pude” (“Topacio”, 281008, B8, p. 11). Yo le invito a no minimizar todo lo que ella sí ha hecho, su fuerza, su entrega.

Mi reflexión personal: Esta ocasión la voz de “Topacio” fue un poco más clara que la primera vez que compartió, y su vista estaba menos en el suelo y más en el grupo (aunque sigue mucho en el suelo).

“Topacio” se extiende mucho al compartir, pero me di cuenta de que ya la pude detener un poco más. Aunque muchas veces simplemente me ignoraba y seguía con su narrativa, creo que avancé mucho en torno a pararla, a detenerse en sí misma. Era como si quisiera sacar y sacar la historia, toda, toda, y no detenerse en tocar sentimientos. Yo confié en que ella necesitaba eso y le serviría.

Me di cuenta de que a “Topacio” le costaba mucho expresar sus sentimientos, que no era sólo que no quisiera hacerlo, sino que no sabía con claridad describir lo que sentía. Y esto es algo que sucede en varias de señoras, por ejemplo, cuando dicen: sentí raro y les pregunto qué quiere decir raro: “pues no sé, así como raro”; “sentí feo”, y preguntó ¿qué sentiste? “Pues no sé, feo”.

Una limitación que descubro en mí es que me sigue costando cerrar, recapitular todo lo trabajado.

Novena sesión

Inicié informándoles que ya la siguiente sesión sería de cierre, y que me gustaría que la última sesión fuera un momento de celebración. Nos pusimos de acuerdo cómo la haríamos y qué traeríamos cada una.

Luego “Perla” empezó a compartir que tiene dos hijas internadas en el hospital y se siente muy presionada, angustiada; que siente como si trajera un costal de piedras cargando, y físicamente también se siente mal, como sin fuerzas; dice que a veces no tiene para el pasaje, para ir a verlas. Le pregunto cómo podría ella estar mejor. Otras compañeras le invitan a darse cuenta de que angustiándose no remedia nada.

Yo le digo que me preocupa verla así, pues su cara se ve pálida, y se ve muy cansada. Le pregunto cómo se está atendiendo ella. Y con una sonrisa nerviosa dice: “me preocupo por todas, menos por mí” (“Perla”, 041108, B9, p. 4). Con otras intervenciones se va dando cuenta de que ella no se cuida por estar preocupada por los demás.

Empieza a platicar cómo a una de sus hijas su esposo y su suegra la ofenden mucho y que a ella le da coraje, que siente muy feo que a su hija le hagan eso. Cuando está compartiendo yo le pregunto: ¿Qué te pasa ahorita?, porque se ve como si se te atorara aquí algo (en el cuello). ¿Qué te pasa, qué sientes? Pues como que quiero llorar. “Esmeralda” le dice: ¡pues sácalo! Le pregunto por qué quiere llorar y dice: Por lo que mi hija pasa. Y empieza a llorar y sollozar. Dice que le da mucha tristeza que su hija viva eso, pues ella también lo vivió.

Luego “Esmeralda” comparte que su esposo también era muy machista, pero que desde su experiencia ¡el valiente vive hasta que el cobarde quiere! Y habla un poco de su experiencia. Yo comento cómo pareciera que en nuestra cultura el hombre se cree como dueño de la mujer, y las mujeres nos creemos que así es.

Finalmente agradezco a “Perla” por compartirnos su angustia, su preocupación y le pregunto cómo se queda. Dice que siente como se aligeró su carga, que se siente más liviana.

Pregunto a las demás cómo se quedan y cada una comparte y también retroalimentan a “Perla”.

Mi reflexión personal: En esta sesión me impactó conocer más la realidad de pobreza de las señoras al escuchar a “Perla” decir que no podía ir a ver a sus hijas al hospital o a ayudarlas en su casa, pues no tenía para el pasaje.

4.3 Tercera parte ¡El gozo de conocerse y valorarse!

Décima sesión

En la décima sesión asistieron ocho señoras. Este día fue para el cierre formal, para recoger lo que hemos vivido durante la experiencia del grupo de crecimiento.

La sesión anterior “Esmeralda”, de camino a la esquina, me dijo que le gustaría que les hablara yo algo de mi vida y me lo recordó al llegar. Entonces les compartí cómo ha sido mi caminar y cómo estoy en estos momentos, en un proceso de cambio, como en una crisis, descubriendo lo que no quiero en mi vida, pero todavía no logrando aterrizar el cómo. Que me he sentido dispersa, confusa. Hay un momento de silencio y luego me hacen algunos comentarios. Les doy las gracias por escucharme y por pedir que yo les compartiera sobre mí persona.

“Esmeralda” dice que a veces se nos olvida que tenemos alas. Cuenta un ejemplo que escuchó en el radio. Yo les cuento la parábola del águila y la gallina. Ellas hacen algunos comentarios de cómo desde sus casas aprendieron que no eran iguales que los hombres, aprendieron que la mujer era inferior, dicen: crecimos creyendo que no valíamos, que nosotras no hablábamos, no opinábamos. Que en sus casas se formaron hombres machos, y a las mujeres les tocaba atenderlos.

Luego comenté que tengo como pendiente que vayamos haciendo nuestro cierre, y les propongo cómo sería: un primer momento a través de un ejercicio de interiorización, y un segundo momento para contestar el “Cuestionario final” (CF).

Pongo música suave, les invito a que cierren los ojos, que sientan su respiración, escuchen los sonidos lejanos y cercanos, perciban olores, sientan su cuerpo, sus sensaciones y, que luego, así con los ojos cerrados, recuerden el primer día que vinieron a este grupo, qué sensaciones experimentaron. Hago preguntas que les ayuden a recordar: ¿cómo fue ese primer día para ti?, ¿qué imágenes te vienen del día que te tocó compartir a ti?, ¿cómo te sentías?; cuando compartieron tus compañeras ¿qué te pareció

más impactante, más significativo para ti, de sus vivencias, de lo que nos compartieron?, ¿qué le ha dejado a tu vida este grupo, esta experiencia de estar aquí, de compartir?, ¿qué aprendizajes...?

Después de este ejercicio les pedí que, de manera individual y en silencio, contestaran el “Cuestionario final” (CF). Les pregunté quién necesitaba que le ayudara a contestarlo (por no saber escribir). “Perla” me pidió ayuda. Nos retiramos un poco del grupo para no interrumpirles.

Al concluir les comenté que por limitación de tiempo no podríamos expresar todas nuestras respuestas, pero que les invitaba a compartir lo más significativo de eso que escribieron.

Entonces, cada una empezó a decir cuáles fueron sus aprendizajes, sus cambios, cómo han descubierto lo valioso de su persona y también lo que el grupo ha significado para ellas: un grupo de amigas, de hermanas en quien pueden confiar, que saben que ya no están solas. Y me dieron las gracias por cómo las acompañé en su proceso, por escucharlas, por haber formado este grupo.

Al escucharlas me emocioné mucho y se los dije. Les señalé que esto lo hicimos todas nosotras, con el cariño, la comprensión, la escucha que le brindamos a las demás y al atrevernos a compartir. Expresé que me emocionaba mucho ver cómo pueden darse tantos cambios en ese estar unas con otras, en ese acompañarnos, en ese echarnos la mano.

Para concluir recogí el “Cuestionario final” (CF)¹⁵ contestado por las participantes. Posteriormente vacíe las respuestas en una tabla¹⁶.

¹⁵ Ver apéndice 3.

¹⁶ Ver apéndice 4.

Me dio gusto haberles pedido, después de contestar el “Cuestionario final” (CF), que compartieran de manera breve lo que el grupo había significado para ellas, pues al leer los cuestionarios me di cuenta de que su redacción es muy limitada y me costaba entender varias letras; entonces fue muy bueno que también lo verbalizaran para que quedara más claro su sentir.

Mi reflexión personal: en esta sesión me di cuenta de que mi personalidad, mi manera de estar con el grupo, de transmitirles confianza para que se pudieran expresar, de transmitirles cariño y aceptación les había ayudado mucho, y que ellas lo valoraban.

Me sentí limitada por el tiempo para que pudieran expresar más ampliamente sus aprendizajes o cambios.

Aprendí que, a pesar de todas mis limitaciones e inseguridades el grupo tiene su propio potencial, es una gran riqueza en sí mismo, tiene su propia sabiduría, y que es bueno confiar en ella.

Última sesión

La última sesión la dividí en dos momentos: un primer momento de cierre del proceso a través de un signo, y un segundo momento festivo a través de una convivencia.

Coloqué en el piso un mantelito, una vela grande y alrededor velas pequeñas, una por cada participante. Les expresé que para mí la luz es un signo muy significativo; que la vela grande representaría a todo el grupo, y que ese grupo lo formamos diferentes personas con nuestra propia experiencia.

Puse música de fondo, les invité a hacer un momento de silencio y, luego, a que cada una fuera tomando una vela y la encendiera en la vela grande, que representaba al grupo, y fueran diciendo qué quieren que simbolice esa vela para cada una, de acuerdo con lo que ha vivido en el grupo y lo que ha aprendido.

Cada una fue pasando, y al encender su vela expresaban el significado que querían darle, dijeron cosas como: el perseverar, el que les recuerde que son importantes, que valen como personas, que les recordará lo que tienen que seguir cambiando, les recordará a su grupo, lo que fueron dejando, que siempre hay una esperanza, una luz. Yo también pasé por la mía y dije que me recordaría a cada una, todo lo que aprendí de ellas, sus ganas de salir adelante, de luchar, que me enseñaron a ser más humana.

Recordé al grupo el texto con el que iniciamos la primera sesión, sobre Ana, que estaba llena de amargura, y al compartir su pena no volvió a ser la misma. Y expresé: ¡creo que eso lo hemos vivido aquí!

Luego les invito a que organicemos todo para la convivencia. Mientras compartimos los alimentos “Coral” pregunta si pueden cantar, le digo que claro que sí; apago la música y empiezan a entonar las canciones que cantaron el primer día (su canción significativa). Hay risas, comentarios de la percepción que tenían antes unas de otras.

“Esmeralda” comparte cómo pudo expresarle a su papá su cariño y cómo se atrevió a abrazarlo. Lo dice con mucha alegría, como un gran logro para ella. “Zafiro” dice que una de sus hijas le platicó sobre una situación laboral difícil, que ella la abrazó y la animó, y dice que es algo que aprendió aquí, saber apoyar a sus hijos, saber animarlos.

Partimos el pastel, luego les pregunté si se sabían la canción “Vive” de Napoleón, medio la cantamos y les dije que esa se las dedicaba yo. “Coral” cantó: Te agradezco Señor, un nuevo día... “Zafiro” nos regaló, a cada una, una rosa. Nos tomamos fotos.

Ya casi al final, empecé a hacerles entrevistas a algunas de ellas, en una esquina del salón. Entrevisté a “Rubí”, a “Amatista”, a “Coral” y a “Perla”.

Este día “Coral” nos sorprendió a todas, pues venía totalmente transformada, casi ni la reconocíamos, llegó maquillada, peinada muy bonita, con un collar, se veía radiante. Yo le dije en broma: ¡Usted no puede entrar aquí, pues es sólo para las del grupo!, y es que

su cambio era total, antes venía totalmente desaliñada. Ella nos compartió que se dijo: ¡Quiero sorprender a mis compañeras!

Fue una sesión muy emotiva al compartir y escuchar el significado que, a partir de su experiencia en el grupo, le querían dar a su vela y, luego, en el momento festivo, pues todas se esmeraron en prepararlo y mostraron su cariño llevando distintivos, flores, chocolates para todas.

Cuando me dirigía a tomar el autobús iban “Esmeralda” y “Perla” conmigo. Entonces “Perla” me dijo que se sentía como resucitada, como una persona nueva, que anteriormente no se animaba a hablar, que su esposo le decía que no se sabía expresar, que no servía para nada. Expresa que ahora se va a querer para ella misma y para sus hijos.

Nos despedimos, me subí al autobús y así concluyó esta retadora y hermosa experiencia.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Ellas están luchando, con los únicos medios a su alcance,
para moverse en la dirección del crecimiento, de llegar a ser.
Para nosotros los resultados pueden parecer bizarros y estériles,
pero son intentos desesperados de la vida por vivir.
Esta es la potente tendencia que está en la base
de la terapia centrada en el cliente
(Rogers, 1980, p. 5).

En este capítulo se presentan algunos resultados de la intervención a partir de contrastar las preguntas de análisis con los datos recolectados y examinados de manera minuciosa.

Se eligieron, para este análisis, a tres de las participantes: “Rubí”, “Esmeralda”, “Perla”, a quienes se les cambió el nombre para cuidar su confidencialidad, asignando a cada una, un nombre de piedra preciosa. El criterio de selección fue elegir a dos de las participantes que presentaron cambios más evidentes o significativos (“Rubí” y “Esmeralda”), y a una participante (“Perla”) en la que fueron menos evidentes, para contrastar las experiencias y así presentar una mirada más completa y fiel del proceso vivido en el grupo.

Primeramente, se describe el proceso que cada una de ellas vivió durante la experiencia en el grupo de crecimiento, y luego se responde a las preguntas de análisis. Se eligieron sólo las sesiones donde tuvieron una participación más directa.

5.1 “Rubí”

“Rubí” era la participante más joven del grupo, de 24 años de edad, estaba casada, tenía dos hijos y se dedicaba al hogar. Realizó estudios hasta preparatoria. A continuación, se refiere su proceso en el grupo de crecimiento a partir de las sesiones en las que tuvo una

participación más directa. Primeramente, se describe el tema central trabajado en cada sesión y, luego, lo que pasaba con ella.

“Rubí” en la primera sesión

En esta sesión “Rubí” comparte que su mamá les agredía jalándoles y arrastrándoles del cabello y que ahora ella hace lo mismo con su hija, aunque dice que luego se arrepiente. Que su esposo le reprocha esa actitud, pero que ella siente que para que le hagan caso tiene que gritar y enojarse.

“Me hicieron recordar que mi mamá nos jalaba de las greñas así fuerte (muestra con un ademán) y nos arrastraba por toda la casa ¡y era grande! Y a veces yo hago eso con mi hijita, sí, le jalo las greñas, pero luego, luego me retracto y le pido perdón, porque me viene el recuerdo de cómo mi mamá me trataba. Digo, yo no quiero pasar lo mismo” (“Rubí”, 020908, B1, p. 6).

Enseguida expresa:

“... yo le digo a mi esposo, no quiero ser como mi mamá. Y él me reprocha: es que de todo gritas, vas a traumar a la niña. Y es que no puedo, yo siento como ella (“Zafiro”, una de las señoras que acaba de compartir), para que me hagan caso yo necesito gritar y que me vean enojada, para que las cosas se hagan como yo quiero, pues si las cosas no se hacen como yo quiero es una gritadera y un enojo, y una desesperación...” (“Rubí”, 020908, B1, p. 6).

Se puede captar en “Rubí” impotencia para cambiar patrones familiares aprendidos, se da cuenta que repite los comportamientos de su mamá y no le gusta, pero no sabe cómo cambiarlos.

“Rubí” en la cuarta sesión

En esta sesión “Rubí” habló de que le fue infiel a su esposo con un hombre mayor, compañero de trabajo, que era muy detallista y en cambio su esposo no. Expresó que durante los tres meses que duró esta situación ella se drogaba y alcoholizaba.

Compartió todo lo que vivió alrededor de esta situación, cómo su papá y hermanos la golpearon hasta tener que llevarla a la Cruz Verde. Expresó que todavía siente dolor al recordarlo. Habló de que ya no podía con lo que vivía y que fue a buscar a su esposo y éste la aceptó de nuevo y la perdonó, pero que a ella a veces le llegan recuerdos y le duele haber vivido todo eso.

Cuando “Rubí” compartió se podía percibir en ella:

- Frustración por la relación de pareja:

“Y es que, a mi esposo, todo lo que era de detallista de novios, se le fue; y luego era todavía como un niño, yo maduré, pero él no” (“Rubí”, 300908, B4, p. 6).

- Un sentimiento profundo de culpabilidad:

“es que todavía recuerdo y digo, ayyy, no había necesidad... de haber pasado esto, de haber vivido lo que hice, porque yo lo hice, yo lo provoqué (comparte con voz de dolor, con llanto), yo viví mi libertad, pero la confundía, y andaba en el libertinaje. Entonces cuando empiezo a recordar de lo que viví, pues como que sí, todavía me daña...” (“Rubí”, 300908, B4, p. 6-7).

- Dolor y frustración por el trato recibido de parte de su familia (ser golpeada por papá y hermanos):

“Me aventaron a la camioneta y me lastimaron el cuello. En la casa, mi hermana me jaló el cabello. Mi hermano me golpeó en la nariz. Mi papá me golpeó. Todos gritando (...) me desmayé (...) ¡Y yo los quería demandar!” (“Rubí”, 300908, B4, p. 6).

Hace esta expresión como si no fuera válido, como reprochándose, como diciendo ¡qué locura, yo demandando a mi familia! Se puede observar en “Rubí” un conflicto entre el amor y la justicia por su manera de comprenderse como hija o hermana.

- Su necesidad de apoyo:

“Si mi familia me hubiera dado una palabra, en lugar de golpearme” (“Rubí”, 300908, B4, p. 7).

Luego, “Rubí”, valida los golpes que recibió y la infidelidad a su esposo como necesarios para acercarse a Dios:

“Yo creo que, si no hubiera pasado esto, yo no estaría cerca de Dios” (“Rubí”, 300908, B4, p. 7).

Finalmente expresó que necesitaba desahogarse, compartir esta situación:

“Me hacía falta llorar un poquito, porque cuando le platicaba a mi esposo no me dejaba llorar, y como que sí me hacía falta sacarlo; ahora que estaba contando la señora “Perla” como que quise retroceder, pero dije: ¡ay, si no es ahora, no hay otro día!... porque la verdad que sí tenía ganas de sacar todo esto, algo que sí me estaba atorando... en año y medio que traigo esto, lo he contado la tercera vez... me voy contenta y agradecida porque siento que mi carga es menos” (“Rubí”, 300908, B4, p. 7).

En el cierre de la sesión “Rubí” compartió con alegría cambios en su forma de reaccionar que ya se han producido en ella:

“Quiero contarles algo bien chistoso: se acuerdan de que el otro día les dije que era bien renegona, y bien gritona. ¿Me pueden creer que ya soy menos?! ¡menos! Ya mi esposo, ya tengo, ya casi como tres semanas y me dice: ¡ya no me has gritado! Y a veces quiero gritar, pero me acuerdo y ya mejor me quedo callada. O sea, como que ya estoy pudiendo... manejarlo” (“Rubí”, 300908, B4, p. 8).

Es increíble observar cómo “Rubí” en la primera sesión sentía que simplemente no podía con su carácter, con su forma de reaccionar, afirmaba “es que no puedo”, y ahora expresa cómo ha logrado ya dar pasos, moverse y cómo esto ha causado sorpresa a su esposo y pareciera que también a ella, porque al inicio expresó: ¿me pueden creer...?! Ella sentía necesidad de hacer cambios en su forma de reaccionar, en su forma de ser mamá, y empezó a moverse a partir de que expresó su impotencia, su deseo de no ser así.

“Rubí” en la quinta sesión

Ahora “Rubí” compartió que su esposo estaba sorprendido por los cambios que veía en ella y que mandó felicitar al grupo.

Se capta en “Rubí” mucha alegría y entusiasmo por lo que ha logrado:

“... Y decirles que mi esposo las manda felicitar. Que muchas felicidades, que porque el cambio en mí ha sido... ¡sorprendente! (se le ve la cara radiante, llena de alegría)” (“Rubí”, 071008, B5, p. 17-18).

Se puede percibir en esta expresión el valor que su esposo le daba al grupo de crecimiento, como el medio a través del cual “Rubí” ha cambiado.

Luego, a partir de su experiencia, “Rubí” anima a “Esmeralda” a que se atreva a expresar situaciones dolorosas, que decía, le costaba tocar:

“...como dije la otra semana, el estar platicando, y sacar y sacar el problema, uno acaba sanando, entonces sácalo, no le hace, te duele, pero ya cuando menos piensas, se fue” (“Rubí”, 071008, B5, p. 18).

Pareciera que para “Rubí” fue doloroso compartir la sesión anterior, pero ahora se da cuenta que valió la pena, que compartirlo le ayudó a liberarse de lo que sentía.

“Rubí” en la sexta sesión

En la quinta sesión pedí a las señoras que contestaran de tarea las siguientes preguntas, contenidas en el “Cuestionario de medio camino” (CMC): ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones? ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué pasa en mí? Y pedí que quien no supiera escribir, representara en un dibujo lo que va descubriendo de su persona. Este día iniciamos compartiendo las tareas.

“Rubí” expresó:

“Descubrí que soy una persona valiosa y que no soy la única con problemas. El cambio es que ya no soy tan explosiva, que ya puedo ir moderando y también que ya puedo hacer las cosas con amor...” (“Rubí”, 141008, B6, p. 3).

Ahora “Rubí” no habló sólo de que ya puede controlar su carácter, sino que dio un paso más, ahora puede actuar con amor.

Además, expresó que ha sacado esta fuerza de sentirse escuchada, apoyada, valorada:

“...me sirve mucho el compartir con mis compañeras y siento que puedo contar con ellas, que hay un grupo de mujeres valiosas a mi alrededor... sé que algún problema o algo, las tengo, sé que puedo contar con todas” (“Rubí”, 141008, B6, p. 3).

También expresó que ha mejorado su relación con su esposo y con su hija:

“...me da gusto porque con él ya no tengo tantos problemas, y con la niña puedo platicar más. Ya no la jalo de las greñas, ya cuando lo voy a hacer, ¡me detengo!, ya cuando lo voy a hacer, nomás me acuerdo de ustedes” (“Rubí”, 141008, B6, p. 3).

Además, ahora reconoce que “sí puede” hacer cambios en su forma de reaccionar:

“Y sí, me siento bien feliz, porque digo, ¡yo puedo hacerlo!” (“Rubí”, 141008, B6, p. 3).

Se capta en “Rubí” mucha alegría y gran progreso desde la primera sesión donde expresaba impotencia para modificar su forma de reaccionar, a esta sesión donde reconoce su poder: ¡Yo puedo!

“Rubí” en la décima sesión

Ese día fue para el cierre formal del trabajo realizado, para recuperar lo que se vivió en el grupo de crecimiento. En un primer momento puse música suave, y les invité a contactar con su cuerpo: respiraciones, sonidos, olores, sensaciones. Luego les conduje para que recordaran desde la primera sesión: sensaciones, imágenes, sentimientos, experiencias.

En un segundo momento les pedí que, de manera individual y en silencio, contestaran el “Cuestionario final”, que contenía las siguientes preguntas: ¿Qué aprendiste de ti misma? ¿Has descubierto en ti cambios gracias al trabajo en el grupo? Descríbelos. ¿Qué te ayudó...? (de ti misma, del grupo, de la facilitadora, de tu familia). ¿Qué te estorbó de ti misma, del grupo, de la facilitadora, de tu familia? ¿Qué aprendes de las demás? ¿Cuáles cambios has descubierto en ti en el proceso de esta experiencia? ¿Cómo se fueron dando esos cambios? Finalmente, les invité a compartir lo más significativo de lo que contestaron:

Lo que “Rubí” reportó fue lo siguiente:

Aprendí: “que yo valgo mucho y que sé que puedo controlar mis impulsos y puedo superarme y salir adelante con o sin problemas”. “El tener más confianza hacia mí misma y a mis compañeras”. “Puedo ver con más amor a mi alrededor”. “Sonrío más”. “Mi familia, gracias a Dios nota el cambio, a mi esposo le agradó el grupo, y si por él fuera dice que no quisiera que se acabara” (“Rubí”, 111108, CF).

“Rubí” expresa confianza en ella misma, reconoce su valor y sabe que ¡ella puede!

“Rubí” en la última sesión

Esta sesión fue festiva. Después de la celebración se realizaron algunas entrevistas personales, entre ellas a “Rubí”, donde se les pedía que compartieran el proceso vivido en el grupo de crecimiento. “Rubí” expresó:

“Aprendí mucho, porque aprendí a ver mi interior y a valorarme a mí misma” (“Rubí”, 181108, TE2, p. 1).

“... cuando ellas comentaban como trataban a sus hijos, por el testimonio que ellas daban, yo fui moldeando mi carácter, pues yo dije: no quiero que mis hijos sufran lo que yo sufrí. Conforme fueron ellas dando su testimonio... fui armando un rompecabezas, si esta parte ella la tiene, pero es malo, yo lo hago bueno” (“Rubí”, 181108, TE2, p. 1).

“... yo sentía que el platicarlo con otra persona a la mejor me criticaba o me juzgaba, pero ahora aprendo en el grupo que no, hay alguien siempre que puede tenderme la mano y puede escucharme” (“Rubí”, 181108, TE2, p. 1).

Respondiendo a las preguntas de análisis, se puede concluir que, en “Rubí”, a través de su experiencia en el grupo de crecimiento, se generó lo siguiente:

Expresó situaciones de vida personal relacionadas con la violencia:

- La agresión recibida de parte de su mamá
- La agresión vivida de parte de su papá y hermanos

Reconoció consecuencias de la educación recibida:

- Repetir patrones aprendidos (agredir a su hija)
- Su forma de reaccionar (creer que necesitaba gritar para ser escuchada)

Expresó deseos:

- No quiere repetir los patrones aprendidos
- Recibir el apoyo de su familia

Reconoció sentimientos relacionados con sus vivencias:

- Dolor (al recordar los golpes recibidos y su infidelidad)
- Duda (no sabía si atreverse o no a compartir)

Expresó sentimientos:

- Impotencia (por no poder cambiar)
- Frustración (por la relación de pareja)
- Culpabilidad (por su infidelidad)
- Dolor (al recordar lo vivido)
- Alegría, entusiasmo (por los cambios que estaba logrando)
- Felicidad (por reconocer que sí puede)

Expresó conflictos de pareja:

- Su infidelidad
- La situación que ella vivió (drogas, alcohol)

Reconoció su propia responsabilidad en lo vivido

- “Porque yo lo hice, yo lo provoqué”

Expresó su concepción de lo vivido:

- Era necesario (para acercarse a Dios)

Reconoció necesidades:

- De compartir, de desahogarse

Dio cuenta y valoró su proceso de cambio:

- Empezó a moverse (ya no grita, ni agrede, ya no es tan explosiva)
- Mejoró su relación familiar (y ellos notaron el cambio)

- Descubrió que es una persona valiosa
- Aprendió a ver su interior
- Aprendió de las vivencias de las demás

Expresó el valor que el grupo tenía para ella:

- Le sirvió mucho compartir y ser escuchada
- Le sirvió saber que cuenta con amigas
- Expresó que al recordar al grupo se detenía (ya no agredía)
- Dijo que su esposo también valoraba el grupo
- Que aprendió de lo que las demás compartían
- Que aprendió a confiar en los demás

Reconoció que el hablar le sanó:

- Anima a otras a hablar

Se dio cuenta de su poder:

- ¡Yo puedo!
- Puedo controlar mis impulsos
- Puedo superarme

“Rubi” compartió la violencia sufrida en su infancia de parte de su mamá, y cómo ella repetía lo mismo con su hija, y su impotencia para cambiar. Compartió que fue infiel a su esposo y la agresión recibida por su papá y hermanos. Reconoció y expresó sentimientos como dolor, impotencia, frustración, culpabilidad, alegría. Y dio cuenta de sus aprendizajes y su proceso de cambio a partir de la experiencia en el grupo de crecimiento: dejó de gritar, de agredir y de ser tan explosiva; descubrió que es una persona valiosa; que puede controlar sus impulsos; aprendió a ver su interior; empezó a confiar más en ella, a sonreír más y a actuar con amor; se dio cuenta de su poder; expresó el valor que tiene para ella el grupo.

5.2 “Esmeralda”

“Esmeralda” era una joven señora de 38 años, casada, tenía tres hijos. Se dedicaba al hogar. No tuvo oportunidad de ir a la escuela, pero ha aprendido a leer y a escribir un poco, sus hijos le han enseñado. Ella fue una persona muy participativa en todas las sesiones.

“Esmeralda” en la primera sesión

En esta sesión una señora del grupo habló del dolor que tenía como mamá por haber maltratado a sus hijos y haber desquitado en ellos todo el coraje que tenía hacia su esposo. A partir de este compartir, “Esmeralda” expresó el deseo de que su mamá también reconociera su error, que pudiera cambiar:

“yo entiendo lo que dice, pues mi mamá es así, pero yo quisiera que mi mamá reconociera igual que ella, pero no, ella sigue igual...” (“Esmeralda”, 020908, B1, p. 5).

Y entonces “Esmeralda” habló de la violencia que su mamá ha ejercido sobre todos sus hijos, del miedo que aún le produce, y que cuando va a visitarla o se entera que está enojada, se pone a temblar de todo el cuerpo.

Luego expresó su necesidad de cariño de parte de su mamá. Temblando su voz y con lágrimas en los ojos, dice, con mucho dolor contenido:

“Si ella me hiciera así (hace la seña como si sólo la tocara), yo me le pondría como un perro” (como acurrucándose cerca de ella). (“Esmeralda”, 020908, B1, p. 5).

Se puede percibir en “Esmeralda” mucho dolor y un gran anhelo de que su mamá fuera diferente, así como su gran necesidad de sentir una caricia de su mamá, o por lo menos que rozara su mano, algo que nunca ha tenido.

“Esmeralda” en la tercera sesión

En esta sesión “Esmeralda” compartió que ella fue educada para ser una persona con carácter. Que su esposo casi siempre está fuera, por lo tanto, a ella le toca ser la fuerte:

“En mi casa yo soy la que habló fuerte y la que conduzco la casa. Mi esposo trabaja en carretera y a veces viene, a veces no. Y mis hijos con mi esposo hacen lo que quieren... la que da los permisos soy yo, la que pone los límites soy yo, la que pone las reglas soy yo, y ellos lo saben” (“Esmeralda”, 230908, B3, p. 7).

Dice que es muy gritona y que esto le preocupa por la imagen que sus hijos puedan tener de ella:

“Me preocupa que con esa imagen se empiecen a alejar de mí. Que me tengan en un lado donde no quiero estar, ante ellos... y es que soy gritona, yo hablo fuerte” (“Esmeralda”, 230908, B3, p. 8).

Se puede percibir en “Esmeralda” la expresión de sentimientos y contradicciones personales: aunque parece que le gusta ser mujer “de carácter”, también le confronta, le preocupa, siente miedo de la imagen que puedan tener de ella sus hijos, siente miedo al abandono y al rechazo de ellos. Expresa que la carga la ha hecho ser fuerte y valora lo que ha aprendido y su forma de salir adelante.

“Esmeralda” en la quinta sesión

Durante esta sesión “Esmeralda” narró cómo reprimió sus sentimientos ante la separación de sus hermanas y, ante mi pregunta de para qué reprimía sus sentimientos, expresó:

“... lo que pasa que hay veces que vives unas situaciones tan difíciles en la vida que no puedes derrumbarte, no puedes mostrarlo, porque no te puedes dar ese lujo,

de mostrarte como por dentro. Porque son situaciones tan difíciles, tan duras, que no... tienes que mostrarte fuerte, aunque a solas te sueltes, chilles y muestres ese dolor, pero yo ya acá sola, sin que nadie me viera" ("Esmeralda", 071008, B5, p. 8).

Se da cuenta que ella aprendió a reprimir sus sentimientos, a callar su dolor, desde que era una niña:

"...en mi caso, desde niña, pues fue lo que pasó en mi casa, o sea, si mi mamá nos pegaba, para que los vecinos no nos oyeran, mi mamá decía: ¡cállate!, y pues no tenías que gritar, te tenías que tragar ese dolor y ese sentimiento. ¿Cómo lo digieres? Es tu problema... Entonces, pues desde allí vienes recibiendo, un golpe en tu vida tras otro, tras otro, que ya cuando tú sabes que te daña, ya no es fácil que lo saques, que lo muestres" ("Esmeralda", 071008, B5, p. 8).

También se da cuenta que necesita aprender a expresar sus sentimientos:

"Yo estoy consciente que yo quisiera aprender a saberlo sacar, cuando yo traigo un sentimiento adentro yo quisiera saberlo expresar. Pero como desde niña aprendiste a que eso se tiene que tragar ¡pues te lo tragas! No sé cómo hacerlo, no sé cómo hacerlo, porque, cuando también a veces traigo algo con mi esposo, también no lo saco, no lo saco, se queda adentro" ("Esmeralda", 071008, B5, p. 9).

Aquí, "Esmeralda" expresa su impotencia: el no saber cómo hacerlo, cómo expresar sus sentimientos.

En esta sesión, "Esmeralda" también compartió que comenzó un proceso de valoración de sí y un cambio en su modelo familiar. Dice que esto se ha dado a partir de escuchar, en congresos y en su grupo de oración, que ella era valiosa y que tenía una dignidad que podía recuperar. Entonces empezó a poner altos a su esposo y a hacer cambios en su forma de relacionarse con sus hijos:

“...y empecé a, a mostrarles, a lo mejor yo llevaba dentro de mí, ese amor por mis hijos, pero no se los sabía yo expresar, y empecé a apapacharlos y empecé a evitar aquello que a mí me había dañado, a evitarlo con ellos, por ejemplo, como los gritos; yo no les pegaba, pero yo era muy gritona con ellos. Y empecé a comunicarme con mis hijos, este, de acá (pone su mano en el corazón) de dentro de mí... y empecé a amarlos y a acercarme con ellos, y empecé a ver un cambio en mí, y ellos lo empezaron a ver en mí...” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 11).

Cuando “Esmeralda” compartió esto, su voz era muy pausada y profunda. En su narración descubro que tiene mucha claridad en su proceso de cambio.

Expresa que este proceso de cambio inició porque sentía que ya estaba llena, y que el detonante fue una infidelidad de su esposo que le trajo graves consecuencias para su salud física y mental: contagio (una grave enfermedad que duró casi tres años), rabia, odio, reproches y una fuerte depresión. Además de que perdió la confianza en él, y dejó de creer en el amor:

“... y allí se despierta, allí me hablan en el hospital claramente por lo que me había pasado, y se despierta un coraje por él, porque dije yo, este, yo decía claramente: este es un estúpido (*lo dice como con los labios apretados, con coraje*), decía yo, por qué no midió las consecuencias. Y fue donde yo no creí, me llegó eso de no creer en el amor, una cosa fuerte, fuerte, me llegó, que yo no le creía, aunque él me dijera que me quisiera. Yo no, no creía en él. Porque este, porque me creció, yo este, se despertó un odio por él, un coraje que no me cabía dentro de mí; entonces cuando yo llego aquí, yo llego odiándolo, no lo toleraba, no lo soportaba, yo lo escuchaba hablar y no quería que estuviera cerca de mí. Y este, le decía muchas cosas... tenía mucho coraje. Y este, y duré tiempo así, como unos dos años, yo bien deprimida, que yo atendía a los niños, pero nomás porque sabía que tenían que comer...” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 13).

“Esmeralda” habla de todo el odio, de todo el coraje que sentía por la infidelidad de su esposo y por las consecuencias que ella tuvo que vivir, y dice que este recuerdo le produce un gran dolor que no puede sanar y que quisiera sanar:

“y, me gustaría saber cómo sanar eso, cómo sacarlo, pero... ahorita yo trato de aprender que... que de mí depende que yo salga adelante, que lo agarre y quede atrás y que yo luche por lo que yo realmente quiero; que yo ahorita quiero, yo ya no quiero este, ser la “Esmeralda” que fue abusada...” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 14).

“Esmeralda” expresó su deseo de sanar su dolor, y también se da cuenta de que ya no quiere seguir siendo abusada, pisoteada en su dignidad. Luego compartió como en su casa aprendió un modelo matrimonial de sometimiento, aprendió a que su destino era ser pisoteada:

“y es que cuando uno es tan abusado de niña, uno va con la idea de que acá también va a ser lo mismo, y es que mi mamá para hablarte era fuerte, que realmente ella te hacía sentir que no valías, porque ella te decía, si ella se refería a ti, y ella te decía con estas palabras: ¡ay, re-desgraciada, eres la más fea de mis hijas! Y este, tú vas creciendo que eres la más fea de las hijas, tú vas con esa idea cuando te maldicen; este, mi mamá una vez me dijo una palabra ¡tan fuerte!, que este, me estaba pegando y me maltrató, y me dijo, me dijo esta palabra, dijo: pero espero en Dios que cuando te cases te toque un viejo que hasta la mano te meta, hija de tus tantas madres. Fue algo tan fuerte para mí (en este momento se le quiebra la voz y empieza a llorar mucho, le tiemblan mucho los labios) que yo me quería morir, y todavía cuando recuerdo esa frase me... porque yo siento que no significas nada, así, para alguien que te dio la vida” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 14-15).

Se percibe un gran dolor en “Esmeralda” por la forma en que la trató su mamá. Y con llanto, expresa lo que ella sentía ante los golpes de su mamá, ante los golpes de quien más la debería de amar:

“si ella te pegaba, ella te pegaba hasta hacerte perder el sentido, ella no te corregía con una nalgada, ella en sus manos te hacía... (hace un movimiento con sus manos), este, y era con una dureza bárbara” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 15).

En ese momento me pareció que “Esmeralda” estaba evadiendo la expresión, y le pregunté ¿te hacía qué? Entonces ella expresó:

“... te hacía sentirte poquito menos que nada. Porque, es que tú, aunque le suplicas a ella que no te pegara, porque era un pánico, yo a mi mamá lo que le tenía era un miedo. Y aunque tú le dijeras a tu mamá, cuando veías que venía hacia ti con lo que te iba a golpear, tú le suplicabas que no lo hiciera, a ella no le importaba, no le importaba, yo, yo, ella te golpeaba y te golpeaba y te dejaba marcada” (“Esmeralda”, 071008, B5, p. 15).

En su expresión se puede percibir el gran sentimiento de impotencia que experimentaba “Esmeralda” ante los golpes de su mamá y sentir que no valía.

A partir de que “Esmeralda” compartió sus experiencias se generó en ella: la certeza de que necesita trabajar todo ese dolor que tiene adentro, que necesita sanar; visualizar y describir cómo ha sido su proceso de cambio, cómo se ha movido; la expresión de sentimientos de dolor, de impotencia, de vivirse despreciada por quien más la debería de amar, del sentimiento de indefensión.

“Esmeralda” en la sexta sesión

En la quinta sesión se pidió a las señoras de tarea que contestaran las siguientes preguntas: ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones? ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué pasa en mí? Y se pidió a quien no supiera escribir, representara en un dibujo lo que va descubriendo de su persona.

“Esmeralda” hizo un dibujo, pues le cuesta trabajo escribir. Hizo su trabajo en dos partes: el antes y el ahora. Mostrándonos su dibujo, nos explicó que en la primera parte se pintó con el vestido café porque ese color no le agrada y piensa que así se veía antes. Y que puso su corazón vacío, porque realmente estaba vacío, o estaba lleno, pero de mucho rencor y de mucho coraje con la vida y con lo que le pasaba. Dibujó árboles sin hojas, secos, feos, porque ella se sentía como esas hojas, así, secas. En su vida todo era así, todo... hasta las flores marchitas. Dice que estaba muy metida en el pasado, y eso le hacía daño. Y luego mostró la otra parte del dibujo y expresó: ahora me siento así, me siento feliz.

“Yo no sabía sonreír, de verdad se me había olvidado sonreír, pero de un tiempo para acá empecé a encontrarle... sentido a las cosas, llegó un cambio en mí, yo sé que Dios empezó a transformar mi corazón, y aquí pinté mi corazón de rojo porque yo ahorita así lo siento, ya lo siento lleno” (“Esmeralda”, 141008, B6, p. 5).

Explicó que su hijo le ayudó a hacer el dibujo y que le pintó los brazos levantados hacia el cielo. Ella le preguntó ¿por qué? Y su hijo le dijo: “porque ahorita eres libre, porque mira, antes así estabas” (hace la postura como toda apachurrada, con los brazos caídos). Y comentó:

“yo realmente me siento así. Ya cuando él me explicó, dije, ay, si es cierto ¡soy libre! Así me siento. Sí, me siento libre. Nomás falta esa, esta, como una manchita todavía ahí, pero voy a trabajar en eso” (“Esmeralda”, 141008, B6, p. 7-8).

Luego comenta cómo el martes pasado se dio cuenta de que cuando toca la infidelidad de su esposo y la violencia que ejerció su mamá sobre ella, todavía le duele, que tiene tiempo que quiere hacer como que aquellas experiencias dolorosas no pasaron (taparlas), pero que ese día se dio cuenta que necesitan salir, es decir, trabajarlas:

“Y eso me di cuenta, que todavía cuando comparto eso, me duele aquí, me duele aquí el pecho (*se toca el pecho*). Sí, me di cuenta, me llevé de ese día que debo

sacarlo, porque el que yo lo tape, no está bien, no voy a sanar así, tengo que sacarlo. Ahorita esa parte cuando la toco, todavía sufro. Tengo que sacarlo... Pero, estuvo bueno el martes porque eso me llevé a mi casa. El saber que debo desempolvar, que debo de sacudir a esa parte, que la debo sacar” (“Esmeralda”, 141008, B6, p. 6).

Ella se da cuenta de que “tapar” sus heridas, su dolor, no la va a sanar, que necesita sacar eso que le daña, eso que le duele. Luego expresa que siente que, poco a poco, con pequeños pasos se reconstruye:

“...sí, me voy reconstruyendo. Me voy reconstruyendo, porque por lo que yo había pasado en mi casa, yo muchas cosas creí que así eran. Si a mí me habían tratado a gritos... Yo gracias a Dios no golpeé a mis hijos, pero si los trataba a gritos. Sí les hablaba gritándoles y a malas palabras. Entonces, hace rato que en el comedor estábamos hablando sobre la tarea, me dice hija, la de siete años: ‘Yo tengo una opinión’. Le digo yo: ¿cuál? Que ya no hablas malas palabras...” (“Esmeralda”, 141008, B6, p. 7).

“Esmeralda” expresa con alegría que sus hijos ven los cambios en ella. Y expresa con claridad todos los cambios que ha descubierto en su vida: de la tristeza a la alegría; de tener el corazón vacío o lleno de odio, a sentirlo lleno de amor; de no tener la capacidad para sonreír, a sonreírle a toda la gente; también se dio cuenta que necesita expresar lo que todavía le duele y que no tiene que seguir tapándolo.

“Esmeralda” en la décima sesión

Este día fue para el cierre formal del trabajo realizado, para recuperar lo vivido en el grupo de crecimiento. Se les pidió que, de manera individual y en silencio contestaran el “Cuestionario final” (CF), luego se les invitó a compartir lo más significativo de lo que contestaron:

Lo que “Esmeralda” reportó a partir del cuestionario fue lo siguiente:

El valor que el grupo tiene para ella:

“Yo me llevo primero que nada unas amigas, esto es algo grande... ya me las llevo aquí (se toca el corazón con las dos manos), ya son parte de mí” (“Esmeralda”, 111108, B10, p. 5).

Adquirió mayor seguridad para expresarse:

“Y, ¿qué me quedó? Me quedó que crie más seguridad en mí misma, para expresarme. Como yo no recibí escuela, no fui nunca a la escuela, este, siempre sentía yo inseguridad al expresarme, porque tenía miedo de no hablar bien, de decir palabras que no fueran las... adecuadas, es decir, las correctas, y ahorita en mí me llevo esa gran seguridad que, aunque de repente no diga las palabras como van, pero ¡aprenderé con el tiempo! Y me llevo eso, esa parte, que ya, ya no me voy a quedar callada porque tenga miedo de expresarme” (“Esmeralda”, 111108, B10, p. 5).

Y sabe que puede modificar su forma de hablar:

“Y me llevo de ti que te expresas con mucho cariño. Que podemos aprender a no hablar secas, con la voz seca a veces, sino que podemos hablar suavcito, como hablas tú, suavcito, bonito” (“Esmeralda”, 111108, B10, p. 6).

Aprendió a quererse más:

“... aprendí a apapacharme, a quererme, si ya estaba aprendiendo a quererme, pero aprendí a quererme más” (“Esmeralda”, 111108, B10, p. 5).

Además del “Cuestionario final” (CF), al término de esta sesión se realizó una entrevista a algunas señoras, entre ellas a “Esmeralda”. En ésta, habló de otros cambios o aprendizajes que tuvo durante su experiencia en el grupo de crecimiento.

Aprendió a escuchar:

“Aprendí a meditar todo lo que compartían, esa enseñanza me quedó, de detenerme a escuchar” (“Esmeralda”, 111108, TE1, p. 1).

Además, en la tercera sesión “Esmeralda” había compartido que era muy gritona, que hablaba fuerte, y que esto le preocupaba, pues tenía miedo de que sus hijos se alejaran de ella. Ahora dice:

“ya cuando hablo, ya no estallo... fuiste, vas a ser ya siempre un ejemplo para mí, porque aprendí que puedo hablar suave, y aprendí eso de ti, eso me lo llevo para siempre, que para ser escuchada no necesito gritar, no ocupo explotar, que también hablando suavcito y siendo clara en lo que hable van a poder escucharme” (“Esmeralda”, 111108, TE1, p. 1).

“Esmeralda” había aprendido, durante su infancia, que tenía que gritar, maltratar, hasta golpear para ser escuchada. En el grupo de crecimiento tuvo una experiencia diferente, y se dio cuenta de que podía ser escuchada sin necesidad de gritar o explotar. Este aprendizaje de “Esmeralda” fue algo no hablado en el grupo, ella simplemente lo observó, lo experimentó y lo hizo suyo.

Además, en la quinta sesión, “Esmeralda” habló de cómo su mamá le hacía sentir que no valía, que era fea, que no significaba nada, cómo le hacía sentir “poquito menos que nada” y que ella creció con esa idea. Ahora “Esmeralda” expresa:

“Y aprendí a valorarme, a saber que valgo, que ¡no valgo lo que digan los demás!, ¡valgo lo que yo quiera valer!” (“Esmeralda”, 111108, TE1, p. 1).

“Me quedó que ¡soy bonita!... antes necesitaba que me lo dijeran para que yo me pudiera sentir bien; ahorita no, ahorita yo ya me lo creo, como ahorita me puse guapa para venir a estar con mi grupo, yo veo que me veo guapa” (“Esmeralda”, 111108, TE1, p. 1).

“Esmeralda” expresa que descubrió su valor como persona y que es bonita. Luego comenta que no sabe cómo se fueron dando todos estos cambios, que sucedió en la medida de lo que vivieron en el grupo, que ella empezó a sentirse diferente, empezó a sentir los cambios, pero que no sabe cuándo se desempolvó. Sólo sabe que ahora en una situación de enojo, por ejemplo, puede reaccionar diferente.

Ante su expresión “no sé cuándo se desempolvó”, yo le pregunto: ¿Qué se desempolvó?, y contesta:

“Pues yo de niña, haciendo un recuento hacia atrás, yo me descubro que yo era tranquila, que yo reía, que yo bromeaba, que yo jugaba, y cuando fueron pasando muchas cosas negativas en mi vida, eso se fue tapando, fue cayéndome... yo lo registro como si fuera cayéndome polvo, como que se fue empolvando eso y se fue tapando, tapando; y ahorita, esta vivencia, este curso que yo recibo me ayudó, como que, como que salió un aire y sopló y se está desempolvando” (“Esmeralda”, 111108, TE1, p. 1-2).

En esta imagen se puede descubrir la experiencia de “Esmeralda” en el grupo de crecimiento, fue como recuperarse a sí misma, como recuperar a la niña de su infancia que era feliz, que reía. Fueron condiciones desfavorables (desamor, insultos, violencia...) las que “bloquearon” su impulso al crecimiento, a la autorrealización... y, ahora, en las condiciones favorables que le ofreció el grupo, se empezó a destapar, a desempolvar, a desbloquear ese impulso, a ser la persona que realmente es.

“Esmeralda” en la onceava sesión

Esta sesión fue festiva: primero se concluyó la experiencia de grupo a través de un rito, donde cada una expresó por medio de un símbolo, “vela/luz”, lo que se quería llevar de esta experiencia.

Cuando a “Esmeralda” le tocó el turno de explicar lo que le iba a simbolizar la vela, dijo:

“Esta vela va a significar mucho para mí. Lo tomo como..., aquí llevo cambios que yo hice, este, cosas que yo solté, cosas que venía cargando y ya las tiré. Me lo va a recordar y también las cosas positivas que llevo” (“Esmeralda”, 181108, A11).

Entonces expresa que en la última sesión decidió hacerse un gran regalo en su vida, y que este era darse la oportunidad de volver a creer en su esposo, de volver a confiar:

“La última sesión que tuvimos yo me fui pensando, pensando que yo quiero cambios, y me propuse un cambio en mí: ‘Quiero darme esa oportunidad con mi esposo’; él por años me ha pedido esa oportunidad, cuando me pedía que ya olvidáramos lo que había pasado y nos diéramos una oportunidad, (recordemos que en la quinta sesión “Esmeralda” habló de la infidelidad de su esposo y todo lo que ella sufrió por esto), yo estaba muy soberbia, yo no quería. Nunca le decía que no, pero no había ese sí que él quería escuchar. Cuando me fui (el martes), y al otro día, yo sentí aquí adentro que yo quería darme esa oportunidad, ese regalo. Cuando estábamos solos lo busqué para platicarlo con él, y yo le dije que quería darme yo esa oportunidad, y a mi esposo se le rodaron las lágrimas. Porque le dije: ¡yo quiero darme esa oportunidad de disfrutar tu amor y de entregarte ese amor que yo tengo acá adentro, porque lo tengo acá sin quererlo soltar!, y yo quiero darme esa oportunidad, y ya él me abrazó y se le rodaron las lágrimas” (“Esmeralda”, 181108, A11).

Recordemos que en la quinta sesión “Esmeralda” compartió sobre la infidelidad de su esposo que la llenó de coraje, de odio, que la llevó a una fuerte depresión y la hizo perder

la confianza en él, y dejar de creer en el amor. Y expresó que ese recuerdo le producía un gran dolor que no podía sanar, y que le gustaría saber cómo sanarse, cómo sacarlo.

“Esmeralda” dio un gran paso en su vida, esta semana decidió perdonar, olvidar ese rencor guardado por años, confiar y darse el regalo del amor, de volver a creer. Agregó:

“En este curso me di cuenta de que él me tuvo mucha paciencia, porque tanto esperarme y no haber correspondencia. Es que yo decía, me va a volver a ver la cara... y aquí yo vencí ese miedo...” (“Esmeralda”, 181108, A11).

Expresa que por eso le temblaba la mano (al estar prendiendo la vela) y la voz, al explicar lo que significaba la vela, por todos los cambios que ella estaba decidiendo en su vida.

También, durante la convivencia “Esmeralda” compartió muy emocionada que el día dos de noviembre había ido a visitar a sus papás, y que cuando vio a su papá sintió muchas ganas de abrazarlo y se dijo: “si no lo hago ahorita, si no empiezo a hacer estos cambios no lo voy a hacer”, y entonces le dijo a su papá:

“... papá, párese, porque lo quiero abrazar. ¡Y que se para, y que me corresponde al abrazo! Me apretó también. Yo sentí algo bien bonito, lo disfruté mucho... ¡Ya no voy a esperar a que los otros tomen la iniciativa, porque la voy a tomar yo!” (“Esmeralda”, 181108, A11).

“Esmeralda” se da cuenta de que no debe esperar a que los otros reaccionen, a que los otros cambien, sino que ella puede hacer cosas para lograr lo que quiere, que ella puede empezar a generar los cambios. Ella nunca había recibido un abrazo de parte de su papá, y, además, en la quinta sesión había compartido que ella no sabía cómo expresar sus sentimientos, el amor que sentía por dentro. “Si no lo hago ahorita...”. Se atrevió a dar el paso, a expresar su amor, de una forma que no sabía.

Para responder a las preguntas de análisis, se puede observar que, en “Esmeralda”, a través de su experiencia en el grupo de crecimiento se generó lo siguiente:

Expresó deseos, anhelos:

- Que su mamá cambie
- De recibir una caricia de su mamá

Expresó situaciones de vida personal relacionadas con la violencia:

- La violencia que su mamá ejerció sobre todos sus hijos

Reconoció sentimientos relacionados con sus vivencias:

- Miedo, pánico (a su mamá, cuando venía a golpearla)
- Miedo (de que sus hijos se alejen de ella por su carácter)
- Sentir que no valía nada
- Coraje, frustración, odio, decepción... en su relación de pareja
- Impotencia (por no saber cómo expresar sus sentimientos)
- Indefensión, impotencia (ante los golpes de su mamá)
- Deseos de morir
- Miedo a ser nuevamente engañada, pisoteada

Expresó sentimientos:

- Dolor (por el trato recibido por su mamá)
- Coraje (con su esposo)
- Llanto, dolor (por el recuerdo de cómo su mamá la maldijo)
- Cariño (por el grupo de compañeras)

Reconoció sus necesidades

- De afecto, de caricias (de parte de su mamá)
- De aprender a expresar sus sentimientos
- De sanar su dolor, su coraje
- De abrazar a su padre

Reconoció consecuencias de la educación recibida

- Aprendió a reprimir sus sentimientos
- La educaron para ser fuerte
- La educaron para someterse, para obedecer, para aguantar

Valoró sus capacidades

- Su forma de salir adelante

- Su carácter fuerte
- Su seguridad

Dio cuenta y valoró su proceso de cambio

- Reconoció el detonante: sintió que ya estaba llena
- Reconoció que ya no quiere seguir siendo abusada
- Su necesidad de sanarse
- Su propia responsabilidad en este proceso
- Describió cómo se veía antes y cómo se ve ahora
- Reconoció y describió los cambios que observó en ella
- Se dio cuenta que todavía hay cosas que le duelen, que no logra sanar
- Reconoció que se reconstruye
- Expresó que no sabe cómo sucedió, sólo sabe que se siente diferente
- Se dio cuenta que había cosas que cargaba pero que ya las soltó, que ya las tiró
- Expresó su decisión de cambiar en algunos aspectos de su vida y los pasos que da para hacerlo

Durante su infancia, “Esmeralda” experimentó violencia, insultos, desamor de parte de su mamá, lo que la llevó a perder su autoestima, su seguridad: “te hacía sentirte poquito menos que nada”. Aprendió a reprimir sus sentimientos y un modelo matrimonial de sometimiento, “uno va con la idea de que acá también va a ser lo mismo”, que su destino era ser pisoteada; se sentía llena de rencor, y no sabía cómo sanarlo. A partir de la experiencia en el grupo de crecimiento “Esmeralda” pudo expresar sus experiencias dolorosas de la infancia y de su matrimonio; sus anhelos y necesidades; expresó sentimientos; experimentó una mayor autovaloración (que ya se había iniciado por su participación en el grupo de evangelización); recuperó la seguridad en sí misma; aprendió a escuchar y se dio cuenta que podía ser escuchada sin necesidad de gritar; que puede moderar sus emociones; soltó rencores, perdonó, y se dio la oportunidad de volver a confiar; se dio cuenta de que ella puede generar los cambios. Expresó que no sabe cómo se dieron todos estos cambios, pero que empezó a sentirse diferente por lo vivido en el grupo.

5.3 “Perla”

“Perla” de 56 años de edad, estaba separada de su esposo, tenía seis hijos (cinco casados y una soltera), se dedicaba al hogar y a ayudar en el aseo de la casa a una hija. No sabía escribir, pues nunca fue a la escuela.

“Perla” en la primera sesión

Al escuchar la historia de otra compañera, “Perla” habló de cómo vivió desprecio por parte de su mamá, y cómo todavía le causaba dolor recordarlo. Expresó, también, que con la boda de su hijo mayor (que fue su pilar) se sentía desamparada, sentía celos, soledad, se sentía vacía. También habló de la presión económica que vivía y la falta de apoyo de parte de sus hijos:

“... que debo la luz, que debo el agua, que debo aquí, que debo acá... Yo nomás estoy con Dios: Ay, Señor, ¡ayúdame porque yo sola no puedo! Que les mueva el corazón a mis hijos para que me echen la mano” (“Perla”, 020908, B1, p. 6).

“Perla” vive un modelo de maternidad en el que no tiene derecho a pedir a sus hijos nada, ni siquiera a exigir pago a una de sus hijas a quien le cuida el bebé y le hace el aseo de la casa. Pues comenta:

“ella es la que me da para pagar, pero a veces se tarda en darme” (“Perla”, 020908, B1, p. 6).

Además, en su expresión, podemos observar que ve a Dios como su refugio y como el que tiene que resolverle su situación.

“Perla” en la cuarta sesión

En esta sesión “Perla” compartió que se ha sentido mal físicamente, que no quiere angustiarse tanto por los problemas, pero que constantemente lloraba. Expresó que Dios

le da fortaleza, le da consuelo. Habló también de su preocupación por la situación que vive una de sus hijas que es maltratada por su esposo y los consejos que le da:

“... no le hagas caso, no le contestes. Pues si le contestas va a ser cosa de guerra y no van a estar bien; le digo, quédate callada y si tienes ganas de llorar no llores delante de él para que no se crezca, que ya te hizo llorar... Yo le digo que si empieza a contestar nunca acaba uno, ¡pero mientras no te toque!” (“Perla”, 300908, B4, p. 3).

Con esta frase se puede entender la concepción de esposa que tiene “Perla”, donde la mujer tiene que soportar todo, humillaciones, ofensas, malos tratos, con tal de “llevar la fiesta en paz”. Y, además, al decir “¡pero mientras no te toque!, refleja su concepción de violencia, donde sólo los golpes son considerados violencia y no así todas las humillaciones que la denigran como esposa y mujer.

Puede captarse en “Perla” la expresión de modelos aprendidos: un modelo de esposa sometida, callada, servicial, que luego reproduce en sus hijas; y también se puede percibir el modelo que tiene de madre, cuando dice refiriéndose a su hija:

“para mi punto de vista que es una madre ejemplar, ella siempre en su casa y puro quehacer y quehacer” (“Perla”, 300908, B4, p. 3).

Pareciera que para ella una buena madre es una mujer que se dedica a limpiar, a cocinar, que no sale de su casa, sino que su vida está en función de sus hijos y de su esposo.

Hasta aquí, “Perla” había hablado de sus hijos y su preocupación por ellos, y parece que no quería tocar nada más, pues expresó:

“eso es lo que tengo que compartir” (“Perla”, 300908, B4, p. 3).

Era como si ella misma se dijera: “hasta aquí, no hables más”, pero luego, retrocedió, se animó y empezó a compartir sobre la infidelidad de su esposo, su abandono, y todo el dolor y la frustración que esta situación le causó:

“... yo antes sentía que mi vista se me estaba borrando, porque yo lloraba mucho, fuera en el aire, o fuera de la casa, donde quiera, como que yo no encontraba consuelo en ningún lado, ni con Dios siquiera. Me dolía mucho, todos los problemas que tenía... Pues, yo, principalmente con mi esposo, verdad, que fue el primer problema y ahora pues no, como que yo no me (se detiene), o sea, si me duele poquito, pero no como antes que me pegaba muy duro. Como que apenas me estoy despertando, siento así, porque todo, todo, o sea, ¿cómo le diré?, todo mi dolor era por él” (“Perla”, 300908, B4, p. 3-4).

Percibo que le cuesta tocar el tema, como que titubea, quiere desviarse nuevamente al tema de sus hijos, pero yo le digo: “Le afectaba muchísimo la situación con su esposo”.

Entonces expresa su dolor, su frustración por la infidelidad de su esposo:

“Sí, que estuviera con otra, ese era mi dolor. Decía yo, ¿por qué? ¿Por qué hizo esto?... yo sentía que me estaba muriendo... Me sentía como apretada, como que yo no podía respirar, caminar, no, no sé. Yo me sentía como que estaba en un charco de lodo, así me sentía” (“Perla”, 300908, B4, p. 4).

“Perla” expresó todo su dolor y compartió que sentía mucho coraje y odio hacia su esposo; dijo que su corazón estaba lleno de rencor por lo que él hacía, pues a veces llegaba con la camisa llena de labial o con un cepillo de mujer en su camioneta. Pero también expresó la culpabilidad que sentía por los reclamos y los reproches que ella le hacía:

“Me sentía llena de pecado porque peleaba mucho con mi esposo. Yo me arrepentía, pero sentía que él me hacía que dijera todo...” (“Perla”, 300908, B4, p. 4).

Parece que sus aprendizajes religiosos son que una “buena esposa” o una “buena cristiana” debe disculpar, perdonar todo lo que su esposo haga. Además, “Perla” expresa su confusión, no tener claro lo que quiere: primero expresa su deseo de que él regrese y después dice:

“yo creo que lo quiero nomás como papá de mi hija” (“Perla”, 300908, B4, p. 5).

Al final de la sesión, al preguntarle cómo se queda, expresó:

“Me voy contenta, porque el Señor hoy me tocó y quiso que compartiera con ustedes” (“Perla”, 300908, B4, p. 8).

Pareciera que “Perla” no asume como una decisión personal haber compartido con el grupo, sino que se lo adjudica a Dios. El tema de Dios es constante en ella, en varias expresiones le pide ayuda, que la fortalezca, que le encarga a sus hijos, le pide que les mueva el corazón, etc.

“Perla” en la novena sesión

En esta sesión “Perla” expresó la angustia que vivía por dos hijas que tenía en el hospital, una por riesgo de aborto y otra por embolia. Que siente impotencia y que esto le ha afectado físicamente, pues se siente decaída, “desguanzada”. Habló de su deseo de ayudar a sus hijas, pero que su situación económica se lo impide, pues no tiene dinero para el pasaje urbano para ir a verlas al hospital:

“Pues me siento como angustiada... a veces me siento como que ya no puedo con la carga. Como que me caigo y me levanto. Quiero levantarme y como que ya no

puedo... Siento como si trajera un costal de piedras atrás.... me siento muy decaída, desganzada" ("Perla", 041108, B9, p. 2-3).

Comentó que se sentía desesperada, angustiada y dividida, pues no sabía si atender a sus hijas o cumplir con su responsabilidad de asistir al grupo de oración. Dijo que hasta quería llorar de la desesperación, pues no sabía qué hacer. Se puede ver que "Perla" vive un conflicto entre su "deber" como cristiana y su "deber" como madre. En esto se puede observar que vive desde los "deberías" y no desde su experiencia organísmica.

Expresa que ya no sabe ni a cuál de sus hijas atender. Ante la pregunta de si se está atendiendo ella, dice:

"Me preocupo por todas, menos por mí" ("Perla", 041108, B9, p. 4).

Y a la pregunta: ¿cómo podría empezar a atenderse?, dice que no sabe. Y comenta:

"porque ni me pongo atención... no me hago caso, a mi persona, porque... pues no me atiando yo por andar atendiendo a todas" ("Perla", 041108, B9, p. 4).

Luego expresa:

"Y ahora ya me voy a poner atención yo (se ríe). Bueno. Primero Dios ¿verdad?" ("Perla", 041108, B9, p. 4).

"Perla" se dio cuenta de que necesita atenderse, cuidarse a sí misma, pero como que duda de su capacidad para hacerlo.

Luego, expresa con llanto y sollozos su tristeza por la situación que vive su hija embarazada, por cómo es maltratada y humillada por su yerno y la mamá de su yerno, y cómo su hija repite el mismo patrón que ella:

“Me da tristeza porque ella es igual que yo, lo que le digan se lo queda, se come las cosas” (“Perla”, 041108, B9, p. 5).

En la cuarta sesión, “Perla” compartió cómo ella le daba este consejo a su hija, de que se quedara callada, que no dijera nada ante los maltratos, y ahora expresa tristeza de que lo haga. Aunque lo propone como solución para que no haya “guerra”, en lo profundo de su experiencia sabe que no es la solución, que eso no le da paz ni armonía.

Luego, comparte su propia experiencia de violencia, de abuso por parte de su esposo y de su suegra; del alcoholismo de su esposo, de golpes y pleitos. Dice que su hija está corriendo la misma “suerte”. “Perla” le adjudica a la suerte lo que está viviendo su hija, pero ¿será suerte o son modelos de vida, patrones de conducta asumidos, aprendizajes repetidos?

Comparte que hasta que se separaron de su suegra y se fueron a vivir a México ella se empezó a defender, y que ahora le dice a su hija que no se deje, que aprenda de ella, como se defendió:

“¿Qué no aprendiste de mí que ya no me dejo?” (“Perla”, 041108, B9, p. 8).

Se puede captar una contradicción en “Perla”, primero le dice a su hija que aguante, que se quede callada y ahora expresa el deseo de que su hija reaccione y se atreva a defenderse como ya lo hace ella.

Al final de la sesión “Perla” expresa que se siente descansada, con la carga más ligera, más liviana.

“Perla” en la décima sesión

Como ya se había referido, esta sesión fue para el cierre formal del trabajo realizado, para recuperar lo que se vivió en el grupo de crecimiento, en el que se pidió que de manera individual y en silencio contestaran el “Cuestionario final” (CF). “Perla” no sabía

escribir por lo que me pidió ayuda para responderlo. Yo leía la pregunta y ella iba contestando a cada una, mientras yo escribía.

Lo que “Perla” reportó fue lo siguiente:

Venció el miedo a hablar, a compartir:

“Con el grupo he tenido confianza para platicar, para sacar lo que sentía. Antes no sentía la confianza para platicar... Tenía yo mucho miedo a hablar con las personas porque me decía el hombre: tú qué vas a saber, no te sabes expresar, mejor escóndete cuando venga la gente. ¡Hasta maldecía la hora en que me casé!” (“Perla”, 111108, CF).

Recuperó ser cariñosa:

“Cómo que no tenía cariño, amor para darles un abrazo a mis hijos. Por estar metida en el problema, en la traición de mi esposo. Si mis hijas se me acercaban yo no las abrazaba, ni les daba un beso, y ahora sí” (“Perla”, 111108, CF).

Logró desintoxicar su mente

“... ya no pienso en lo mismo que estaba encerrada, nomás en el problema de mi esposo” (“Perla”, 111108, CF).

Se liberó del odio que sentía por su esposo y por el esposo de su hija, y dejó de ser agresiva:

“... como que ese odio se me está saliendo, o se me salió más bien... Yo sentía mucho odio y ayer lo saludé muy bien. Fue un cambio que no supe cómo... Yo sentí que fue del martes para acá, como que sentía mucha fortaleza y decirme a mí que ¡yo puedo salir adelante!” (“Perla”, 111108, CF).

Empezó a quererle a ella misma:

“Aprendí que yo sentía que no me quería y hoy me estoy queriendo. Nunca, para mí nada, ahora dije: hoy va a ser para mí, que me quiera yo a mí, mi persona”.

A darse cuenta de su poder:

“Ya me dan ganas de arreglarme, de quererme a mí misma. Pues antes decía yo: pues me dice que soy una inútil, que estoy fea, vieja, horrible, ranchera, y yo me sentía así, agachada, atrapada... Después de estar con la cabeza agachada de todo lo que él me decía, me sentía como un marrano metido en la suciedad, pero que me doy el levantón, y dije: No, ¡sí puedo!” (“Perla”, 111108, CF).

A sentirse fuerte para defenderse:

“Me fortalecí con lo que me decían, dije: no voy a estar como antes estaba, recibiendo todo y no me defendía” (“Perla”, 111108, CF).

Finalmente, expresó que compartir en el grupo la hacía sentirse livianita, se iba muy tranquila a su casa.

“Perla” en la última sesión

En esta sesión, que fue festiva, cuando “Perla” encendió su vela, expresó:

“Aprendí a quererme principalmente. Yo me sentía que andaba como vendada, como en la oscuridad, y que hoy veo la luz... me siento como resucitada, como una persona nueva” (“Perla”, 181108, A11).

Estas palabras de “Perla”: “me siento como resucitada, como una persona nueva”, dan cuenta del proceso que vivió, de todo lo que se movió en ella, de todo lo que cambió. Y

aquí es donde valoro la riqueza de un grupo de crecimiento, pues me doy cuenta de que, aunque “nada cambió”, pues sus circunstancias de pobreza, de problemas, de separación, etc., seguían siendo las mismas, pareciera que dentro de ella “todo cambió”: “Me siento como una persona nueva”.

Respondiendo a las preguntas de análisis, se puede observar que, en “Perla”, a través de su experiencia en el grupo de crecimiento se generó lo siguiente:

Expresó situaciones de vida personal relacionadas con la violencia:

- La agresión recibida de parte de su mamá
- La agresión que vive su hija por parte de su yerno y la mamá de su yerno
- La violencia y abuso que ella vivió de parte de su esposo y su suegra
- El alcoholismo de su esposo

Expresó deseos:

- Que su esposo regrese
- Que su hija reaccione, se defienda
- Que Dios les mueva el corazón a sus hijos

Reconoció sentimientos relacionados con sus vivencias:

- Dolor (por el desprecio de su mamá y por la infidelidad de su esposo)
- Rencor, coraje (hacia su esposo)
- Culpa (por sus reclamos, por no perdonar)
- Odio (a su esposo y al esposo de su hija)
- Desamparo, celos, soledad (por la boda de su hijo)
- Angustia (por sus problemas)

Expresó sentimientos:

- Dolor y frustración (por la infidelidad de su esposo)
- Confusión (no saber bien lo que quiere)
- Desesperación, angustia, preocupación (por la situación de sus hijas)
- Impotencia (por no poder ayudar a sus hijas)
- Sentirse dividida (entre su responsabilidad como madre y como cristiana)
- Tristeza (por el maltrato que vive su hija y porque no reacciona)

- Descanso, desahogo (por compartir en el grupo)

Compartió la situación difícil en que vive:

- Limitación económica
- Falta de apoyo económico de parte de sus hijos
- Enfermedad física, decaimiento
- Enfermedad de sus hijas

Expresó su dependencia de Dios:

- A Él le encarga la solución de sus problemas
- A Él le adjudica su actuar (el me hizo que compartiera)

Compartió conflictos de pareja:

- La infidelidad y abandono de su esposo
- La agresión física y verbal que vivió de parte de él

Expresó su concepción de madre, de esposa, de cristiana:

- Esposa sumisa, callada
- Madre abnegada, servicial, hogareña
- Cristiana resignada, que debe aguantar y perdonar todo

Expresó contradicciones en su manera de comprenderse como esposa:

- Aguantar y perdonar todo
- Defenderse

Cayó en cuenta de que no se cuida a ella misma:

- No me pongo atención
- Me descuido, por atender a todos

Reconoció con dolor que sus hijas copiaron su modelo de ser mujer, de ser esposa:

- Es igual que yo

Dio cuenta y valoró su proceso de cambio. Expresó que:

- Venció el miedo a hablar
- Recuperó ser cariñosa
- Desintoxicó su mente
- Se liberó del odio y rencor
- Empezó a quererse, a valorarse a cuidarse

Expresó el valor que el grupo tenía para ella:

- Sintió confianza para platicar
- Se fortaleció con lo que le decían
- Le ayudó para dejar cargas

Se dio cuenta de su poder:

- ¡Yo puedo salir adelante!
- ¡Sí puedo!

En la experiencia de grupo de crecimiento “Perla” compartió el desprecio que había recibido de parte de su mamá; su gran preocupación por sus hijos, especialmente por una que igual que ella recibe humillaciones y malos tratos; el dolor, frustración y odio por la infidelidad de su esposo; su precariedad económica; sentirse dividida, angustiada; y que no se mira a ella misma por atender siempre a los demás. En las últimas sesiones de la intervención reportó lo que se movió en ella a través de la experiencia en el grupo de crecimiento: venció el miedo a compartir, a expresar lo que sentía; recuperó su capacidad de expresar cariño; logró desintoxicar su mente de los problemas; se liberó del odio que sentía por su esposo y su yerno; decidió empezar a cuidarse, a valorarse; se dio cuenta de su poder; se fortaleció con lo que las compañeras del grupo le decían y se sentía más ligera al compartir. Igual que “Esmeralda”, expresa que no sabe cómo se dio el cambio, dice “sentí que fue del martes para acá, como que sentía mucha fortaleza y decirme a mí que ¡yo puedo salir adelante!”.

Es sorprendente que “Perla” reporte tantos aprendizajes y cambios, pues cargaba con muchos conceptos/aprendizajes que orientaban su concepción de ser mujer, esposa, madre, cristiana, que le hacían entender que su destino era sufrir, aguantar, someterse. Aunque no era tan evidente, la experiencia del grupo fue muy significativa para ella, hubo gran movimiento interior, como se puede observar en la frase que expresó en la última sesión:

“Yo me sentía que andaba como vendada, como en la oscuridad, y que hoy veo la luz... me siento como resucitada, como una persona nueva” (“Perla”, 181108, A11).

Se eligió a “Perla” para este análisis por ser representativa de las participantes en las que no se habían observado aprendizajes evidentes o cambios aparejados con el proceso del grupo; sin embargo, el resultado me hace preguntarme si, aunque en algunas participantes estos no son tan claros (pues no lo manifiestan o no saben expresarlos), sin embargo, tal vez internamente también acontecieron movimientos, transformaciones, darse cuenta, y parece que la respuesta es sí.

De esta forma, se ha respondido, con las evidencias presentadas en este capítulo, a la pregunta central de investigación: ¿Se generó un espacio de escucha y acompañamiento, en el que se facilitó la autoexploración, el reconocimiento de recursos personales y el incremento de la autovaloración?, así como a las preguntas adyacentes, desde las que podemos afirmar que: sí se estableció un tipo de relación facilitadora del crecimiento, que sí se facilitó que las mujeres contactaran con experiencias personales significativas y que contactaran con sus recursos personales e incrementaran su autovaloración.

Aunque se eligieron sólo a tres participantes para responder a las preguntas de análisis, se puede revisar, también, lo reportado por las demás sobre su experiencia en el grupo de crecimiento en el apéndice cuatro: respuestas del “Cuestionario final” (CF).

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

En este capítulo se revisan los alcances de la intervención para contrastarlos con la teoría presentada en el marco referencial, y verificar si se cumple lo afirmado por los autores o si, por el contrario, los conceptos, constructos y teorías se alejan de los resultados encontrados.

6.1 Su realidad

En el capítulo II se habló de la condición de pobreza, violencia y marginación que vive un gran porcentaje de mujeres en nuestro país, y la manera en que como mujeres repiten modelos aprendidos. Esas condiciones eran las que vivían las mujeres participantes de la intervención.

Pobreza

La mayoría de las mujeres del grupo de crecimiento vivía con grandes carencias económicas, lo que les generaba angustia, preocupación, estrés y, a veces, deseos de morir. Aquí algunos ejemplos: “estábamos desesperados y sin dinero (...) mi hijo dejó de estudiar (...) a veces me quedaban \$100.00 para la semana (...) hubo un momento en que yo decía, ay, si me tomo unas pastillas y me quedo dormida y ya no despierto” (“Ágata”, B2); “mi esposo no tiene trabajo fijo (...) pidió un dinero a crédito (...) van dos veces que (...) se le pone tieso aquí (la boca) (...) voy y me acomido a lavar trastes y me dan un taco” (“Coral”, B2); “le ayudo a mi hija todo el día, y pos ya me da algo, y ya la paso el día” (“Perla”, B2); “yo tenía muchos problemas económicos (...), y yo si dije: si mis padres, mis hermanos y este hombre no me dan el apoyo, yo me voy de prostituta. Ahí que se queden estos niños, haber quien los junta” (“Coral” B6).

La situación de gran carencia económica y deudas les hacía vivir en gran angustia y las orillaba a pensar en situaciones límite. Al respecto, Isabel Bueno (2015), psicóloga clínica, menciona que “la verdadera pobreza extrema es la desesperanza, no esperar nada de nadie, ni de uno mismo, estar sin familia de apoyo, sin amigos, sin un futuro

posible” (p. 29-30), y señala que quien vive en esta situación, generalmente no puede decir qué es lo que le pasa, se percibe inútil, con baja autoestima y una gran desesperanza. Esto lo vivían las participantes del grupo de crecimiento, el tener tantas carencias económicas y deudas era una situación limitante, de estrés, de preocupación, de sentir que no encontraban la salida.

Violencia vivida

Otra realidad presente en las mujeres que participaron en el grupo de crecimiento es la violencia física y psicológica sufrida, en la infancia de parte de sus madres y, como adultas de parte de sus parejas o familiares: “mi mamá nos jalaba de las greñas así fuerte y nos arrastraba por toda la casa” (“Rubí”, B1); “si ella te pegaba, ella te pegaba hasta hacerte perder el sentido” (“Esmeralda”, B5); “ella te golpeaba y te golpeaba y te dejaba marcada” (“Esmeralda”, B5); “Me aventaron a la camioneta y me lastimaron el cuello. En la casa, mi hermana me jaló el cabello. Mi hermano me golpeó en la nariz. Mi papá me golpeó (...) me desmayé (...)” (“Rubí”, B4).

Al respecto, la psiquiatra Hirigoyen (2006), especializada en la terapia del acoso psicológico, explica que “los ataques psicológicos son los más peligrosos; que causan tanto daño como las agresiones físicas y acarrear consecuencias más graves (...), sin asestar ni un solo golpe, consigue destruir al otro” (p. 14). Esta violencia psicológica la vivieron las mujeres del grupo a través de la denigración recibida, de las humillaciones, las ofensas, lo que atacó directamente su autoestima: “mi mamá (...) te hacía sentir que no valías (...) porque yo siento que no significas nada, así, para alguien que te dio la vida” (“Esmeralda”, B5); “... te hacía sentirte poquito menos que nada” (“Esmeralda”, B5).

Lafarga (2013) expresa que “el medio social en que el niño nace y se desarrolla es factor determinante del tipo de sentimientos que éste asocia con su propia imagen”; que si se siente amado y aceptado, él se valorará y amará; por el contrario, “si se experimenta como no querido, no gustado, no aceptado, incapaz, poco valioso -especialmente por los seres que satisfacen sus necesidades inmediatas-, los sentimientos asociados con la

imagen de sí mismo serán de disgusto y de rechazo” (p. 29), y crecerá sintiéndose poco valioso, inferior. Y es que, todas las personas, pero sobre todo los niños tienen necesidad de ser reconocidos, valorados, amados, protegidos. Cuando son tan agredidos, por parte de quien los debería amar (sus padres), se provocan fuertes heridas en torno a su identidad, a su autoestima, al sentirse dignos de amor, de atención, de reconocimiento y, regularmente, sienten que son los causantes de esa violencia sufrida y de ese desamor (Cabarrús 1998).

En torno a lo anterior, Hirigoyen (2006) afirma que las humillaciones, los insultos y la descalificación permanente dejan marcas imborrables, “provocan una ruptura de la identidad, un desmoronamiento interior (p. 31), “la víctima (...) acaba integrando la imagen negativa que se le devuelve de sí misma” (p. 132). En las mujeres participantes del grupo de crecimiento, la violencia psicológica sufrida dejó estas marcas en ellas, internalizaron las voces negativas que les decían, creyeron eso que escuchaban: que no valían nada, que no merecían amor; sufrieron miedo, vergüenza, baja autoestima, inseguridad, sentir que no eran dignas de ser amadas. Además, la autora referida, afirma que, “las mujeres que han sido objeto de maltrato físico o moral durante la infancia corren un riesgo mayor de acabar siendo, a su vez, víctimas de la violencia conyugal” (p. 65). Esta afirmación se confirma en la experiencia de varias de las mujeres participantes en la intervención: “pues me dice (refiriéndose al esposo) que soy una inútil, que estoy fea, vieja, horrible, ranchera y yo me sentía así, agachada, atrapada... me sentía como un marrano metido en la suciedad” (“Perla”, B10, CF).

Se concluye con una cita de Rico (1996), consultora de la Unidad Mujer y Desarrollo de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), quien manifiesta que:

(...) la violencia (...) constituye una violación del derecho a la identidad, puesto que refuerza (...) la distorsión del ser humano; del derecho al afecto, debido a que la violencia es la antítesis de toda manifestación de esa índole; (...) del derecho a la protección, debido a que crea una situación de desamparo; (...) del derecho al

desarrollo personal, puesto que las víctimas sufren una parálisis psicológica que les impide desarrollar su potencial creativo (p. 14).

La violencia ejercida

Sin embargo, aunque la violencia que las mujeres del grupo vivieron afectó gravemente su vida, les hizo sufrir y perder su autoestima, varias de ellas ejercieron esa misma violencia que recibieron con sus hijos: “Y a veces yo hago eso con mi hijita, sí, le jalo las greñas” (“Rubí”, B1); “yo no les pegaba, pero yo era muy gritona con ellos” (“Esmeralda”, B5); “Yo fui muy dura con mis hijos, lo que mi esposo me hacía, como yo no me podía desquitar con él, me desquitaba con ellos” (“Zafiro”, B1). En consonancia con lo expuesto en este párrafo, Lafarga (2013) expresa que:

(...) cuando en el organismo humano la imagen de sí mismo se va asociando con sentimientos negativos intensos, y cuando dicho organismo no encuentra otros satisfactores en la experiencia para compensar la creciente desestima propia, los recursos del ser humano se movilizan en un proceso de violencia hacia los demás, de autodestrucción o de ambos (pp. 29-30).

Algunas señoras expresaban su impotencia para cambiar estos comportamientos de violencia, expresaban que no querían repetir lo que ellas vivieron, pero también reconocieron que no podían, es decir, que ejercían violencia aparejada de un sentimiento de impotencia por no cambiar. Y, es que, de acuerdo con Bradshaw (2000), quien ha sufrido violencia ya sea física o psicológica “se vincula de manera traumática con el abuso; para este niño, la vivencia del abuso le parecerá normal, pues no conoce nada distinto, e ignora que existen otras formas de relación” (p. 75), y agrega: “al adherirse a la manera de educar de sus padres, actúan con sus hijos de manera igualmente abusiva” (p. 76). Las mujeres del grupo aprendieron durante su infancia, que se tenía que gritar, maltratar, hasta golpear para educar a los hijos, para ser escuchadas y obedecidas.

Modelos aprendidos como mujer

Marcela Lagarde (1990), antropóloga e investigadora mexicana, quien se ha dedicado con profundidad y amplitud al estudio de la condición femenina, refiere que la mujer asume introyectos culturales, modelos aprendidos, roles impuestos, que reproduce sin cuestionarlos, desde el sometimiento, la obediencia, el deber ser, y que desde allí se define como “ser de y para los otros” (p. 33). Expresa que, aunque ha habido avances en la lucha por recuperar el lugar de la mujer en la sociedad, continúa viviendo un conflicto entre los deberías impuestos y su deseo de autonomía, de libertad, de autodeterminación.

Las mujeres, objetivo de este estudio, aprendieron estos modelos de sus madres, de su cultura, de su entorno. Asimilaron un modelo matrimonial de sometimiento; un modelo de esposa callada, servicial, resignada a obedecer, a sufrir violencia; un modelo de madre abnegada, que sacrifica todo por servir a sus hijos y esposo: “y es que cuando uno es tan abusado de niña, uno va con la idea de que acá también va a ser lo mismo” (“Esmeralda”, B5); “yo siento que estoy cargando patrones de que siento yo no me debo de dejar chiquear, como que no, no, como que yo no merezco ser chiqueada” (“Zafiro” B3); “Tú no tienes derecho a enfermarte” (“Ágata” B3); “es una madre ejemplar, ella siempre en su casa y puro quehacer y quehacer” (“Perla”, B4); “y nomás que venga un día a decir tu marido que andas respondiéndole y te completo yo” (“Esmeralda”, B5).

Desde estos modelos aprendidos, y de acuerdo con Lagarde (1990), la mujer, despojada de su libertad, de su autonomía, de la capacidad de decidir sobre su vida, vive relaciones de “dependencia vital y de sometimiento al poder de otros” (p. 41). Señala que para que la mujer recobre una nueva identidad, es necesario que primero recobre su autovaloración positiva y rechace los modelos aprendidos de sometimiento. Las mujeres, participantes del grupo de crecimiento que vivían estas relaciones de sometimiento, de resignación, a través de su experiencia en el grupo, a través de compartir, de escucharse mutuamente, tomaron conciencia de algunos patrones aprendidos, recuperaron su valor

y descubrieron que ellas podían decidir sobre su vida, sobre su forma de actuar y de reaccionar.

Este es un esbozo de la realidad que vivían las mujeres integrantes del grupo de crecimiento: una realidad de violencia ejercida de parte de sus madres, de sus parejas, de sus familiares; una realidad de carencia económica que les hacía pensar en situaciones límite; modelos aprendidos sobre la mujer, que les hacían vivir y concebirse como personas inferiores en relación con sus padres y esposos, tolerando la violencia como algo normal, poniendo el destino de su vida en manos de otros. Todo esto afectó gravemente su autoestima, su seguridad, la imagen de sí mismas.

La problemática aquí presentada está en consonancia con lo que afirmó Rogers (1980) “Creo que los individuos son culturalmente condicionados, recompensados y reforzados por conductas que son de hecho perversiones de las direcciones naturales de la tendencia actualizante que es unificada” (p. 171). Pero resulta esperanzadora la aseveración que él mismo hace, al declarar: “por supuesto que la tendencia actualizante puede ser destruida, pero no se le puede destruir sin destruir al organismo” (1980, p. 4). O sea, que mientras haya vida, hay esperanza; el impulso al crecimiento, a la realización puede estar tapado, empolvado, bloqueado, atrapado, pero sigue presente en la persona.

Entonces, surge la pregunta: ¿qué sucedió con la tendencia actualizante de las mujeres que vivían en medio de la problemática aquí presentada? ¿Qué pasó con la denominada tendencia direccional cuando las mujeres vivieron un tipo de relación facilitadora del desarrollo en el grupo de crecimiento? Se presentan algunas pinceladas de lo acontecido a continuación.

6.2 El grupo de crecimiento: un oasis para crecer

Roger (1964) asegura “que el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación” (p. 40), y señala que las personas que experimentan un tipo de relación caracterizada por la comprensión de sus sentimientos, pensamientos y expresiones, por la aceptación de su persona tal cual es, y por la autenticidad, se sentirán libres para

explorar su interior y buscarán su propia autenticidad, y que las personas que viven este tipo de relación, “aunque no sea sino durante períodos relativamente limitados, acusan modificaciones profundas y significativas de su personalidad, actitudes y conducta” (Rogers, 1964, p. 43). El grupo de crecimiento favoreció este tipo de relación: las mujeres se sintieron escuchadas, no juzgadas, comprendidas, en una relación auténtica, y por lo tanto, como se refirió en el capítulo V, sintieron confianza en el grupo, superaron sus miedos y se atrevieron a compartir situaciones dolorosas de su vida, problemas, conflictos, alegrías, anhelos; reconocieron y expresaron sentimientos; y se dieron cambios significativos: experimentaron mayor autovaloración, seguridad en sí mismas, modificaron su conducta, su forma de reaccionar; recuperaron su capacidad de expresar cariño; empezaron a cuidarse a sí mismas. Se ejemplifica lo señalado con viñetas de algunas señoras: “Con el grupo he tenido confianza para platicar, para sacar lo que sentía. Antes no sentía la confianza para platicar... Tenía yo mucho miedo a hablar” (“Perla”, B10, CF); “estuvieron conmigo (refiriéndose al grupo), me escucharon, me comprendieron” (“Coral”, CF); “cuando hablo, ya no estallo (...) aprendí (...) que para ser escuchada no necesito gritar” (“Esmeralda”, B11, entrevista); “aprendí a valorarme” (“Esmeralda”, B10).

A la par, Barceló (2003) afirma que “cuando los miembros de un grupo se sienten escuchados y comprendidos, la transformación que se genera es muy impactante y significativa” (p. 140). Por otra parte, el grupo proporcionó una gran riqueza a las mujeres, pues posibilitó que unas a otras se animaran a expresar sus experiencias. Rogers (1988) lo explica con estas palabras: “el miembro del grupo más capaz de hablar sobre sí mismo puede comenzar, y de ese modo aliviar la tensión de los miembros más reticentes, que posteriormente adquieren coraje ante su ejemplo y comienzan a seguirlo” (p. 253). En el grupo de crecimiento se alentaban unas a otras a hablar, por ejemplo, “Rubí” animó a “Esmeralda” a compartir un problema que le era muy difícil expresar: “...como dije la otra semana, el estar platicando, y sacar y sacar el problema, uno acaba sanando, entonces sácalo, no le hace, te duele, pero ya cuando menos piensas, se fue” (“Rubí” B5); al ver cómo una se atrevía a hablar sobre graves problemas personales, y al verificar que no era juzgada, que era escuchada con respeto, que era comprendida, y que además

reportaba que le sirvió mucho compartir, que se sintió aliviada, que soltó una carga pesada, las otras se atrevieron a expresarse también y a confiar en el grupo.

En torno a los cambios percibidos en una relación de ayuda, Rogers (1988) expresa que “el tipo de cambio que se observa con mayor frecuencia es que el individuo comienza a percibir su mundo de una manera diferente. Las circunstancias pueden no variar apreciablemente, pero cambia su percepción de la situación y su conducta en la misma” (p. 274). Esto es muy esperanzador, pues en las mujeres participantes en el grupo de crecimiento no hubo cambios en sus circunstancias de carencias económicas, de contextos de violencia, de problemas, pero sí cambió su manera de vivirse, de sentirse, de reaccionar: “ya reacciono con más ánimo y me siento más positiva” (“Zafiro”, CF); “Me siento más ligera, más libre” (“Coral”, CF); “Puedo ver con más amor a mi alrededor” (“Rubí” CF); “...con él ya no tengo tantos problemas, y con la niña puedo platicar más. Ya no la jalo de las greñas, ya cuando lo voy a hacer, ¡me detengo!, ya cuando lo voy a hacer, nomás me acuerdo de ustedes” (“Rubí” B6); “me siento como resucitada, como una persona nueva” (“Perla”, B11); “yo me sentía que andaba como vendada, como en la oscuridad, y que hoy veo la luz” (“Perla”, B11). Como dice Rogers (1988), cambió su percepción, adquirieron una mirada nueva.

Por otro lado, en lo concerniente a la realidad de violencia vivida por las mujeres y enunciada al principio de este apartado, cito a Lafarga (2013) quien subraya que, así como “fueron individuos autoritarios que ‘sabían más’ o que ‘podían más’ quienes generaron la desintegración de la experiencia y de la conducta de las personas que buscan ayuda, así, únicamente personas verdaderamente expertas, (...) podrán facilitar el proceso de crecimiento personal” (p. 145). Difiero de esta afirmación, pues las integrantes del grupo de crecimiento no cumplían esta condición de ser “personas verdaderamente expertas”, sólo eran personas que desde sus luchas, sus miedos, sus dolores, sus anhelos, sus alegrías, al igual que la facilitadora, estuvieron presentes, escuchándose (aunque a veces interrumpiendo con alguna pregunta), dándose valor unas a otras para hablar, expresando apoyo, cariño, aceptación, respeto, conectándose con las historias de las otras y conmoviéndose profundamente hasta las lágrimas, me

imagino, por estar conectadas con sus propias historias; mostrando una gran empatía que no surge de los libros, del estudio, de la técnica, sino de experimentar su mundo, saber y sentir sobre lo que se estaba compartiendo: “lloré cuando ellas hablaban (...), era una cosa preciosa cuando nos apoyábamos todas, unas cosas que nos salían del corazón, sinceramente lo decíamos porque nos nacía” (“Topacio”, 111108, CF). Por lo tanto, se puede afirmar que, aunque no eran “personas verdaderamente expertas”, sí se facilitó el proceso de crecimiento personal en el grupo ya que se cumplieron, en alguna medida, las condiciones facilitadoras necesarias en la relación y se creó el clima psicológico adecuado. La facilitadora favoreció este clima a través de su presencia atenta, de su cercanía, de su escucha activa, de su comprensión empática, de su ternura, de la aceptación y acogida a cada persona, así como estaba, de su ser auténtica en la relación, desde su cariño y su vulnerabilidad.

Para las mujeres objetivo de este estudio, que vivían en las circunstancias antes descritas, el grupo de crecimiento fue un “oasis”, en el que se brindaron apoyo mutuo, pudieron expresar su voz, compartir sus experiencias, sentirse acompañadas y “escapar del silencio y del aislamiento con que generalmente sufren las agresiones” (Rico, 1996, p. 23), aprender de las experiencias de las otras y desbloquear su tendencia al crecimiento. El grupo fue muy significativo para ellas: “conforme fueron ellas dando su testimonio (...) fui armando un rompecabezas” (“Rubí”, B11, entrevista); “aprendí a escuchar, a dar mi opinión, a poder confiar en este grupo al que pertenezco y saber que lo que compartí, por más feo o difícil que sea ahí se va a quedar” (“Zafiro” CF); “Crecí como persona y también como familia, porque ya tengo otras hermanas más y estoy feliz por eso, aunque también un poco triste porque ya se termina esta bonita experiencia” (“Zafiro” CF).

6.2.1 ¿Y si la relación facilitadora ya no existe?

Fueron condiciones desfavorables: desamor, insultos, violencia, falta de oportunidades, las experiencias que “bloquearon” el impulso al crecimiento, a la autorrealización de las mujeres objetivo de este estudio, y, ahora, en las condiciones favorables que les ofreció el grupo, se empezó destapar, a desempolvar, a desbloquear ese impulso al crecimiento, como lo indica “Esmeralda”:

“Pues yo de niña (...) yo reía, yo bromeaba, yo jugaba, y cuando fueron pasando muchas cosas negativas en mi vida, eso se fue tapando (...) yo lo registro como si fuera cayéndome polvo, como que se fue empolvando eso y se fue tapando, tapando; y, ahorita, esta vivencia, este curso que yo recibo me ayudó, como que, como que salió un aire y sopló y se está desempolvando” (“Esmeralda”, B10).

Me queda una fuerte inquietud, ¿qué pasó con las señoras después de un mes?, ¿de un año?, ¿esta experiencia significó un despertar o desplegar su tendencia actualizante, sin marcha atrás? O, eso que estaba brotando, ¿pronto “se lo comieron los pájaros, lo secó el sol, lo ahogó la maleza”?¹⁷. Rogers (1980), menciona que “una vez que una persona, niño o adulto, ha experimentado una libertad responsable, ella continuará luchando por eso” (p. 130) ¿Será esto posible en las condiciones que viven las mujeres objetivo de este estudio, cuando ya no tengan este grupo de apoyo, y sigan viviendo en los contextos referidos? Me cuestiono esto fuertemente, pues Lafarga (2013) advierte que “este mismo hombre -en condiciones desfavorables de frustración, carencia o miedo- es capaz de experimentar e inclusive de generar profundos sentimientos de violencia y hasta de odio y muerte” (p. 35). Si las mujeres del grupo siguen viviendo en condiciones desfavorables, ¿cómo les afectará? ¿Qué tanto permanecerá en ellas el impulso al desarrollo, el despliegue de su tendencia actualizante cuando ya no tienen las condiciones de una relación facilitadora? ¿Qué pasará cuando ya no está el terreno ni el clima adecuado?

¹⁷ Haciendo referencia a la “Parábola del sembrador” (citada en el capítulo II), como un simbolismo de las situaciones que seguirían viviendo las mujeres: violencia, desvalorización, pobreza, alcoholismo en la familia, etc.

6.2.2 ¡Doce años después!

Esa fue una de mis inquietudes al retomar la elaboración de este trabajo de grado, saber si los frutos de la experiencia vivida en el grupo de crecimiento permanecieron durante un tiempo, si fueron efímeros, si fueron significativos o no, qué tanto una intervención de cuatro meses influyó o no en la vida de las participantes. Rogers (1988) señala que, de acuerdo con algunas investigaciones “estos logros se mantienen por lo menos durante dos años (...) y en algunos informes se afirma que el grupo proporcionó solamente un ímpetu inicial para el progreso” (p. 273).

El día 13 de octubre de 2021, después de doce años de la intervención, me comuniqué con “Esmeralda”, pues tenía planeado ir a visitar Casa Belén para recabar algunas firmas. Dialogamos unos minutos sobre la experiencia del grupo de crecimiento, le comenté que había retomado el trabajo de grado, y sobre la inquietud que estaba presente en mí: ¿Qué tan significativa fue la experiencia del grupo de crecimiento en sus vidas? ¿Qué tanto habían perdurado o no los aprendizajes y los cambios logrados? En esa llamada ella expresó:

“Muchísimo, te aseguré que sí perduró. Tal vez no recuerde muchas cosas (fue hace 12 años), pero te aseguro que penetró mis huesos. Fue como encontrar la punta de la madeja, y se empezó un gran cambio en mí”.

El día 14 de octubre del 2021 fui a Casa Belén, me re-encontré con “Esmeralda”, “Diamante” y “Perla”, que habían acudido a la formación de su grupo de evangelización. Sentí mucha alegría al verlas, platicamos unos minutos. “Esmeralda” se quedó dialogando conmigo, refiriendo lo que el grupo había significado en su vida (le pedí permiso de grabar el diálogo y accedió). Pongo en contexto que ella había compartido en la quinta sesión del grupo de crecimiento sobre la infidelidad de su esposo, todo el coraje y el odio que sentía hacía él, que vivió una fuerte depresión y dejó de creer en el amor; y, en la última sesión compartió que decidió darse la oportunidad de volver a creer en su

esposo, de volver a confiar. En el diálogo que se suscitó el día 14, en torno a lo que la experiencia del grupo de crecimiento había significado para ella, expresó:

(...) en aquel tiempo me pusiste una plataforma, pues yo estaba atravesando por una infidelidad de mi matrimonio, como te platiqué; yo no hallaba para dónde caminar ni para dónde darle, no tenía piso en ese momento (...) A mí me ayudó a cimentarme, a plantarme (...), en esos cuatro meses yo encontré como la punta de la madeja, empezar a trabajar en mí, en mi encuentro conmigo misma; aprendí que partía de mí, y todo mi entorno fue cambiando; aprendí a valorarme, a verme y a amarme (...) El efecto que tuvo en mí tiene 12 años. Los efectos es que yo recuperé mi matrimonio, yo recuperé a mi esposo, nos recuperamos ambos, porque en el momento en que él empieza a ver mi cambio, él empieza a retomar su vida, a retomar su matrimonio, su familia. Entonces los efectos es que tengo un matrimonio sólido hoy, y los efectos es que tengo mi hijo que no tiene vicios, lo supe encaminar en aquel momento, porque ya estaba esa madre en la que se podía apoyar, pues era el más grande (adolescente en ese momento) y al que le tocó vivir más de lleno esa situación que te compartí. Y mi hijo recuperó a su padre.

(...) otra de las cosas, cuando tomé ese curso yo no sabía leer ni escribir, y yo empecé a aprender. Ahora ya se leer y escribir (...) Cuando yo me recobré, cuando yo me levanté, yo dije, ¡es que yo puedo hacer muchas cosas!

Escuchar a “Esmeralda” me hizo recordar lo que escribí al inicio de este trabajo, en la implicación personal; se hizo presente cómo a mi abuelita le bastó un pequeño apoyo, unas palabras del sacerdote de su pueblo para salir de la tremenda situación de violencia que vivía. Mi mamá y sus hermanas, y yo, muchísimos años después nos beneficiamos de ese cambio, de esa decisión.

Concluyo afirmando que en “Esmeralda”, y las señoras del grupo de crecimiento se hizo realidad la hipótesis de Rogers (1964) tan significativa para mi experiencia y para este trabajo: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma

su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (p. 40).

Así, se presenta la confirmación y discrepancias con la teoría expuesta en el marco referencial, contrastándola con los alcances de la intervención presentados en el capítulo anterior.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Mi experiencia en el proceso

Retomar este trabajo, en el programa Progrado, significó: revisar el avance que tenía realizado a partir de la intervención, reacomodar apartados (pues ahora la estructura del trabajo de grado es distinta), ubicar archivos, volver a la teoría estudiada hace 12 años en la Maestría de Desarrollo Humano y volver a maravillarme por sus postulados: creer en el potencial de las personas y en un tipo de relación que sana, que libera, que desbloquea ese potencial, a veces obstruido por circunstancias difíciles de la vida. Al principio me sentía un poco perdida, sin saber por dónde empezar; implicó ubicarme, retomar, sentir que no fluía y, poco a poco, empezar a fluir, a disfrutar. Retomar este trabajo ha hecho que toda mi persona vuelva a vibrar, y a reconocer el gran aporte que el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona han dado a mi vida y a mis relaciones, además, el aporte que ofrecen para transformar vidas, de una forma tan sencilla, tan económica, que es simplemente el recurso de mi persona y de un cierto tipo de relación.

Como egresada de la MDH, leía una y otra vez la hipótesis de Rogers, y me maravillaba ese “sí”¹⁸, “entonces”¹⁹, pues me parecía asombroso como se podría transformar la vida de una persona a través de vivenciar unas condiciones tan sencillas en una relación y, a la vez, tan difíciles de vivir en plenitud.

Y fue este “sí”, “entonces” el que me movió a realizar la intervención a través de un grupo de crecimiento. Esto me generó muchas dudas e incertidumbre ya que ninguno de mis compañeros la haría así, sino a través de talleres. Me inquietaba por qué en las

¹⁸ “Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por: una autenticidad y transparencia; una cálida aceptación y valoración de la otra persona y una sensible capacidad de ver al otro y su mundo tal como él lo ve...” (Rogers 1964, p. 44).

¹⁹ *entonces*, el otro individuo experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia; se parecerá cada vez más a la persona que querría ser; se volverá más personal, más original y expresivo; será más emprendedor y se tendrá más confianza; se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás, y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada (Rogers 1964, p. 44).

intervenciones no se apostaba por un grupo de crecimiento, siendo una experiencia tan significativa dentro de la Maestría. A pesar de las dudas me decidí por esta opción, porque creo en toda su riqueza, gracias a lo que yo viví en mi grupo de crecimiento, por lo que significó en mi proceso de autoconocimiento, de desarrollo, de liberación. ¿Cómo entonces no apostar por esta experiencia que ha sido tan significativa para mi persona?

Inicié así la retadora y maravillosa experiencia del grupo de crecimiento con diez señoras. Traté de estar allí desde mi ternura, desde mi cariño; también con mis miedos e inseguridades; estar para ellas, así como estaba. Y ese “estar mío” les brindó el espacio seguro para expresar sus dolores, sus miedos, sus luchas, sus alegrías, generando grandes cambios en ellas. Lo escribo llena de emoción, con lágrimas, en una explosión de agradecimiento por todo lo vivido, por todo lo que las señoras trabajaron, por ser testigo de sus historias de dolor, y también de su gozo al referir sus aprendizajes y cambios.

Volver en este trabajo a la experiencia de la intervención fue maravilloso, algo que disfruté y sufrí. Al releer las bitácoras reviví la experiencia, me emocionaba y lloraba a la vez por palpar, nuevamente, las historias de dolor de cada una de las mujeres participantes en el grupo; no podía concebir cómo una niña podía sufrir tanto y ser tratada de forma tan cruel por parte de su mamá (era un mundo desconocido para mí, excepto por la historia que escuché de mi abuelita); me sorprendía que era una y otra señora con la misma historia; era como si estuviera allí, escuchándolas por primera vez, venían a mí con claridad las imágenes y sensaciones de ese momento. Y me preguntaba: ¿cómo puede haber tanto dolor?, ¿qué estarían viviendo sus madres? Esas vivencias de violencia, de desamor, ¿cómo les afectarían en su vida, en su seguridad?

Al releer la fundamentación del marco referencial en torno a la problemática abordada en la intervención, me preguntaba si no era una visión muy pesimista, pero luego, al leer la narración de la intervención me daba cuenta de que retrataba claramente la realidad que vivían las participantes del grupo de crecimiento.

En torno a la intervención referiré algunas dificultades: creo que la principal fue mi gran inseguridad y auto exigencia al acompañar al grupo. Algunas sesiones, estuve más desde mi preocupación de hacer bien “mi papel”, que desde un “estar” confiada en la sabiduría del grupo y en contacto conmigo. Cuando eso sucedía, observaba claramente que no facilitaba el proceso de alguna persona; en cambio, cuando fluía, cuando contactaba conmigo misma, con la persona que compartía y con el grupo, mi presencia era mucho más comprensiva, mis intervenciones mucho más profundas y, por lo tanto, facilitaba una mejor exploración de quienes compartían.

Otro reto que viví en la intervención era preguntarme cómo atender a la persona que estaba compartiendo con todo mi ser, sin descuidar al grupo. Esto surgía de ese “estira y afloje” entre sentirme yo la responsable del grupo como facilitadora y confiar en su potencial. Algo que me ayudó muchísimo fue la supervisión recibida cada jueves en el Taller de Integración II, pues allí hablaba de mis miedos, de mis dudas, de todas las emociones presentes en mí. Eso me hacía encontrar paz, centrarme, tener mayor seguridad en mí y confiar en el proceso, clarificar qué me tocaba y qué no. Aprendí que, a pesar de todas mis limitaciones e inseguridades el grupo tiene su propio potencial, su propia sabiduría, y que es bueno confiar en ella.

Los logros de la intervención fueron descritos con amplitud en el capítulo V. Aquí sólo mencionaré que para las mujeres participantes el grupo de crecimiento fue un espacio para expresar sus experiencias dolorosas, para decir lo que no habían dicho, para sentir lo que estaban sintiendo, para contactar con sus dolores, sus luchas, sus miedos, sus necesidades, sus alegrías, sus anhelos, su potencial. Y esa experiencia modificó su manera de percibirse a ellas mismas, les hizo recobrar su valor; se atrevieron a contactar con sus emociones y a expresarlas; modificaron su manera de actuar. Y lo que vivieron en el grupo benefició sus relaciones familiares.

La Maestría en Desarrollo Humano cambió mi vida, a partir de ella he vivido una búsqueda constante para encontrarme conmigo misma, sanarme, liberarme, desplegar cada vez más mi potencial; un trabajo inacabado, un impulso siempre presente de ser

más real, más auténtica, de vivir desde mi centro. A partir de ella, he descubierto que acompañar a las personas en sus procesos de desarrollo humano, me hace sentir plena, me llena de vitalidad y de entusiasmo. Al retomar este trabajo, releer las bitácoras de la intervención y verificar, por medio del análisis de los datos, todo el bien que esta experiencia hizo a las señoras, surgió con fuerza, el anhelo siempre presente en mí, de dedicar más mi tiempo y mi vida a facilitar procesos de crecimiento humano.

Conclusiones

A partir del trabajo realizado puedo concluir que sí se propició, a través del grupo de crecimiento, un espacio de escucha y acompañamiento que facilitó la autoexploración de las participantes, lo que las llevó a contactar con sus recursos personales y a incrementar su autovaloración.

Constato, que el grupo de crecimiento, con las condiciones de aceptación, comprensión empática, autenticidad, es un espacio privilegiado para compartir eso que nunca se ha dicho, para expresar sentimientos, para atreverse a ir a lo profundo, al interior de sí mismo, para tocar el dolor, sabiendo que serás contenido y bien recibido, así como estás, sin juicios. Que vivenciar estas condiciones, anima a explorar cada vez más, a confiar cada vez más y, “entonces”, poco a poco, empieza a desempolvase, a destaparse, a desbloquearse el impulso al desarrollo, a la plenitud, a la realización que hay en cada persona y, a emerger una “persona nueva”, que retoma su valor, su seguridad, su poder, su derecho a sentir y a expresar.

Estoy segura, desde mi experiencia y desde los resultados encontrados en este trabajo, que la relación caracterizada por la aceptación, la comprensión empática y la congruencia, es una relación que sana, que transforma, que libera el potencial personal.

Como lo cité en fundamentación de la temática a abordar, Bueno (2015), destaca que las mujeres son las más pobres entre los pobres, por no tener acceso a la educación, a un trabajo remunerado... las más pobres entre los pobres “no tienen los espacios emocionales que les permitan la esperanza, ni autoestima como para creer en sí mismas,

ni posibilidades de acceder a un conocimiento superador, ni ayuda real que les llegue” (p. 106) y que “la verdadera pobreza extrema es la desesperanza, no esperar nada de nadie, ni de uno mismo” (pp. 29-30). Desde una mirada multidimensional de la pobreza se puede afirmar que el Desarrollo Humano ofrece una relación que enriquece a las personas. Por lo tanto, la relación facilitadora que se ofreció como profesional del Desarrollo Humano, a través del grupo de crecimiento, a las mujeres objeto de este estudio, cuya realidad se refleja claramente en la cita antes mencionada, fue una aportación de riqueza a sus personas, pues “no tener los espacios emocionales que les permitan la esperanza” y “no contar con nadie, ni consigo mismo”, se modificó en el transcurso de las sesiones: empezaron a darse cuenta de que no estaban solas, a sentir que tenían un grupo de apoyo, a descubrir sus recursos personales, a darse cuenta que podían expresar su voz, sus sentimientos; empezaron a reconocer su valor, a recuperar su seguridad, su fuerza, a confiar en sí mismas, a darse cuenta que podían gestionar sus emociones, a poner límites. El grupo de crecimiento las “enriqueció” y contribuyó a la reconstrucción del tejido social.

Propuestas

Muchas personas de nuestro entorno, sobre todo las que viven en colonias marginales, viven con muchas carencias afectivas, educativas, de oportunidades, no tienen la posibilidad de acceder a una terapia psicológica, a cursos, diplomados o maestrías, son prácticamente inaccesibles en su contexto. Brindarles un espacio para su desarrollo humano, gratuito, es “pagar” la hipoteca social, es brindarles una oportunidad para reconstruirse, para recuperar su valor, su poder. Por lo tanto, propongo que, desde la coordinación de la MDH, se ponga mayor énfasis en promover intervenciones que vayan dirigidas a esta población, pues creo firmemente que este enfoque tiene el poder de llevar esperanza allí donde hay desesperanza, de acercar recursos a quien carece de ellos, de ser luz para quien vive en la oscuridad, de dar fuerza para romper las cadenas personales y asumir la propia libertad y responsabilidad de la vida; de desbloquear y dejar que surja, con toda su fuerza, el potencial humano. Haber cursado la MDH me habilitó, y me dio la capacidad de posibilitar experiencias de transformación en diversos ambientes. Es un gran don y una gran responsabilidad.

Otra propuesta es que se impulsen más las intervenciones en la modalidad de grupo de crecimiento, pues desde mi experiencia, y como lo afirma Rogers (1988), el grupo puede ser “más eficaz que la terapia individual” (p. 242); y las actitudes facilitadoras del crecimiento “probablemente serán significativamente más eficaces en la situación grupal que en la terapia individual” (p. 249), ya que el grupo “proporciona una oportunidad inmediata para descubrir modos nuevos y más satisfactorios de relacionarse” (p. 251).

Una cuestión recurrente en las mujeres participantes del grupo de crecimiento era depositar la resolución de sus problemas en Dios. Todas participaban de un grupo de oración y evangelización. Me hubiera gustado analizar detenidamente este tema. Dejo pendiente, para futuras investigaciones, de qué forma influye la imagen de Dios para que las personas no asuman la responsabilidad de su vida, su auto dirección.

También, queda abierta la pregunta, para nuevas investigaciones, sobre qué tanto permanecen en las personas los cambios que surgieron a partir de la experiencia de grupo de crecimiento, cuando ya no están las condiciones favorables al desarrollo y a la autodirección, cuando su realidad de externa pobreza, violencia, desvaloración de parte de otros, carencia de posibilidades, siguen presentes en su vida.

“Mantengan la antorcha ardiendo, México los necesita”²⁰

²⁰ En el primer Encuentro de Desarrollo Humano, en la Universidad Iberoamericana, el 4 de octubre del 2011.

REFERENCIAS

- Amorós, C. (1998). *10 palabras clave sobre Mujer*. Estella: Verbo Divino.
- Barceló, B. (2003). *Crece en grupo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Biblia de América*. (1994). Madrid: La Casa de la Biblia.
- Biblia de Jerusalén*. (1975). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bradshaw, J. (2000). *La familia*. México: Selector.
- Branden, N. (2013). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- Bueno Lázaro, I. (2015). *Mujeres, pobreza y salud mental: sobre la pobreza de las mujeres y sus consecuencias*. México: Cámara de Diputados LXII Legislatura.
- Cabarrús, C. (2006). *La danza de los íntimos deseos*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Caldú Zatarain, M. I. (2004). *El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita (Trabajo de fin de Máster no publicado)*. Guadalajara: ITESO.
- Chernicoff Minsberg, L., & Rodríguez Morales, E. (2018). *Biblat UNAM*. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos. (Agosto de 2016). *CNDH*. Obtenido de <http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/foll-Que-violencia-familiar.pdf>
- Consejo de Derechos Humanos. (2012). *Naciones Unidas México*. Obtenido de <https://www.onu.org.mx/la-pobreza-un-problema-de-derechos-humanos/>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (Noviembre de 2013). *SEDESOL.GOB.MX*. Obtenido de http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/upri/dgapl/fais/Herramientas/MEDICION_DE_LA_POBREZA.pdf
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2021). *CONEVAL.ORG.MX*. Recuperado el 18 de agosto de 2021, de <https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/PobrezalInicio.aspx>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación y Secretaría de Desarrollo Social. (2005). *conapred.org.mx*. Obtenido de https://catedraunescondh.unam.mx/catedra/SeminarioCETis/Documentos/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/10.pdf

- Gondra, J. (1978). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. España: Desclée De Brouwer.
- Hirigoyen, M. F. (2006). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*. España: Paidós.
- Instituto Jalisciense de las Mujeres. (Marzo de 2002). *Gobierno del Estado de Jalisco*.
Obtenido de <https://www.jalisco.gob.mx/es/gobierno/organismos/1860>
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Temas de educación*, 19-39.
- Lafarga Corona, J. (2013). *Desarrollo Humano: el crecimiento personal*. México: Trillas.
- Lafarga Corona, J., & Gómez del Campo, J. (1985). *Desarrollo del potencial humano. Volumen 2*. México: Trillas.
- Lafarga Corona, J., & Gómez del Campo, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano. Volumen 4*. México: Trillas.
- Lagarde, M. (1990). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lovering, A., & Sierra, G. (1998). El currículo oculto de género. *Educación*.
- Marcos Martínez, M. (2021). *No se nace mujer, se llega a serlo*. Valencia: Universidad Politécnica de Valencia, Facultad de Bellas Artes.
- Martínez Miguélez, M. (2002). Hermenéutica y análisis del discurso como método de investigación social. *Paradigma*, Vol. XXIII, No. 1, 1-13.
- Martínez, M. (1996). *Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*. España: Desclée de Brouwer.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Universidad de Santiago.
- Muela, A. (s.f.). El introyecto terapéutico. Álava, País Vasco.
- Observatorio de la violencia de género. (Enero de 1997). *BBPP Observatorio de la violencia de género*. Obtenido de <http://bbpp.observatorioviolencia.org/proyecto/albergue-para-mujeres-que-sufren-violencia/>

- Real Academia Española. (octubre de 2021). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 18 de agosto de 2021, de RAE.es: <https://dle.rae.es/>
- Rentería Anzaldúa, L. E. (1993). *Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal. Trabajo de fin de Máster*. Guadalajara: ITESO.
- Rico, N. (1996). *Violencia de género: un problema de derechos humanos. Serie: Mujer y desarrollo*. Santiago: CEPAL Naciones Unidas.
- Rogers, C. (1964). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C. (1988). *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. México: Paidós.
- Salmerón Belli, Y. (1998). *Todos por la dignidad. Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes. (Trabajo de fin de Máster no publicado)*. Guadalajara: ITESO.
- San Martín, J. (2002). *La estructura del método fenomenológico*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Serret, E. (2006). *Discriminación de género. Las inconsecuencias de la democracia*. México: Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.
- Serret, E. (2007). *Estrategia de prevención, atención y sanción a la discriminación de género. Análisis y propuestas a partir de la Primera Encuesta Nacional sobre Discriminación en México de Sedesol-CONAPRED, Colección Estudios No. 6*. México: Consejo nacional para prevenir la discriminación.
- Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1-9.
- Tortosa, J. M. (2012). Pobreza y perspectiva de género. *Revista de treball social*, 36-45.
- Tudor, K. (2011). Rogers' Therapeutic conditions: A relational conceptualization. Person-Centered & Experiential Psychotherapies. *Psicoterapias experienciales y centradas en la persona*, 165-180.

APÉNDICES

Apéndice 1: “Encuesta aplicada para la detección de necesidades” (EADN)

Contesta estas preguntas a la par del facilitador, para escuchar la explicación a cada una. Elige la respuesta más adecuada a tu persona.

Nombre:	Número de hijos:
1. Edad a. De 20 a 29 años b. De 30 a 39 años c. De 40 a 49 años d. De 50 a 59 años e. Más de 60 años	
2. Estado civil a. Casada b. Divorciada c. Separada d. Viuda e. Madre soltera f. Soltera	
3. Grado escolar a. Primaria incompleta b. Primaria c. Secundaria d. Técnica e. Bachillerato f. Licenciatura	
4. Ocupación a. Hogar b. Obrera	

c. Comerciante d. Servicio doméstico e. Otro:
5. ¿Qué es lo más importante para ti de los siguientes aspectos? Numéralos del 1 al 3 en orden de importancia. () Realizarte como persona () Cuidar a los hijos () Mantener tu matrimonio
6. ¿Cuál es el nivel de felicidad en tu vida actual? a. Alto b. Regular c. Bajo d. Muy bajo
7. ¿Cuál es el nivel de felicidad en tu relación de pareja? a. Alto b. Regular c. Bajo d. Muy bajo
8. ¿Cuál es el nivel de felicidad en tu relación con tus hijos? a. Alto b. Regular c. Bajo d. Muy bajo
9. Si pudieras, ¿qué cambiarías de tu vida actual? a. La relación con tu pareja b. La relación con tus hijos c. Otra situación. ¿Cuál? Por qué:
10. Te sientes valorada y respetada como persona: a. Siempre b. Casi siempre

- c. En ocasiones
- d. Casi nunca
- e. Nunca

Por qué:

11. ¿Cuáles son las dos cosas que más te afectan actualmente?

- a. La violencia dentro del hogar
- b. El alcoholismo de tu esposo
- c. La situación económica
- d. El sentirte no amada, no valorada
- e. Otra:

12. En tu relación de pareja te sientes:

- a. Amada
- b. Despreciada
- c. Utilizada
- d. Valorada
- e. Otro:

13. ¿Has pensado que no tienes valor como persona?

- a. Muchas veces
- b. Pocas veces
- c. Casi nunca
- d. Nunca

14. Si pudieras, ¿cambiarías cosas de tu personalidad?

- Sí
- No
- Si tu respuesta es "sí", ¿qué cambiarías?

15. La mayoría del tiempo yo:

- a. Me siento bien conmigo misma
- b. Me siento inferior
- c. Me siento despreciada
- d. Me siento preocupada
- e. Me siento valorada

16. Siento que mi vida es:

- a. Muy feliz
- b. Feliz
- c. Normal
- d. Triste
- e. Muy triste

17. Me considero una persona importante:

- a. Todos los días
- b. La mayor parte del tiempo
- c. En ocasiones
- d. Casi nunca
- e. Nunca

18. Escuchaste estas frases con frecuencia en tu casa:

- a. Te quiero mucho
- b. Eres una tonta, nunca vas a hacer nada
- c. Eres muy importante para mí
- d. Para qué estudias si te vas a casar
- e. La mujer es para estar en la casa
- f. La mujer debe estudiar y realizar sus sueños
- g. Otras:

19. Dejas que los demás tomen decisiones por ti:

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. En ocasiones
- d. Casi nunca
- e. Nunca

20. Puedes expresar tus sentimientos libremente:

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. En ocasiones
- d. Casi nunca

e. Nunca

21. ¿Qué te gustaría desarrollar más en tu persona? (elige sólo dos opciones):

- a. La autoestima
- b. La seguridad
- c. El autoconocimiento
- d. La asertividad
- e. El manejo de conflictos
- f. Habilidades para la comunicación
- g. Entendimiento de los hijos
- h. Entendimiento de la pareja
- i. Manejo de emociones
- j. El camino de la libertad

Apéndice 2: “Cuestionario de medio camino” (CMC)

Contesta, por escrito, las siguientes preguntas, o realiza un dibujo en el que expreses tus respuestas.

Nombre:

a) ¿Qué he descubierto de mí en estas sesiones?

b) ¿De qué me he dado cuenta?

c) ¿Qué pasa en mí?

Apéndice 3: “Cuestionario final” (CF)

Por favor contesta las siguientes preguntas de la manera más completa que puedas.

Nombre:
a) ¿Qué aprendiste de ti misma?
b) ¿Has descubierto cambios en ti gracias al trabajo en el grupo? Descríbelos: - En la comunicación - Emocionales o afectivos - En actitudes o formas de reaccionar - Cambios físicos - En relación a tu familia, a tu pareja, a tu trabajo - Otros cambios observados
c) ¿Qué te ayudó? - de ti misma - del grupo - de la facilitadora - de tu familia
d) ¿Qué te estorbó? - de ti misma - del grupo - de la facilitadora - de tu familia
e) ¿Qué aprendes de las demás?
f) ¿Cuáles cambios has descubierto en ti en el proceso de esta experiencia? ¿Cómo se fueron dando esos cambios?
g) Otros comentarios

Apéndice 4: Respuestas del “Cuestionario final” (CF)

Nombre	1. ¿Qué aprendiste de ti misma?
“Topacio”	De mi aprendí a platicar, sabiendo que no me sé expresar muy bien, pero me animé, a eso vine, a formar parte del grupo.
“Perla”	Aprendí que yo sentía que no me quería y hoy me estoy queriendo. Nunca, para mi nada, ahora dije: hoy va a ser para mí, que me quiera ya a mí, mi persona.
“Zafiro”	Que soy valiosa, que soy importante, que soy bonita, que soy positiva, que soy trabajadora, que soy alguien (no algo).
“Coral”	A valorarme y superarme. Que valgo mucho. Que soy importante.
“Esmeralda”	Yo aprendí que yo valgo, que puedo realizar muchas cosas si yo me lo propongo, y que soy importante.
“Amatista”	Que todos tenemos problemas, pero los míos son pequeños. Que puedo dejar de gritar, que puedo cambiar.
“Rubí”	El que yo valgo mucho y que sé que puedo controlar mis impulsos, y puedo superarme y salir adelante con o sin problemas.

Nombre	2. ¿Has descubierto en ti cambios gracias al trabajo en el grupo? Descríbelos:	
“Topacio”	En la comunicación	Gracias al grupo y a Alicia descubrí en mí que puedo abrir esa puerta.
	Emocionales o afectivos	Esas emociones encontradas con aquel sufrimiento para que salieran.
	En actitudes o reacciones	Una actitud a todo dar porque solita me solté.
	Cambios físicos	En mi persona cambié. También lo noté en la casa. Y en el grupo preocupación por puntualidad.
	En tus relaciones	Pues con mi pareja logré que entrara al... porque andaba muy mal. Mis hijos contentos y trabajaba pensando en el grupo.
	Otros	
“Perla”	En la comunicación	Con el grupo he tenido confianza para platicar, para sacar lo que sentía. Antes no sentía la confianza para platicar.

		Tenía yo mucho miedo a hablar con las personas porque me decía el hombre: “tú que vas a saber, no te sabes expresar, mejor escóndete cuando venga la gente”. ¡Hasta maldecía la hora que me casé!
	Emocionales o afectivos	Como que no tenía cariño, amor, para darles un abrazo a mis hijos. Por estar metida en el problema, en la traición de mi esposo, si mis hijas se me acercaban yo no las abrazaba, ni les daba un beso y ahora sí.
	En actitudes o reacciones	
	Cambios físicos	Ya me dan ganas de arreglarme, de quererme a mí misma. Pues antes decía yo: pues me dice que soy una inútil, que estoy fea, vieja, horrible, ranchera y yo me sentía así, agachada, atrapada.
	En tus relaciones	Soy mejor con mi pareja, ya no hago reclamos como antes, sentía yo mucho odio, rencor. Ahora lo veo como si no hubiera pasado nada, como muy simple, como si nunca me hubiera lastimado, como que ese odio se me está saliendo, o se me salió más bien.
	Otros	Valoración: Después de estar con la cabeza agachada de todo lo que él me decía, me sentía como un marrano metido en la suciedad, pero que me doy el levantón y dije: “No, ¡sí puedo!” Liberación: Limpiarme de mi mente, ya no pienso en lo mismo que estaba encerrada, nomás en el problema de mi esposo.
“Zafiro”	En la comunicación	Sí, que me puedo comunicar sin muchos problemas, con algo de tristeza, pero al fin la vencí y me pude comunicar.
	Emocionales o afectivos	De amistad de mis demás compañeras.
	En actitudes o reacciones	Sí, porque ya reacciono con más ánimo y me siento más positiva.

	Cambios físicos	Pensar en un cambio de look y pensar más en mi arreglo personal.
	En tus relaciones	Con mis hijos: siento que soy más cariñosa con ellos y ellos también conmigo. Con mi pareja no, porque él no se presta para dialogar.
	Otros	Grupo: Que siento que ya tengo ahora sí un grupo de amigas en quien puedo confiar.
"Coral"	En la comunicación	Que sentí el apoyo de mis compañeras en que hay confianza.
	Emocionales o afectivos	Que actúo de manera agradable, ya no grito, ya tengo manera de hacer las cosas.
	En actitudes o reacciones	Mis actitudes son más pacientes, diferentes, actúo con más entusiasmo.
	Cambios físicos	Me gusta arreglarme.
	En tus relaciones	Que ya tenemos más comunicación, yo los disfruto más tiempo (a su familia).
	Otros	Liberación: Me siento más ligera, más libre.
"Esmeralda"	En la comunicación	Sí. Aprendí a vencer la vergüenza. También a sentirme más segura.
	Emocionales o afectivos	Yo aprendí a mostrar mis emociones.
	En actitudes o reacciones	Respiro antes de contestar ante una situación desagradable. La paciencia, sobre todo en mi casa.
	Cambios físicos	Yo descubro que soy bonita.
	En tus relaciones	Aprendí a escuchar, a detenerme cuando me hablan.
	Otros	
"Amatista"	En la comunicación	
	Emocionales o afectivos	
	En actitudes o reacciones	No grito, mejor hablo.

	Cambios físicos	Sí, me dan ganas de arreglarme.
	En tus relaciones	Con mi pareja, que no la voy a cambiar. Yo soy la que debe cambiar, como dice “Esmeralda”.
	Otros	
“Rubi”	En la comunicación	Sí. Ya sabía relacionarme, pero aprendí más y el tener más confianza hacia mí misma y a mis compañeras.
	Emocionales o afectivos	Puedo ver con más amor a mi alrededor y a mis compañeras muchísimo más.
	En actitudes o reacciones	Sí puedo tener una interrelación mutua. En cuanto a mi carácter, gracias a Dios ya se moldearlo, ya me detengo un poco más.
	Cambios físicos	Sonríó más.
	En tus relaciones	Mi familia, gracias a Dios nota el cambio, a mi esposo le agradó el grupo y si por él fuera dice que no quisiera que se acabara.
	Otros	

Nombre	3. ¿Qué te ayudó?	
“Topacio”	De ti misma	Me ayudó mucho escuchar y yo tomaba conciencia...
	Del grupo	Aprendí que hay problemas, unos más, otros menos, pero que a veces nos queremos ahogar; compartir es bueno.
	De la facilitadora	Ella nos escuchaba y nos orientaba, algunas veces sufríamos.
	De tu familia	Mi familia me apoyó porque yo les decía que iba para allá, a aprender cosas de las ricas, me decían: vete.
“Perla”	De ti misma	Yo me venía como Dios me daba licencia. Hice mucho esfuerzo para estar aquí.
	Del grupo	Ver que unas tienen más fuertes sus problemas que el mío. Me dieron mucho ánimo, fortaleza. Me fortalecí con lo que me decían, dije: no voy a estar como antes estaba, recibiendo todo y no me defendía.
	De la facilitadora	El ánimo para que yo me quisiera.

		Me explicó muy bien, me ayudó mucho con sus consejos, su plática, a orientarme en lo que no me pasaba por aquí (en mi mente).
	De tu familia	
“Zafiro”	De ti misma	Sentir la necesidad de hablar, de ser escuchada y la decisión de venir a cada plática.
	Del grupo	Su comprensión y su ánimo.
	De la facilitadora	La disponibilidad de su tiempo y de escuchar.
	De tu familia	Palabras de ánimo para que siguiera asistiendo y no me quedara a la mitad.
“Coral”	De ti misma	En sacar los problemas. Sentirme liberada.
	Del grupo	En que estuvieron conmigo, me escucharon, me comprendieron.
	De la facilitadora	Que me dio su atención, también su esfuerzo. Me brindó su confianza.
	De tu familia	
“Esmeralda”	De ti misma	
	Del grupo	Fue muy bueno todo lo que recibí.
	De la facilitadora	Que es muy clara, muy centrada y muy cariñosa.
	De tu familia	(¿Qué apoyos tuviste?) Todos.
“Amatista”	De ti misma	
	Del grupo	Todo el grupo, por escuchar todo, quedarme con lo bueno.
	De la facilitadora	
	De tu familia	Mi esposo fue quien me animó para que empezara a venir.
“Rubí”	De ti misma	El poder expresar y sacar el problema que traía dentro, el poder platicarlo y poderme desahogar.
	Del grupo	El apoyo de mis compañeras, el amor que me dieron, el apoyo y la comprensión.
	De la facilitadora	El que pudiera indagar más sobre el problema, el que tuvo ese tiempo para escucharme.
	De tu familia	Todo. Ellos estaban de acuerdo, bueno mi esposo, pudiera decirse.

Nombre	4. ¿Qué te estorbó?	
"Topacio"	De ti misma	De mí, que me encerraba en ratos porque me daba como miedo que se fueran a reír.
	Del grupo	El grupo era chico pero sustancioso. Todo me gustó.
	De la facilitadora	Ella nos ayudaba y con eso salíamos adelante, nos daba ánimos.
	De tu familia	Que a veces ya era la hora y me inquietaba no llegar a tiempo.
"Perla"	De ti misma	Mis muchos problemas, mi cansancio, como que ya no tenía fuerzas para terminar rápido.
	Del grupo	Nada, antes al contrario, me sentía livianita, me iba muy tranquila a mi casa.
	De la facilitadora	Nada
	De tu familia	Como que no querían que viniera porque ocupaban que les ayudara (a cuidar los nietos). Les contestaba: "Tú no sabes, a mí me interesa para mí, aquí no voy a escuchar nada, aquí me voy a refundir más".
"Zafiro"	De ti misma	Nada
	Del grupo	Nada
	De la facilitadora	Nada
	De tu familia	Nada
"Coral"	De ti misma	Nada
	Del grupo	Nada
	De la facilitadora	Nada
	De tu familia	Nada
"Esmeralda"	De ti misma	Nada
	Del grupo	
	De la facilitadora	Nada, todo estuvo muy bien.
	De tu familia	(¿Qué obstáculos tuviste?) Ninguno.
"Amatista"	De ti misma	Que no me puedo abrir completamente, me detengo al empezar a hablar de mí.
	Del grupo	
	De la facilitadora	

	De tu familia	(¿Qué obstáculos tuviste?) Ninguno.
"Rubi"	De ti misma	El que había veces que me daba flojera ir y faltaba.
	Del grupo	Nada, todo estaba bien.
	De la facilitadora	Tampoco. Fue muy bien como ella planteaba las preguntas para mi desahogo.
	De tu familia	Sólo una vez que mi esposo no trabajó y me dijo: "no vayas, quédate conmigo", por eso falté.

Nombre	5. ¿Qué aprendiste de las demás?
"Topacio"	Que son seres humanos, personas valiosas. A convivir entre ellas porque ya había visto esas caritas, pero no sabía sus problemas ni cómo se llamaban y hoy es diferente.
"Perla"	Los consejos que me han dado, por ejemplo, que vea con cariño a mi esposo, que no lo vea con odio. Ya no le hago caso cuando llega tomado y me dice indirectas. Que hay que echarle ganas y salir adelante, aunque haya problemas, decir "Yo puedo".
"Zafiro"	Que todas tenemos problemas y situaciones difíciles pero el hecho de platicarlas como que se libera un peso y se siente uno más segura de sí misma y con más ánimo para continuar.
"Coral"	Escuchar sus testimonios de cada una.
"Esmeralda"	Aprendí que todas tenemos problemas, pero que depende de nosotras de hacerlos grandes o pequeños.
"Amatista"	Que son personas que han pasado por muchos problemas pero que siguen adelante haciendo del problema una experiencia que te deja una enseñanza. Que no trate de cambiar a las personas, que puedo cambiar yo.
"Rubi"	Aprendo que no soy la única que tengo problemas. Y que en ellas puedo confiar; siempre cuando tenga problemas a ellas puedo acudir.

Nombre	6. ¿Cuáles cambios has descubierto en ti en el proceso de esta experiencia? ¿Cómo se fueron dando esos cambios?
"Topacio"	Cambios en mí, que soy sentimental porque lloré cuando ellas hablaban. Cuando asistía, en el grupo era una cosa preciosa cuando nos apoyábamos

	todas, unas cosas que nos salían del corazón, sinceramente lo decíamos porque nos nacía.
“Perla”	Escuchando las palabras que se me quedan de ellas. Como que solita, como que ya no hago nada, como que no supe ni cómo, no me explico. Nomás ya no hago caso de lo que él me diga, groserías e indirectas, ya solita me aplaqué; ya nomás no contesto ni me interesa lo que me diga.
“Zafiro”	Con el paso del tiempo aprendí a escuchar, a dar mi opinión, a poder confiar en este grupo al que pertenezco y saber que lo que compartí, por más feo o difícil que sea, ahí se va a quedar, y todas lo vamos a guardar en nuestro corazón y no va a salir nunca.
“Coral”	Cuando fui descubriendo mi manera de pensar, mi manera de sonreír. Cuando participaron de una en una.
“Esmeralda”	Aprendí a respetar mi cuerpo y a respetarme. A tener seguridad al hablar.
“Amatista”	Que me quiero mucho. Al escuchar.
“Rubí”	Pues ya los comenté: el enojo, el explotar fácil, el golpear a mi hija como mi mamá lo hacía conmigo. Fui aprendiendo conforme todas fueron aportando.

Nombre	7. Otros comentarios:
“Topacio”	Escuchábamos y comentábamos lo que nos pasaba y al escuchar a la persona hablar, le dábamos apoyo, comentábamos cosas que nos salían del alma.
“Perla”	Le doy gracias principalmente a Alicia y al grupo, por medio de ellas me ayudaron a hacer ese cambio, por su testimonio que ellas dieron. Me sirvió mucho. Con mi yerno que tanto peleaba, lo tuve que consentir tranquilamente, anoche me habló y yo como si no hubiera pasado nada. Hubo cambios, también, yo con él. Yo sentía mucho odio y ayer lo saludé muy bien. Fue un cambio que no supe cómo. Ha de decir que qué tranquila estoy, porque siempre era muy agresiva con él, me dolía mucho lo que le hacía a mi hija. Yo sentí que fue del martes para acá, como que sentía mucha fortaleza y decirme a mí que yo puedo salir adelante.

"Zafiro"	Gracias a Alicia por haber formado este grupo y yo haber tenido la oportunidad de pertenecer a él. Crecí como persona y también como familia, porque ya tengo otras hermanas más y estoy feliz por eso, aunque también un poco triste porque ya se termina esta bonita experiencia.
"Coral"	Cuando empezó el grupo empecé a ver la vida diferente en mí misma.
"Esmeralda"	Pues yo digo que fui muy afortunada de haber vivido este curso. Gracias.
"Amatista"	Estoy contenta de haberlas conocido a todas.
"Rubí"	Pues fue un buen grupo y me gustó. Me gustaría que se volviera a repetir para seguir aprendiendo más.

Nota: "Diamante" no asistió este día.

Apéndice 5: Carta de consentimiento informado



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. C.P: 45090. Teléfono +52(33) 3669 3434

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Programa de obtención de grado PROGRADO

Alumno: Alicia Aurora Pérez Pérez

Asesor del Trabajo de Grado: Néstor Velázquez Barrera

Al aceptar mi participación en la actividad referida y respecto al uso de información laboral he sido informado de lo siguiente:

1. Que la utilización del material será sólo con fines académicos que den cuenta del desempeño propio, sin involucración alguna de la institución ni de sus integrantes.
2. Que la información utilizada respecto al desempeño profesional sólo tiene por objeto ser analizada y publicada en la forma de un Trabajo de Grado (TG), para obtener la titulación de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), mediante el Reporte de Experiencia Profesional.
3. Que en cualquier momento se hará el resguardo pertinente de los datos y de cualquier material que sea solicitado, con el objeto de ofrecer las garantías requeridas para la protección de la información y del derecho sobre la misma.
4. Que la información que se publique será acordada con las instancias correspondientes en el ámbito laboral y con la autorización respectiva.

5. Que, en caso de ser requerido, se informará de los avances en cuanto a la recuperación, sistematización, análisis y reflexión a las instancias laborales correspondientes.
6. Que los resultados obtenidos de los procesos anteriores podrán ser puestos a disposición de quienes firman este Consentimiento Informado.
7. Que todo el material será supervisado solamente por el asesor designado para la construcción del Trabajo de Grado (TG) que ofrece el Programa PROGRADO, mismo que vigilará el resguardo de los datos y el cumplimiento del Consentimiento Informado.
8. Que la publicación de la información en forma de Trabajo de Grado será puesta a consideración en dos sesiones públicas: a) en un trabajo grupal donde participan el asesor del TG y otros dos estudiantes inscritos al Programa PROGRADO, con el objeto de retroalimentar el trabajo. b) ante un jurado con el objeto de ser sancionado el TG, y en su caso, aprobado como opción de titulación.
9. Que el desarrollo del proceso en su totalidad sólo será informado a la Coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.
10. Que en caso de requerir o solicitarse información adicional, ésta deberá ser aprobada por el asesor del Trabajo de Grado o por la Coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO.
11. Que, en caso de tener alguna duda, se ponen a disposición los datos:
 - A. De la Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano: Marlé Carretero
marle@iteso.mx
 - B. Del asesor del Trabajo de Grado: Néstor Velázquez Barrera
nestor.velazquez@iteso.mx

Zapopan, Jalisco; 14 de octubre de 2021

Nombre y firma