

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 el 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



EXPERIENCIAS DE LA AUSENCIA DE UNA PAREJA SENTIMENTAL ESTABLE EN MUJERES DE MEDIANA EDAD EN LA ZMG.

Trabajo para obtener el grado de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presentan: Rosa Alicia Gómez Cervantes

Asesor: Yann Bona Beauvois

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco, 30 abril de 2018

Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG.

INDICE

Contenido

1. Resumen.....	3
2. Abstract.....	4
3. Introducción.....	6
4. Objetivos y preguntas de investigación	7
5. Planteamiento del problema.....	8
6. Justificación	9
7. Fundamentación teórica.....	11
Antecedentes y conceptos clave principales.....	11
Mujeres Solas	16
Enfoques de investigación	19
Estado actual del conocimiento.....	25
Investigaciones previas.....	25
Metodologías de las investigaciones consultadas.....	27
Resultados de las investigaciones.....	30
8. Fundamentación Metodológica.....	32
Aspectos teóricos para la intervención fenomenológica	35
Fases de intervención.....	37
Técnicas de Intervención Fenomenológica.....	43
Descripción de instrumentos de Intervención.....	44
Consideraciones éticas.....	44
9. Análisis.....	45
10. Categorías y Diálogo con autores.....	49
Experiencias Familiares.....	55
Auto conceptos	58
Soledad	60
Salud Emocional.....	62
Sentimientos/emociones... ..	66

Expectativas de tener una pareja sentimental estable.....	69
11. Conclusiones.....	73
12. Anexos	78
Bitácora de Actividades	78
Bitácora de Entrevista	79
Consentimiento informado.....	80
Rueda de la Conciencia.....	81
Transcripciones	82
7. Referencias.....	114

Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG

Resumen

En este trabajo de investigación cualitativa se explora como viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad y los efectos que trae a su salud emocional. Este fenómeno está relacionado con la obsesión de una pareja sentimental o con perderla, lo que puede llevar a desarrollar depresiones severas, debido a haber “fracasado” en la vida sentimental, alternativamente podrían involucrarse en relaciones destructivas derivadas del miedo que provoca estar sola. Estas mujeres sufren un deterioro mental importante, llegando incluso a no saber mantener una relación y reflejar un conformismo extremo hacia todos los aspectos que rodean a su pareja, e incluso a tener miedo de quejarse por una posible mala reacción a sus opiniones. Vinculado con esta investigación se relaciona el miedo a la soltería permanente, conocida también como “anuptafobia”, “adicción al amor”, o coloquialmente “síndrome de Susanita” (el personaje de Mafalda, cuyo único fin en la vida era casarse y tener hijos). En la actualidad en México el fenómeno de anuptafobia sólo se cita en redes sociales, revistas, periódicos, blogs, pero no hay investigaciones académicas que permitan ahondar en el tema. Las investigaciones y documentos académicos encontrados en relación a soledad, soltería y la interrelación con la salud emocional citados se encuentran en: Colombia, Estados Unidos y Canadá. El propósito de la presente investigación es presentar los resultados de las experiencias de un grupo de mujeres de mediana edad (30 a 40 años), solteras, sin pareja estable y su interrelación con su salud emocional; los mismos son derivados de una intervención fenomenológica, en sesiones de grupo realizadas bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, y el modelo fenomenológico de Virginia Moreira. El procedimiento para llevar a cabo el análisis de los datos se hizo mediante transcripciones de las sesiones de intervención, de las cuales se destacaron frases o palabras útiles que se interrelacionaran con la

investigación, posteriormente se crearon familias de códigos, formadas por códigos, los cuales se agruparon para dar respuesta a la pregunta de investigación. Los resultados en cuanto al enfoque humanista, permitieron a las participantes un autoconocimiento más profundo de su historia de vida, necesidades, aceptación, objetivos personales, así como una mejor comunicación inter e intrapersonal al trabajar con otras mujeres y compartir sus experiencias, sensaciones y emociones. Para efectos académicos estos resultados muestran una interrelación directa con salud emocional, además la Anuptafobia se evidencia al no querer las participantes estar sin una pareja sentimental, además de un marcado deterioro en su autoestima; lo que deriva en aceptar cualquier relación amorosa, buscar en redes sociales parejas sentimentales, permitir abusos tanto físicos como emocionales por parte de sus parejas amorosas, así como cuando llega un candidato a pareja sentimental estable, salir huyendo porque parece que no es lo que quieren, un tipo de sabotaje. Las experiencias antes presentadas así como los resultados de la misma, abren el paréntesis a seguir investigando la Anuptafobia en México, también en hombres sería interesante conocer cómo se interrelaciona este fenómeno con redes sociales, al buscar candidatos para encontrar pareja sentimental.

Palabras clave

Soltería, Soledad, Anuptafobia, Salud Emocional, Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

Abstract

This qualitative research explores how middle-aged women live the absence of a stable sentimental relationship and the effects it brings to their emotional health. This phenomenon is related to the obsession of having a sentimental relationship or losing it, which can lead to the development of severe depression, due to having "failed" in relationships with a significant other, alternatively they could get involved in destructive relationships derived from the fear that is caused by being alone. These women suffer significant mental deterioration, not even knowing how to

maintain a relationship and reflect an extreme conformity to all aspects surrounding their partner, including the fear of complaint or a possible complaint or a bad reaction to her opinions. Linked to this research is the fear of permanent singleness, also known as "anuptaphobia", "love addiction", or colloquially "Susanita's syndrome" (the character of Mafalda whose only purpose in life was to marry and have children). The knowledge of this phenomenon will allow to propose intervention strategies using Carl Rogers Centered Focus in the Individual. Currently in Mexico the phenomenon of anuptaphobia is only mentioned in social networks, magazines, newspapers, blogs, but there is no academic research that allows us to delve into the subject. The research and academic documents found in relation to loneliness, singleness and the interrelation with emotional health cited are in: Colombia, the United States and Canada. The purpose of the present investigation is to present the results of the experiences of a group of middle-aged women (30 to 40 years old), single, without a stable partner and their interrelation with their emotional health; they are derived from a phenomenological intervention, in group sessions carried out under the Person-Centered Approach of Carl Rogers, and the phenomenological model of Virginia Moreira. The procedure to carry out the analysis of the data was done through transcriptions of the intervention sessions, of which phrases or useful words that interrelate with the research were highlighted, later families of codes were created, formed by codes, which were grouped together to answer the research question. The results regarding the humanistic approach, allowed the participants a deeper self-knowledge of their life story, needs, acceptance, personal goals, as well as a better inter and intrapersonal communication when working with other women and sharing their experiences, sensations and emotions. For academic purposes they show a direct interrelation with emotional health, anuptaphobia is evidenced by the unwillingness of the participants to be alone, as well as a marked deterioration in their self-esteem; which results in accepting any kind of love relationship, search sentimental relationships through social networks, allow both physical and emotional abuse by their partners, as well as fleeing when a candidate arrives to a stable sentimental relationship because it seems that is not what they want, just like a type of

sabotage. The experiences presented and the results of the same, open the parenthesis to continue researching anuptaphobia in Mexico, also, in men it would be interesting to know how does this phenomenon interrelates with social networks when looking for candidates to find a sentimental partner.

Keywords

Single, Loneliness, Anuptaphobia, Person Centered Approach of Carl Rogers.

Introducción

Generalmente se asocia la soledad como un estado de vacío, ausencia, carencia, aislamiento, de necesidad de que falta algo, o la compañía de una persona. A las mujeres que no se casan, socialmente se les recrimina o reclama por el hecho de no tener una relación estable y reconocida con un hombre quien las ampare y ofrezca el prestigio social requerido para ser “señoras o mujeres de”.

En las mujeres de mediana edad, la soledad según algunas investigaciones relacionadas con salud emocional, como: Investigación sobre la Percepción de la Soledad, dirigido por Francisca Expósito y Miguel Moya de la Universidad de Granada, España (2000), investigación sobre salud y soledad en la que se vive como un estado emocional mayormente doloroso, pudiendo ser considerada como “soledad emocional” que es “un estado emocional que sobreviene cuando la persona no ha logrado las relaciones interpersonales íntimas o estrechas que desea” (Torres & Beltrán, 2012, p. 3). Investigación cualitativa (Villarreal, 2008), en esta investigación las mujeres se debaten tratando de integrar las contradicciones vividas en su condición como tales, lidian entre ejercer la libertad versus la soledad experimentada por no tener un compañero. En una investigación realizada en la Universidad de Toronto, publicada en la “*revista Journal of Personality and Social Psychology*”, titulada “Settling for Less Out of Fear of Being Single”, por Stephanie S. Spielmann (2013), expone que el miedo a estar sola implica preocupación, ansiedad o malestar frente a otros; manifestándose en la elección de parejas basándose en el estado civil, no en la calidad de la relación debido a la presión social de familia, amigos, medios de comunicación, baja

autoestima, reloj biológico, estándares sociales, entre otros. Por tanto, algunas mujeres eligen aceptar cualquier pareja, aunque no sea lo que ellas buscan, empalman relaciones amorosas, son incapaces poner fin a situaciones de maltrato en la pareja. La búsqueda y la vida con un compañero y todo lo que tenga que ver con el universo de los dos, ocupa el lugar más importante de sus vidas, desplazando sus logros y deseos relacionados con otras áreas de desarrollo personal.

Sin embargo, a pesar de que en la actualidad se nos presente en redes sociales, revistas, medios masivos de comunicación a la mujer soltera como símbolo de plenitud, éxito y libertad. Que hay más allá del éxito profesional de las mujeres que aparentan no necesitar de una pareja emocional para ser felices, aquellas que gritan a los cuatro vientos de su libertad e independencia que han logrado solas, y que esconden sus emociones y sentimientos referentes a la soledad de pareja, además de aquellas mujeres que hacen de todo para lograr tener una pareja o si ya la tienen, todo lo que permiten por miedo a que no las abandone. Con la intervención grupal bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, se investigan las experiencias de vida de este grupo de mujeres, para responder a la pregunta **¿Cómo viven la ausencia de pareja sentimental las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja?**

Objetivos y preguntas de investigación

El propósito de la presente investigación es presentar los resultados de una intervención fenomenológica como trabajo de grado en la Maestría en Desarrollo Humano por el ITESO (Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente), realizada bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, y el modelo fenomenológico de Virginia Moreira, con un grupo de mujeres solteras de mediana edad. Se toman como base sus testimonios de vida para dar respuesta a las siguientes preguntas: como proceso, **¿Cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja?** y como efectos, **¿Cuál es la implicación que tiene en la salud**

emocional con respecto a sus experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable?

Planteamiento del problema

A las mujeres de mediana edad sin pareja, solteras, viudas, divorciadas, socialmente se les reclama en la familia, amigos, trabajo y discrimina en distintos grupos sociales por el hecho de no tener una relación estable. “Se espera de ellas, el cumplimiento con el rol afectivo el cual exige el tipo de familia nuclear de corte patriarcal. Este tipo de familia considera a las mujeres como seres desprovistos de identidad propia, con responsabilidades y potencialidades de corte afectivo y sin un proyecto de vida personal” (Villarreal, 2008, p. 2). Más que un problema externo por el rechazo y discriminación social de las mujeres solteras de mediana edad, el problema también es interno, desde la psicología humanista puede reconocerse como un autoconcepto limitante. De acuerdo con Rogers, el self es un aspecto de la experiencia fenomenológica. Es decir que es uno de los aspectos de la experiencia de las personas acerca del mundo; una de las cosas que llena su experiencia consciente, es su experiencia acerca de ellas mismas. Según Rogers, una persona percibe los objetos y las experiencias externas, y les proporciona un significado. El sistema total de percepciones y significados conforma el campo fenomenal del individuo. Esa fracción del campo fenomenal, que es identificada por el individuo como “mí”, o “yo” es lo que Carl Rogers llama self. El self, o el autoconcepto, representan un patrón organizado y consistente, de percepciones (Rogers, 1985). Es decir, en la representación interna en la que las mujeres aceptan de algún modo esa percepción externa que se tienen sobre ellas, como mujeres que necesitan una pareja para estar “completas” y esto deriva en: depresión, ansiedad, miedo al abandono, baja autoestima, etc., además que se involucre en relaciones conformistas, de poco tiempo, codependientes, permitiendo maltrato, con lo cual se ve deteriorada su salud física y emocional, además se bloquea su capacidad para satisfacer sus propias necesidades valiéndose de sus propios recursos. Estos conceptos parecieran anticuados, sin

embargo en nuestra cultura según testimonios consultados por la autora del trabajo, y la opinión de la MDH. Leticia Sánchez Báez quién es Psicoterapeuta del Centro EMPAREJA, aún se encuentra ese anhelo casi oculto, aferrado a conseguir pareja, donde se puede llegar a: empalmar relaciones con otras en poco tiempo, no saber mantener una relación y reflejar un conformismo extremo hacia todos los aspectos que rodean a la pareja, desarrollar codependencia, no poner fin a situaciones de maltrato en la pareja, e incluso a tener miedo de quejarse por una posible mala reacción a sus opiniones y con ello ser abandonadas.

La salud emocional de las mujeres sin pareja estable, en una investigación sobre salud y soledad; cuyo objetivo fue explorar la visión que la gente tenía de las personas que sienten la soledad, así como las características y atributos que las definen (Torres & Beltrán, 2012), ambos conceptos se han vinculado con cuadros de depresión, baja autoestima, miedo al abandono, inestabilidad emocional, adicciones como el tabaco y alcohol, sabotaje, entre otros. “La soledad es un estado emocional que sobreviene cuando la persona no ha logrado las relaciones interpersonales íntimas o estrechas que desea” (Moya & Expósito, 2001, p. 580).

Por ello, la importancia de una intervención humanista bajo el ECP, que facilite primeramente un reencuentro con otras mujeres que vivan esta situación, además de a través de las emociones y/o sentimientos encontrados, un desarrollo humano que mejore la percepción de las participantes y crecimiento personal.

Justificación

Las experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad que quieren tener pareja, y los efectos en su salud emocional, tienen gran relevancia psicosocial. Ya que se trata de un proceso complejo, más allá del ámbito privado, convirtiéndose en un problema social. En México según el Censo Nacional de Población 2015, recolectado por el INEGI Instituto Nacional de Encuesta y Geografía: en Jalisco el 42.3 % de la población está casada o unida, el 36.9% soltera y el 9.8% separada, viuda o divorciada,

10.7% unión libre y el 0.02% sin especificar su situación conyugal, de los cuales el 51.4% son hombres y el 48.6% mujeres. El porcentaje de mujeres entre 30 y 40 años es del 38% (INEGI, 2017). Los últimos estudios nacionales sobre la familia realizados por el DIF, reflejan que en nuestro país, tanto a nivel urbano como rural, las parejas se están casando a mayor edad, tienen menos hijos, retardan el momento de tenerlos y cada vez nacen más hijos fuera del matrimonio. Esta tendencia está asociada a diferentes factores sociales que ocurren cada vez más en ciudades en crecimiento, dificultando el proceso para conocer personas nuevas que valgan la pena para elegir como pareja. Por tanto, aun cuando pudiera parecer que tener pareja es una solución, ciertamente el estar en pareja es también causa de depresión e inestabilidad emocional.

Como fenómeno social en México existen muy pocos estudios o investigaciones profundas que permitan ahondar en el tema de la ausencia de una pareja sentimental estable y los efectos en la salud emocional; así como de anuptafobia la mayoría se centra en medios de comunicación pública: blogs, redes sociales, artículos de revistas y periódicos. Ninguno en investigaciones académicas; Lucía A. Ledesma, psicoterapeuta y neuropsicóloga clínica del ISSSTE, explicó que si el miedo a la soltería es persistente y no se busca ayuda profesional, las pacientes pueden generar ansiedad y depresión. Los casos de anuptafobia son descubiertos por psiquiatras y psicoterapeutas de manera indirecta durante las sesiones, pues los pacientes no llegan al consultorio por dicho motivo. Aunque el miedo a la soltería implica una constante búsqueda de parejas y una creencia de que algo le falta a la vida, también va en aumento el número de parejas que se casan entre los 35 y 39 años de edad, uniones que aumentaron más de 200% en los últimos 19 años” (Soriano, 2018). Este fenómeno se encuentra encubierto bajo la justificación de que la mujer es más libre y plena sin un hombre, que puede hacer lo que quiere y cuando quiere, mujeres exitosas profesionalmente lo expresan de esa forma, sin embargo en su intimidad pudieran sentirse solas al no tener una pareja estable con quien compartir sus éxitos. Históricamente desde el siglo XVIII se empieza a generar una idealización por el matrimonio como una meta especialmente necesaria para

la mujer y su realización personal, el matrimonio, y adquirir el apellido de un hombre, se volvió la única forma de ser respetable como mujer, por lo que en aquella época las mujeres se concentraban en cuando, cómo y con quién casarse. Esto perduró hasta ya bien entrado el siglo XX. En la actualidad, algunas mujeres, en busca de una pareja estable como medio para evitar ese vacío sentimental o aceptación social, no lo admiten, o lo esconden, culturalmente se considera que una mujer de entre 30 y 40 años que no tenga pareja estable, es porque algo malo tiene, además, es vergonzoso para ellas aceptar que se sienten solas. Pudiendo ser considerado un “estigma social”; es decir, la sociedad marca las reglas de lo “adecuado” o “normal” y aquellos que las rompan serán marcados o estigmatizados socialmente. Las investigaciones y documentos académicos encontrados en relación a soledad, soltería y la interrelación con la salud emocional son en el extranjero, Expósito y Miguel Moya de la Universidad de Granada, España (2000), Investigación cualitativa sobre salud y soledad, Costa Rica (Villarrea, 2008). En una investigación realizada en la Universidad de Toronto, publicada en la *Revista Journal of Personality and Social Psychology*, titulada “Settling for Less Out of Fear of Being Single”, por Stephanie S. Spielmann (2013), donde el contexto socio-cultural puede cambiar, por ello se considera interesante y necesario, explorar como en nuestra sociedad se percibe este fenómeno y cómo afecta a las mujeres con esta condición.

Fundamentación teórica

Antecedentes y conceptos clave principales

Para el desarrollo de la presente investigación se describen algunos conceptos clave como soltería, soledad, anuphafobia y salud emocional; además de sus antecedentes que permiten la contextualización del proyecto de investigación.

En el caso de la **soltería**, la definición etimológica se describe como: "La relación del estado de célibe o no casado con un término no demasiado positivo, solitarius (solitario, que no tiene la relación

social normal, y la más natural es la de pareja) con lo que entronca directamente es con los conceptos sociales tradicionalmente romanos (que también se daban entre los griegos). En estas sociedades la soltería es condenable, los individuos tienen la obligación social de contraer matrimonio y dar hijos a la sociedad, el Estado y su propia familia, que siguiendo principios religiosos siempre debía tener una progenie para la continuidad del culto a los antepasados. Es así como la soltería estaba penalizada: en el mundo griego los hombres que a una edad adulta permanecían solteros, aspiraban a cualquier sacerdocio, era obligatorio que estuviera casado, los sacerdocios estaban vetados a los solteros. El no casado, que propiamente en latín se dice caelebs, caelibis (célibe), fuera visto como un sujeto raro y antisocial, y el término solitarius (hombre que vive aislado) acabara refiriéndose a ese estado.

Por el contrario es el cristianismo el que introduce un elemento positivo en la valoración del celibato como renuncia al placer sexual y dedicación a ministerios espirituales, asociándolo a sacerdotes y monjes, cuyo estado se considera superior y más elevado moral y espiritualmente”. (Diccionario etimológico español en línea, 2001-2017).

La soltería en este trabajo de investigación se estudia por ser considerada socialmente mal vista una mujer en edad media que aún no se ha casado, no se refiere al aspecto legal de la definición, se refiere a la mujer que no logra tener una relación sentimental estable.

El concepto **soledad** tiene muchas acepciones:

La soledad es, antes que un concepto, un estado de ánimo, un sentimiento, además de una circunstancia personal determinada. Posee dos características fundamentales: la incomunicación (voluntaria o involuntaria, física o psicológica) y la perdurabilidad, que conduce a la ansiedad dolorosa de alguien que reclama

infructuosamente el auxilio de quien alivie su sufrimiento (Alborch, 2001, p.12).

Entre las perspectivas conceptuales que han abordado en un estudio sobre la soledad cuyas aportaciones a la comprensión de esta situación son: la filosófica, la social-antropológica y la psicológica (Montero et al. 2001, p.19). Cuyas aportaciones a la comprensión de esta situación son

Perspectiva filosófica: Desde el punto de vista filosófico, la soledad es entendida como una condición inescapable en la búsqueda de la autoconciencia. Está arraigada en la realidad primaria del individuo, inmanente y subjetiva (Montero et al. 2001, p. 20). Algunos filósofos expusieron en sus obras sobre la soledad; Aristóteles que con su definición de hombre como animal político nos avisa de que la soledad no es un estado deseado. Schopenhauer defendía que el estado ideal de las personas con inteligencias superiores es la soledad. Según el filósofo alemán las personas buscan estar acompañadas porque no se encuentran bien consigo mismas y no se soportan cuando están solas, critica mucho el miedo a la soledad y dice que es propio de personas débiles. Para Yalom, psicoterapia existencial, la soledad la concibe como una de las cuatro condiciones existenciales del ser humano:

“Aislamiento existencial. Es un aislamiento fundamental un aislamiento tanto de las criaturas como del mundo. No importa lo próximos que estemos respecto a los demás, permanece un vacío final insalvable. Cada uno de nosotros llegamos solos a la existencia y debemos partir de ella también solos. El conflicto se da entre la tensión del darnos cuenta de nuestro absoluto aislamiento y nuestro deseo de contacto, de protección, nuestro deseo de forma parte de una totalidad más grande” (Yalom, 2000, p. 67).

Para Nietzsche “La valía de un hombre se mide por la cuantía de soledad que le es posible soportar”. En un análisis de la bibliografía científica sobre la soledad elaborado por Sánchez Sosa, J J; Montero López Lena, M; (2001), en el contexto mexicano la soledad es entendida como una condición inescapable en la búsqueda de la autoconciencia. De acuerdo con Mijuskovic (1985, p.12), “la

soledad está arraigada en la realidad primaria del individuo, inmanente y subjetiva”. Dentro de esta perspectiva, el *dictum* de lograr la autoconciencia enfrenta al hombre ante el hecho de una soledad ontogenética. Mijuskovic identificó tres modelos que asocian la soledad con la búsqueda de la autoconciencia:

a) el funcionalista conductual, que se centra en la estimulación que proviene del exterior y causa efecto en el organismo. Y para que esto ocurra debe existir una dualidad entre el sujeto y el objeto, lo cual nos remite a una concepción primaria de separabilidad y aislamiento, elementos comunes de una noción básica de soledad.

b) el intencional, supone que la conciencia deriva de un propósito de conocimiento de algo, que puede tener algún significado o “noema”. En esta búsqueda, la conciencia se revierte en sí misma.

c) el reflexivo de aprehensión cognoscitiva. Este Modelo identificado por Mijuskovic, se argumenta que la autoconciencia «es fundamentalmente circular, que el pensamiento está dotado con una habilidad para volverse sobre sí mismo [...]. Así, la mente fue concebida como un “retorno” unificado, en el cual el Yo (como sujeto) puede ser expuesto para aprehenderse a sí mismo (como objeto), el Yo y su pensamiento están presentes como un objeto para sí mismos, dentro de su propia esfera de autoconciencia».

Perspectiva socio-antropológica: En contraste con la perspectiva filosófica, la aproximación social antropológica está representada por estudios antropológicos y culturales que analizan las manifestaciones de la soledad en diversas actividades artísticas, tales como literatura, poesía, pintura, música, entre otras. Además puede ser vista como un proceso de retroalimentación adaptativo, utilizado por el individuo para informarse del nivel de estimulación e interacción social, al que está expuesto, en términos de cantidad y de forma (Montero et al. 2001, p. 20). Peplau y Perlman (1982) identificaron “tres características comunes de la soledad: a) es el resultado de deficiencias en relaciones interpersonales; b) es una experiencia subjetiva que contrasta con la evidencia física del aislamiento social; y c) es una experiencia estresante y displacentera” (Peplau y Perlman

en Montero et al. 2001, p. 20). Estas características se derivan de la naturaleza de los déficits interpersonales, que pueden darse por carencias afectivas o por carencias cognoscitivas. Las carencias afectivas, hacen referencia a una necesidad de intimidad y/o apego. Las carencias cognoscitivas, hacen referencia a una percepción de estimulación social por debajo del nivel óptimo considerado por el individuo.

Entre las perspectivas psicológicas, que se apegan más a este trabajo de investigación, existen diversas definiciones para la soledad, tal vez, la más antigua sea la de Sullivan quien la concibió como una experiencia displacentera, asociada con la carencia de intimidad interpersonal. Continuando con esta línea, Young (citado en Page, 1991), concibió la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de “distress” psicológico. Para Weiss (1973), quien fuera llamado “el padre de la investigación sobre la soledad”, esta es una respuesta ante la ausencia de una provisión de relación particular. Otros autores la definen como una discrepancia entre las relaciones interpersonales actuales y las deseadas. Para Peplau y Perlman (1982, p. 21) “la soledad es una experiencia displacentera que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido importante, ya sea cualitativa o cuantitativamente”. Lo cierto es que nos encontramos ante un problema, no solo conceptual sino terminológico, dada la multiplicidad de significados que encierra la palabra “soledad”; desde la institucional (relacionada con el estado civil) a la íntima (Alborch. 2001, p. 23). Desde la perspectiva de la Psicología Social se han estudiado los factores que intervienen en la formación de vínculos sociales como la atracción, el enamoramiento, etc. Sin embargo, no han sido muy investigadas las consecuencias que puede tener para una persona romper sus lazos afectivos íntimos, o la incapacidad que muestre para conseguir dichos vínculos, logrando con ello una pareja estable.

MUJERES SOLAS

Consideraciones Previas

A lo largo de la historia han existido mujeres solas, sin embargo socialmente muchas de ellas han sido señaladas, por carecer del apoyo de un hombre que las proteja y sean socialmente sean aceptadas. Según Rousseau, “la mujer, sólo lo es en relación al hombre” (Alborch, 1999, p. 30). A través de la historia nos hemos encontrado con varios modelos de mujer sola: En el siglo XVIII: Las mujeres solteras, vivían en casas de familia, trabajando como empleadas domésticas. En la época victoriana, se le ofrecían a las mujeres dos alternativas extremas: madres o prostitutas, la solterona era entonces la imagen de pureza y sacrificio. Durante este siglo se originó además la Revolución Industrial en Inglaterra, hacia 1780, aproximadamente, que se extendió por Francia, Alemania, Estados Unidos y Rusia a lo largo de los siglos XIX y XX, y trajo muchos cambios sociales, entre ellos, el ingreso de la mujer a la fuerza laboral (Uribe, 2008). Produjo, como indica M. Perrot, una redefinición que determinaba lo público y lo privado, así como los roles sexuales, sin embargo se estableció una equivalencia entre lo público para lo masculino, lo privado para lo femenino. Y al mismo tiempo, que se proclamaba la igualdad y los derechos de los individuos, se les negaban a las mujeres, y eran excluidas de la vida pública, quedando confinadas a lo privado. La mujer sola suscitaba suspicacia, reprobación o burla. (Rios & Londoño, 2012, p. 152)

Durante el siglo XIX, las mujeres prefirieron trabajar como obreras en las fábricas a trabajar en el servicio doméstico. Otras consiguieron trabajos de más liderazgo como: misioneras, enfermeras, maestras. El teatro, la ópera y el ballet también abrieron las puertas a las mujeres solas. Pero por esta incursión en el mundo laboral, muchas mujeres fueron atacadas y discriminadas por su cambio de rol y fueron marginadas por médicos y sexólogos que las estigmatizaron como “lesbianas”. Para finales del siglo XIX, estas mujeres emancipadas fueron viajeras célebres, que afirmaron con esto, su libertad personal. Ya en el siglo XX, además de los avances científicos y tecnológicos, surge la presencia de las

mujeres como protagonistas de la vida social, como consecuencia del crecimiento en la urbe y la industrialización, el papel de la mujer en la industria hace que se desintegren familias, liberando así, una mano de obra valiosa para el desarrollo económico de la nueva sociedad política.

Papel actual de la mujer en la sociedad

En la actualidad el rol de la mujer ha cambiado, se puede decir que casarse ya no es un fin para ella, podemos citar grandes líderes en organizaciones públicas o privadas, ganando grandes sueldos, viajando, emprendiendo, sin la necesidad aparente de un hombre, sin embargo ¿Qué hay detrás de todo ese éxito profesional en relación a la soledad emocional o de pareja? Con esta investigación se recopilarán experiencias de vida referente a mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja estable y cómo viven la condición de soledad.

El concepto de **Anuptafobia** en México es prácticamente nuevo, la definición etimológica, “Designa el temor morboso e irracional (fobia), a permanecer en la soltería, es decir, a vivir sin una pareja sentimental estable”. (Diccionario etimológico español en línea, 2001-2017). “El miedo persistente e injustificado a quedarse solteros para siempre o a no encontrar pareja y, en definitiva a quedarse solos, más allá si hay o no un deseo de casarse se llama anuptafobia, y está regulado, no solo por la herencia cultural y el entorno social, sino también por la educación y el nivel de desarrollo personal de cada individuo” (Rodríguez, 2015). Las primeras publicaciones sobre Anuptafobia en redes sociales se dan en el año 2013, todas las demás encontradas hasta la fecha se citan en medios de comunicación pública, revistas, reportajes y notas periodísticas, como fenómeno social actual en México. En la actualidad, se encontraron otras publicaciones en blogs alusivas al tema: México. (El Universal).- El miedo a no llegar al altar para casarse o a no tener un compañero o compañera de vida, parece algo de otras épocas y ajeno al actual siglo XXI de las citas y ligues por Internet, en el que proliferan las relaciones informales, de menor duración y, a veces, no

convencionales, como los “amigovios” o las parejas abiertas. El temor a permanecer soltera prevalece más entre las mujeres que rebasan los 30 y 35 años de edad, pero también se presenta en los varones; y aunque no hay una medición, una tercera parte de los pacientes que acuden a la consulta externa del hospital psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez, lo presenta, afirmó Francisco Mesa, director de dicho servicio. Sin embargo en otros países como Canadá y Estados Unidos si se ha investigado el fenómeno a través de una investigación cualitativa, realizada en la Universidad de Toronto, publicada en la “revista Journal of Personality and Social Psychology”, titulada “Settling for Less Out of Fear of Being Single”, por Stephanie S. Spielmann (2013).

El cuanto al concepto de **salud emocional**, la Organización Mundial de la Salud (1960), define a la salud como: “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Así mismo, la salud social, física, intelectual y emocional (O’Donnell, 1989) tienen cabida dentro del concepto de salud, junto con el estado de bienestar y percepción de los individuos sobre su vida (Keyes, 2002). El adecuado manejo de las emociones reduce las emociones negativas y prolonga las positivas (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995, p. 127).

Es complicado referirse a la salud emocional como una definición única, ya que la misma parte del concepto de salud, y del mismo surge la salud negativa y salud positiva, donde se sitúa la salud emocional. El antiguo concepto de la salud negativa, como ausencia de enfermedad, se presentaba como un concepto único. Sin embargo, la valoración social interpreta la disfunción como perjudicial o no (Wakefield, 2007), introduciendo un enfoque social, que a menudo pasa desapercibido en la utilización de esta definición. El hecho de que la ausencia de enfermedad no garantice la salud (Nordenfelt, 2000), indica que debe haber otra clase de salud no asociada a la enfermedad. La salud positiva representa, parcialmente, esta perspectiva, ya que no se centra en la enfermedad. En la salud positiva caben dimensiones, tales como la salud social, física, intelectual, espiritual y emocional (O’Donnell, 1989), propiciándose la interacción entre sus componentes (Mezzich, 2005). También pueden existir indicadores molares del

estado de bienestar y de percepción de los individuos sobre su vida (Keyes, 2002), caracterizándose la salud como una propiedad del nivel de la persona, pero no de niveles inferiores, como los órganos (Nordenfelt, 1997). Si añadimos a esto, que la salud puede consistir en el hecho mismo de tener salud, de estar saludable (Kugelmann, 2003), entonces la definición de la misma se multiplica infinitamente, ya que la vivencia de estar sano es diferente en cada persona (Juárez, 2011, p. 3).

La inteligencia emocional se compone de la atención emocional hacia las propias emociones, la claridad de la experiencia emocional y la reducción de las emociones negativas y prolongar las emociones positivas (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995, p. 127). La sabiduría emocional consiste en la disponibilidad del conocimiento emocional, su accesibilidad y la generación de emociones apropiadas y los recursos cognitivos necesarios para utilizar ese conocimiento en contexto (Feldman & Gross, 2001, p. 292), ya que no se la puede desvincular de la evaluación social, de la cual depende para manifestarse (Salovey & Grewal, 2005). De este modo, la inteligencia emocional puede ser considerada un generador de salud, al ser la salud adaptación, uso adecuado de los recursos y la sensación de bienestar emocional. (Juárez, 2011, p. 4) Se investiga el concepto de salud emocional, para facilitar la comprensión de la interrelación entre soledad y salud emocional derivadas de este proyecto de investigación.

Enfoques en los que se basa la investigación

En este apartado se exponen el Enfoque Centrado a la Persona de Carl Rogers, y la Fenomenología de Virginia Moreira, describiendo principalmente sus perspectivas y la metodología en los que se basa la presente investigación.

Dentro del Enfoque Centrado en la Persona o Psicología auto dirigida, se reagrupan varios conceptos bajo lo que se denomina como ECP. El mismo se elige como parte de la metodología de intervención, en el proceso de facilitación grupal y/o personal propuesto en este proyecto, ya que permite mediante un trabajo de intervención grupal, facilitar el desarrollo humano individual de las participantes, mediante cambios significativos en su pensar y sentir. Este enfoque pertenece a la corriente de la Psicología Humanista o tercera fuerza en Psicología,

se basa en la obra de Carl Rogers (Rogers, 1951) del cual resalta un continuo empeño en el camino de la libertad y de la liberación de las fuerzas del ser humano como motor de la actualización de sus potencialidades a partir de la confianza y el respeto a la persona. La influencia que tuvo Carl Rogers fue de las corrientes existencialistas, la fenomenología y psicología de la Gestalt, de donde adquirió una actitud de confianza en la capacidad del ser humano en actuar libremente y decidir sobre su propio futuro. Una de las premisas clave de este enfoque es la tendencia actualizante, la cual afirma que las personas poseemos por naturaleza una tendencia o un impulso hacia el crecimiento, el desarrollo y la salud.

De acuerdo a Carl Rogers, cualquier persona puede mejorar a través de una relación de ayuda. Su hipótesis general: "Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizar para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual". (Rogers, 1982, p. 40).

Para que estos cambios ocurran se deben tomar en cuenta 6 condiciones del proceso terapéutico (Rogers, 2007, p. 49):

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona (cliente), se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona (terapeuta) sea congruente en la relación con el cliente. Cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última. "Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad". (Rogers, 1982, p. 41). Resalta la importancia de mostrarse como es, sin poses ni actitudes que construyan una fachada externa, que impidan una comunicación efectiva, sólo mostrándose de forma auténtica se puede lograr de alguna manera que la otra persona busque su propia autenticidad.

4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente. “También encuentro la relación significativa en la medida en que siento un deseo constante de comprender”. (Rogers, 1982, p. 41). Aceptar no significa nada, si no hay comprensión. Comprender implica ver los sentimientos y pensamientos del cliente, como el los ve y vive. En un proceso de facilitación, es importante respetar al otro como es, aceptando sus sentimientos y pensamientos desde la propia experiencia, comprendiéndolo como él los percibe.

5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hasta el marco de referencia interno del cliente. El terapeuta experimente una exacta comprensión empática del mundo interno del paciente; es decir, que sienta el mundo de significados privados y personales del paciente como si fuera el propio mundo, pero sin perder jamás la cualidad de “como si”. Esto es, la empatía esencial para el cambio terapéutico. Es muy importante que el cliente se sienta libre de toda evaluación moral o diagnóstica, y sólo se puede lograr comprendiendo, siendo empático y transmitir al cliente comprensión, con esas condiciones se puede convertir en un compañero del cliente en la búsqueda de sí mismo.

6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional de terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta lo demuestra.

La segunda fase de la hipótesis dice que el individuo descubrirá en sí mismo la capacidad de utilizar la relación facilitadora para su propio desarrollo. La tendencia del hombre es avanzar en la dirección hacia su propia madurez. “En un ambiente psicológico adecuado, esa tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real”. (Rogers, 1982, p. 42). Dentro de esta tendencia la persona puede comprender aspectos de su vida más profundos, vive un autoconocimiento para comprender aspectos de su vida como dolor, miedo, insatisfacción, y lograr el reconocimiento de los mismos, para avanzar en su desarrollo personal.

La tercera etapa de la hipótesis “sostiene que en las condiciones mencionadas, se producirá el cambio y el desarrollo personal”. (Rogers, 1982 p. 43). Según el Enfoque Centrado en la Persona, se menciona que aunque sean cortos los periodos que pase una persona en un proceso de facilitación personal o grupal, los cambios se producen. La persona se puede dar cuenta de aquellas cosas que han estado ocultas en su inconsciente, y necesariamente, se producirá un cambio, por supuesto que entre más trabajo en terapia, o en un proceso de facilitación, mayor será el grado de consciencia que adquiere la persona, e incluso mayores son los cambios que pudiera experimentar. Su autopercepción se muestra más realista en su modo de conceptuarse a sí mismo, se valora más, adquiere más confianza, y mayor capacidad de tomar decisiones asertivas, además, comienza a aceptar mejor sus actitudes hacia los otros, pues advierte las semejanzas que existen entre él y los demás.

Tomando en cuenta estos aspectos se considera importante aplicar el Enfoque Centrado en la persona de Carl Rogers, como proceso de facilitación, a través de intervención grupal y/o personal, para ayudar a que el otro pueda experimentar aspectos ocultos o reprimidos por el mismo, con ello se logrará mayor integración personal, mejora en autoestima, toma de decisiones, se volverá más original y expresivo, más comprensivo, con mayor capacidad para enfrentar el mundo y desde luego mejorar su crecimiento personal.

La presente investigación también se basa en la Fenomenología como parte de la metodología de intervención. En 1928, el fenomenólogo Edmund Husserl, fundador de la fenomenología, escribió la entrada “Fenomenología” para la Enciclopedia Británica. “La fenomenología denota un nuevo método descriptivo, filosófico, que desde finales del siglo pasado ha establecido:

- 1) una disciplina psicológica a priori, capaz de dar las únicas bases seguras sobre las que se puede construir una sólida psicología empírica.
- 2) Una filosofía universal, que puede ser un instrumento para la revisión metódica de todas las ciencias”. (Husserl, 1997, p. 182).

La fenomenología, incursiona en la búsqueda de las condiciones trascendentales de la estructura de la conciencia, de los modos como los objetos se dan a un sujeto cognoscente, del papel de la percepción en el proceso de conocimiento, del lugar del cuerpo en el acceso a las realidades del mundo, de las maneras en las que podemos abordar al otro, y muchas otras más. (Jaramillo-Echeverri & Aguirre-García, 2012, p. 53). [...] La fenomenología se interesa en las características generales de la evidencia vivida; esta es la razón por la cual debemos dirigirnos a las estructuras de una experiencia, más que a la experiencia por sí misma [...] Una estructura, entonces, es una característica encontrada en un campo común a varios casos o ejemplos experimentados de ella. (Reeder, 2011, p. 24). La Fenomenología es retomada posteriormente por Maurice Merleau-Ponty (Moreira, 2001). Entonces a partir de las ideas de Merleau-Ponty, Virginia Moreira propuso técnicas para la intervención fenomenológica.

Según Moreira: “el proceso se desarrollará no solamente a partir de una relación intersubjetiva entre cliente y terapeuta, sino que también de la relación de éstos con el mundo circundante, la historia y la cultura” (Moreira, 2001, p. 287). Mostrando una diferencia al Enfoque Centrado a la Persona de Rogers, que para fines de la investigación se interrelacionan para tratar al fenómeno de una forma más integral.

Moreira (2001) propone algunas técnicas de intervención fenomenológica:

1) Intuición eidética: “A partir de un saber universal (la teoría psicoterapéutica), el terapeuta tratará de comprender lo singular (la vida concreta del cliente en su mundo) facilitando su proceso de desarrollo y de cambio” (Moreira, 2001, pág. 289). Principio que se relaciona directamente con la empatía propuesta por Rogers. Cabe mencionar que en la presente investigación no se aplica una intervención psicoterapéutica.

2) Reducción fenomenológica: Menciona que el Terapeuta intentará poner “entre paréntesis” todos sus pensamientos y experiencias de vida, para volver a la

persona del paciente y no a una reflexión acerca de él, es decir, se centrará en el paciente y lo que ocurra con él.

3) Descripción: Lo que ocurra en la sesión se debe describir antes de ser interpretada, por ello se pide al paciente que cuente cómo vive la experiencia. La descripción deberá ser repetitiva para que adquiera diferentes matices que permitan acceder a los distintos sentidos de la experiencia, con ello lograr una mejor comprensión empática.

4) Habla auténtica: son pensamientos que van surgiendo al momento de hablar, es decir, en el presente. Cuando el paciente expresa sus pensamientos presentes en el acto de hablar, se hace posible el descubrimiento de algo nuevo y así ocurre la concientización, al comprender las experiencias desde una nueva perspectiva.

5) Ver y oír fenomenológicamente: Para el terapeuta, ver al paciente es, al mismo tiempo, salir de sí mismo y traerlo al mundo dentro de sí. Es decir, a través de ver y oír plenamente se puede ver lo invisible y oír lo no dicho, encontrando los sentimientos y significados.

Por tanto, el método fenomenológico de Virginia Moreira contribuye al conocimiento de realidades y las vivencias de los actores de la investigación, además, está íntimamente relacionada con el Enfoque Centrado en la Persona, ya que en ambos se trata de abordar el fenómeno como es, se recibe y atiende de la misma forma, en este caso en las facilitaciones tanto grupales como personales propuestos para esta investigación permitirán abordar al fenómeno (mujeres solas sin pareja estable entre 30 y 40 años), como son y se encuentran en ese momento para fines de la presente investigación.

Estado actual del conocimiento

INVESTIGACIONES PREVIAS

A continuación se presentan una serie de investigaciones relacionadas directamente con las “Experiencias de la ausencia de una pareja estable en mujeres de mediana edad”. Estas investigaciones se dividen en cuatro grandes grupos, mismos que se presentan a partir de sus preguntas, sus métodos y resultados:

1) Investigación sobre la Percepción de la Soledad, dirigido por Francisca Expósito y Miguel Moya de la Universidad de Granada, España (2000), cuyo objetivo era conocer la percepción que la gente tiene de la soledad, fundamentalmente de los diferentes tipos de personas que pueden sentirse solas, así como las dimensiones que subyacen a tal percepción. Aplicado a una muestra de 269 universitarios, hombres y mujeres, evaluaban la semejanza entre los diferentes tipos de personas presentados y los calificaban sobre diversas escalas bipolares. Utilizando el análisis de los datos el método estadístico de escalamiento multidimensional (*MDS*), obteniendo una representación gráfica de las percepciones que los participantes tenían de las personas estímulo, así como el análisis de *cluster*.

Como nota especial: En el libro “Solos: Gozos y sombras de una manera de vivir”, Carmen Alborch (2001, p. 62), describe algunas ideas encontradas en una investigación de la población en general, que son prejuicios sobre la mujer sola tales como: “las mujeres solteras son unas histéricas que se derrumban bajo una profunda crisis de confianza”; “las mujeres sin hijos están deprimidas y desorientadas” y “las mujeres solteras son más numerosas cada día”.

Estos estereotipos hacen que muchas mujeres en condición de soledad, se perciban a sí mismas en una situación de exclusión o aislamiento, debido a la fuerte presión cultural y social que se ejerce sobre ellas por su soledad o por no tener una relación de pareja estable. Asociado a esto, se encuentran factores como la autoafirmación, autoestima, autonomía, los estilos de afrontamiento, las

habilidades sociales, la personalidad, entre otros, que hacen que una mujer asimile el estar sola a un castigo o a un fracaso y que la independencia y libertad pueda ser percibido por muchas como sinónimos de soledad y exclusión (Rios & Londoño, 2012).

2) Investigación cualitativa (Villarreal, 2008), publicada en la Revista Científica Reflexiones de la Universidad de Costa Rica, realizada con dos grupos de mujeres solteras de mediana edad, cinco mujeres amas de casa y cinco mujeres asalariadas, con respecto a la vivencia de la soltería como mujeres de mediana edad. Se toma como base sus testimonios de vida para dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿cómo conciben la soltería y su condición de mujeres solteras esos dos grupos de mujeres? En esta investigación las mujeres se debaten tratando de integrar las contradicciones vividas en su condición como tales, lidian entre ejercer la libertad versus la soledad experimentada por no tener un compañero. Apelan, a la designación divina al mismo tiempo que están en espera del hombre de sus sueños. Asumen la soltería como una circunstancia y las demandas familiares. Además de renunciar a sus propios hijos y asumir el maternazgo con la descendencia de sus hermanas y hermanos.

3) Investigación sobre salud y soledad; publicada en la Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad, en México. Titulado “La Soledad ¿un mal de nuestro tiempo?” (Torres & Beltrán, 2012), cuyo objetivo fue explorar la visión que la gente tenía de las personas que sienten la soledad, así como las características y atributos que las definen, especialmente en el grupo de población denominado adultos mayores, enfatizando la soledad como un sentimiento que va acompañado de una serie de emociones negativas o positivas que pueden afectar la salud física y/o emocional de este grupo de personas. En la presente investigación se considera la soledad como ausencia de compañía, aunque algunos autores utilizan el término para referirse a una experiencia subjetiva compleja que se origina por la forma en la que el individuo percibe la calidad de sus relaciones. Ésta puede ser considerada como “soledad emocional” que es “un estado

emocional que sobreviene cuando la persona no ha logrado las relaciones interpersonales íntimas o estrechas que desea” (Torres & Beltrán, 2012, p. 5).

4) Investigación realizada en la Universidad de Toronto, publicada en la “*revista Journal of Personality and Social Psychology*”, titulada “Settling for Less Out of Fear of Being Single”, por Stephanie S. Spielmann (2013), expone el miedo a estar sola como una construcción de la comprensión de las actitudes y comportamientos de relación. Además que el miedo a estar sola implica preocupación, ansiedad o malestar frente a otros; manifestándose en la elección de parejas basándose en el estado civil, no en la calidad de la relación. Menciona además que una consecuencia importante del miedo a estar sola es elegir parejas sentimentales “solo por no estar sola”, o como un medio para evitar la soltería y llegar al altar, conformándose con menos en las relaciones.

La hipótesis principal de este estudio es “el miedo de estar sola, debería estar asociado con una mayor disposición a conformarse con las relaciones de menor calidad” (Spielmann, 2013, p. 4). Refiriéndose a relaciones de menor calidad, aquéllas relaciones que están muy por debajo de lo que cada mujer espera de una pareja sentimental como por ejemplo: que estén atractivas, que sean buenos amantes, e incluso que tengan menores ingresos económicos que ellas.

METODOLOGÍAS DE LAS INVESTIGACIONES CONSULTADAS

En los trabajos consultados, se definieron como unidades de observación los enfoques metodológicos cualitativos principalmente, muestran el mismo orden del apartado anterior:

1) La investigación sobre la Percepción de la Soledad, dirigido por Francisca Expósito y Miguel Moya de la Universidad de Granada, España (2000), se utilizó para el análisis de los datos el método estadístico de escalamiento multidimensional (MDS). Esta técnica permite cuantificar y describir fenómenos psicológicos complejos que no son accesibles a otros análisis cuantitativos, presentándose como una alternativa a la metodología de tipo cualitativa y descriptiva. El (MDS) trata de medir y comprender las relaciones entre objetos

cuando las dimensiones subyacentes no se conocen. Los perceptores no hacen juicios directamente sobre las dimensiones, sino acerca de la proximidad o parecido entre los objetos (ciudades, sabores, personas...), y es el investigador quien utiliza el *MDS* para conocer las dimensiones subyacentes a tales juicios (Camacho y Hernández, 1988).

2) En la investigación dirigida por Villarreal Montoya, publicada en la Revista Científica Reflexiones de la Universidad de Costa Rica, sobre la soltería en mujeres de mediana edad, se realizó bajo el enfoque cualitativo guiado por el método fenomenológico, el cual, según Colás (en Buendía, Colás, Hernández. 1998), se centra en estudiar la realidad tal y como se vivencia y se manifiesta en el pensamiento consciente de las personas en su vida cotidiana. Se parte del hecho de que la descripción de las propias experiencias permite a las personas la comprensión de su propia subjetividad. El proceso metodológico fue guiado por el modelo de Rodríguez, Gil, y García (1996). El cual presenta las siguientes etapas:

Etapa preparatoria: se realizó la revisión bibliográfica sobre la soltería femenina y se explicitó el problema de investigación. Se tomaron las decisiones respecto a la población, participaron diez mujeres solteras de mediana edad, cinco de ellas amas de casa y cinco asalariadas. Ninguna de ellas ha tenido hijos y todas son de piel blanca y pertenecen a sectores medios. Con respecto a la edad de las participantes, oscilan entre los cincuenta y uno y los cincuenta y ocho años. Se utilizó la técnica "bola de nieve" (unas mujeres sugieren la participación de otras) para ubicar a la población. De las cinco mujeres asalariadas, cuatro tienen formación universitaria y una la secundaria completa y todas se encuentran activas en el mundo laboral: una de ellas es oficinista, otra se desempeña como trabajadora social y el resto son educadoras. Con respecto a las amas de casa, tres de ellas completaron la secundaria y el resto tienen el nivel de primaria. Todas se encargan de los oficios domésticos y dependen económicamente de familiares, hermanas o hermanos.

De las diez mujeres participantes, ocho viven con familiares y dos viven solas (una ama de casa y una profesional). De las que viven con familiares, seis cuidan

de sus madres y de otros miembros del núcleo familiar y las dos restantes viven con otros parientes (padre y hermanas y sobrinos).

Etapa de trabajo de campo: se utilizó la entrevista cualitativa para recoger la información. Esta técnica, según Buendía, Colás y Hernández (1998), permite comprender las experiencias y las perspectivas, creencias, valores así como los acontecimientos y las dimensiones subjetivas de las personas.

Etapa analítica: se procedió a seleccionar la información pertinente para luego codificarla para cada unidad de contenido. Seguidamente, mediante un procedimiento inductivo, se construyeron las categorías, lo cual permitió realizar la síntesis conceptual.

Etapa constructiva: se construyó el texto respondiendo la pregunta de investigación (Villarreal, 2008).

3) En la investigación realizada sobre salud y soledad, de tipo longitudinal y con una duración de 5 años, tuvo como objetivo encontrar asociaciones entre la soledad y los síntomas depresivos en una población de 229 hombres y mujeres, cuyas edades oscilaban entre los 50 y 68 años. Se evaluaron los posibles efectos del género, etnicidad, educación, funcionamiento físico, medicaciones, tamaño de redes sociales, eventos vitales estresantes, estrés percibido y apoyo social en relación con la percepción de soledad y la presencia de síntomas depresivos (Torres & Beltrán, 2012).

4) Investigación realizada en la Universidad de Toronto, publicada en la "revista Journal of Personality and Social Psychology", titulada "Settling for Less Out of Fear of Being Single", por Stephanie S. Spielmann (2013), Los participantes fueron 153 individuos (126 mujeres, 27 hombres), recomendados a través de foros en línea como Craigslist.org. Los cuales participaron en un sorteo para un certificado de regalo de \$ 50. Una sola participante femenina fue excluida porque era menor de 18 años de edad, lo cual era un requisito en el anuncio de reclutamiento. La edad de los participantes restantes osciló entre 18 a 59 (M 30.5, SD 10.8). De los 152 participantes, 48 eran solteros, 20 informaron que estaban saliendo casualmente, 57 estaban dentro de una relación, 10 estaban comprometidos y 17 estaban casados.

Se pidió a los participantes que pensarán en la medida en que "temen estar solos (es decir, solteros, sin pareja romántica)". Se pidió a los participantes que indicaran de manera abierta lo que ellos temen o no temen específicamente de ser soltero. Las entrevistas fueron todas en línea cuyos participantes fueron ciudadanos de Canadá y Estados Unidos.

RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES PREVIAS

1) En la investigación sobre Percepción de la soledad (Moya & Expósito, 2001), "los resultados muestran que dos dimensiones son básicas en la estructura de las percepciones de las personas que pueden sentirse solas: una concerniente al atractivo físico de la persona percibida y al carácter voluntario o impuesto de la soledad, y una segunda dimensión relacionada con el estatus socioeconómico de la persona y el hecho de tener o no una relación de pareja". Los resultados se discuten a la luz de la literatura sobre soledad existente en el área psicosocial y en el área de estudio de las relaciones interpersonales.

2) En la investigación de Villarreal Montoya (2008), las conclusiones arrojan que las mujeres han vivido la soltería como una condición que puede variar en el momento cuando se encuentre el candidato ideal para contraer matrimonio, a pesar de que por la edad, les parece difícil este suceso, ninguna de ellas se ha dado por vencida o renunciado a la idea de casarse. Ellas experimentan su condición de soltería entre ambivalencias y contradicciones. Por un lado, disfrutan de grandes ventajas por mantenerse solteras, mientras que, por otro lado, enfrentan otras situaciones valoradas por ellas mismas como desventajosas, y no les favorecen para realizarse plenamente como mujeres.

3) En la investigación de salud y soledad, el análisis indicó que la soledad predice cambios subsecuentes en la sintomatología de la depresión pero no inversamente, es decir, la sintomatología depresiva no permite predecir cambios en la soledad. Asimismo, se encontró que esta asociación no era atribuible a variables demográficas, estrés, apoyo social, disposición negativa, o aislamiento objetivo. Se concluye en el estudio que la soledad es un factor de riesgo para la

salud, especialmente en el aspecto psicológico. También se encontró que los individuos ya expuestos a los efectos dañinos de la soledad pueden verse agudizados debido a que las redes sociales de Internet, como Facebook o Twitter, favorecen relaciones superficiales que pueden aumentar el sentimiento de aislamiento y de soledad. Además de una asociación significativa entre soledad y consumo de alcohol en mujeres, angustia y depresión en adultos. (Torres & Beltrán, 2012)

4) En la investigación de Spielmann (2013), se demuestra que el miedo de estar sola predice que conformarse con menos en las relaciones románticas, tiene una estrecha relación con el miedo a estar sola. Se llevaron a cabo 7 estudios: “Estudio 1, explora el contenido de los pensamientos de la gente con su soltería. Estudios 2A y 2B, involucran el desarrollo y la validación de la escala al miedo a estar solo. Estudio 2C proporciona soporte preliminar para la hipótesis de que el miedo de estar sola predice conformarse con menos en las relaciones en curso, como se evidencia por una mayor dependencia en relaciones insatisfactorias. Estudio 3 replicado este efecto en un estudio longitudinal que demuestra que el miedo de estar sola predice menor probabilidad de terminar una relación, aunque no sea satisfactoria. Estudios 4A y 4B exploraron la capacidad predictiva de miedo a estar sola para los estándares de citas de auto reporte, (auto reporte se entiende como la descripción de lo que quieren las mujeres de una pareja). A través de las muestras, el miedo a estar sola no estaba relacionado con las normas de auto reporte para una pareja, con la excepción de las normas más altas para ser padres, es decir, no era tan importante la descripción de la pareja, pero sí importaba si podían o querían ser padres. Estudios 5 y 6 exploraron interés romántico en objetivos que fueron manipuladas para variar la capacidad de respuesta y el atractivo físico. Estos estudios encontraron que el miedo de estar sola, muestra interés romántico consistente en objetivos de citas menos sensibles y menos atractivas. Estudio 7 exploró el miedo a estar sola durante un evento de citas rápidas. Se encontró que el miedo a estar sola predijo ser menos selectiva en la expresión de interés romántico, pero no predijo interés romántico en otras personas que se citan. En su conjunto, la presente investigación sugiere que el

miedo de estar sola es un predictor significativo de conformarse con menos en las relaciones. "A veces se quedan en relaciones que no son felices, y a veces quieren salir con gente que no es muy buena para ellos". (Spielmann, 2013, p. 8). Esta investigación fue la más apegada al tema propuesto para este proyecto de investigación, además que es la investigación más vigente, será interesante comparar los resultados de la investigación con los realizados en Canadá, ya que por el contexto socio-cultural pudieran presentarse algunas diferencias.

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

En esta investigación de tipo cualitativa, los autores Blasco y Pérez (2007, p. 25), señalan que "la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas". Por tanto, en la presente investigación se recuperan las experiencias de vida de las mujeres antes descritas, para obtener significados y exponer los mismos.

Para tal efecto, se realiza una intervención fenomenológica a un grupo de 5 mujeres de mediana edad, que no tienen una relación amorosa estable, mediante las condiciones terapéuticas para cambio terapéutico de Carl Rogers, no solamente en el marco de la psicoterapia, si no en la promoción del potencial humano y las técnicas de intervención fenomenológica de Virginia Moreira, buscando la comprensión de las vivencias de las participantes.

Dentro de la línea de la investigación cualitativa, y en busca de evidenciar la voz de las mujeres, en esta investigación cobra gran relevancia la comprensión de la percepción tenida por mujeres solteras de mediana edad sobre este tema y sus vivencias. Pensando que son ellas quienes tienen la palabra para expresar como viven esta condición, además de la soledad emocional al no contar con una pareja estable, es de interés saber si existe un anhelo hacia el matrimonio, la crianza de hijos como el resto de las mujeres de su generación y quienes; sin embargo, no han cumplido con esas expectativas culturales. Además, de las consecuencias que tiene en su salud emocional no contar con una pareja estable,

como se aborda en la investigación realizada sobre salud emocional y soledad (Torres & Beltrán, 2012); saltar de una relación a otra, permitir abusos por parte de su pareja. De igual forma el obsesionarse con la idea de casarse y sentir miedo por no hacerlo (anuptafobia); como fenómeno social encontrado en redes sociales, revistas y periódicos locales, además del conformarse con menos en relación a una pareja con tal de sentir que se tiene pareja, miedo al abandono o tener una pareja y pensar que no es lo que se quiere; esperando que el príncipe azul llegue en otra relación, y como las mujeres en esta condición se ha dado por vencidas o renunciado a la idea de casarse o encontrar a una pareja estable, según el estudio realizado por Villarreal Montoya (2008). "A veces se quedan en relaciones que no son felices, y a veces quieren salir con gente que no es muy buena para ellos" (Spielmann, 2013), esto con el fin de sentir que se tiene pareja.

Para comprender el fenómeno de la soltería en mujeres en esta condición, se tomará en cuenta la actitud de la mujer ante la relación de pareja, las expectativas que se tienen ante el deseo de tener esa pareja, la cultura mexicana donde a pesar de aceptar mujeres solteras de mediana edad exitosas en sus carreras laborales, aún está el arraigo de que la mujer debe cumplir con ser madre y esposa a esa edad para ser exitosa como mujer. Además de la edad cronológica, el nivel académico y la dedicación laboral de las mujeres. Al mismo tiempo se busca generar un espacio en el que las mujeres se expresen, exploren, se comprendan, precisamente por la manera de intervenir, misma que permite desde este espacio de confianza, promover la conciencia personal de las participantes, y comprender el fenómeno.

El Método utilizado en la presente investigación es fenomenológico, como señala Moreira (2001), la investigación fenomenológica busca permitir que la teoría emerja a partir del encuentro que es, de hecho, una unión inseparable entre la experiencia y el fenómeno. La teoría nace en el entrelazamiento de la universalidad del conocimiento y la singularidad de la vivencia del investigado, por lo que es, en consecuencia, inevitablemente relativa, inacabada y modificable. A partir de las intervenciones de tipo fenomenológico, se describen las experiencias

inmediatas tal como aparecen en el presente. La psicoterapia humanista existencial reconoce y asume la necesidad de que el cliente sea capaz de comprender su propia historia y de construir un proyecto vital que lo guíe y que confiera sentido a su existencia.

El procedimiento para llevar a cabo el análisis de los datos se hizo mediante transcripciones de las sesiones de intervención, de las cuales se destacaron frases o palabras útiles para la presente investigación. Este proceso se conoce como horizontalización: un método en el que el investigador trata de considerar cada “horizonte” o perspectiva que provea información sobre la experiencia de los participantes, asignándoles igual importancia, para identificar los significados y esencias en los datos (Given, 2008). Posteriormente, se examinaron las palabras o frases destacadas y se utilizaron para realizar un proceso de codificación: vincular los datos con los conceptos teóricos, identificando y reordenando los datos para pensarlos de nuevos modos y diferentes, formulando nuevas preguntas y niveles de interpretación (Coffey & Atkinson, 2003). Con la codificación, se analizaron las experiencias de las participantes que dan respuesta a la preguntas de investigación. “Los conceptos, hipótesis y teorías en los estudios cualitativos son explicaciones de lo que hemos vivido, observado, analizado y evaluado en profundidad. La teoría emana de las experiencias de las participantes y se fundamenta en los datos” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006, p. 660). Los resultados obtenidos sobre las experiencias de las participantes se describen en la sección de categorías y diálogo con autores.

Vinculado a este, el Enfoque Centrado en la persona de Carl Rogers, constituye una dinámica única y distinta para cada individuo, en él se observan un orden y una armonía que ayuda en el crecimiento personal (Rogers, 1982, p. 39). Permitiendo de tal forma un encuentro terapéutico que facilita el autoconocimiento, la sensibilización corporal y emocional, además de cambios al percatarse de las experiencias vividas en el mismo y en la consecuente descripción de estos tal como son experimentados en el presente, con la menor cantidad posible de supuestos y transformaciones contaminantes de la percepción. A continuación

se detallan algunos aspectos teóricos importantes a considerar en las sesiones de facilitación o encuentro terapéutico, desde el Enfoque Centrado en la Persona, haciendo énfasis en que la presente es una intervención no psicoterapéutica:

ASPÉCTOS TEÓRICOS PARA REALIZAR LA INTERVENCIÓN FENOMENOLÓGICA

Para que la intervención fenomenológica sea exitosa debe contar con una serie de elementos indispensables, tales como: crear un ambiente adecuado, cualidades tanto del agente de ayuda, como del ayudando, además de las condiciones mínimas necesarias según Rogers; empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia necesarias para formar una alianza terapéutica (Rogers, 1982, p. 39).

Una vez que inicia el proceso se deben prestar atención a todos los detalles, dirigiéndose a la persona como tal. “La entrevista es el primer encuentro... de dos personas que van a mantener una relación especial, única: más cercana y estrecha que ninguna, y al mismo tiempo más distante... y rodeada de límites que ninguna otra también”. (Cencillo, 1988).

Para crear las condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico, Carl Rogers desarrolla una ecuación terapéutica: “*CT (cambio terapéutico) = E (empatía) + API (Aceptación positiva incondicional) + Cg (congruencia)*” (Rogers, 1957, p. 57).

Para que estos cambios ocurran se deben tomar en cuenta 6 condiciones del proceso terapéutico (Rogers, 2007, p.49).

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona (cliente), se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona (terapeuta) sea congruente en la relación con el cliente.

4. Que el terapeuta experimenta una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experimenta una comprensión empática hasta el marco de referencia interno del cliente.
6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional de terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta lo demuestra.

Además de la empatía, es necesario que exista aceptación de ambas partes, sin juzgar, ni temer; es más un proceso de acompañamiento y autodescubrimiento; además de ser congruente. No ser diferente cuando se está en sesión y la vida cotidiana. “La congruencia puede ser total, referirse a todas las experiencias de la persona, o puede referirse únicamente a ciertos aspectos” (Gondra, 1975, p. 213).

La autenticidad personal o congruencia es fundamental dentro del encuentro terapéutico. Una persona que no es auténtica, es decir, que no es la misma persona en terapia, que expresa lo contrario de lo que siente y piensa, necesita de la ayuda del terapeuta para que la acompañe y descubra el origen de su falta de autenticidad. Existen dimensiones en la autenticidad, la dimensión personal, que es cuando nos sentimos libres para darnos cuenta de quienes somos y lo transmitimos a través de la seguridad personal; y la dimensión relacional, que se da cuando manifestamos la conciencia del propio yo y de nuestras vivencias en relación con la otra persona (transparencia).

La aceptación personal es “la combinación de las actitudes de tolerancia, respeto y comprensión empática se fusiona, de modo natural, en una actitud de acogida que, en el lenguaje de los terapeutas, se indica generalmente con el nombre de aceptación”. (Kinget, 1965, p. 159). La aceptación se dice que es incondicional cuando es plena, sin condiciones, sin importar los comportamientos que se tenga, y es condicional cuando no lo es en algún aspecto. La valoración positiva considera a la persona valiosa y digna de aprecio; con esta condición se genera confianza en el ayudando, además de facilitar el desarrollo de las sesiones

terapéuticas en un ambiente sano, de confianza y respeto. También permite que se desarrolle una alianza terapéutica en donde el terapeuta y el ayudando se unen para vencer los problemas del ayudando. Según Bordin (1979), las dimensiones de esta alianza son la relacional y la técnica; la primera se refiere al vínculo entre ambas partes y la segunda, en cuanto a los objetivos y tareas que conlleva la terapia. Además debe existir un encuadre en las sesiones “El encuadre significa límites. Subrayan la diferencialidad del yo y del tú, hacen posible la comunicación que por ella discurre y pueda ser transformada en una experiencia válida”. (Carrón González, 1990).

Aunado a las condiciones necesarias para el cambio terapéutico por Rogers (1957), se toman en cuenta las técnicas de intervención fenomenológica, propuestas por Moreira (2001), mismas que se exponen en las etapas de intervención, punto 7.

FASES DE INTERVENCIÓN

Participantes

Se convocan, eligen y presentan las experiencias y testimonios de un grupo de 5 mujeres, de mediana edad (30 a 40 años), solteras (entendiendo el término como mujeres que no tienen una relación amorosa estable), profesionistas con estudios superiores y que actualmente laboren, que vivan en la zona metropolitana de Guadalajara. Se elige este segmento de mujeres, ya que socialmente es en esa edad donde se espera de ellas cumplan con ciertos estándares como son el tener una pareja estable, el matrimonio, los hijos, etc.

Escenario

Consultorio Terapéutico, ubicado en calle Nonoalco 3485, casi esquina López Mateos, Pinar de la Calma, Zapopan, Jalisco. México.

Etapas

1.- Diseño de la convocatoria. Originalmente un grupo de intervención, de 8 a 10 mujeres, con una duración de 5 sesiones de intervención grupal/personal. Tomando en consideración el tema, según “Creswell sugiere que el tamaño del grupo varía dependiendo del tema: tres a cinco personas cuando se expresan emociones profundas o temas complejos y de seis a diez personas, si las cuestiones a tratar son sobre asuntos más cotidianos” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006). Cada sesión tendría una duración de una hora y media a dos horas, semanalmente. Tomando en cuenta que: si sólo asistieran de dos a tres personas, se harían entrevistas fenomenológicas y/o facilitación personal.

2.- Lanzamiento de la convocatoria. Se presentó en redes sociales (Facebook) la siguiente convocatoria:

¿Has pensado que es lo que esperas de una relación de pareja?
¿Tus últimas relaciones amorosas no fueron satisfactorias?
¿Te gustaría conocer los puntos de vista de otras mujeres en relación al tema?

Estoy realizando una investigación que te permitirá hacer un auto-análisis vivencial con el que podrás mejorar tu desarrollo personal y tus relaciones afectivas de pareja.

Mayores detalles conmigo 3335088397 o inbox.



Cabe mencionar que estuvo alrededor de un mes publicada y no fue hasta como la tercer semana de su publicación, que se comunicaron vía inbox, para pedir informes, mencionando que se reenviaría la información y solicitaron que fuera por Whatsapp o Messenger para que otras personas no se enteraran, motivo por el cual se deduce que es un tema que pudiera causar vergüenza a las interesadas. Además de que ellas pasaron la información a otras mujeres que pudiera interesarle.

3.-Selección de candidatas. Mediante una entrevista por teléfono o Whatsapp se hicieron algunas preguntas para conocer las características de las participantes, como son edad, profesión, nivel de estudios y/o lugar donde trabajan, si tienen una relación amorosa, se mencionó como aspecto importante el que no debe ser una relación amorosa estable, es decir, saludable o buena para ellas. Posteriormente, se llevó un registro con los datos de las candidatas, se llamó por teléfono para comunicar aspectos como lugar, hora, además de motivarlas a asistir mencionándoles que es un espacio para ellas, para desconectarse un poco de lo cotidiano y trabajar en aspectos de su vida personal.

4.- Plan de Actividades por sesión. Se planearon las actividades por objetivos, introducción, desarrollo y cierre, así como las técnicas e instrumentos a utilizar en cada una de ellas, quedando como se muestra a continuación:

SESION 1. 29 SEPTIEMBRE

OBJETIVOS: Conocer la dinámica de las sesiones, lineamientos y acuerdos generales, además expectativas de las participantes y que las mismas reflexionen y compartan sobre "las influencias con respecto a tener una pareja sentimental estable o estar soltera".

INTRODUCCIÓN: Presentación del facilitador y las participantes, firma de consentimiento informado, expectativas y lineamientos generales. Puesta en práctica de alguna técnica de relajación corporal y/o Bioenergética. (Puede ser simplemente el que sientan su cuerpo y comiencen a reconocer sensaciones y/o sentimientos).

DESARROLLO: Comenzar con la temática: "Influencias con respecto a tener una pareja sentimental estable o estar soltera". Facilitación grupal

CIERRE: Explicar Rueda de la Conciencia, como instrumento que facilitará el autoanálisis experimental y lo que sucede en cada participante, ayudando en su crecimiento personal.

SESION 2. 06 OCTUBRE

PROPÓSITO: Que las participantes reflexionen y compartan: ¿QUIÉN SOY Y QUIÉN HE SIDO EN MIS RELACIONES DE PAREJA?, ¿QUÉ ESTOY BUSCANDO EN UNA PAREJA?

INTRODUCCIÓN: Puesta en práctica de alguna técnica de relajación corporal y/o Bioenergética.

DESARROLLO: Dinámica "Mi corazón". Hacer un dibujo de un corazón representando su persona y dentro del mismo una lista de lo que han sido en sus relaciones de pareja. (Por ejemplo he sido controladora, amorosa, exigente, etc.). Facilitación Grupal.

CIERRE: Recuperar la experiencia de la Rueda de la conciencia y hacer énfasis en el uso del instrumento para continuar explorando en cada participante su vivencia en relación al tema.

SESIÓN 3. 13 OCTUBRE

PROPÓSITO: Conocer el grado de importancia en las participantes a través de la dinámica "Mi corazón" en la temática: ¿QUÉ TAN IMPORTANTE EN MI VIDA ES TENER UNA PAREJA SENTIMENTAL ESTABLE?

INTRODUCCIÓN: Dinámica de bioenergética o corporal, para sensibilizar y vivir la experiencia.

DESARROLLO: Retomar Dinámica "Mi corazón". En esta ocasión en el revés del corazón, se segmenta y se le da un nombre del espacio que abarca la importancia en su vida personal el tener una pareja sentimental estable. Facilitación grupal

CIERRE: Dejar la rueda de la conciencia como parte de auto-reflexión de cada participante.

SESIÓN 4. 27 OCTUBRE

PROPÓSITO: Conocer el concepto de salud emocional y que las participantes reflexionen sobre la pregunta de investigación ¿CÓMO HA CONTRIBUIDO A MI SALUD EMOCIONAL LAS ÚLTIMAS RELACIONES?

INTRODUCCIÓN: Dinámica de bioenergética o corporal, para sensibilizar y vivir la experiencia. Explicación de concepto de Salud Emocional.

DESARROLLO: Se les dará un listado con algunas emociones, sentimientos y trastornos relacionados con salud emocional, además de su concepto. Facilitación grupal

CIERRE: Dejar la Rueda de la conciencia como parte de auto-reflexión de cada participante

SESIÓN 5. 3 NOVIEMBRE

PROPÓSITO: Compartir experiencias ¿QUÉ ESPERO DE UNA RELACIÓN AMOROSA ESTABLE? y CIERRE. ¿CÓMO VIVÍ LA EXPERIENCIA?, ¿QUÉ ME LLEVO?

INTRODUCCIÓN: Dinámica de bioenergética o corporal, para sensibilizar y vivir la experiencia.

DESARROLLO: De que me doy cuenta hoy al recuperar la experiencia. Contestar la pregunta ¿Qué espero de una relación amorosa estable? Facilitación grupal

CIERRE: Hacer énfasis en lo que se llevan de la EXPERIENCIA durante las sesiones vividas. ¿Cómo viví la experiencia? ¿Qué me llevo?

4.- Preparación por parte del facilitador. Se aseguró el lugar, la hora del encuentro, así como los materiales y herramientas necesarias para generar las condiciones adecuadas del encuentro terapéutico propuesto. El acomodo del lugar en forma de círculo, sin barreras de por medio como mesas que estorben o bloqueen la comunicación entre el facilitador y el grupo.

5.- Recepción de las participantes. Se comentó que están en un espacio en el cual pueden ser ellas, y se comentó el objetivo del mismo, haciendo conciencia de que ellas son lo más importante en ese momento y que lo que suceda en el grupo se cuidará con discreción y ética profesional. Se solicitó firmar el documento de consentimiento informado, en donde se mencionó el objetivo de la intervención y el uso de la información obtenida, para la elaboración del Trabajo de Obtención de Grado en la Maestría de Desarrollo Humano, además, se mencionaron algunos lineamientos como: no interrumpir a la persona que quiera participar, esperarse al término de la sesión para el coffee break. Motivarlas a ser ellas y dejarse sentir.

6.- En cada sesión de facilitación se practicaron algunas técnicas que utiliza la psicoterapia corporal, ya que provocan una amplia gama de reacciones catárticas, en particular cuando se apoyan en algunas sugerencias verbales certeras e intuitivas del terapeuta. El uso de la imaginación, combinado con algunas técnicas de masaje y movimiento, ayuda a liberar los bloqueos energéticos (Navarro Arias, 1988). Como efectos importantes de la terapia, las personas van recuperando la sensibilidad, la posibilidad de encariñarse y la ternura, además de un conocimiento personal más profundo. Aunado a estas técnicas se ponen en práctica las condiciones antes mencionadas por Rogers, como son la aceptación positiva incondicional, congruencia y empatía, y las técnicas de intervención fenomenológica propuestas por Moreira (2001), que se explican a continuación:

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN FENOMENOLÓGICAS

a) Intuición eidética: “A partir de un saber universal (la teoría psicoterapéutica), el terapeuta tratará de comprender lo singular (la vida concreta del cliente en su mundo) facilitando su proceso de desarrollo y de cambio” (Moreira, 2001, p. 289).

b) Reducción fenomenológica: Menciona que el Terapeuta intentará poner “entre paréntesis” es decir, hacer a un lado, todos sus pensamientos y experiencias de vida, para volver a la persona del paciente y no a una reflexión acerca de él, es decir, se centrará en el paciente y lo que ocurra con él.

c) Descripción: Se pide al facilitado que cuente cómo vive la experiencia, desde sus emociones y sentimientos, permitiendo una mejor comprensión empática.

d) Habla auténtica: Traer al facilitado al presente en el momento de hablar, haciendo posible el descubrimiento de algo nuevo, concientizando el aprendizaje desde otra perspectiva.

e) Ver y oír fenomenológicamente: recibir al fenómeno como es, a través de la experiencia del terapeuta se puede ver lo invisible y oír lo no dicho, encontrando sentimientos y significados.

7.- Cierre de sesión. Al término de cada sesión se hizo un cierre mediante la conciencia de lo que ocurrió con cada participante generando autoconciencia de lo vivido y experimentado. Se utilizó la Rueda de la Conciencia como instrumento de auto-análisis que facilitó la concepción de lo que ocurrió en cada sesión.

8.- Bitácora de actividades. Después de cada sesión, se registraron los aspectos más importantes acontecidos en la misma, con el objetivo de interpretar y captar sucesos que talvez a simple vista no resultan evidentes, mismos que permiten distinguir hechos, interpretaciones y códigos.

Descripción de instrumentos de intervención.

Entrevistas: Según Sierra (en Galindo, 1998, p. 282), la entrevista es ... “una conversación que establecen un interrogador y un interrogado para un propósito expreso. (...) una forma de comunicación interpersonal orientada a la obtención de información sobre un objetivo definido”. Se aplica una entrevista abierta para la selección de las candidatas, y corroborar que cumplan con los requisitos antes descritos.

Bitácoras: Según Taylor, S.J. y Bogdan R. (2009), la bitácora o diario de campo es “un instrumento utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que son susceptibles de ser interpretados”. En este sentido, es una herramienta que permite sistematizar las experiencias para luego analizar los resultados. En esta investigación, después de cada sesión se hará una bitácora evidenciando lo acontecido en la misma, pudiendo distinguir hechos e interpretaciones, así como códigos o anotaciones. Se anexa formato de bitácora de actividades y/o bitácora de entrevista.

Rueda de la conciencia: “La rueda de la conciencia es una estructura conceptual muy útil para enseñar concientización. Mediante un esquema que nos presenta cinco aspectos de la experiencia con sus implicaciones diferentes e individuales permitiendo ver las relaciones que establecen entre ellos en el proceso cognoscitivo” estas dimensiones son: la sensación, interpretación, sentimiento, intención y acción (Art. de Sherod , Numbally, & Wackman, 1976). Se muestra anexo el formato.

Videograbación y/o audio grabación. Se utilizaron ambos instrumentos ya que sirven de apoyo en la descripción de las bitácoras.

Consideraciones éticas.

Se informa sobre el tratamiento que se le dará a los datos obtenidos. Además, se menciona que lo que suceda en cada sesión no se comentará en otros grupos sociales, se solicita su aprobación para que los resultados de las intervenciones se puedan usar para el trabajo de obtención de grado que solicita el ITESO, cuidando el anonimato de las participantes. Además que el momento que lo decidan las participantes pueden retirar la autorización. Formato anexo.

Análisis

A partir de las aportaciones de las participantes, se realizó un relato etnográfico para caracterizar el escenario, derivado de citas de las intervenciones fenomenológicas realizadas a un grupo de 5 mujeres solteras de mediana edad que viven en la Zona Metropolitana de Guadalajara; el mismo escenario pretende mostrar al lector una visión general de las experiencias de las participantes.

- Sentada en un café, esperando a mis amigas veo llegar parejas tomadas de la mano, otras besándose, mostrándose felices, y yo me pregunto: ¿ Porque tengo que vivir todo sola, si yo quiero a alguien a mi lado y merezco alguien a mi lado, y uno que me quiera bien”. “Ya no quiero salir con otras parejas y yo estar sola”. “Hoy me doy cuenta que no soy un ser individual, que necesito de alguien, que lo deseo”. Ese y otros pensamientos pasan por mi mente, mientras sonrío intentando no mostrar lo que realmente quiero al mundo, soy una mujer de mediana edad, si.... no tengo 40, ni tampoco 30, soy profesionista, trabajo, no soy nada fea, y ¡No tengo una pareja sentimental estable!!!... esa es mi realidad.

- Por fin, llega Elisa con su cabello rubio casi perfecto, su talla 0 me hace sentir gorda a su lado, sonriendo, apresurada como siempre... nos saludamos y entre risas se queja de su expareja con la cual tuvo un hijo diciendo: “Porque tengo que estar sola, si yo hubiera querido tener un hijo sola lo hubiera tenido hace muchos años, no manches “la soledad impuesta, es lo que no se vale”, solté la carcajada y ella en su asombro me dice: ¿por qué la risa?.. es que justamente en eso pensaba en la soledad de pareja... las dos nos permitimos hablar nuestras experiencias como mujeres de mediana edad sin una relación amorosa estable... ella comienza diciendo: la neta amiga me siento enojada conmigo, a mí me enseñaron en mi casa a ser “chingona”, te cuento: “crecí en una familia donde las mujeres somos chingonas, las mujeres no necesitamos de ningún pendejo, así en palabras coloquiales y textuales, además los hombres de mi familia son unos chingones, mis tíos y los cercanos, pero mi papá es un pendejo, para mi abuela en paz descansa, pero ella sabe que sí, pero para mis tíos es un pendejo mi papá, entonces yo crecí con eso, mis tíos chingones, mi papá es un pendejo, y mi mamá

es una huevuda, mi mamá le gritaba y lo maltrataba"... eso aprendí a ser chingona, pero te confieso algo: "yo mucho tiempo fui sumisa, fui callada, hasta que estuve tirada en cama en depresión, y el día que él se fue, ya cuando me dí unas semanas y empecé a procesar las cosas, lo primero que le dije fue: gracias por haberte ido, porque yo nunca te hubiera dejado, y me dolió mucho porque yo le seguía rogando, me di cuenta que andaba con una fulana, muy anciana, no esta tan espantosa en realidad, pero es muy fea, comparada conmigo, es muy grande, y yo me sentía una Barbie, pero en realidad era una máscara que yo usaba, esa de yo me siento, yo soy, porque la realidad es que siempre me había sentido fea, me había sentido gorda, siempre me había sentido poca cosa".

- Llegaron mis tres amigas restantes, y nos vieron tan serias que simplemente se sentaron y nos miraron intentando entender el contexto... a lo cual una de ellas comenta: te entiendo perfecto amiga te cuento: "yo vengo de una familia super mega mega mega machista, donde mi papá machista y mi madre machista, porque si hay mujeres machistas, entonces, por el lado de mi madre, ella fue el segundo frente de mi papá, entonces lo que conozco de la familia de mi papá es poco, la relación es casi nula". Existe una dualidad muy fuerte, en la familia del padre es una cosa y en la familia de la madre otra, como ustedes sabrán desde hace tiempo que no tengo una pareja sentimental estable, me cuesta mucho trabajo encontrarla, ya voy a cumplir 40 años, gracias a Dios me salí de mi casa, porque mi madre al ver que mis hermanos se casaban quería que me quedara a cuidarla y nooooo!!!... quiero hacer mi vida, y quiero tener una pareja, a mi edad es más difícil, tinder se ha convertido en mi aliado para salir con weyes, pero la verdad: siento "frustración de no poder controlar cuando puedo yo o quiero yo que pasen las cosas, este, me trae mucha ira, una combinación entre ira primero y luego como llanto, soy una pendeja, porque me meto en estas pinches relaciones donde no hay nada serio, acaba todo en la pura cogedera y tampoco está mal, pero hay de cogedera a cogedera, en una muy buena dices "qué bueno que me atravesé con este guey", y otras que: "neta, eso es todo", "coraje conmigo misma, el ser pendeja, o el permitir cosas que no quiero permitir". Me doy cuenta que siempre he buscado parejas "imposibles", que viven en otros lados o que están en

redes sociales solo para coger y yo quiero alguien que esté conmigo, hay ocasiones en las que me gustaría tener una persona, una pareja, un marido que hiciera cosas que a mí me tocan hacer sola, ya que en mi caso, no hay figura masculina que me apoye, como ir al taller mecánico, a que me vieran la cara porque yo no entiendo de fierros”,... Bueno, no de esos fierros, conozco de otros.. todas nos reímos y seguimos escuchando con atención: “yo busco como punto principal un acompañante, pero para que sea un acompañante implica muchas cosas, complicidad, igualdad, entendimiento, que sea buen amante, no tengo una lista muy definida de ciertas actitudes y así, porque puedo encontrar un hombre con muchas combinaciones que me lleven a lo mismo, pero yo creo que entendimiento y que pueda ir a la parte, a un lado de mí”, sólo una vez he tenido una pareja sentimental estable y cuando se desapareció de la tierra y me enteré que se había casado años después “ en su momento fue muy doloroso, y pienso que era el mi boleto al matrimonio, era mi oportunidad, y pues me quedo como resignada a que si ya no me caso por algo será, honestamente ya no me veo casada, pero que si me gustaría, claro que sí”, otra amiga comenta: “yo no tengo pareja ahorita, pero lo que me llama la atención es que para mí es importante tenerla”, “Es lo que siempre he anhelado, desde chiquita, tal y como lo dices, quiero tener una pareja sentimental estable, sólo he tenido una pareja estable y ha sido la única persona que he amado, todas las demás parejas han sido inestables”.

- Todas nos volteamos a ver en medio, y una de ellas dice: “por qué no tenemos una pareja sentimental estable”, alguna sabe?... una de ellas interrumpe: El no comprometerme creo que es porque, digo los hombres con los que estado siempre, me han admirado mucho como mujer, yo lo veo en sus ojos, como me tratan, esperan mucho de mí, y yo no sé porque, esperan que sea la Super mujer, y tengo miedo al no dar el ancho, y siento miedo a entregarme de más, soy una mujer muy entregada a su familia y perderme en esa entrega... creo que soy yo, la que termina huyendo siempre... creo que tiene que ver con mi contexto, “no quiero que me pase lo mismo que a mi mamá”, no quiero que la abandonen, y mejor huyo antes de que eso pase, además yo juzgué mucho a mi madre, por

trabajar, por dejar su carrera, por muchas cosas, y creo que también vengo cargando culpa, por juzgarla, no puedo estar cerca de mi mamá, pero tampoco la puedo abandonar, además tengo coraje con ella: porque una vez por mi abuela me enteré que ella me quería abortar y no pudo, y aquí estoy yo. Entonces tengo ese sentimiento también, y me doy cuenta que cuando tengo una pareja y me trata bien y todo, porque he tenido buena suerte, soy yo la que huye inevitablemente... (Llora).

- Otra de mis amigas comenta: En mi caso, mi mamá siempre me decía que estaba gorda, porque viví obesidad de jovencita, y siempre me comparaba con otras niñas de mi escuela, por tanto crecí sintiéndome siempre menos, siempre juzgada principalmente por mi madre, y luego yo inconscientemente siempre me comparaba con otras mujeres, y desde luego yo quedaba al final, creo que tiene que ver con lo que he permitido en mis relaciones amorosas, al igual que Ivanna, tinder es mi aliado, sin embargo, yo si busco una pareja que esté conmigo en las buenas y malas, no solo sexo, es muy importante para mí porque soy una mujer cachonda pero me gustaría tener alguien a mi lado y me doy cuenta que en mis relaciones he sido muy permisiva, e incluso he permitido violencia física y emocional. “La cuestión es que vas permitiendo cada vez más, no, o sea, no hay una consciencia de hasta donde es más bueno y hasta donde no, cuando empiezas a perderte, o cuando empiezas a modificar tanto, este, pero, o sea, creo que no es tanto que hay detrás de, más bien es que no eres consciente y empiezas a todo de que a dejarte llevar, bueno, ese es mi caso en particular”. Son esas ganas de tener a alguien que terminas perdiéndote en la búsqueda, en mi última relación pasé por muchas emociones y sentimientos: “Fue miedo, coraje, depresión, represión, mucha represión por la sumisión que yo tenía, yo ya estaba, ahí fue cuando tomé la decisión, alejamiento de mi familia, me alejé de mis amigos, cosas que me hacen feliz a mí, las dejé, lo hice, fue todo lo negativo en una relación, fue codependencia, porque yo necesitaba saber de él, yo necesitaba sacarle el corazoncito en el WhatsApp, si no era como de ¡Hay no me quiere!”, “inclusive yo le pedía que tuviéramos relaciones, pues quería estar con él, y él me decía, no yo no quiero, yo le pedía le rogaba, y eso no está bien, es maltrato, me

hacía sentir mi corazón que se me achicharraba”. Sandra comenta: “Nadie tiene el derecho a maltratarte, a golpearte, a gritarte, a violentarte, ni tu misma, porque permitir que un cabrón te violente, es permitirte violentarte a ti misma, es eso, tu misma te estás violentando, sabes que no debes serlo, pero lo permites”.

- Todas coincidimos en que queremos una relación amorosa estable con la cual podamos apoyarnos, sentirnos amadas, pero muchas de nuestras actitudes hacia las mismas relaciones amorosas no ayudan, nuestra historia familiar, preconcepciones, experiencias tan diferentes y a su vez tan iguales, nos hicieron que hoy reunidas en este café, pudiéramos quitarnos las máscaras y decir realmente lo que queremos y necesitamos, una razón más que nos une como amigas.

Categorías

Para ayudar a codificar se utilizó el programa ATLAS.ti, en el cual se utilizaron las transcripciones de todas las sesiones de intervención, de las mismas se destacaron frases o palabras útiles que representaran aspectos clave para describir las experiencias de las participantes. Posteriormente se vincularon los datos con los conceptos teóricos, identificando y reordenando los datos, mismos que dieron como resultado las siguientes Familias de categorías, que se muestran en el siguiente esquema (Figura 1), y posteriormente se describen:

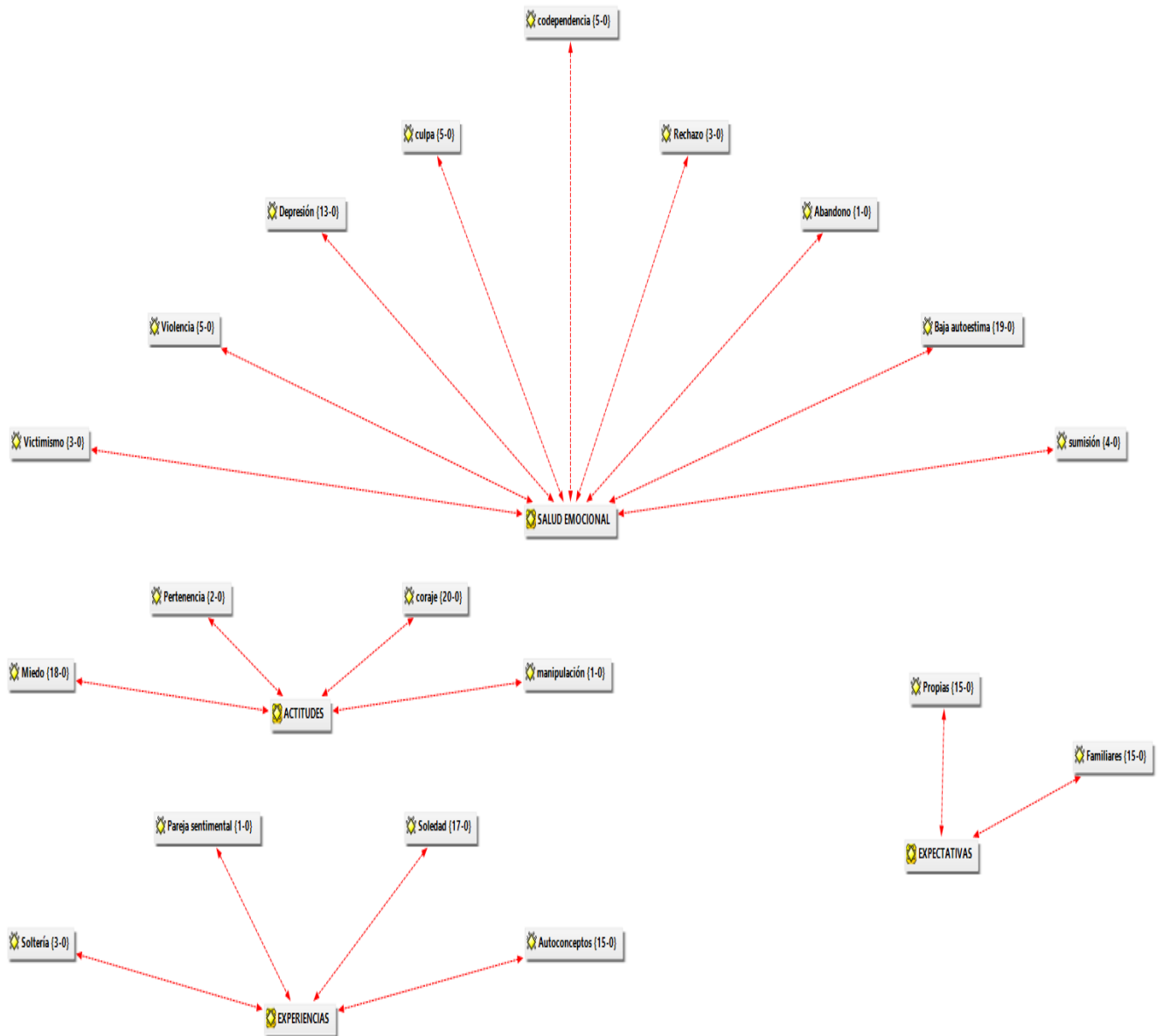


Figura 1. Las familias de categorías derivadas de las citas en las transcripciones son: Experiencias, Sentimientos (Actitudes anteriormente su nombre), Expectativas y Salud Emocional, dentro de cada familia se encuentra un código o categoría, y a su vez el número entre paréntesis corresponde a la cantidad de veces que se repetía un código, derivados del mismo se agruparon citas para evidenciar las experiencias de un grupo de mujeres solteras que quieren tener pareja y como se interrelaciona con su salud emocional.

Una vez obtenidas las familias de categorías, se investigaron los códigos que más impacto tuvieron, desde su concepción, así como la cantidad de veces que se repitieron de acuerdo a las citas de las participantes, como se muestra en los siguientes esquemas:

En relación a las experiencias. (Figura 2).

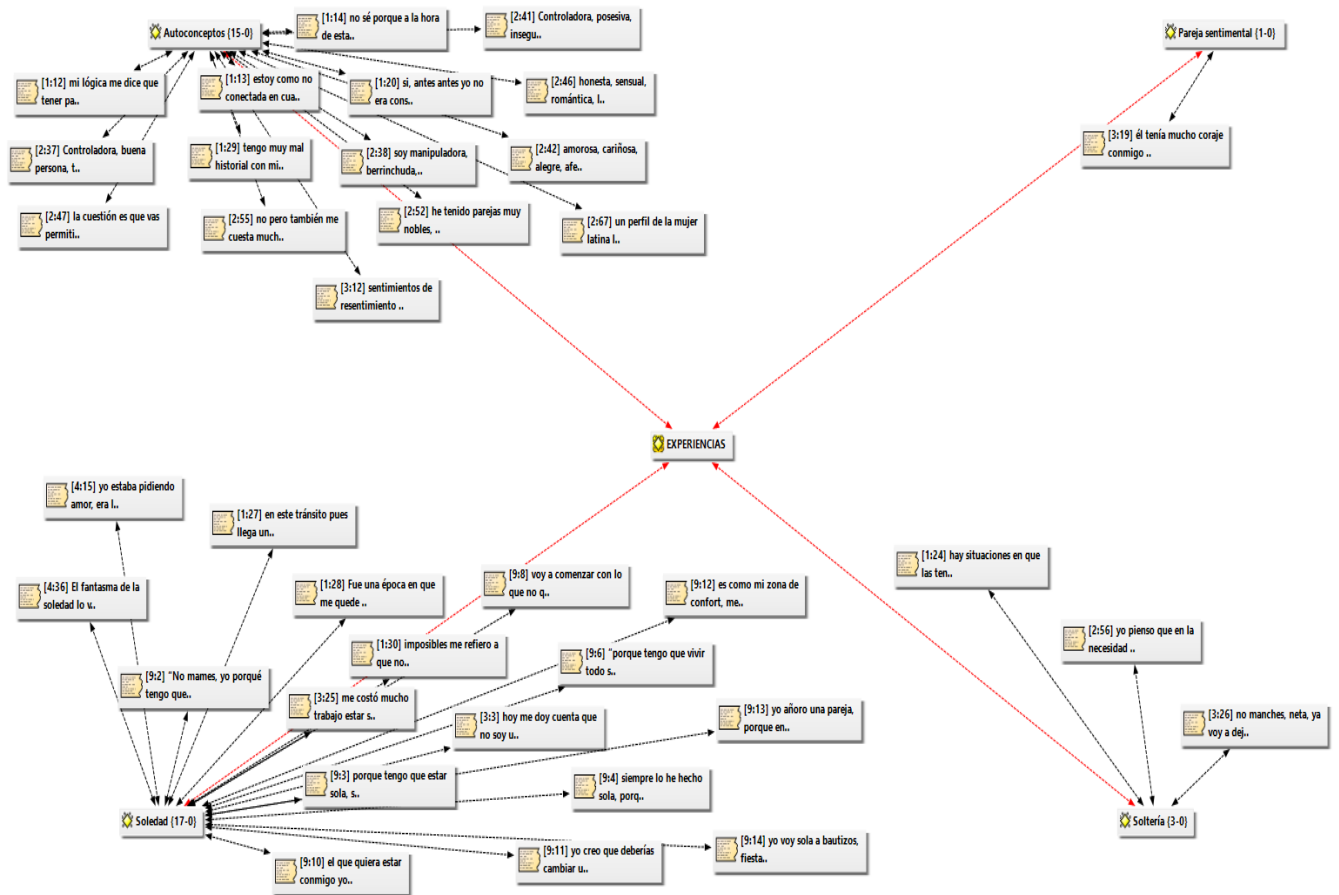


Figura 2. Auto conceptos y Soledad muestran mayor cantidad de citas, mientras que pareja sentimental y soltería muy pocas.

En relación a las expectativas. (Figura 3):

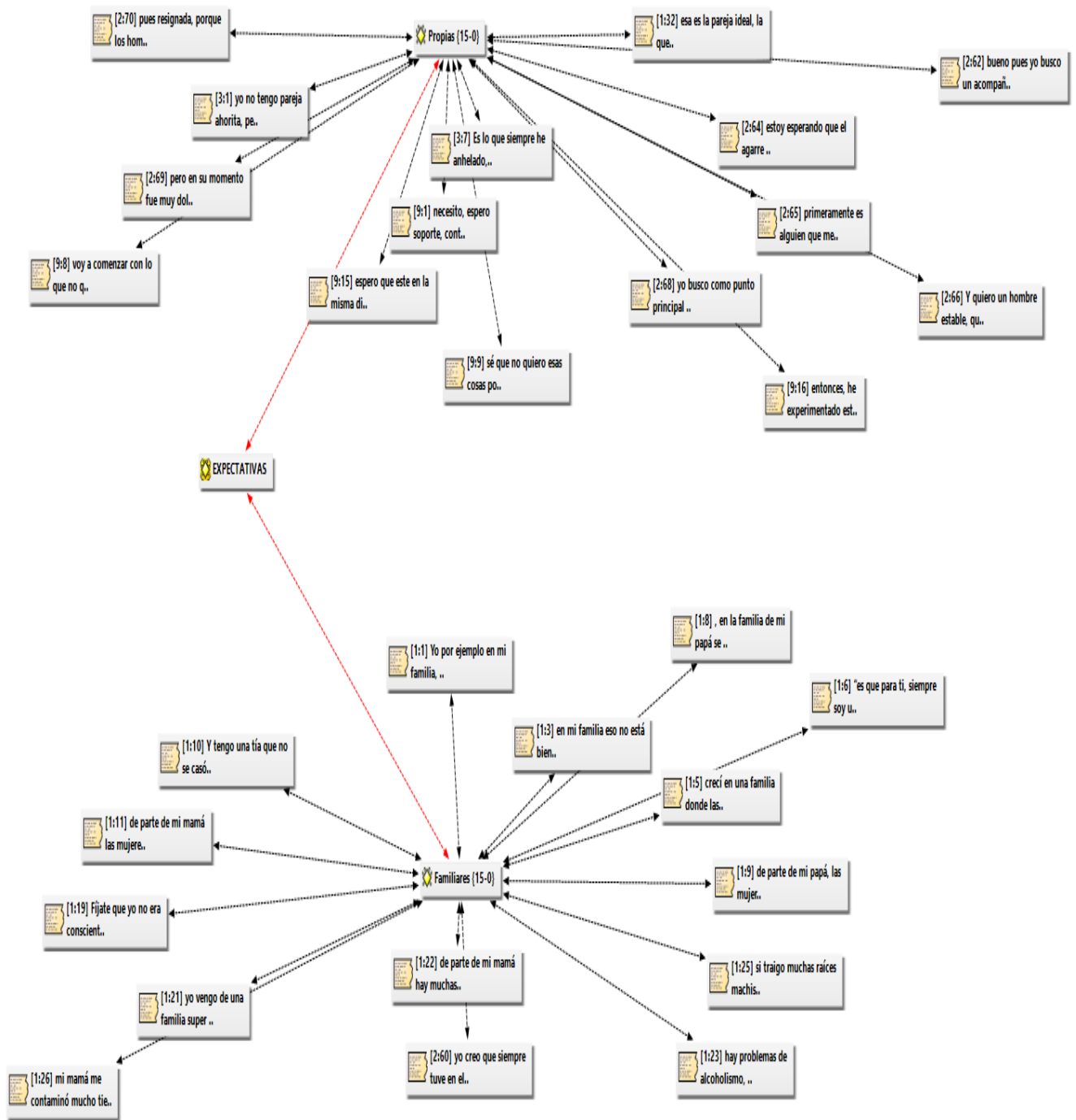


Figura 3. Las expectativas propias y familiares aparecen con la misma cantidad de citas, se evidencian en el apartado de categorías.

En relación a la salud emocional. (Figura 4):

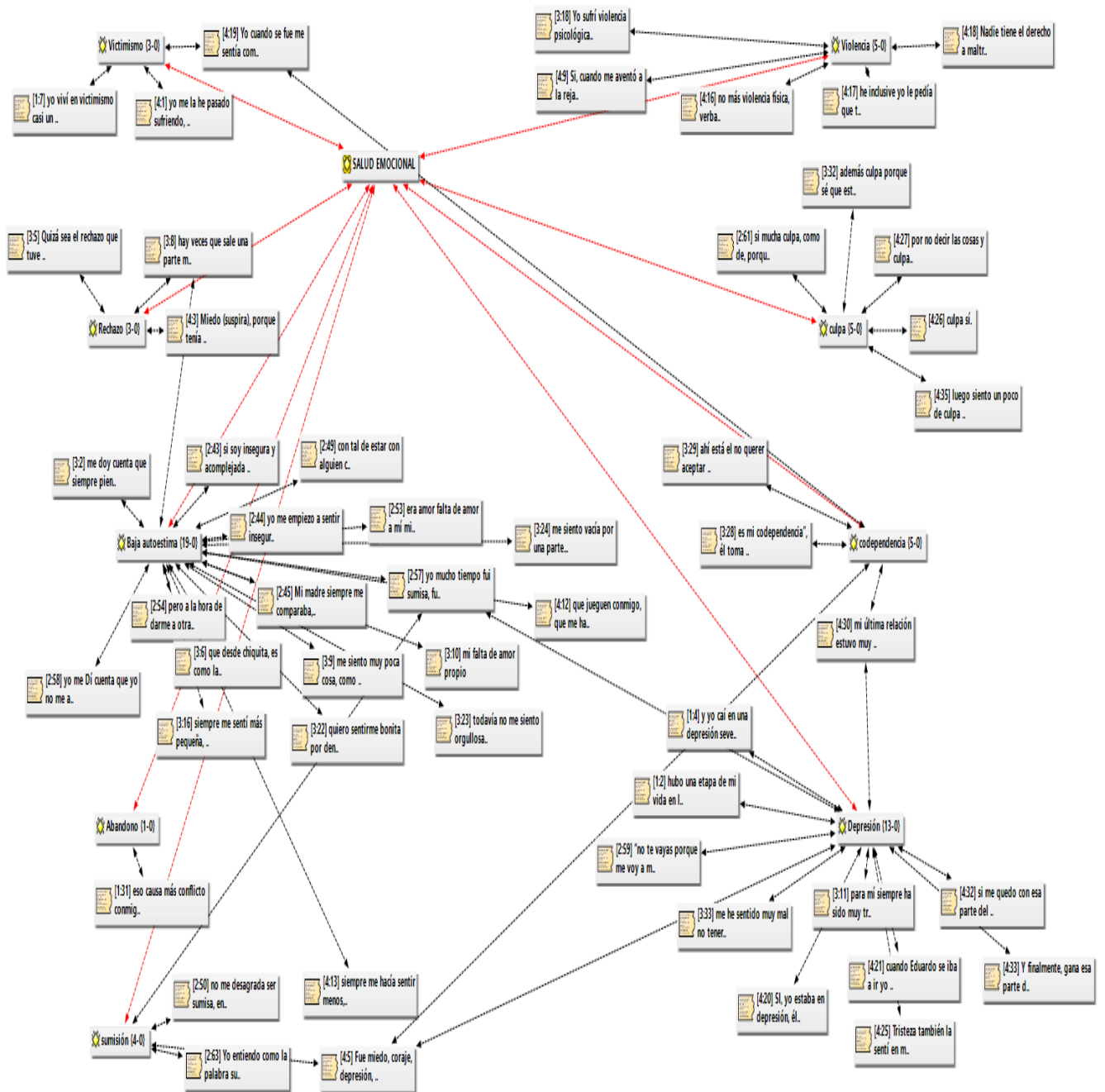


Figura 4: En cuanto a la familia de códigos de salud emocional, el código que más citas obtuvo fue baja autoestima, seguida de depresión, culpa, violencia, codependencia, sumisión, victimismo, rechazo y abandono. Los resultados se explican en la sección de códigos.

Así como en relación a los Sentimientos/ emociones, anteriormente llamada actitudes. (Figura 5):

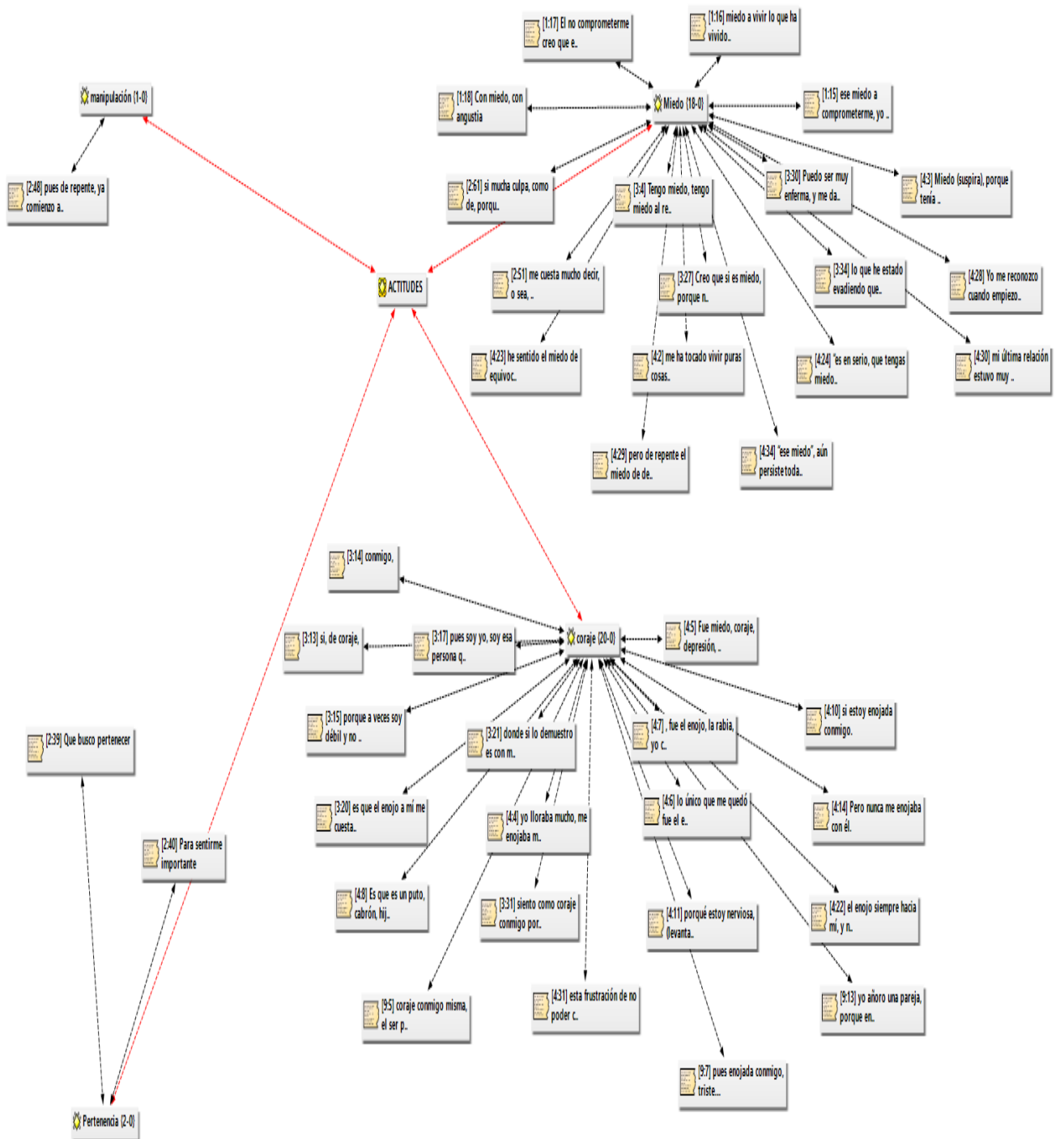


Figura 5: Los sentimientos como el coraje y el miedo son los que más citaron las participantes en las sesiones de intervención, posteriormente las sensaciones de pertenencia y manipulación.

Cabe mencionar que durante la investigación conforme avanzaba se hicieron algunas modificaciones, dando como resultado las familias de códigos que se muestran a continuación y que se interrelacionan con la pregunta de investigación:

Experiencias Familiares

“Nuestro modo de vivir en el presente es consecuencia de todos los acontecimientos que sucedieron en el constante experimento de nuestro vivir” (Abrams & otros, 1990, p. 40). Es por ello que al comenzar la investigación y las sesiones de intervención se diseñaron estrategias que partieran de las experiencias familiares de las participantes. El individuo durante el período de la infancia percibe su experiencia como una realidad “su conducta es, un intento orientado del organismo con miras a satisfacer las necesidades experimentadas para actualizarse en la realidad como es percibida” (Rogers, 2007, p. 63). En cuanto a las experiencias familiares del grupo de mujeres a los que refiere la intervención; se menciona que el núcleo familiar en todos los casos, el papel de la mujer está valorado muy alto, pareciera que el rol de las mismas es de fortaleza y liderazgo. Cita una participante:

“Yo por ejemplo en mi familia, en mi círculo, las mujeres somos muy “chingonas”, nosotras no necesitamos de ningún cabrón, para nada, porque somos Super woman” todas, entonces, dijera mi abuelo: “tragamos plomo y cagamos soldaditos”.

Existe un papel muy marcado entre la mujer y el hombre, la figura materna es tan fuerte que puede manipular e incluso utilizar la violencia contra la pareja, se hace referencia a un “*matriarcado machista*”, la misma participante hace énfasis:

“Crecí en una familia donde las mujeres somos chingonas, las mujeres no necesitamos de ningún pendejo, además los hombres de mi familia son unos chingones, mis tíos y los cercanos, pero mi papá es un pendejo, para

mi abuela en paz descanse, pero ella sabe que sí, pero para mis tíos es un pendejo mi papá, entonces yo crecí con eso, mis tíos chingones, mi papá es un pendejo, y mi mamá es una huevuda, mi mamá le gritaba y lo maltrataba”. Otra participante cita: “yo vengo de una familia súper mega mega mega machista, donde mi papá machista y mi madre machista, porque si hay mujeres machistas, entonces, por el lado de mi madre, ella fue el segundo frente de mi papá, entonces lo que conozco de la familia de mi papá es poco, la relación es casi nula”.

Existe una dualidad muy fuerte, en la familia del padre es una cosa y en la familia de la madre otra, por tanto para las participantes es una lucha interna constante entre lo que quieren y esperan de una relación amorosa y lo que han visto y experimentado desde su familia. La experiencia del “yo” corresponde a una conciencia de ser, de actuar como individuo, “a medida que se exterioriza la conciencia del yo, el individuo desarrolla una necesidad de consideración positiva, y cuando el individuo se da cuenta de que satisface esa necesidad en otro, satisface, por eso mismo, su propia necesidad de consideración positiva” (Rogers, 2007, p. 65). La consideración positiva de sí mismo, se da derivada de las satisfacciones o frustraciones que acompañan a las experiencias relativas del yo y pueden ser experimentadas por el individuo independientemente de toda manifestación de consideración positiva de los demás (Rogers, 2007, p. 66). Esto hace referencia a las experiencias de las participantes, el grado de aceptación de las mismas por otros individuos, y su reflejo es la consideración positiva de sí mismas además de sus historias familiares en relación a mujeres solas:

“Y tengo una tía que no se casó, y una tía abuela que tampoco se casó y son así de carácter fuerte, pero de parte de mi mamá, ella no trabajó, se dedicó a nosotros, se dedicó a la casa, y pues yo no quiero eso”. Otra participante menciona: “de parte de mi mamá hay muchas mujeres solas, es un desmadre, algunas viudas, divorciadas, y las que siguen casadas, son mujeres muy sumisas, muy sometidas, pero las que están solas son muy

huevudas". Participante: *"si traigo muchas raíces machistas para empezar, muchas mujeres solas en la familia, y el sentimiento que me aborda desde hace muchísimos años"*.

"Las raíces del problema, son básicamente dos: el inadecuado desarrollo de la personalidad de los padres, quienes casi siempre también padecieron abusos cuando eran niños, y las frustraciones que los padres sienten al tratar de criar a sus hijos en el seno de una sociedad que menosprecia su tarea" (Abrams & otros, 1990, p. 168). Dos participantes mencionan además tener problemas de culpa con su madre por estarlas juzgando todo el tiempo, porque son mujeres exitosas y dejaron de serlo por dedicarle el tiempo a sus hijos. "Cuando las necesidades narcisistas infantiles se ven frustradas, el niño suele manifestar su frustración enfadándose con sus padres o deprimiéndose" (Abrams & otros, 1990, p.166). Además, de sentir rechazo de la madre por enterarse de no ser una hija planeada, menciona sentir "miedo de no dar el ancho en sus relaciones de pareja y lo relaciona con el hecho de no ser una hija esperada o planeada". "Si una mujer ha tenido que ocultar y reprimir todas estas necesidades relativas a su madre, ahora brotarán de las profundidades de su inconsciente y procurarán encontrar satisfacción a través de la relación con el hijo" (Abrams & otros, 1990, p. 183). Por tanto existe un vínculo muy fuerte entre madre e hija, y a su vez una interdependencia en el mismo que se relacionan directamente con sus experiencias familiares. Contestando a la pregunta de investigación inicial como proceso: ¿Cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja?, en este apartado las experiencias familiares son parteaguas de la concepción que tienen acerca de una relación de pareja, las experiencias en todos los casos son de una cultura de mujeres fuertes, líderes, con un matriarcado machista, la figura masculina se debilita ante los miembros que componen cada familia, la misma lucha entre las dualidades experimentadas entre hombres y mujeres dan como resultado confusión entre lo que quieren y esperan. Además en la mayoría de las participantes en la historia familiar hay muchas mujeres que no se casaron.

Auto conceptos

Auto conceptos: “concepto del yo: imagen que la persona tiene de sí misma [...] compuesta de percepciones de las características del yo, y los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones” (Rogers, 1985). El común denominador en las participantes en cuanto a su auto concepto es que son mujeres controladoras, berrinchudas, que no saben o les cuesta poner límites, pareciera que en el fondo no creen merecer una pareja sentimental estable. Citan las participantes:

“Mi lógica me dice que tener pareja es tan fácil, yo no le veo ningún problema tener pareja, e incluso mis parejas han sido tan buenas, yo no considero problema en los hombres”. Otra menciona: “sí, antes yo no era consiente que la del problema era yo, antes yo realmente veía es que es así, tiene mamitis, es que no trabaja, es que esto, es que no puedo vivir con él, es que es machista y ya a ver dije, no voy a encontrar a alguien como yo lo quiera”. Además de una lucha interna fuerte: “estoy como no conectada en cuanto a mi mente y mi corazón, o sea, aquí (señala la cabeza), es bien fácil, porque si quieres tener pareja simplemente aceptas como es, pero acá en mi corazón siempre está en pelea con mi cerebro, o sea, realmente ¿porque soy yo la que siempre tiene que aceptar, porque soy la que tiene que acoplar, porque siempre soy la que tiene que decir, bueno va?.

Sus experiencias de vida van formando un auto-concepto de que merecen más de una relación amorosa, pero ellas mismas parecieran boicotear “impedir o interrumpir el desarrollo normal de un proceso o de un acto como medida de protesta o como medio de presión para conseguir algo” (Oxford University Press, 2018), cita una participante:

*“No sé porque a la hora de estar con una pareja, me cuesta tanto trabajo aceptar”.
“Tengo muy mal historial con mis relaciones, porque siempre he buscado hombres no disponibles”.*

En cuanto a los límites, se puede relacionar con la anuptafobia: “El miedo persistente e injustificado a quedarse solteros para siempre o a no encontrar pareja y, en definitiva a quedarse solos, más allá si hay o no un deseo de casarse se llama anuptafobia, y está regulado, no solo por la herencia cultural y el entorno social, sino también por la educación y el nivel de desarrollo personal de cada individuo” (Rodríguez, 2015).

“La cuestión es que vas permitiendo cada vez más, ¿no?, o sea, no hay una consciencia de hasta donde es más bueno y hasta donde no, cuando empiezas a perderte, o cuando empiezas a modificar tanto, este, pero, o sea, creo que no es tanto que hay detrás de, más bien es que no eres consciente y empiezas a todo de que a dejarte llevar”. Otra participante menciona “he tenido parejas muy nobles, a veces pienso que dé más, pero como que yo misma no me la creo, como no termino de aceptarlas completamente”, pareciera que tiene que ver con problemas de aceptación personal y autoconfianza. Al igual que la participante que menciona: “no pero también me cuesta mucho trabajo aceptarlo, soy como hay, hay se va a escuchar medio ridículo, o cursi, pero así como que creo en el príncipe azul del cuento, si ¿me explico?, esa parte que se juega de los roles de hombre mujer, me gustan, pero luego cuando me decepcionan digo, pues no estamos bien y busco otra relación”.

Por tanto, el autoconcepto en relación a la pregunta de investigación: ¿Cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja?, como mujeres aparentemente fuertes, decididas, que saben lo que quieren y esperan de una pareja sentimental estable, sin embargo eligen parejas “imposibles”, o tienen mal historial en cuanto a relaciones amorosas, parece que en el fondo no quieren estar solas y por ello se relaciona con la Anuptafobia, el miedo de estar solas, ya que saltan de una relación a otra, además pareciera que cuando las relaciones amorosas van bien, “el tono de azul del príncipe, no les el que les gusta”, un tipo de boicot que significa “Impedir o interrumpir el desarrollo normal de un proceso o de un acto como medida de

protesta o como medio de presión para conseguir algo”, el cual pasa desapercibido (Oxford University Press, 2018).

SOLEDAZ

Como se mencionó anteriormente; para Yalom dentro de la psicoterapia existencial, la soledad se concibe como una de las cuatro condiciones existenciales del ser humano: “Aislamiento existencial. Es un aislamiento fundamental un aislamiento tanto de las criaturas como del mundo. No importa lo próximos que estemos respecto a los demás, permanece un vacío final insalvable. Cada uno de nosotros llegamos solos a la existencia y debemos partir de ella también solos. El conflicto se da entre la tensión del darnos cuenta de nuestro absoluto aislamiento y nuestro deseo de contacto, de protección, nuestro deseo de forma parte de una totalidad más grande” (Yalom, 2000). En esta investigación la soledad comienza desde casa, se desarrolla el sentimiento al ver que los participantes de la familia se van y ellas se van quedando con la obligación de cuidar a su familia, en la mayoría de los casos a la madre, como vemos reflejado en las siguientes citas:

“Fue una época en que me quede años sola con ella, porque es bien cabrón, ahí se hace un mix, porque un día eres hija, otro día eres confidente, otro día eres tú la mamá, otro día el esposo, otro el papá, y se hace un pinche enredo terrible!”. Además, una de las participantes comparte que ha buscado amores imposibles toda su vida: “imposibles me refiero a que no se quieren comprometer, no tienen el nivel económico adecuado, no trabajan, y pues yo me engancho, por todo este rollo de que siempre he sentido la orfandad, y la falta de figura masculina en mi vida”. Añade: “hay ocasiones en las que me gustaría tener una persona, una pareja, un marido que hiciera cosas que a mí me tocan hacer sola, ya que en mi caso, no hay figura masculina que me apoye, como ir al taller mecánico, a que me vieran la cara porque yo no entiendo de fierros!”.

En todas las participantes existe un deseo oculto, un auto-reclamo constante ante el hecho de sentirse solas y no quererlo estar, algunas otras citas:

“Hoy me doy cuenta que no soy un ser individual, que necesito de alguien, que lo deseo”. “Porque tengo que estar sola, si yo hubiera querido tener un hijo sola lo hubiera tenido hace muchos años, entonces les decía a mis amigas: “la soledad impuesta, es lo que no se vale”. “Porque tengo que vivir todo sola, si yo quiero a alguien a mi lado y merezco alguien a mi lado, y uno que me quiera bien”. “Ya no quiero salir con otras parejas y yo estar sola”. “Es como mi zona de confort, me siento sola y me pregunto: “¿Por qué no tengo pareja estable, que nunca voy a tener?”.

Este tipo de soledad pudiera ser considerada como “soledad emocional” que es “un estado emocional que sobreviene cuando la persona no ha logrado las relaciones interpersonales íntimas o estrechas que desea” (Torres & Beltrán, 2012, p. 4). Por tanto el fantasma de la soledad se ve claramente, y comentan: “para no estar sola... lo que caiga”. Además se relaciona con la Anuptafobia antes mencionada, donde las personas hacen lo que sea por no estar solas. Young (citado en Page, 1991), concibió la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de “distress” psicológico. La soledad como comentan algunos autores es un estado emocional, una necesidad de tener a alguien a su lado y al parecer las participantes están inmersas en ella, las mismas lo relacionan directamente con la soltería entendida como el estado civil, el tener una pareja es dejar de ser soltera, no con el matrimonio. En cuanto a la pregunta de investigación: ¿Cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja?, en el caso de la soledad, la viven en la ausencia de una pareja sentimental estable, van de relación en relación, se cuestionan el por qué no han logrado esas relaciones amorosas anheladas, además de nuevo se relaciona con la Anuptafobia, con el miedo a permanecer en ese estado de ausencia de pareja sentimental.

SALUD EMOCIONAL

La Organización Mundial de la Salud (1960), define a la salud como: “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Así mismo, la salud social, física, intelectual y emocional (O’Donnell, 1989) tienen cabida dentro del concepto de salud, junto con el estado de bienestar y percepción de los individuos sobre su vida (Keyes, 2002). El adecuado manejo de las emociones reduce las emociones negativas y prolonga las positivas (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995 p. 127). Es complicado referirse a la salud emocional como una definición única, ya que la misma parte del concepto de salud, y del mismo surge la salud negativa y salud positiva, donde se sitúa la salud emocional.

En cuanto a la salud emocional y la relación que existe con las experiencias de las participantes al no tener una pareja sentimental estable, lo que arroja la investigación según el número de veces que se repetía cada cita, agrupadas en categorías es: Baja autoestima en primer lugar, posteriormente depresión, codependencia, culpa, sumisión, violencia, rechazo, victimismo, miedo y abandono. Cabe mencionar que todas las participantes mostraron etapas en las cuales se sintieron con baja autoestima. Por mostrar algunas citas:

“Yo me empiezo a sentir insegura, acomplejada y no me siento suficiente para esa persona, y nace ese sentimiento que es inevitable en mí”.

Muestran un sentimiento de inferioridad, que a su vez se interrelaciona con la anuptafobia, al aceptar cualquier “cosa” con tal de seguir en una relación amorosa. “Los sentimientos son una dimensión importante para comprender el sano desarrollo de la personalidad y el comportamiento humano. Nuestro actuar depende en gran parte de nuestro sentir” Moreno, (2002). Lo podemos ver reflejado en las siguientes citas:

“Con tal de estar con alguien cambias muchas cosas, yo siempre me he sentido como no suficiente para ellos”, “era amor falta de amor a mí misma, y por eso, dejaba que me lastimaran”, “pero a la hora de darme a otra

persona, es como esa inseguridad que sientes aquí en tu cabeza de decir, no hagas esto o aquello, o mejor cuida esta parte, como que no soy yo al 100% a la hora de la aceptación de ellos”, “yo me sentía una Barbie, pero en realidad era una máscara que yo usaba, esa de yo me siento, yo soy, porque la realidad es que siempre me había sentido fea, me había sentido gorda, siempre me había sentido poca cosa”.

En las sesiones de intervención con el enfoque humanista y fenomenológico, se pretende que las participantes compartan sus experiencias y puedan sentirse acompañadas en grupo. “La dinámica de grupos ha encontrado en el momento presente un material de trabajo de primera magnitud. Las huellas del pasado son profundas y constituyen filtros a los que hay que atender, aunque contengan los escollos de viejos traumas y complicados conflictos. Y que de nada sirve la experiencia, si no tiene una proyección de futuro”. (López-Yarto, 2001). Fue interesante como al inicio de las sesiones mostraban una apariencia de mujeres fuertes, aguerridas y seguras, sin embargo conforme avanzaron las sesiones, se fueron dando ciertos fenómenos de descubrimiento en las mismas, que se interrelacionan directamente con la dinámica de grupos: “Debe ser un método liberador de trabas, clarificador de los filtros que se interponen entre las personas. El objetivo de una dinámica de grupos bien fundamentada debería ser lograr una experiencia purificada del mayor número de presuposiciones acriticas que sea posible”. (López-Yarto, 2001), y con el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, donde cualquier persona puede mejorar a través de una relación de ayuda. Su hipótesis general: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizar para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual”. (Rogers, 1982 p. 40). Por tanto, se puede observar un cambio en las participantes en la medida que avanzaron las sesiones. Cita una participante:

“Yo me di cuenta que yo no me amo, yo no me amaba”, “me doy cuenta que siempre pienso más en los demás que en mí, por eso no estoy yo, y la falta de seguridad y de confianza, me hacen percibirme como invisible”.

Cada cita de las participantes muestran revelaciones que se interrelacionan con la salud emocional negativa donde están inmersas las emociones y/o sentimientos como baja autoestima, depresión, codependencia, culpa, sumisión, violencia, rechazo, victimismo, miedo y abandono antes mencionados. Estas emociones se pudieron expresar gracias a la dinámica de grupos “Las personas de un grupo perciben sensaciones, emociones, sentimientos, imágenes en relación con las demás personas y con el mismo grupo”. (Barceló, 2003). Esto se evidencia en las siguientes citas:

“Hay veces que sale una parte muy débil y digo, no es que pues empiezo a rechazarme, a sentirme poca cosa y ya no me siento merecedora”, por ello pudieran permitir cualquier cosa antes que estar sola. Participante: “me siento muy poca cosa, como una basura, es un sentimiento muy feo”, “Quiero sentirme bonita por dentro y por fuera y sentirme muy segura, mientras no me sienta amada por mí, no me siento como capaz de recibir esa persona, estoy como en espera” y “todavía no me siento orgullosa de mí”.

La depresión la viven como una etapa difícil en su vida:

“Hubo una etapa de mi vida en la cual yo estuve tirada en cama llorando de depresión porque yo quería ser mamá y quería ser esposa”,

Además de una lucha interna entre querer tener una familia y los aprendizajes familiares vividos de ser una mujer fuerte:

“No te vayas porque me voy a morir sin ti”, con un bebé de un año, yo de verdad creí que me iba a morir sin él”, de nuevo el volverse permisivas con tal de no estar solas. Participante: “si me quedo con esa parte del enojo, me entristecí muy cañón porque no tenía como esa atención que una relación estable te da, ese compromiso de te doy mi tiempo y tú me lo das a mí, que es como tan añorado para mí, pero estoy en una relación informal, pero aun así la añoranza ahí está y yo me lavo el coco, como de que sí, me encabrono y luego me entristezco, ese es un proceso común para mí”.

Experimentan otras emociones y sensaciones que tienen que ver con su salud emocional, algunas citas:

“Fue miedo, coraje, depresión, represión, mucha represión por la sumisión que yo tenía, yo ya estaba, ahí fue cuando tomé la decisión, alejamiento de mi familia, me alejé de mis amigos, cosas que me hacen feliz a mí, las dejé, lo hice, fue todo lo negativo en una relación, fue codependencia, porque yo necesitaba saber de él, yo necesitaba sacarle el corazoncito en el WhatsApp, si no era como de ¡Hay no me quiere!”, una vez más presente la Anutafobia. Participante: *“mi última relación estuvo muy instalada la tristeza, como que fue la que más sobresalía, porque era una relación dependiente, así me reconozco y ahorita me siento alegre y con miedo, no se hacia dónde voy, así es como me reconozco”*.

En cuanto a la pregunta de investigación: ¿Cuál es la implicación que tiene en la salud emocional la ausencia de una pareja sentimental estable? se relaciona directamente con la presencia de salud negativa, donde están presentes las emociones y/o sentimientos antes mencionados, en todos los casos las participantes muestran un marcado rechazo interno, una desaprobación, carencia de sentimientos afectivos de amor, miedo de estar solas, codependencia en sus relaciones amorosas, asombro al descubrir en las sesiones emociones que no se daban cuenta estaban presentes, que se interrelaciona directamente con el trabajo de intervención fenomenológica bajo el Enfoque Centrado en la Persona que permite ese descubrimiento de las emociones en el tiempo presente y el acompañamiento fenomenológico de Virginia Moreira. “Según Moreira: “el proceso terapéutico de crecimiento personal se desarrollará no solamente a partir de una relación intersubjetiva entre cliente y terapeuta, sino que también de la relación de éstos con el mundo circundante, la historia y la cultura” (Moreira, 2001, p. 287).

SENTIMIENTOS

Al hablar de sentimientos, se refiere a un estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona (Oxford University Press, 2018). En el libro *Corazón de piedra*, (Larios Novelo & Macías Timotino, 2010), se describe la emoción como un conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento en que una persona le pone nombre a eso que siente, cuando le da un significado, hablamos de un sentimiento. Las emociones conectan el cuerpo con la mente instantáneamente. Emoción + significado= sentimiento. Es tarea de cada ser humano ponerle nombre a sus emociones para ser dueño de ellas. “Los sentimientos son una fuente informativa muy importante acerca de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, se podrá decir que los sentimientos son como fusibles, que nos van indicando que algo está mal y que necesitamos hacer algo” (Larios Novelo & Macías Timotino, 2010, p. 32).

En este apartado se mencionan las emociones y/o sentimientos que mostraron las participantes durante las sesiones de facilitación. Además, se vincula con lo que poco a poco a través de las sesiones de facilitación y acompañamiento bajo el método fenomenológico de Virginia Moreira y del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers fueron descubriendo las participantes. Como señala Moreira (2001), la investigación fenomenológica busca permitir que la teoría emerja a partir del encuentro que es, de hecho, una unión inseparable entre la experiencia y el fenómeno. La teoría nace en el entrelazamiento de la universalidad del conocimiento y la singularidad de la vivencia del investigado, por lo que es, en consecuencia, inevitablemente relativa, inacabada y modificable. A partir de las intervenciones de tipo fenomenológico, se describen las experiencias inmediatas tal como aparecen en el presente. La psicoterapia humanista existencial reconoce y asume la necesidad de que el cliente sea capaz de comprender su propia historia y de construir un proyecto vital que lo guíe y que confiera sentido a su existencia. Según, Moreno, S. (2002): *“Los sentimientos son una dimensión humana de la que no podemos prescindir, si queremos promover un desarrollo integral de la persona”*.

Vinculado a este, el Enfoque Centrado en la persona de Carl Rogers, constituye una dinámica única y distinta para cada individuo, en él se observan un orden y una armonía que ayuda en el crecimiento personal (Rogers, 1982, p. 39). Permitiendo de tal forma un encuentro terapéutico que facilita el autoconocimiento, la sensibilización corporal y emocional, además de cambios al percatarse de las experiencias vividas en el mismo y en la consecuente descripción de estos tal como son experimentados en el presente, con la menor cantidad posible de supuestos y transformaciones contaminantes de la percepción. Además de las experiencias que se asocian en el apartado anterior de Salud Emocional, las principales emociones y/o sentimientos que muestran las participantes en las sesiones de intervención, por el número de veces que se repetían son: enojo, coraje, miedo, sentido de pertenencia y manipulación. El enojo y/o coraje expresado es principalmente contra ellas mismas, de las sesiones de intervención se muestran las siguientes citas:

“pues soy yo, soy esa persona que no quiero ser, y me da coraje conmigo!, yo lloraba mucho, me enojaba mucho y lo gacho es que nunca lo enfrentaba, nunca me enojaba enfrente de él, hasta el final que si me pude enojar y decirle todo, pero escrito, no de frente”, “lo único que me quedó fue el enojo y la ira de haberme permitido pasar por todo esto”, “el enojo siempre hacia mí, y no lo supe transmitir o diferenciar”, “esta frustración de no poder controlar cuando puedo yo no poder controlar cuando puedo yo o quiero yo que pasen las cosas, este, me traía mucha ira, una combinación entre ira primero y luego como llanto, soy una pendeja, porque me meto en estas pinches relaciones donde no hay nada serio, acaba todo en la pura cogedera y tampoco está mal, pero hay de cogedera a cogedera, en una muy buena dices “qué bueno que me atravesé con este guey”, y otras que: “neta, eso es todo”, “coraje conmigo misma, el ser pendeja, o el permitir cosas que no quiero permitir”. Por mostrar sólo algunas citas.

En cuanto al miedo entendido como: “sentimiento de desconfianza que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea” (Oxford University Press, 2018), lo que las participantes refieren es:

“Ese miedo a comprometerme, yo soy la que huyo, definitivamente la que huyo”, “Porque tengo miedo a vivir lo que ha vivido mi mamá, no quiero vivir en esa situación, no sé por qué ese miedo ahí, mi mamá siempre como que, incluso me dijo, ya se la respuesta, mi mamá salió embarazada de mí, entonces me dijo, yo me casé porque estaba embarazada de ti, no quería casarme, entonces mi mamá detuvo planes a futuro que ella tenía”, “El no comprometerme creo que es porque, digo los hombres con los que estado siempre, me han admirado mucho como mujer, yo lo veo en sus ojos, como me tratan, esperan mucho de mí, y yo no sé porque, esperan que sea la Super mujer, y tengo miedo al no dar el ancho, y siento miedo a entregarme de más, soy una mujer muy entregada a su familia y perderme en esa entrega”, “Tengo miedo, tengo miedo al rechazo, a que me digan que no”, “Creo que si es miedo, porque no sé qué le diría si me pidiera matrimonio, no sé, estoy en esa parte de decir si eso quiero o no, porque una de las personas con las que salí al terminar con él, muy tóxica, o sea, yo sé que sí, no lo suelto, no lo suelto y creo que es parte de lo mismo, como ese miedo de decir, “no neta ya, si yo quiero lo dejo y no pasa nada”, sigo como en el ruedo, en el mercado”, “lo que he estado evadiendo que es el compromiso, por miedo a no dar la talla, a fallar, a fallarme”, “me ha tocado vivir puras cosas negativas, puro malo, mi penúltima relación fue a distancia, y finalmente fue y no fueron relaciones consumadas digamos, somos novios, y las dos últimas fueron de 8 o 9 meses, pero siempre tuve miedo, siempre hubo negatividad, o sea, lo único que yo rescato de mis relaciones, sobre todo de la última que fue horrible, fue el aprendizaje”, “ese miedo”, aún persiste todas esas pinches relaciones locas que me han ayudado un poco con eso, pero era tanto mi miedo a involucrarme, ya se lo que implica ser un free”.

Por tanto; los sentimientos mostrados durante la presente investigación en relación a la pregunta: ¿Cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja?. Los resultados de los sentimientos como el miedo se relaciona directamente con la baja autoestima y salud emocional en esta investigación. Además, gracias a la dinámica de grupos fue una experiencia enriquecedora para las participantes el darse cuenta de algunas emociones y/o sentimientos guardados y experimentados en el presente se pudieron expresar, sentir y compartir, a su vez que abre el panorama para su crecimiento personal. “Ser consciente es darme cuenta, y la autoconciencia es darme cuenta de mí; darme cuenta de mi cuerpo, de mi mente, de mis emociones, de mi espiritualidad, de mis aspiraciones, de mis limitaciones... y poder abrazarlas en una totalidad”. Además: “El autoconocimiento me permite darme cuenta cuando me estoy exigiendo de más. La auto aceptación no es la resignación pasiva, sino una búsqueda de significados nuevos en lo que la vida me presenta hoy, aquí y ahora, en todo momento de mi vida”. Afirma Rosa Larios.

EXPECTATIVAS DE TENER UNA PAREJA EMOCIONAL ESTABLE

En cuanto a las expectativas en relación a tener una pareja estable, todas aceptan querer tenerla, esto como resultado de la dinámica de grupos, las intervenciones fenomenológicas, y el Enfoque Centrado en la persona relacionado directamente con el apartado anterior de salud emocional, tomando en cuenta que para que la intervención fenomenológica sea exitosa debe contar con una serie de elementos indispensables, tales como: crear un ambiente adecuado, cualidades tanto del facilitador, como del facilitado, además de las condiciones necesarias según Rogers; empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia necesarias para formar una alianza terapéutica (Rogers, 1982, p. 39). Todas y cada una de ellas fueron puestas en práctica en las sesiones de intervención de esta investigación, derivado de las mismas, en las participantes se puede observar un cambio en ellas, al inicio de las sesiones de intervención las participantes mostraban confianza, seguridad y conforme avanzaban las mismas, se daban cuenta de sensaciones, sentimientos e incluso deducciones que no se concebían

anteriormente. “He visto individuos que modificaban mucho el concepto que tenían de sí mismos a medida que exploraban sus sentimientos en un clima de aceptación, y recibían una retroalimentación a la vez dura y tierna de los miembros del grupo que se interesaban en ellos” (Rogers, 1973, p. 79), por tanto; hay un marcado cambio entre el inicio de las sesiones y la última, por mostrar algunas citas:

“Hay ocasiones en las que me gustaría tener una persona, una pareja, un marido que hiciera cosas que a mí me tocan hacer sola, ya que en mi caso, no hay figura masculina que me apoye, como ir al taller mecánico, a que me vieran la cara porque yo no entiendo de fierros”, “bueno pues yo busco un acompañante, alguien que no tenga miedo en ser sumiso en una relación, y yo poder aportar también como esa parte de sumisa ante mi pareja, ahhh, alguien fuerte en la relación en una pareja, alguien decidido, alguien que me pueda sentir yo como soy, eso es lo que busco”, “Y quiero un hombre estable, que sepa lo que quiere, he estado con hombres menores y mayores y ninguno sabe lo que quiere”, “yo busco como punto principal un acompañante, pero para que sea un acompañante implica muchas cosas, complicidad, igualdad, entendimiento, que sea buen amante, no tengo una lista muy definida de ciertas actitudes y así, porque puedo encontrar un hombre con muchas combinaciones que me lleven a lo mismo, pero yo creo que entendimiento y que pueda ir a la parte, a un lado de mí”, “pero en su momento fue muy doloroso, y pienso que era el mi boleto al matrimonio, era mi oportunidad, y pues me quedo como resignada a que si ya no me caso por algo será, honestamente ya no me veo casada, pero que si me gustaría, claro que sí”, “yo no tengo pareja ahorita, pero lo que me llama la atención es que para mí es importante tenerla”, “Es lo que siempre he anhelado, desde chiquita, tal y como lo dices, quiero tener una pareja sentimental estable, sólo he tenido una pareja estable y ha sido la única persona que he amado, todas las demás parejas han sido inestables”.

“Más allá de limitarse a tener emociones, las personas también viven en un constante proceso de crear significado a partir de sus emociones. De ahí que exista una forma de integración entre razón y emoción, que se logra a través de un proceso circular continuo de creación de significado a partir de la experiencia.” (Greenberg, 2012, p. 5). Es deber del terapeuta llevar al cliente al reconocimiento y significado de sus emociones, para que él encuentre el significado y eso le permita comprender aspectos más profundos y significativos en su crecimiento personal. Aunado a las condiciones antes mencionadas por Rogers, como son la aceptación positiva incondicional, congruencia y empatía, también se ponen en práctica las técnicas de intervención fenomenológica propuestas por Moreira (2001): Intuición eidética, “la vida concreta del cliente en su mundo, facilitando su proceso de desarrollo y de cambio” (Moreira, 2001, p. 289), la reducción fenomenológica: Menciona que el Terapeuta intentará poner “entre paréntesis” es decir, hacer a un lado, todos sus pensamientos y experiencias de vida, para volver a la persona del paciente y no a una reflexión acerca de él, es decir, se centrará en el paciente y lo que ocurra con él, cabe mencionar que fue difícil en algunos momentos, sin embargo al finalizar cada encuentro o sesión, se puso en práctica la Versión de sentido: donde según Moreira (2001), es donde se registra lo que acontece al profesional, transformando sus pensamientos, sensaciones y sentimientos en algo con sentido en la relación con el destinatario de la intervención: es la emergencia de la intersubjetividad. También es el punto central de la supervisión y posibilita una teorización de lo vivido y permite una visión más aguda del cliente y de uno mismo. Con esta versión del sentido, fue mucho más sencillo dar cuenta de lo que acontecía al facilitador en los encuentros y poderlo trabajar aparte. Otra técnica puesta en práctica es la descripción: en la cual se pide al facilitado que cuente cómo vive la experiencia, desde sus emociones y sentimientos, permitiendo una mejor comprensión empática. En todas las sesiones de intervención fenomenológicas se trabajaron emociones y sentimientos, mismas que se relacionan con la siguiente técnica: habla auténtica: que significa traer al facilitado al presente en el momento de hablar, haciendo posible el descubrimiento de algo nuevo, concientizando el aprendizaje desde otra perspectiva. Es dónde las

participantes se dan cuenta de emociones y sentimientos que no se percataban antes de vivir la experiencia. Y finalmente otra técnica de intervención fenomenológica que es el ver y oír fenomenológicamente: recibir al fenómeno como es, a través de la experiencia del terapeuta se puede ver lo invisible y oír lo no dicho, encontrando sentimientos y significados. Es en esta técnica donde se trabajaron no sólo experiencias y sentimientos, además lenguaje corporal, dinámicas de bioenergética o corporal, para sensibilizar y vivir la experiencia. Además: “La liberación de la tensión psíquica y física mediante la verbalización o el *acting out* de una salida conveniente para la experiencia traumática reprimida, acompañados de un contenido emocional apropiado”, se denomina *abreacción*, esta consiste en la liberación de un bloqueo y su elaboración psicológica. El fenómeno de *abreacción* constituye un papel importante en el encuentro abierto (Schutz, 2001). La experiencia del facilitador en las dinámicas de grupo, para que cada participante pudiera además de trabajar en grupo, desarrollarse como persona y mujer. Para ello fue importante: “(...) facilitar un ambiente en el que cada participante sea libre de elegir, de participar en igualdad de condiciones con los demás en la planificación y ejecución de actividades, de ser más consciente de su fuerza personal, de adquirir mayor autonomía y de convertirse en el arquitecto creativo de su propia vida”. (Rogers, 2007, p. 83)

En cuanto a la pregunta de investigación: ¿Cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad que quieren tener una pareja? en relación a sus expectativas, aceptan el darse cuenta de que quieren tener una pareja sentimental estable, alguien que las acompañe en su vida, es importante para ellas tenerla, además de cumplir su sueño personal.

Conclusiones

La presente investigación se centró en las experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG, y su relación directa con la salud emocional (salud negativa), como viven la soltería, (entendida como el no contar con una pareja, no con el matrimonio) y el fenómeno social de Anuptafobia (miedo a la soltería). Ello desde la perspectiva del Desarrollo Humano, en el que según Lafarga: *“El núcleo del desarrollo humano está en desbloquear, a través de una relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud positiva y sin condiciones, la capacidad de la persona para satisfacer sus propias necesidades valiéndose de sus propios recursos”*. Lafarga (2005). La noción de experiencias fue clave en el transcurso del presente trabajo, pues es a partir de esta que dentro de estos procesos de conciencia y cambio se pudo ver como factor detonante en cuanto a la concepción de pareja y sus expectativas interrelacionadas con las experiencias familiares, las mismas en todos los casos son formadas dentro de una cultura de mujeres fuertes, líderes, con un matriarcado machista, la figura de la madre es la principal en sus núcleos familiares, mientras que la figura masculina o del padre se debilita ante los miembros que componen cada familia, se muestra rechazo o desaprobación ante las mismas figuras masculinas, además muestran una marcada dualidad entre hombres y mujeres; esto da como resultado confusión entre lo que quieren y esperan las participantes; pareciera que tienen muy claro su rol dentro de las relaciones amorosas, sin embargo en el momento de vivirlas, existen sentimientos encontrados de rechazo, enojo y desaprobación hacia ellas mismas. Además en la mayoría de las participantes en la historia familiar existen mujeres solas, que no se casaron, o no tienen pareja amorosa estable. Es interesante la concepción que muestran las participantes en las primeras sesiones de intervención: como mujeres fuertes, decididas, que saben lo que quieren y esperan de una pareja sentimental estable, pareciera que los del problema son las parejas amorosas elegidas por ellas; sin embargo en la misma elección buscan parejas “imposibles”, así nombrado por ellas, al no vivir en el mismo país, que la misma pareja tenga otros compromisos amorosos, que no sepan lo que quieren o tienen mal historial

en cuanto a relaciones amorosas, parece que en el fondo buscan parejas aparentemente inferiores a ellas, en cuanto a su autoconcepción, sin embargo, pareciera que existe ese temor a estar solas, ya que saltan de una relación a otra, “el tono de azul del príncipe no es el que quieren”, buscan pretendientes en redes sociales, con amigos en común, o caso contrario permanecen en relaciones destructivas o codependientes por miedo a esa soledad antes descrita, relacionado con la Anuptafobia, el miedo de estar solas, a no tener una relación amorosa estable. Cinthia Cruz del Castillo, académica de tiempo completo de Psicología de la Universidad Iberoamericana, comentó que el miedo a la soltería es favorecido por la sociedad mexicana y la falsa creencia de que se necesita de una pareja para ser feliz, sentirse seguro y no tener la sensación de soledad. “Hay que tener claro que tener a alguien no implica que no te sientas solo. La soledad es un constructor individual que no se compensa ni se puede suplir estando con alguien más. (Se resuelve) hacia dentro; la soledad no se cubre ni con 20 parejas”, explicó la académica. Por ello la importancia de enfoque humanista en esta investigación, *“El desarrollo humano, por consiguiente, es el resultado de que dos o más personas se den, a través de la relación descrita, la libertad para ser, es decir, para asumir como propios su pensar, su sentir y su actuar”* Lafarga (2005). En cuanto a la implicación de su salud emocional y los efectos de no tener una relación amorosa estable; el miedo se relaciona directamente con la presencia de salud negativa, donde están presentes las emociones y/o sentimientos de: baja autoestima en primer lugar, posteriormente depresión, codependencia, culpa, sumisión, violencia, rechazo, victimismo, miedo y abandono, en todos los casos las participantes muestran un marcado rechazo interno, una desaprobación, carencia de sentimientos afectivos de amor, miedo a estar solas (sin una pareja sentimental), codependencia en sus relaciones amorosas, sin embargo dentro del concepto de salud positiva también se encuentra un descubrimiento de emociones y/o sentimientos que las participantes no se daban cuenta estaban presentes, esto sucede conforme avanzan las sesiones; mismos que permiten un crecimiento personal y que se interrelacionan directamente con el trabajo de intervención fenomenológica bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers que

permite ese descubrimiento de las emociones en el tiempo presente y el acompañamiento fenomenológico de Virginia Moreira. Como menciona, Larios y Macías, (2010): “La emoción es el conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento en que una persona le pone nombre a eso que siente, cuando le da un significado, hablamos de un sentimiento. Las emociones conectan el cuerpo con la mente instantáneamente. Emoción + significado= sentimiento. Es tarea de cada ser humano ponerle nombre a sus emociones para ser dueño de ellas”. Así mismo: “los sentimientos son una fuente informativa muy importante acerca de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, se podrá decir que los sentimientos son como fusibles, que nos van indicando que algo está mal y que necesitamos hacer algo”. Moreno, (2002). *“Los sentimientos son una dimensión humana de la que no podemos prescindir, si queremos promover un desarrollo integral de la persona”*. Por tanto, al finalizar las sesiones de intervención fenomenológica las participantes compartieron sus emociones y expectativas en cuanto al tema, primeramente aceptan el darse cuenta de que quieren tener una pareja sentimental estable. “La anuptafobia es muy frecuente, pero la gente no lo reconoce. (Quienes la padecen) no toleran estar solteros, no disfrutan de su soltería (al 100%) y les resulta difícil tener periodos largos donde toleren el malestar de estar solos y de inmediato buscan una situación de pareja, a sus exparejas o se comprometen. Tienen una sensación de falta de plenitud y de felicidad por no estar emparejados” (Soriano, 2018). Es importante enfatizar el cambio importante de actitud en cuanto al inicio de las sesiones y al finalizar, aceptaron también querer tener a alguien que las acompañe en su vida, permitirse tocar sus emociones y/o sentimientos, darse cuenta que no son Super Woman, y que si un hombre las admira no tienen que huir por miedo a no “dar la talla”, a mostrarse como seres humanos imperfectos, a dejar de buscar “amores imposibles” en internet o cualquier otro medio, por tanto, en esta investigación además de mostrar los resultados de las experiencias de vida de 5 mujeres de mediana edad con ausencia de una relación amorosa estable, se muestra la interrelación directa que existe con la Anuptafobia en mujeres mexicanas, y como afecta directamente en la salud negativa y positiva de las participantes, al vivenciar sesiones de intervención bajo el Enfoque Centrado

en la Persona de Carl Rogers y el acompañamiento Fenomenológico de Virginia Moreira. Muestra además la importancia que tiene el Desarrollo Humano en la búsqueda y aceptación incondicional de los seres humanos, que facilita el crecimiento personal.

Las experiencias antes presentadas así como los resultados de las experiencias derivadas de las sesiones de intervención fenomenológica bajo el Enfoque Centrado en la persona, abren el paréntesis a seguir investigando la Anuptafobia en México, ya que culturalmente no hay libertad para aceptar que se quiere tener una pareja sentimental estable, se relaciona como símbolo de debilidad, además dentro de las entrevistas algunos hombres mostraron interés de participar, podría ser otra línea de investigación: Experiencias de Hombres solteros de mediana edad que quieren tener una relación amorosa estable y su implicación en su salud emocional y el fenómeno de Anuptafobia. "Aunque han cambiado los tiempos, el temor a la soltería pervive en muchas personas y, hoy en día, se admite que esa aversión a la soledad sentimental también la padecen los hombres, ya que antiguamente, "era cosas de ellas", mientras que a ellos "se les cazaba" o eran denominados "solteros de oro" ", asegura Verónica Rodríguez Orellana, directora del Coaching Club "Hombres y mujeres tienen temor a la soltería, si bien, ellas padecen más este síndrome, puesto que a los condicionantes sociales se une el llamado "reloj biológico" que, a partir de los 30 años, apremia a algunas mujeres hacia la maternidad", indica Rodríguez, terapeuta Gestalt, experta en Programación Neurolingüística (PNL) y experta en asesoramiento psicológico. Según la psiquiatra argentina Graciela Moreschi, aquellos que padecen esta fobia son quienes centran todo su tiempo y gastan todas sus energías en encontrar una pareja, en estar con alguien que de cierta forma los haga sentir completos. La doctora explica que esta fobia se manifiesta más en las mujeres que los hombres, ya que un hombre soltero es menos condenado que una mujer a la que después de cierta edad le llaman "quedada". De hecho, el que un hombre esté soltero es algo así como un mérito, nadie lo juzgará y será el soltero codiciado. "La edad del hombre juega a favor, más experiencia, posición económica y prestigio, no tienen el reloj biológico y su

identidad va más por lo profesional que por la familia que hayan construido”, dijo la psiquiatra.

Podría ser interesante investigar la Anuptafobia y la búsqueda de parejas sentimentales en redes sociales como: Facebook, tinder, loventine, entre otras. Fue una experiencia enriquecedora a nivel personal y grupal, es importante investigar cómo se interrelaciona este fenómeno con otras áreas contextuales, así como la implicación que tiene el Desarrollo Humano en el mismo.

ANEXOS

BITACORA DE ACTIVIDADES

Fecha:

a) Narración de actividades:

b) Versión de sentido:

Según Moreira (2001), la versión de sentido es el registro de lo que acontece al profesional, transformando sus pensamientos, sensaciones y sentimientos en algo con sentido en la relación con el destinatario de la intervención: es la emergencia de la intersubjetividad. También es el punto central de la supervisión y posibilita una teorización de lo vivido y permite una visión más aguda del cliente y de uno mismo.

c) Registro de actividades

Comunicación Verbal	Comunicación no-verbal	Interpretación	Relación con el marco teórico

d) Reflexión sobre la práctica de las actividades.

¿Qué reporta la persona en relación a las actividades realizadas?

¿Qué estrategias voy a realizar en la siguiente intervención?

BITACORA DE ENTREVISTA

Fecha:

a) **Narración de la entrevista:**

b) Versión de sentido:

Según Moreira (2001), la versión de sentido es el registro de lo que acontece al profesional, transformando sus pensamientos, sensaciones y sentimientos en algo con sentido en la relación con el destinatario de la intervención: es la emergencia de la intersubjetividad. También es el punto central de la supervisión y posibilita una teorización de lo vivido y permite una visión más aguda del cliente y de uno mismo.

c) **Registro de entrevista**

Comunicación Verbal	Comunicación no-verbal	Interpretación	Relación con el marco teórico

d) **Reflexión sobre la práctica de la entrevista.**

¿Qué reporta la persona en relación a la entrevista?

¿Qué estrategias voy a realizar en la siguiente entrevista?



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. El fin de la intervención y el objeto de la investigación académica.
3. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines de investigación académica.
4. Que deseo que mi nombre real aparezca en los documentos o se me llame de la siguiente manera: _____.
5. Que las sesiones donde participe serán video y audio-grabadas con fines de investigación académica para el desarrollo del Trabajo de Obtención de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación de esta Universidad, para la interesada.
6. Que las sesiones serán conducidas por la Mtra. Rosa Alicia Gómez Cervantes, alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión del cuerpo académico correspondiente.
7. Que serán alrededor de 5 sesiones con una duración de hora y media a dos horas, el día y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
8. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior seré canalizado por un profesor o profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
9. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la coordinadora del postgrado, Dra. I. Lorena Zaldívar Bribiesca, al teléfono 3669 3434 ext. 3181, o al correo electrónico lorenz@iteso.mx

Nombre completo y firma

Lugar y fecha

RUEDA DE LA CONCIENCIA

La rueda de la conciencia es una estructura conceptual muy útil para enseñar concientización. Mediante una descripción que nos presenta cinco aspectos de la experiencia con sus implicaciones diferentes e individuales permitiendo ver las relaciones que establecen entre ellos en el proceso cognoscitivo.

1.- SENSACIÓN

2.- INTERPRETACIÓN.

3.- SENTIMIENTOS.

4.- INTENCIONALIDAD.

5.- ACCIONES.

TRANSCRIPCIONES

Nota importante: Los nombres de las participantes fueron cambiados por motivos éticos, además se cuenta con un consentimiento firmado por cada participante, además sólo se incluyen a manera de evidencias 2 sesiones.

Título de la investigación: Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG.

Nombre de la facilitadora: Rosa Facilitadora Gómez Cervantes

Sesión: 1 **Fecha:** 29 Septiembre 2017

Hora de inicio: 8:39 p.m. **Hora de terminación:** 10.39 p.m.

Lugar de la intervención: Calle: Nononalco Núm.: 3485, Pinar de la Calma, Zapopan Jalisco., México.

Datos generales de la o las participantes (edad, profesión, estado civil, etc.)

Nombre	Edad	Profesión	Estado Civil
Vanessa	31	Nutrióloga	Soltera
Ary	31	Abogada	Separada
Clarisa	40	Comunicóloga	Soltera
Luisa	28	Psicóloga	Soltera
Liliana	33	Médico Cirujano	Soltera

-Facilitadora: Buenas tardes, antes que nada agradezco que estén aquí... es viernes, quincena, hay mucho tráfico y están por llegar dos personas más, pensando en ustedes que fueron las que llegaron más temprano, les parece si iniciamos y ya que lleguen las otras personas que se incorporen... Esperen, me avisó una persona que se incorpora la siguiente sesión, se disculpa. Por tanto, comencemos, hay una cámara ahí, les voy a pasar una carpetita y en la primera hoja hay un consentimiento informado, que esto?. Estudio la maestría en Desarrollo Humano y en la materia de supervisión de la intervención me pide evidencias en video y/o audio para evaluar mi trabajo. Les pido su autorización para grabar video y/o voz y hacer bitácoras y en otra materia mi TOG, trabajo de obtención de Grado. Me gustaría lo leyeran y si hay alguna duda, o inconveniente me lo hicieran saber, de lo contrario les pido lo firmen por favor. Ustedes me dirán...

-Ary: si estoy de acuerdo

-Clarisa: de acuerdo, sin problema

- Facilitadora: Gracias chicas. Les cuento los temas de las sesiones, para que se motiven y podamos llevar a cabo en total 5 sesiones. El objetivo general de esta intervención es: “Lograr que ustedes identifiquen en su historia de vida experiencias que les permitan visualizar si lo que están viviendo es lo que quieren o existen factores que influyen en sus expectativas con relación a una pareja amorosa estable, para mejorar sus relaciones de pareja”. ¿Qué les parece?

-Ary: suena interesante

-Clarisa: me gusta, sobre todo en este momento de mi vida, yo soy separada, tengo un año y seis meses separada de mi esposo, bueno me puso el cuerno, yo lo conocí casado, y yo tenía novio, así que hubo un momento que me dijo dejas a tu novio, yo dejo a mi esposa y nos casamos, yo soy su segundo matrimonio, y tenemos un hijo de dos años, y como te decía en este momento, estoy pasando por muchas emociones, a decir, verdad me pregunto lo que quiero, así que me encanta estar aquí.

- Facilitadora: Gracias chicas. Miren en el pintarrón están escritos los temas que abordaremos en cada sesión, el día de hoy corresponde al encuadre, la presentación, las reglas y expectativas, además de las influencias con respecto a tener una pareja sentimental o estar soltera, en la sesión 2 ¿Quién soy y quién he sido en mis relaciones de pareja? y ¿Qué estoy buscando en una pareja amorosa?, en la sesión 3: ¿Qué tan importante en mi vida es tener una pareja sentimental estable? y ¿Cómo ha sido no tenerla?, sesión 4: ¿Cómo ha contribuido en mi salud emocional las últimas dos relaciones de pareja? y finalmente en la sesión 5 ¿Qué espero de una relación amorosa? y el cierre. ¿Qué opinan? ¿Cuáles son sus expectativas?

-Ary: como te dije, me encanta, siento que voy a descubrir muchas cosas y estoy dispuesta a trabajar mí, así que materia dispuesta. Quiero conocer más de mí, sobre todo en este tema, me interesa mucho.

-Clarisa: Pues sí, a mí también me gusta, suena interesante y creo que le voy a sacar provecho, yo estoy aquí porque pensé que son personas ajenas a mí, y me interesa saber que piensan y conocer sus experiencias, y desde luego compartir las mías. Ya que yo conozco a muchas mujeres que viven esta situación de estar solas, creo que es un problema social, y que muchas mujeres no hablan de ello, así que por eso estoy aquí, estoy dispuesta a aportar y aprender.

-Facilitadora: Perfecto. Comencemos entonces, ¿les parece?. Me gustaría comenzar con una técnica corporal para relajarnos un poco, centrar nuestra atención a este momento. (Se aplica la técnica).

Se incorpora otra persona. Vanessa.

-Facilitadora: el día de hoy es muy light, ya que era importante el encuadre... ¿Cómo estas Clarisa, bien? (tose y estornuda).

-Clarisa: sí, es que ando cansada, y aparte tengo ya más de una semana con gripa, y la verdad con la dinámica me relaje, y cuando dijiste de tocar la garganta, fue chistoso, pero comencé a toser.

-Ary: y aparte te tocas constantemente tu panza... ¿estás bien?

-Clarisa: si creo que mi cuerpo me quiere decir algo, también tengo algo como de dolor en el estómago y tos... (Ríe).

- Facilitadora: Es increíble como el cuerpo nos manda mensajes, y a veces lo que hacemos es tomar medicina y hacemos a un lado el malestar. Así que sería conveniente detenernos un poco y sentir nuestro cuerpo, y preguntarle que nos quiere decir...

9:11-: Facilitadora: Vamos a iniciar el tema del día de hoy, me gustaría mucho que pudiéramos compartir, abrírnos a la experiencia y dejar que las cosas pasen, que se sientan en un espacio seguro, donde pueden ser ustedes, les pido evitar juicios o que lo que se diga aquí, se comente allá afuera, a excepción de la investigación, claro. Entonces... la pregunta es ¿Qué influencias tienen con respecto a tener una pareja sentimental o estar soltera?.. ¿Qué se dice socialmente?...

10.52-Ary: Yo por ejemplo en mi familia, en mi círculo, las mujeres somos muy “chingonas”, nosotras no necesitamos de ningún cabrón, para nada, porque somos” Super woman” todas, entonces, dijera mi abuelo: “tragamos plomo y cagamos soldaditos”, entonces, en realidad hubo una etapa de mi vida en la cual yo estuve tirada en cama llorando de depresión porque yo quería ser mamá y quería ser esposa, y quería estar en mi casa, pero en mi familia eso no está bien visto que una mujer, hay una dualidad, en mi familia es un matriarcado machista, muy machista, entonces, yo juzgue a mi mamá muchos años porque ella, considero que es muy exitosa en su profesión y abandonó todo por ser mamá, y me viví juzgándola todo el tiempo; o sea, no inventes, que te pasa “dejaste todo lo que tú eras, toda tu carrera por tus hijos, por ser mamá y ahora estás de mediocre en tu casa” y cargué todo eso mucho tiempo, me viví juzgándola muchos años, y cuando estuve embarazada tuve un shock y entendí, yo una vez le dije: “en serio mami te pasas con tu capacidad, con tus conocimientos, y todo lo que tú eres, no mames, tendrías un Nobel”, y mi mamá estaba partiendo cebolla volteo y me dijo: “pero los tengo a ustedes mis hijos, no cambiaría nada de lo que he sido, siendo mamá por ustedes, mi vida está completa”. Ella comenzó a trabajar cuando yo estaba en la primaria y ella despegó mucho, o sea, es química y le va muy bien, además tiene mucho ángel, entonces yo la juzgaba mucho y viví esa dualidad, y con Eduardo cuando yo lo comencé a salir con él, tenía 17 años, en ese entonces estaba casado cuando yo empecé a salir con el, y yo tenía mi novio, y yo dije “pss, me gustó, se dio la situación, hasta que hablamos y yo siento esto y yo esto, entonces deja a tu novio y yo dejo a mi esposa”. Y la verdad al principio debo reconocerlo aquí, me quedé con él por lástima, yo soy la mayor de cuatro hermanos, y tengo siempre un instinto de protección, con todos menos conmigo, entonces, me quedé con él por lástima al principio, y pues, como nada en la vida es coincidencia, me caso, y entro en esa dualidad, yo quería ser su esposa, yo quería atenderlo, pero había una parte de mí que, incluso mis amigas me decían: “pero que pendeja estás, eres Super exitosa, como vas a dejar todo lo que eres por ese guey, e incluso aspire a para un puesto en el SAT, que yo consideraba que era muy bueno y así era el universo, no era el momento, y cuando fue el momento me di cuenta que estaba embarazada, entonces, Emilio fue mi conexión a la vida real, ahí me di cuenta a que vine a este mundo, y entonces comencé a ser mamá, y no me importa, mientras todos estos años

me viví diciendo que mi hijo a los 40 días se iba a la guardería, pues la realidad que él se fue a la guardería hasta los casi dos años, y yo caí en una depresión severa y porque el terapeuta me dijo: “me mandas ese niño a la guardería ya, o sea, no te quiero que estes tirada en la cama todo el día, no quiero que te acuerde en la cama todo el día, regresas y te derrotas, entonces, no mi niña, se levanta y vas y llevas a ese niño a la guardería” entonces, yo tenía eso, crecí en una familia donde las mujeres somos chingonas, las mujeres no necesitamos de ningún pendejo, así en palabras coloquiales y textuales, además los hombres de mi familia son unos chingones, mis tíos y los cercanos, pero mi papá es un pendejo, para mi abuela en paz descansa, pero ella sabe que sí, pero para mis tíos es un pendejo mi papá, entonces yo crecí con eso, mis tíos chingones, mi papá es un pendejo, y mi mamá es una huevuda, mi mamá le gritaba y lo maltrataba. En esta etapa de mi vida, he tenido incluso ya distanciamientos no severos pero ya de ideologías con mi mamá de decirle, en serio, mamá date cuenta, la estás cagando, pero yo antes creía que mi mamá hacía todo bien, hasta que un día Eduardo me dijo, ya separados: “ya estoy hasta la madre, de que me quieras tratar como a tu papá, no se vale”, caso igual el matriarcado de la casa de mi esposo, y su mamá igual trata a su papá, entonces, me dolió muchísimo, y entonces ahí fue donde comencé a trabajar en mí, porque dije no se vale, porque de verdad yo veía como un pendejo a mi marido, lo admiro mucho, lo amo mucho, pero si veía muchas cosas que ahora me doy cuenta que lo veía como un pendejo, él una vez llorando me lo dijo: “es que para ti, siempre soy un pendejo morra, nunca hago nada bien”, entonces eso tengo, yo lo malo como que lo potencializo mucho, porque así crecí, crecí muy juzgada por mi familia, y crecí pensando que eso era lo correcto.

16:58 Facilitadora: Y ¿Cómo te sientes al respecto, ahorita que te escuchas, con lo que has trabajado, como sientes esto?

17.05 Ary: Ahorita, ya me he dado cuenta que, yo viví en victimismo casi un año, estaba tirada, y luego todo el mundo me decía: “tan buena mamá”, “tan bonita”, y te dejo y lo peor mi esposo me dejó por una mujer casi 15 años más grande que yo, y además fea, muy fea, una vez nos topamos de frente ella y yo y le dije: “que poca madre, esta vieja, parece mi madre carajo, vela y veme “, me dolió mucho en mi ego, porque yo soy de una familia en donde las mujeres somos bien chingonas y me dejaron, me dejaron con un bebé de un año, me dejando siendo quien era, sabes, entonces tuve que derrotarme, tuve que, yo no sabía ni lo que era el ego, darme cuenta que si la cague, la cague de la peor manera, y muchas veces, y no quiero hacerlo, y si es cierto, yo ya viví con esa construcción y no quiero hacerlo, no quiero estar condenada a repetir la historia, porque yo se mis papás se quieren mucho y han logrado una sinergia de pareja, después de tantos años, sin embargo no los veo felices, se aman, eso no hay duda, pero no los veo felices, yo no quiero que nos pase eso, yo le decía a Eduardo: “Cuando nuestros hijos crezcan, porque yo siempre proyecté tener hijos con él, quiero que viajemos, quiero escribir, toda mi vida me he visto escribiendo libros, quiero Vivir en París, quiero que nos retiremos jóvenes”. Pero la realidad es que nunca lo vi en mis planes reales. No sé si me explico.

18:55 Facilitadora: ¿Cómo un ideal?

19:03 Ary: si, hoy digo: si lo amo, lo admiro mucho pero mi misma personalidad me hizo anularlo y su misma personalidad lo hizo decir hasta aquí, entonces, estoy aquí principalmente por eso, porque este trabajo inició hace 6 meses, como les comentaba, y creo que va a durar toda la vida.

19.25 Facilitadora: Y ahí vas, el trabajo de conocernos es día a día, efectivamente, pero lo principal que ya hiciste hace seis meses fue derrotarte y decir no, y lo que comentas de esas voces, de ese aprendizaje que muchos llevamos, expectativas de los demás, que ciertamente te van formando, a lo mejor hay esa contradicción, esa dualidad de lo que quiero, lo que siento y lo que demuestro, y hay una incongruencia, que es la que te hace decir, bueno finalmente que quiero, que es lo que espero, hacia donde voy, y esto me hace bien, me hace mal, y me imagino que estás ahorita en ese proceso de reconstrucción, de quedarte con tus ideas, con tu sueños, con tus metas , con lo que finalmente quieres en tu vida, ¿no?

20:19 Ary: Y en realidad de conocerme, porque, me resultó bastante doloroso, que una amiga vino a casa, una amiga, mi sensei de vida, vino trajo unas Biblia y unas velas, y me dijo: (ella es como coach), voy a trabajar como trabajo con mis amigos, abrió la biblia, e hizo una oración, y me dio unas hojas y en la primera decía: ¿Quién eres?.. Y

20:44 Facilitadora: La más difícil

20.45 Ary: Y aún no la he podido contestar al 100! hee!, y yo le decía: "soy la mamá de Emilio, soy la esposa de Eduardo, soy abogada y esa crisis me detonó sentimientos muy fuertes, porque no sabía quien era, ahora sigo sin saber quién soy, pero ya se quien no soy, entonces eso ya es ganancia, y eso fue en gran parte lo que me trajo acá.

21:14 Facilitadora: Pues muchas gracias Ary por compartir. Clarisa, Vanessa ¿Quién quiere compartírnos?

21:20 Yannai: es que me cambié de nombre (risas)

21.25 Ary: ¿Yo puedo ser Lucerito? (RISAS)

21:53 Vanessa: Pues fíjate que curiosamente, hace un par de días estaba pensando, más o menos, algo muy similar a lo de Ary, en la dualidad, en la familia de mi papá se vive una cosa, y en la familia de mi mamá se vive otra cosa..

22:15 Facilitadora: ¿Entonces en donde te quedas tú?

22:16 Vanessa: Creo, que no, pues en el limbo. (Risas)

22:18 Facilitadora: eso es lo peor, que te vas de un lugar para otro, e intentas seguir tu camino, y luego te vas de nuevo a otro lado y así te vives tambaleando, sin encontrar ese rumbo, ese sentido que nos comenta Ary, hasta que no haces ese paréntesis, y que la vida a veces te lo da, te lo da de golpe.

22:46 Ary: te despierta, de porrazo

22:48 Facilitadora: así es, y que es lo mejor que te puede pasar, a veces no lo entendemos, pero esos porrazos son los que nos ayudan a despertar, hay gente que se muere sin descubrir quién es, entonces, estar en ese proceso es doloroso, pero es muy padre, es como decir, esto lo quiero, con esto me identifico, ya no es la identidad que me han dado, ya no son las ideas que han puesto en mí, ya no son los ideales, ya quiero reconstruir lo que yo, lo que a mí me hace feliz, lo que me hace sentirme bien conmigo, lo que me hace sentirme completa, lo que si soy, y empezar a soltar duele, pero es tan rico que dices. Ahhh, comienzas a caminar y dices que rico, ahora sí sé por dónde, o se por donde no quiero, no me quiero ir por acá, ni me quiero ir por acá.

23:44 Vanessa: Si, pues algo así parecido me pasó hace algunos días, de parte de mi papá, las mujeres son extremadamente calzonudas, hígole, son de un carácter pero así

23:58 Facilitadora: Fuerte

24.02 Vanessa: Y tengo una tía que no se casó, y una tía abuela que tampoco se casó y son así de carácter fuerte, pero de parte de mi mamá, ella no trabajó, se dedicó a nosotros, se dedicó a la casa... (Llora)

24.25 Facilitadora: Pues suéltalo chaparra, para eso estamos aquí.

24:27 Ary: Que te pase los Kleneex Facilitadora

24.29 Facilitadora: De hecho, todo aquí, está fríamente calculado

24.32 Vanessa: y (llora) a mi mamá también la juzgue mucho, a lo mejor todavía, de parte de mi mamá las mujeres son como débiles, como sumisas, no me gusta eso, ahorita mi mamá está separada, y digo, nunca trabajo, entonces no hay algo que la proteja, para mí, siempre lo he dicho, mi lógica me dice que tener pareja es tan fácil, yo no le veo ningún problema tener pareja, e incluso mis parejas han sido tan buenas, yo no considero problema en los hombres.

25.32 Facilitadora: Pero fíjate bien, en tu mente, o en tu pensamiento en lo que concibes está acá (señala la cabeza) y acá (señala el corazón) y acá?

25.42 Vanessa: No me acuerdo a quien le comentaba, estoy como no conectada en cuanto a mi mente y mi corazón, o sea, aquí (señala la cabeza), es bien fácil, porque si quieres tener pareja simplemente aceptas como es, pero acá en mi corazón siempre está en pelea con mi cerebro, o sea, realmente ¿porque soy yo la que siempre tiene que aceptar, porque soy la que tiene que acoplar, porque siempre soy la que tiene que decir, bueno va?, el trabajo de los hombres, yo siento que las mujeres y ahorita que decía Adri de quien soy, se me vino a mi esa pregunta, y se me vino esa respuesta, yo me considero un ser de luz, no sé si es una respuesta buena o mala, siempre me he visualizado así como un ser de luz, pero no sé porque a la hora de estar con una pareja, me cuesta tanto trabajo aceptar.

26:55 Facilitadora: ¿ser tú te cuesta?

26.57 Vanessa: no, aceptar, decir: "esa es mi pareja", así como es... no puedo

27:07 Ary: Porque tú quieres que sea como tú quieres

27:09 Vanessa: A lo mejor, inconscientemente es así, y también es como, ese miedo a comprometerme, yo soy la que huyo, definitivamente la que huyo

27:24 Facilitadora: ¿De qué?

27:30 Vanessa: Porque tengo miedo a pasar lo que ha pasado mi mamá, no quiero Vanessa en esa situación (llora), no sé por qué ese miedo ahí, mi mamá siempre como que, incluso me dijo, (se ríe) ya se la respuesta, mi mamá salió embarazada de mí, entonces me dijo, yo me casé porque estaba embarazada de ti, no quería casarme, entonces mi mamá detuvo planes a futuro que ella tenía, entonces..

28:07 Ary: Es el pretexto que se puso a sí misma, tú no te sientas mal.

28:11 Vanessa: Entonces.

28:13 Facilitadora: Háblame de tu mamá.

28:15 Vanessa: ¿Qué te digo?

28:19 Facilitadora: Es que hablas de tu mamá y pareciera que te sientes culpable de que ella no haya seguido sus sueños, o no fuera exitosa, de ver la mujer que es como si fuera tú culpa. Hablas como si fuera tu culpa.

28:32 Ary: Toda la responsabilidad

28:37 Vanessa: Fíjate que no lo había pensado, así como tal, pero en este momento, es este sentimiento, y ahorita salió así, y mamá en su momento me lo llegó a decir, entonces

28:44 Clarisa: ¿Como un reclamo?

28:54 Vanessa: si, (llora), entonces yo siempre quise ayudarla, pero a esta altura de mi vida me doy cuenta que es injusto, es injusto para mí, pensar que yo puedo hacer algo, no quiero y no puedo, porque es absorbente.

29:13 Facilitadora: ¿Hacer qué?

29:26 Vanessa: Ayudarla, protegerla, estar con ella, no puedo y tampoco quiero

29:30 Facilitadora: ok. ¿Y cómo sientes esa culpa, como vives esa culpa?

29:33 Vanessa: Con miedo, con angustia

29:39 Facilitadora: ¿Y ese miedo, esa culpa, esa angustia te lleva a no comprometerte?.

29:43 Vanessa: No sé, eso si no sé, esa pregunta no sé. El no comprometerme creo que es porque, digo los hombres con los que estado siempre, me han admirado mucho como mujer, yo lo veo en

sus ojos, como me tratan, esperan mucho de mí, y yo no sé porque, esperan que sea la Super mujer, y tengo miedo al no dar el ancho, y siento miedo a entregarme de más, soy una mujer muy entregada a su familia y perderme en esa entrega

30:30 Facilitadora. ¿Y repetir lo que hace tu mamá?

30:35 Vanessa: Para mí es muy importante, si el trabajo personal, mi profesión me gusta mucho, el desarrollo personal y profesional si tiene mucho peso para mí, y siempre he pensado que para que una persona esté completa, debe tener, una familia, amor trabajo, una pareja, hobbies, etc., y he tratado de mantener ese círculo, pero a la hora de la hora, yo misma soy la que huye o los ahuyenta

Facilitadora: ¿Les pones como barreras? Ok, y que pasa al darte cuenta que les pones barreras, ¿qué pasa contigo, como te sientes?

Vanessa: es que yo sé que si las cosas no se dan han sido por mí, me siento tranquila en su momento y digo bueno las cosas no se dieron por esto por esto y esto.

Facilitadora: ¿Lo justificas?

Vanessa: Ajá, y digo no pasa nada, pero realmente sé, que si las cosas no se dan y es porque yo no las genero.

Facilitadora: Hay algo muy importante que mencionas y que no quisiera que soltaras aún y es esta culpa que tienes en relación con tu mamá, y te pregunto, ¿alguna vez lo haz platicado con ella?

Vanessa: Fíjate que yo no era consciente de eso, y fíjate hace mucho que fui a una terapia y no sé cómo le hizo, para decirme, que yo traía, que yo sentía desde el vientre materno ese rechazo, que yo no merecía, y me preguntó si fui planeada, y le dije que no, y me dijo que desde el hecho que yo no fuera planeada o esperada, incluso mi abuelita si le reclamó mucho a mi mamá cuando ella salió embarazada, entonces me dijo: tu traes ese sentimiento, entonces, pues no sé qué puede haber por ahí.

Ary: No por ahí espero que no, (risas)

Facilitadora: ¿Entonces nunca lo has platicado con tu mamá?

Vanessa: Es que no era consciente, después de la terapia a lo mejor fui más consciente de ese sentimiento.

Facilitadora: ¿Pero no lo trabajaste?

Vanessa: En mi vida diaria, no lo pienso, no lo siento como tal, me reclamo, en este momento no sé qué paso, surgió, me llegó a la mente y al sentimiento o viceversa, pero surgió.

Facilitadora: Ya que estas consiente y lo puedes sentir que hay una conexión emocional, una congruencia con tu mente, ¿qué te gustaría hacer Vanessa?

Vanessa: ¿Qué me gustaría hacer?

Facilitadora: En referencia a eso, sientes una culpa que puedes trabajar, yo te puedo ayudar, pero a ti que te gustaría hacer?

Vanessa: Fíjate que soltarla, es un trabajo que he estado haciendo yo personal, de hecho me salí de mi casa, estoy Viviendo con mi abuela.

Ary: Oye si te independizaste mucho he (risas).

Vanessa: de mi mamá

Ary: te estoy troleando

Vanessa: De hecho este cambio me ha servido mucho, el hecho de estar con mi abuela paterna, me dice, esto no quiero, y esto tampoco, es como decir, por algo estoy aquí es una “pinche cabrona”, y digo: quiero los huevos de ella, pero como esa sutileza de las mujeres que tienen en la familia de mi mamá, y digo tengo que encontrar el punto medio de las dos partes, yo se dentro de mí ser existe esa congruencia y esa armonía muy equilibrada, yo sé que si lo tengo dentro de mí, pero sé que necesito dar esta vez el sí, el decir, ok tu eres mi pareja y me aferro, solo dejen que la conozca (risas).

Facilitadora: Empodérate mientras flaca, sigue trabajando en ti, porque suceden cosas muy padres cuando te desprendes, es como si te empiezas a construir, te construyes de tal forma, o tan fuerte, que de verdad lo que es tuyo, tuyo, tuyo, lo vas armando con tanta firmeza , amor y seguridad que yo también, estoy de acuerdo en el universo y en Dios y en la vida, que cuando llegue el momento, va a llegar esa persona, ni más ni menos, pero si tenemos que destruirnos para podernos construir, el destruirnos sueltas un chorro de cosas, pero también te recuperas y recuperas cosas que ya son tuyas, son tus pensamientos, tus ideas, tu forma de ver la vida, a lo mejor te enseñaron rojo y verde, pero tú lo quieres ver amarillo y no pasa nada porque es tu decisión verlo amarillo, y simplemente es tu decisión, suena tan fácil y no lo es. Y es ahí donde a veces tambaleamos, en defender lo que soy, lo que quiero, lo que percibo.

Ary: Pero porque no lo tenemos claro.

Facilitadora: Exacto pero para eso tenemos que trabajar en nosotras, a través de ese clavadito, fíjate ya hoy sucedió algo interesante.

Vanessa: si, antes yo no era consiente que la del problema era yo, antes yo realmente veía es que es así, tiene mamitis, es que no trabaja, es que esto, es que no puedo Vanessa con él, es que es machista y ya a ver dije, no voy a encontrar a alguien como yo lo quiera...

Ary: si!! De entrada de ahí estas mal.

Vanessa: Pero muchas veces lo que yo quiero no es lo perfecto para mí.

Ary: es que suelta los huevos, el control, ese nomás lo tiene el patrón, pero te aseguro que va a llegar el correcto, el que tú siempre soñaste.

Vanessa: pero es que yo siento que, o una de dos: o de verdad no doy el Fua, o de verdad no eran los correctos.

Facilitadora: pero bueno, eso independientemente de lo que haya pasado hasta ahora en tu vida amorosa, lo importante es lo que vas a soltar, lo que vas a construir si? Que de hecho nos va a servir todo ese antecedente, para empezar a armarnos, pero que padre que ya te estes preguntando, bueno entonces ¿Qué tengo que ver yo?, porque antes era ¿Qué está haciendo el otro?, ¿qué está pasando conmigo?, ya ese es un aprendizaje y un super paso que estás dando, otro paso que acabas de dar darte cuenta de lo que sientes hacia tu mamá y si hay una relación con tus decisiones, eso también te va ayudar Flaca!.

Facilitadora: Clarisa ¡Cuéntanos!.

Clarisa: pues no sé por dónde comenzar.

Ary: pues por lo primero que se te venga a la mente.

Clarisa: Bueno, pues para comenzar yo vengo de una familia super mega mega mega machista, donde mi papá machista y mi madre machista, porque si hay mujeres machistas, entonces, por el lado de mi madre, ella fue el segundo frente de mi papá, entonces lo que conozco de la familia de mi papá es poco, la relación es casi nula, ya después de su muerte, este, entonces tengo poca referencia de su familia, si sé que las mujeres son muy bonitas, tienen una ascendencia española, son güeros, ojo verde, azul,, entonces mis tías eran muy vagas, porque eran muy guapas.

Ary: también las feas son vagas hee!! (Risas)

Clarisa: si, pero como es que ellas le sacaban mucho provecho a su belleza, ellas se sabían, se empoderaban en su belleza.

Ary: hay feas como la chingada de vagas. (Risas)

Clarisa: Eso es lo poquito que tengo de referencia de mi papá, de parte de mi mamá hay muchas mujeres solas, es un desmadre, algunas viudas, divorciadas, y las que siguen casadas, son mujeres muy sumisas, muy sometidas, ellas quizá por pobreza no tuvieron oportunidad de prepararse, entonces ahorita no les queda de otra, más que Vivir a la sombra del marido que tienen, y pues no son los maridos ideales, son sumisas, están sometidas todo el tiempo, están en sus 50s o 60s, y no pueden salir solas, tienen que pedir permiso todo el tiempo, o sea muy muy sometidas las que están casadas, hay otras entre viudas y divorciadas, hay una, nosotras no habíamos caído en cuenta todavía, también hay problemas de alcoholismo, una de mis primas se separó de su esposo, y su esposo algo que renegaba era eso, que todas eran como huevuditas, yo lo entiendo desde su perspectiva, pero también las entiendo a ellas, porque son mujeres que tuvieron que sacar solas a sus hijos, mujeres que siguen manteniendo sus casa, y de una u otra forma, sacaron

la casta, entonces, ahora que también, yo vivo sola, y pienso: ¡Guey la tienes que sacar!, hay situaciones en que las tengo que sacar, voy para tres años que vivo sola, y hay ocasiones en las que me gustaría tener una persona, una pareja, un marido que hiciera cosas que a mí me tocan hacer sola, ya que en mi caso, no hay figura masculina que me apoye, como ir al taller mecánico, a que me vieran la cara porque yo no entiendo de fierros!

Todas: (risas)

Ary: ¿No sabes de fierros?

Clarisa: (risas), no de esos fierros

Vanessa: de esos si sabemos (risas)

Clarisa: Mecánicamente hablando, no de la anatomía masculina (risas), bueno si traigo muchas raíces machistas para empezar, muchas mujeres solas en la familia, y el sentimiento que me aborda desde hace muchísimos años, también recientemente estoy yendo a terapia, en que digo, tengo muchísimos años sintiéndome huérfana, sintiéndome huérfana todo el tiempo, no es algo de ahorita, es como de 15 años para atrás, pues yo vivía la clásica, he vivido todas las etapas, no me quiero echar mucho rollo, fui niña de familia, mamá, papá e hijos, y luego papás divorciados, pinche chinga, porque ya me iba para un lado y para otro, y no sabes de qué lado te haces, mi mamá me contaminó mucho tiempo diciéndome que papá era el malo, entendí mucho después que él también había sufrido, después muere el y toda esa etapa y luego tienes que asumir que ahora mi mamá tiene una pareja, se encontró un guey a fungir el papel, pues de una u otra manera, ya tantos años juntos, las parejas se mimetizan, en muchas cosas, son similares y también hay rollos, entonces esta transición no ha sido nada fácil, la bola sigue, quedó de figura masculina mi hermano, y el murió hace tres años, entonces pues no hay figuras masculinas, y mi hermano más chico que es el único que queda, ese guey y yo no nos llevamos, somos agua y aceite.

Ary: ese es el más parecido a ti.

Clarisa: No lo dudo que en carácter si seamos muy similares, por eso chocamos tanto, pero la vida, como te diré, como hemos sufrido muchas cosas muy gachas en el camino, muchas, la forma de enfrentar las cosas han sido de forma diferente, yo he tenido que enfrentar mi corazón, he salido adelante, y el otro es más amargado, reservado, mamón, resentido, entonces esa divergencia, nos hace que no embonemos.

Facilitadora: y ese sentimiento de, como le dijiste tú, como de orfandad, como lo sientes tú?

Clarisa: eso es lo que te iba a decir, en este tránsito pues llega un punto en el que yo me quedo sola, mis hermanos se casan y se van y yo me quedo en casa con mi mamá, nos quedamos muchos años viviendo en casa con mi mamá mi hermano el chico y yo.

Ary: ¿Cuántos años son muchos? porque te ves bien morra.

Clarisa: como 10. Fue una época en que me quede años sola con ella, porque es bien cabrón, ahí se hace un mix, porque un día eres hija, otro día eres confidente, otro día eres tú la mamá, otro día el esposo, otro el papá, y se hace un pinche enredo terrible!

Facilitadora: Que pesado!

Clarisa: Terrible! Entonces un día, tengo muy mal historial con mis relaciones, porque siempre he buscado hombres no disponibles.

Facilitadora:¿ Imposibles, difíciles?

Clarisa: pues sí, queriendo según yo

Ary: ¿casados?

Clarisa: Pues solo uno, pero me quedo muy mal sabor de boca y decidí que no volvería con uno casado, y que era un cambio, esos ciclos ya los cerré. Y bueno, imposibles me refiero a que no se quieren comprometer, no tienen el nivel económico adecuado, no trabajan, y pues yo me engancho, por todo este rollo de que siempre he sentido la orfandad, y la falta de figura masculina en mi vida.

Ary: de protección?

Clarisa: si, entonces cuando yo entro a esta dinámica con mi mamá muchos años, en estas ganas como de seguir adelante, entonces se me prende la mecha y me voy a Vivir a Canadá, algunos años, claro que mi mamá se vuelve loca!

Facilitadora: Claro, pues imagínate!

Clarisa: tan decirte que se encabrono tanto, que primero lloro, después se deprimió, mis hermanos apostaban que volvía a los 6 meses, y como no volví rápido, hasta los 6 años y medio, legó un punto en el que saco todas las cosas de mi cuarto, tiró mi ropa, todas mis cosas y dijo que a la chingada, que a cabo yo hacía lo que me daba mi chingada gana, que a mí nadie me dominaba ni nada, a la fecha sigue diciendo eso, porque a pesar de todo esto, la dualidad con mi mamá ha sido muy complicada porque te digo que es una mujer, que tengo muchas cosas que admirarle, en especial su corazón, y su capacidad para perdonar, tiene una resiliencia impresionante, no sé de dónde saca tantas fuerzas para perdonar, para equilibrarse, para estar bien, eso se lo admiro mucho, pero en estos rollos en los que quedamos solas, quiso repetir un patrón de mi abuela, está ya se quedó aquí, no se casó, me la quedo para que me acompañe y me va a cuidar, entonces cuando yo me voy a Canadá y le digo no mi reina te las tienes que ingeniar tienes otros tres hijos, yo me voy, entonces ese rollo lo tengo super cabrón, pero regreso a viviendo con ella otros 10 años, y lo que ocurre que vuelve con la dinámica esposo, hijo, etc. Yo domino la casa y a veces tú, y mi mamá ha de ver dicho, pues ya chingué esta no se casó, esta me va a cuidar, mis hermanos muchos años se lavaron las manos en cuestión, a salud, cuidados, economía en cuanto a mi mamá. A lo mejor económicamente siempre hice que ella se las ingenie, para no depender de mí, a veces,

nos ayudamos pero, si yo lo hubiera hecho, más se zafa de mis hermanos y se hace una cosa grave, lo que ayudó a hacer el último empuje fue que me llegaron los 35, no me había casado, ya teníamos ella y yo esas broncas de criterio, batallas campales, emocionalmente hablando, la línea del respeto se había perdido por completo, ya estábamos harta la una de la otra, cuando me llega eso, poquito después mi hermano comienza a estar enfermo, es una historia larga y triste, se enfermó de algo que ya avecinábamos tiempo atrás, cuando el muere a mí me pica muy duro en la cresta que el muriera y hubo muchas situaciones económicas muy fuerte que le dije, sabes que, pues yo me voy!

Ary: de que murió?

Clarisa: por un problema de un accidente que tuvo hace muchos años, que lo operaron y le quedó solo un riñón, y nunca se cuidaba y murió y shala la la... entonces ella después me reclama, ¿porque haces esto?, Yo siempre vi, esta necesidad de que no se quedara sola, porque no le gusta estar sola, y yo le explicaba: mira mamá ya llegue a esta edad, ahorita como ya me había pasado de los 35, quería aprovechar mi crédito infonavit, porque entre más grande, menos te prestan, y así que compre mi casa, y no me fui a vivir inmediatamente ahí, pero lo agarre, y dije tengo que hacer algo yo a estas alturas de mi vida no sé, si me voy a casar y bajo qué términos, bajo los estereotipos sociales, no lo sé.

Ary: si, porque en España, estarías pollita,

Clarisa. Entonces, yo tengo que intentar vivir sola y tengo que intentarlo, porque ya no hay figura masculina, ya no está mi papá, ya no está mi hermano, mi hermano, trae sus propios pedos, y pues tengo que intentarlo, y con mi hermano chico ya no cuento, entonces le dije a mi mamá y tú eres el único soporte que yo tengo en la medida de tus posibilidades, pero imagínate que va a pasar si me quedo contigo, y el día que tu faltes, ¿con que herramientas me quedo?, dije yo tengo que calarme y aprender a viviendo sola, dije no tengo marido, no me voy a tirar en la vida porque no lo tengo, no tengo hijos ni perro, yo tengo que calarme para saber si puedo y si no, no te preocupes regreso como la otra vez, y ahí nos hacemos bolas, claro que para desilusión de mi mamá, no he vuelto, este, pero entonces, tengo esa dualidad, volvemos a las dualidades, entre que me siento sola, con mi mamá, le ayudo, me ayuda, pero no es una figura fuerte, aunque conozco muchos en su familia que son figuras muy calzonudas, y generalmente ella lo es, hacía conmigo no lo es, porque ella, así muy macha, siempre tuvo más preferencia hacia con mis hermanos hombres, entonces, al verme a mi tan empoderada en ciertas cosas, a ella le causa más conflicto, no lo ve bien, como un logro, no lo ve como nada

Ary: es que como no podías callarte y hacer lo que ella quiso.

Clarisa: si, entonces, eso causa más conflicto conmigo, y al mismo tiempo todo ese rollo de no tener figura masculina, y tener esas relaciones, donde según yo le huyo al abandono y sigo haciendo cosas para que me causen abandono.

Facilitadora: ¿se fijan como en estos tres casos están esas figuras externas, esas voces externas tan fuertes y tan arraigadas en el pensamiento? en los tres casos, ¿si se dieron cuenta? Entonces, que quiere decir, que parte de lo que yo hago en mis relaciones de pareja tiene que ver con esos pensamientos, y ojo, no son de ustedes, ¿si se dan cuenta?, y por eso a lo mejor esa dualidad que las tres comentan, ese sentido de no pertenencia, ese sentido de búsqueda interior, y de necesidad de encontrar su propio camino, un factor muy importante que interviene en esta búsqueda de pensamientos propios, y los que vienen de otras personas, bueno, eso es lo que yo observo, no se ¿que observen ustedes? Pero me hace mucho ruido en las tres situaciones, lo mismo, esa fortaleza por un lado y debilidad por el otro, entonces, el tambaleo, los dobles mensajes, por un lado soy bien cabrona y en otro soy sumisa, o en el caso de tu mamá también muy fuerte para algunas cosas, pero en otras necesitaba de ti, en tu caso también, tu bien macha y como quedas como persona, a lo mejor esta chido ser macha, pero hubo algo que me resonó en lo que comentabas hace un momento, en referencia a tu marido, te encuentras con la tipa y dices: guey, está bien gacha y bien vieja, yo soy una chingona, porque así me la he comprado toda la vida, y te duele, y si eres una chingona, pero a lo mejor el no necesita una chingona, si ¿me doy a entender?.

Ary: si claro.

Facilitadora: Pero me duele, por supuesto que me duele, pero bueno eso es lo que yo descubro.

Vanessa: Y bueno pues ahora ya viene como la otra parte, del trabajo, la historia que los hombres traen, pues, entonces es como buscar, adaptar, congeniar, adaptar tus pedos con mis pedos y a ver cómo le hacemos, formamos nuevos pedos.

Ary: esa es la pareja ideal, la que ve tus demonios y aprende a Vanessar con ellos.

Clarisa: Así es.

Ary: Honestamente yo creí mucho tiempo que Eduardo era un pésimo esposo, la verdad, y cuando se va y me quedo sola, y cuando mete ya el divorcio en Diciembre ya sin decirme nada, y acepto salir con alguien por ahí de Febrero, y la segunda vez que estaba sentada cenando con ese guey, me pregunto: ¿Qué hago aquí? ¿Qué puta madre hago aquí? y entonces inventé que mi hijo se estaba sintiendo mal y que tenía que irme. Y fue bastante frustrante, porque mis amigos me chingaban y yo les decía: sabes que es el mismo infierno, nada más cambias de diablo, y a estas alturas tengo la consciencia, y así se lo dije, la vez que salimos, fuimos a un cumpleaños, de dije: vámonos dejando de mamadas soy tu mejor opción por eso estas aquí sentado y tú eres mi mejor opción por eso estoy aquí sentada, funcionamos muy bien como equipo de trabajo, ya Vanessamos juntos, tenemos un hijo, déjate de mamadas y trabaja tus pedos y sal y arregla lo que tengas que trabajar para ser el hombre que yo necesito y yo estoy trabajando en mí para ser la mujer que tú necesitas, pero, hoy tengo la apertura de verlo, yo antes decía, está pendejo, o sea veme, soy talla cero de pantalón imbécil, quieres es así, y hoy me doy cuenta que las cosas no son así, o sea en realidad, él es un hombre muy valioso que aporta muchas cosas a mi vida, y me gusta la persona que soy cuando estoy con él, pero yo no lo había visto, y entonces me topo con un putito

borracho asqueroso que vino a mi vida a enseñarme que no quería, porque de verdad, la segunda vez, yo dije no, se le pasaron las copas, tercera, cuarta, quinta, hasta que dije, sabes que de verdad tú estás para Oceánica cabrón, en serio, y yo tengo un pedo bien heavy con el alcohol, en serio, mi marido, no toma, me cagan los borrachos, yo si me hecho mis vinos y se me han pasado las copas, pero soy muy cool, y este bato era de que se pelea, de que grita, de que humilla y quiebra cosas y dije: chinga tu madre guey, o sea, no lo necesito. Entonces viene la dualidad, y pienso, si yo tengo mi puto marido, por qué tengo que batallar con este cabrón! Pero fue necesario, porque de otra manera no me hubiera dado cuenta. Estaba en modo victima

Clarisa: hiciste que recordara a mi mamá, mi padre era bien pirujo, pero era de la escuela antigua, pero esta última mujer, por la que nos dejó, fea, o sea fea, fea, fea!

Ary: Que dices Futa madre!! (Risas)

Clarisa: y sabes que mi mamá cuando él se fue le entró por salir de fiesta, cada día, como diciendo veme yo estoy bien y lo que te pierdes!, era un encabronamiento, y después de mucho tiempo, encontró una persona buena, pero para llegar a él, pasaron no sé cuántos pinches sapos y ellos iniciaron de amigos, porque lloraban ambos por sus esposos, pero antes de llegar él, decía mi mamá: no manches, mi esposo era un hombre perfecto. Pero te entiendo, que a veces tienen que pasar cosas, para que te des cuenta de lo si lo que tienes es bueno o no.

Facilitadora: y si es lo que quieres también ¿no?. Te preguntas. Bueno, eso es lo trascendental y lo que nos tiene aquí.

Facilitadora: veo que te retuerces de un lado a otro, ¿qué te pasa?

Vanessa: es que escucho tantas experiencias, y me cae de un lado, y me cae de otro y trato de interiorizar, y me resuena.

Facilitadora: si pero te resuena y ¿Qué sientes?, porque a lo mejor dices, no es que me resuena y me duele el estómago, o me siento triste, y siento con dolor de garganta.

Vanessa: Intento que me caigan veintes, y no término de entender uno y me pregunto: ¿Qué es lo que quiero, pues no sé?

Facilitadora: Tranquilas, miren esto nada más es por encimita de lo que vamos a estar hablando, las siguientes sesiones hay más trabajo personal, así que, ¡con todo!. Lo que hablamos el día de hoy más bien del lado externo. Me gustaría cerrar porque ya es tarde, comenzamos tarde, yo espero que la próxima sesión comencemos más temprano, y espero se incorporen otras personas. ¿Les parece? ¿Cómo se sienten?

Ary: Muy bien

Vanessa: si, muy bien, creo que ya me dí cuenta que no sé lo que quiero. Yo me voy contenta, yo veía la convocatoria, y me salía y me salía y veía que nadie comentaba nada, y dije bueno, porque si está tan interesante, y entonces me comunique contigo.

Facilitadora: Estamos aquí para trabajar.

Ary: yo aún no sé, no tienes idea de cuánto he llorado.

Vanessa: es que mi mente me dice, pues si está bien fácil tener pareja.

Ary: ¡mejor calla la mente y enfócate a sentir lo que quieres y te hace bien!

Vanessa: pero no puedo callar la mente.

Ary: si puedes, dijera Santa Teresa: “calla esa loca”.

Clarisa: Me quedo con el asombro de que a pesar de que nuestras historias son distintas, también son similares. A mí me gustó mucho, me sentí escuchada y acompañada y sobre todo quería escuchar las voces de otras mujeres en relación al tema.

Facilitadora: Les agradezco su tiempo, su confianza y lo valientes que son, las espero Dios mediante la siguiente sesión.

Título de la investigación: Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG.

Nombre de la facilitadora: Rosa Facilitadora Gómez Cervantes

Sesión: 2 **Fecha:** 06 Octubre 2017

Hora de inicio: 8:33 p.m. **Hora de terminación:** 10:40 p.m.

Lugar de la intervención: Calle: Nononalco Núm.: 3485, Pinar de la Calma, Zapopan Jalisco., México.

- Facilitadora: Buenas noches, antes que nada les agradezco de nuevo que estén aquí, le damos la bienvenida a Luisa e Liliana. Les pido por favor antes de iniciar me firmen el consentimiento informado (explicación), y les cuento un poco la dinámica de las sesiones... (Explicación)...

- Facilitadora: Vamos a iniciar con una técnica de Bioenergética, similar a la pasada, donde aprenderemos a escuchar nuestro cuerpo y lo que nos quiere decir, les pido dejar sus teléfonos en modo silencio y comenzaremos con respiraciones profundas.. (Se aplica la técnica)...

16:23 Facilitadora: ¿Cómo estamos?, ¿Qué pasó Vanessa? (llora), ¿Todo bien?, ¿Cómo estamos?

16:28 Vanessa: Si

16:37 Liliana: Tengo dolor en mis manos

16.43 Facilitadora: ¿cómo es ese dolor?

16:45 Liliana: Punzante

Facilitadora: ok. ¿Tienes algo?, Las manos siempre representan el hacer, en este caso, las manos te podrían indicar como impotencia, de algo que quieres hacer y nos has podido hacer, ¿sí? no sé si te haga sentido.

Liliana: si

Facilitadora: ¿Luisa cómo te sientes?

Luisa: pues con dolor de cabeza, y cuando hice el ejercicio, lo hice consciente y me duele más.

Facilitadora: ok, y ¿ahorita te sigue doliendo más tu cabeza? ¿Quieres que trabajemos poquito más tu cabeza, o lo dejamos, lo soltamos?.. ¿Claus?

Clarisa: Me dio con, con, todo el tiempo

Facilitadora: Otra vez, ¿Tiene que ver con algo que tengas que decir?

Clarisa: Pues no logro asociarlo con algo en particular.

Facilitadora: ok. ¿Vanessa?, entonces, ¿comenzamos?... Muy bien. El día de hoy vamos a trabajar con dos interrogantes muy interesantes, la primera vamos a trabajar el ¿quién soy?, ya hablábamos la sesión pasada de que muchos se mueren sin descubrir quién son y nosotras estamos aquí en ese proceso de descubrimiento, a veces de volver a nacer, de perdonarnos, de chiquearnos, a veces de seguir, ¿NO?, pero sobre todo de descubrir ¿Quién soy? y ¿Quién he sido en mis relaciones de pareja?, porque a veces somos muy incongruentes.. yo he sido una hija de la guayaba, no soy consciente que lo he sido, pero entonces yo quiero, bla, bla, bla, que eso vendrá después, que tiene que ver con lo que yo pido, entonces, vamos a abordar eso, y en la segunda parte, vamos a hacer una dinámica, que se titula “Mi corazón”, ahorita les digo en qué consiste esta dinámica y la segunda pregunta es ¿Qué estoy buscando en una pareja?, contestando lo primero, que no va a ser tan sencillito, yo espero que encontremos algunas cosillas por ahí, que nos ayuden en nuestro crecimiento personal. ¿Les parece?

Todas: si

Facilitadora: ¿Alguna duda?, ¿Cómo estamos, Liliana?

Liliana: Bien

19:20 Facilitadora: Fíjense bien, en su carpetita van a trabajar en esta ocasión en una hojita en blanco, ¿sale?, aquí traje algunos marcadores, ya ustedes eligen el color y demás. Lo que van a hacer es que van a dibujar su corazón ¿sale?, y dentro de este corazón le van a poner todas las actitudes de lo que han sido en una relación de pareja, por ejemplo: “Yo he sido controladora, o he sido sumisa, o he sido”... ¿quién he sido?.. Aún no me voy a quién soy, quiero que primero pongamos quién he sido, ¿sale?, Yo le sugiero que con el marcador dibujen el corazón y ya con pluma la descripción, aquí traigo plumitas. Y ya con la pluma, pues me ponen esa descripción del papel que han jugado, ¿sale?..

30:06 Facilitadora: Fíjense bien lo que sucede con esto. Quiero que le echen una leidita así súper rápido para ustedes ¿Sí?, y que alguien de ustedes sea valiente y me lo lea, porque les voy a hacer unas preguntas de ahí, ¿Alguien me lo quiere leer?... muy bien, Ary

30:36 Ary: Controladora, posesiva, materialista, celosa, victima, hipocondriaca, lastimo, controladora, buena persona, abusiva, tranquila, pasiva, sumisa, apasionada, muy sexual, necia, infiel y fiel, entregada, comprometida, leal, amable, victimizada, necia, terca, berrinchuda, infantil, caprichuda, muy apasionada, protectora, amable, considerad, gritona, intolerante, cerrada, necia, entregada, leal, desquiciada, insegura, controladora, complaciente, romántica, soñadora, permisiva, manipuladora, honesta, baja autoestima, acomplejada.

31:17 Facilitadora: De nuevo controladora, dos veces. Fíjense bien.

Ary 3

31:21 Facilitadora: te pregunto ¿Tú eres esa persona?

Ary: No

31:30 Facilitadora, vamos a echarle otro clavado a su corazón y van a señalar lo que sí son ustedes. Por favor, quiero que se den cuenta de lo que sí son y de lo que no son. Y muchas veces soy... por querer, para que el otro me quiera, para que el otro me acepte, pero no soy yo. Por favor, métanse a su corazón y señalen las que sí son. Ta canijo ¿verdad?, por favor.

32:10 Vanessa: no sé (reniega)

32:11 Facilitadora: Vanessa cuesta, pero se puede.

32:54 Ary: Me está costando tanto esta cosita salida aquí... (Risas)

32:57 Facilitadora: Controladora (risas)

33:26 Facilitadora: Ary nos puedes compartir. ¿Quién eres?

33:32 Ary: Controladora, buena persona, tranquila, apasionada, muy sexual, fiel, entregada, comprometida, leal, caprichuda, muy apasionada, protectora, amable, considerada, gritona, entregada, leal, romántica, soñadora, honesta.

33:52 Facilitadora: Muy bien, salió otra vez dos veces, entregada. ok, ¿eso sí te hace click?, ¿Cómo te sentiste al ver esto?, ¿de qué te das cuenta Ary?

34:17 Ary: En realidad la gran parte de lo negativo, es lo que dices, es como una respuesta, como una protección a un eventual daño que pudieran ocasionarme.

34.39 Facilitadora: ok. Entonces ¿te proteges de alguna manera?, pero eso sí eres tú, ¿eso sí te hace click?.

34:42 Ary: Si, eso sí.

34:44 Facilitadora: Muchachas, ¿Cómo les fue con esta actividad?, ¿De qué se dieron cuenta?

34:56 Luisa: Pues creo que tengo marcadas como polaridades.

35:04 Facilitadora: ¿Quieres leerlos, igual que lo hizo Ary?. Bien, primeramente ¿Quién has sido?

35:10 Luisa: Pues he sido: amorosa, cariñosa, conciliadora, incongruente, inestable, chiqueada, fiel, deseada, sensual, pasional, racional, manipuladora, berrinchuda, comprensiva, cómplice, respetada, cuidada, controladora, rescatadora, deshonesto, manipulada y lastimada.

35:33 Facilitadora: Ahora, ¿quién si eres, quién eres?

35:38 Luisa: puse que soy manipuladora, berrinchuda, comprensiva, cómplice, rescatadora, amorosa, cariñosa, conciliadora, chiqueada y racional.

35:43 Facilitadora: ¿Muy bien, eso si te hace sentido?. Entonces...¿Qué pasa con todas esas actitudes que suelo ser cuando estoy en una pareja, en una relación? ¿Qué me dice? ¿Qué te está diciendo a tí?

36:03 Luisa: Que busco pertenecer

Facilitadora: ¿para qué?

Luisa: Para sentirme importante

Facilitadora: Y eso nos suele cambiar, pero cuando nos damos cuenta a veces duele, o ¿qué pasa contigo cuando te das cuenta de lo que has sido?

36:33 Luisa: Pues no siento así como que duela, siento que pude haber evitado ciertas cosas, o que pude haber evitado ciertas situaciones nada agradables.

36.47 Facilitadora: ok Muchas gracias. Gracias Luisa. ¿Alguien más?

36:50 Clarisa: Bueno yo puse: Controladora, posesiva, insegura, temerosa, sexosa, límites no claros, celosa, justificación de sus acciones, complaciente, egoísta, terca, inocente, cariñosa, sobreprotectora, aduladora, soñadora, permisiva, leal, en quien confiar, honesta, fiel, detallista, confiada y agradable. Y lo que me hace más click a la realidad es: controladora, insegura, sexosa, cachonda, celosa, terca, inocente, cariñosa, sobreprotectora, soñadora, leal, honesta, detallista, confiada y agradable.

37:54 Facilitadora: muy bien, Control, control ¿Luisa pusiste control?.

Luisa: pues... manipuladora.

Facilitadora: ok. Muy bien. ok. ok. Liliana. ¿quieres compartir?

38:04 Liliana: Las buenas: amorosa, cariñosa, alegre, afectuosa, estable, armoniosa, justa equilibrada, detallista, honesta, divertida, entregada, apasionada, hoy, fiel, y las negativas: sumisa, callada, infantil, complaciente, insegura, acomplejada, confiada, celosa, permisiva, dramática y sensible.

38.38 Facilitadora: perfecto.

38.39 Liliana: y lo que soy, son todas las cosas buenas, siempre he sido muy honesta, muy transparente, cariñosa y demás, pero lo que este, no soy, o no tengo pareja o no quiero complacer a alguien, no soy sumisa, no soy callada, no soy celosa y no soy permisiva, pero si soy insegura y acomplejada en las dos partes.

39.14 Facilitadora: ¿De qué te das cuenta? Honesto, o sea, juegas un papel diferente al que ¿eres no?, Todas... ¿Por qué?

39:32 Liliana: Porque siempre que hay alguien que me llame la atención, que me guste o que siento algo por esa persona, siempre son cosas más que yo, o sea, alguien a quien voy a admirar mucho, porque yo me empiezo a sentir insegura, acomplejada y no me siento suficiente para esa persona, y nace ese sentimiento que es inevitable en mí, y es más evidente que esté en esa situación, pero también es inevitable que yo no me fije en ese tipo de personas, o sea, yo estoy buscando un hombre así, un hombre que supere a mí, pero cuando me encuentro con mi historia, me digo "quisiera ser como alguien más, yo creo me estoy comparando. Comparativa es algo que luego desde chica, y que he estado trabajando, creo que ha sido mi principal problema, entonces, baja más la autoestima, creo, o no sé todavía.

40:36 Facilitadora: ok. En la sesión pasada hablamos de contexto, yo digo, ustedes no estuvieron, pero me gustaría que ahorita retomando esto de lo que eres, y no eres. Hablas de esta comparación desde siempre, o sea, desde niña sí?. En casa, ¿Cómo vivías esto?.

40:59 Liliana: Mi madre siempre me comparaba, cuando estaba chiquita sufría obesidad, pero hasta que me detectaron unos problemas de tiroides, pero a partir de ahí, yo comía mucho, o sea, tenía desorden nutricional, entonces mi mamá siempre me comparaba con otras niñas que eran muy delgadas y ella quería comprarme ropa bonita, o sea ella lo hacía, ella no lo hacía por mal, pero si me hizo mucho mal, no lo había pensado, pero si, fue algo que me impacto mucho negativamente, pocas cosas, pero eso fue algo muy fuerte, la comparación, y ahora cuando lo hace grande yo me enoja mucho cuando me quiere comparar con alguien, entonces, es tema de discusión muy fuerte.

41.44 Facilitadora: Hoy que estas grande, te enojas y es tema de discusión, le dices, pero, ¿Cómo te sientes?

41.53 Liliana: yo ya me siento más segura porque a pesar de que si, a lo mejor tengo algo, ese si es mi punto sensible, pero me siento bien, porque he logrado lo que quiero y no me comparo con nadie más, o sea mi competencia es conmigo mismo.

42:11 Facilitadora:Ok

42:16 Liliana: pero en algunas cosas, pero en otras me sigue comparando, es algo que, y es en eso, es como la apariencia física y esa fuerza que me gustaría expresar con más decisión y mayor fortaleza.

42:37 Facilitadora: dices que lo has estado trabajando, ¿estas yendo a alguna terapia?

42.44 Liliana: Si, el año pasado, estuve yendo mucho tiempo a terapia, ahorita lo suspendí, pero voy a regresar. Pero si, estuve yendo un año a terapia.

42:53 Facilitadora: Que bueno, porque te escucho más consiente, sin embargo es un patrón que se repite en tus relaciones, y a lo mejor, este, pues puede causar que no se llegue a nada, a lo mejor por, yo te veo, como si tu solita pusieras como la barrera de que te estés comparando y como eliges personas a quien admirar, a lo mejor una vez que termina la admiración, no sé qué pase, pero ya no, ya no y ya no. No sé si te suene eso como..

43:29 Liliana: si y no, más bien son personas que están como en la misma sintonía que yo y que tienen, yo considero estable, más otros puntos, pero no punto de desestabilizar la relación, si no, trato de mantener una relación estable, más bien son personas que necesitan estar, que tienen el ego muy grande, y que necesitan una persona que tiene baja autoestima y se alimentan de esto para, al menos es lo que me ha pasado, siempre son personas muy inestables, inestables, o que no saben lo que quieren.

44:12 Facilitadora: entonces, podría decirse, que mantienes ¿ relaciones codependientes?

44:19 Liliana: o sea que yo ¿dependa de esas personas?

44.21 Facilitadora: es que para que sea codependiente, debe haber una persona que se, como quien dice pasiva y otra agresiva, eso es lo ideal, ¿sí?, no necesariamente con estas palabras, pero siempre embonan tan bien que si te fijas es el patrón que repiten, y entonces a lo mejor pueden estar enganchados, enganchados, y hacerse daño y todo lo que tú quieras, pero siguen enganchados, se alejan y otra vez regresan , por los mismos patrones de que, a veces hasta buscan, el sentirse de alguna manera desairados o mal, porque eso es lo que les permite de alguna manera estar vivos, en cuanto a estar juntos, no es lo sano por supuesto, pero veo que ahí repites algunos patrones de codependencia. Muchas gracias. ¿Vanessa?

45:15 Vanessa: yo puse, uyyy, muy querida, romántica, sumisa, admiradora, sensual, maternal, insegura, victima, honesta, critica, amable, impaciente, inferioridad, congruente, amorosa, amante, fiel, afortunada, sexy, cursi, pasiva, decepcionada, congruente, perfeccionista, infiel, femenina, materialista, inestable, centrada, loca, hipócrita, chiqueada, leal...ahhhh ya me perdí.

45.45 Vanessa: Lo que soy: honesta, sensual, romántica, loca, femenina, apasionada, amante, fiel, sexy insegura, victima, también puse.

46:09 Facilitadora: ¿Qué te pasó cuando estabas haciendo esto Vanessa, que dijiste, este no?

46:14 Vanessa: hay como que me atore y dije, hay.. es que realmente ¿Quién soy?, como que ahí me costó un poco de trabajo, pero, creo que soy muy sensual, muy femenina, muy apasionada, muy insegura, muy amante, muy materialista, muy maternal.

46:49 Facilitadora: ¿Qué pasa, cuando descubro que a veces no soy, más bien dicho, que dejo de ser quien soy, por pertenecer, que hay detrás de esa pertenencia? que era lo que le preguntaba un poquito a Luisa, era el sentirme amada, admirada, ¿Qué hay?

47:17 Luisa: Creo que en mi caso en particular, como que primero buscas conciliar, bueno es que a lo mejor puedo ser en ciertas cosas, o puedo modificar ciertas cosas, para que la relación esté bien, más armoniosa, o se dé mejor con él, al principio pues empieza, bueno en un inicio fue así como, puedo ser en estas cosas así, y no hay ningún problema, la cuestión es que vas permitiendo cada vez más, no, o sea, no hay una consciencia de hasta donde es más bueno y hasta donde no, cuando empiezas a perderte, o cuando empiezas a modificar tanto, este, pero, o sea, creo que no es tanto que hay detrás de, más bien es que no eres consciente y empiezas a todo de que a dejarte llevar, bueno, ese es mi caso en particular.

48:09 Facilitadora: y ¿Cómo te escuchas al decir esto?

48:12 Luisa: es que es más, se escucha fácil, o lo puedo decir, siento que razono mucho las cosas, entonces en mi decir las, pues suena como ha pues lo tiene resuelto o está muy consciente de ello, pero realmente no tanto, porque lo sigo haciendo, entonces yo digo que es peor, (risas), porque ya lo tenía identificado, pero no lo modifico.

48:39 Facilitadora: y ¿Cómo te sientes con esto?

48:42 Luisa: pues es que a veces es también como este, a veces tiende a ser cómodo, pero a veces hay conflictos, o es llevado a veces, pero no necesariamente, no siempre, siempre me causa conflicto, es parte de la manipulación, o sea si las cosas para mi están bien, yo no tengo ningún problema, y se siente, ¿Qué se siente?

49:13 Facilitadora: ¿Qué sientes tú?

49:22 Luisa: pues de repente, ya comienzo a admitir que puede ser como, porque, al final yo lo siento que es como más manipulación, creo que otra cosa, a veces como que me da pena, y deben decir, ¡ahh que bitch!

49:38 Facilitadora: Entonces, te da tristeza, o pena, pura ¿pena?

49:42 Luisa: no, ósea, admitir lo que hice, me da como más pena, pero, no necesariamente me siento mal.

49:53 Facilitadora. ok. Gracias por decirnos esto, niñas, o sea ¿alguien más le da pena?.

50:02 Todas: no

50:03 Facilitadora: así que siéntete segura, estamos entre puras mujeres y créeme que “la que no se ha caído, se ha resbalado”, o sea, así es.

50:12 Luisa, pena conmigo mismo no, o sea, más bien, es como admitir esta parte de que te estás haciendo mensa.

50:20 Facilitadora: Admitir, muy bien, pero tú ya lo estás haciendo, entonces al admitir, ¿qué viene después del admitir?

50:31 Luisa: o sea, saber si quiero seguir siendo la persona congruente que creo y quiero ser, pues tendría que modificar, ¿no?

50.42 Facilitadora: si tú quieres.

50:44 Luisa: si yo quiero

50.46 Facilitadora: y si quieres Vanessa en la incongruencia y la manipulación, también es tu decisión, pero lo que pasa, es que ya estando más consiente, ¿no?, de lo que soy, de lo que no soy y puedo llegar a hacer. Cuando ya llegamos a esa conciencia, es bien diferente o vives las relaciones de forma diferente, entonces, mi objetivo con esto, es que ustedes vieran, ¿Qué han sido? y de ahí rescatar lo que si son, ver que tanto he modificado, me he modificado, he cambiado, he dejado de ser quien soy con tal de... ahora con tal de... aceptación, ¿con tal de que Clarisa?

51:34 Clarisa: Con tal de tener a alguien.

51:46 Facilitadora: o sea, a lo mejor no es tanto amar, a lo mejor es una compañía, no lo sé, eso ustedes me lo van a decir. Con tal de.... y puedo perder

51:53 Vanessa: yo creo que sí, con tal de estar con alguien cambias muchas cosas, yo siempre me he sentido como no suficiente para ellos.

52:10 Facilitadora: no suficiente y te admiran pero cañón. Hay una incongruencia del tamaño del nabo. ok. Dices que te has sentido así y tus ojitos se ponen llorosos. ¿Qué estas sintiendo Vanessa?

52.12 Vanessa: Hay porque soy una cursi. (risas y llanto).

52:34 Facilitadora: ¿pero que sientes Vanessa?

52.36 Vanessa: hay pues, (Llora), donde sientes, acuérdate que sentimos en nuestro cuerpo, ¿Dónde estás sintiendo?

52:50 Facilitadora: ¿dónde lo estoy sintiendo?

52:54 Vanessa: no sé. (llora)

52:56 Facilitadora: a ver cierra tus ojitos. ¿dónde estás sintiendo?. conéctate en tu cuerpo.

53:00 Vanessa: Pues aquí en el cuello.

53:09 Facilitadora: ok. ¿Qué sientes en el cuello?

53.11 Vanessa. como poquito tenso.

53:16 Facilitadora ¿Tenso? tiene que ver con los pensamientos, la conexión de los pensamientos y las emociones en tu cuerpo, o sea, como en conflicto entre tus emociones y tu...

53:20 Vanessa: si, yo lo sé, este, me encanta todo lo que tiene que ver con la pareja, me encanta, creo que para mí no es como difícil manejar las emociones con, este, si o sea, no me desagrada ser sumisa, en un momento dado, me encanta cuando el hombre te apapacha, te rescata y me gusta jugar la otra parte también, o sea la fuerte en la relación, esa dualidad como que me encanta en una persona, en todo, desde el sexo, estar con él, sentirte protegida, abrazada, sentirlo más grande ahí, (risas), si o sea, de que te abrace (risas)...

54:16 Ary: si, el miembro del bato (risas)

54:20 Clarisa: pues a nosotras también nos gusta grande.

54:21 Facilitadora:¡¡ Ary!!

54:20 Clarisa: le digo, a ver a mí no me vengas con pequeñeces.

54:31 Facilitadora:¡¡ Niñas!! (RISAS)

54:33 Ary: Que desmadre (risas)

54:38 Vanessa: me cuesta mucho decir, o sea, los admiro y llega un momento en que pierdo esa admiración, pierdo esa admiración en ellos, cuido mucho, como decir, bueno si soy lo que tú quieres y me da miedo, no sé lo que ellos quieren.

55:07 Facilitadora: ¿Y qué pasa si empezamos a trabajar esa seguridad, esa confianza, si te perdonas, si te permites quererte?, porque a veces estamos buscando amor allá afuera, ¿no?, andamos viendo a ver quién nos hace piojito, quien nos da un beso, un abrazo, quien bla, bla, bla.

55:31 Vanessa: Y si lo tengo, he tenido parejas muy nobles, a veces pienso que demás, pero como que yo misma no me la creo, como no termino de aceptarlas completamente.

55:47 Facilitadora: Me hace mucho click, me voy a regresar un poquito, por eso son sesiones consecutivas, que aunque se trabajen distintas preguntas, todas nos llevan a lo mismo, no, nos compartías la sesión pasada, del rechazo de tu mamá al inicio, de cuando salió embarazada y a veces no somos conscientes del daño que pudieran ocasionarnos estas cosas, a lo mejor a alguien se le salió algo y yo estaba chiquita, en su momento no entendí, pero lo llevo ahí cargando, entonces, podría haber una relación directa entre este rechazo y no sentirte suficiente, con...

56:31 Vanessa: si yo creo que sí, pues ¿Dicen no?, desde el vientre materno, y no lo siento.

56:43 Facilitadora: ¿Has trabajado esto en terapia, o no?

56:45 Vanessa: no, nunca

56:46 Liliana: se parece como al mío, ahí por allí algo.

56:50 Facilitadora: ahhh ok.

56:51 Liliana: pero, yo así me siento como ella.

56: 52 Facilitadora: ¿Te sientes rechazada, o no suficiente? y tan hermosas mujeres que son.

57:01 Liliana: si, en mi última relación, pues que estuve con alguien yo me di cuenta de eso, porque yo no sabía de eso, y lo descubrí, me ayudaron, pero no lo descubrí en terapia, era amor falta de amor a mí misma, y por eso, dejaba que me lastimaran, y algo, yo sé que tú te sientes, pues simplemente eso de femenina y eso, pero como eso de amor a nosotras mismas, tenemos desde pequeñitas, que tu mamá te inculcara eso de amate o algo así pues, no eres...(interrumpe)

57:47 Vanessa: si yo mismo me acepto y me quiero y todo, pero a la hora de darme a otra persona, es como esa inseguridad que sientes aquí en tu cabeza de decir, no hagas esto o aquello, o mejor cuida esta parte, como que no soy yo al 100% a la hora de la aceptación de ellos.

58:11 Facilitadora: ¿ Hay voces Vanessa?

58.14 Vanessa: ¿Cómo que voces?

58.15 Facilitadora: si, fíjense bien, pareciera una locura, pero no lo es, conforme vamos creciendo vamos escuchando voces si? no hagas esto, no digas aquello, compórtate así.. y esas vocecitas, no se sientan con las patas abiertas, para empezar las niñas buenas no dicen groserías, y esas vocecitas..

58:49 Vanessa: pues esas voces, no pero, solitas me salen esas como actitudes que, no soy al 100% yo.

58:54 Facilitadora: y repito: ¿tiene que ver Vanessa, con un rechazo?, y al sentirte rechazada y no trabajar ese rechazo por supuesto que vienen consecuencias hasta que no lo.. (interrumpe).

59:11Vanessa: si, la sesión pasada fue más consciente de decir, bueno porque..

59:26 Facilitadora: dices que ¿nunca lo has trabajado, ni hablado con tu mamá?

59:31 Vanessa: no pero también me cuesta mucho trabajo aceptarlo, soy como hay, hay se va a escuchar medio ridículo, o cursi, pero así como que creo en el príncipe azul del cuento, si ¿me explico?, esa parte que se juega de los roles de hombre mujer, me gustan, pero luego cuando me decepcionan digo, pues no estamos bien (interrumpen)

1:00:03 todas: aja

1:00:11 Facilitadora: no era el azul que quería

1:00:21 Vanessa: es un hombre con inseguridades también, entonces hay digo, ahí es donde me decepciono, de admirarlos ahí.. (interrumpe)

1:00:23 Clarisa: ¿no será también porque le ponemos cosas que no tienen?

1:00:28 Todas: ideales, expectativas, idealizas

1:00:29 Clarisa: yo pienso que en la necesidad de querer tener a alguien, o decir, hay ya chingue, este es, y como estas en la etapa de quedar bien, yo creo que hay muchas cosas que quedan entre líneas por ambas partes, y asumimos a veces, que tienen tal cosas y conforme pasa el tiempo, dices, ha cabrón, pero si yo pensé, y luego se te viene la realidad en frente, y entonces, haa no lo tiene... (interrumpe)

1:01:10 Ary: pues sí, el de novio.. no vio (risas), eso es importante

1:01:16 Facilitadora: (risas) nunca lo había escuchado

1:01:18 Ary: A mí me paso algo, quisiera compartirles con Eduardo, Eduardo es mi esposo, estoy separada desde hace año y medio, y empecé a andar con él desde los 17 años, y ahorita que ellas estaban diciendo, la realidad es que yo siempre me la he pasado diciendo que soy muy cabrona, que soy muy bonita, que traigo al cabrón que quiero a mis pies y siempre había sido de esa manera, sin embargo cuando empiezo a salir con Eduardo estaba casado y yo tenía novio, y todo comenzó como un juego, me invitó a salir y era un juego, y era un juego peligroso porque yo tenía pareja y ese chavo, inmediatamente identifiqué y me dijo ese tipo quiere contigo, estás loco, pero yo también lo sentía y nos fuimos, una vez que comienza a pasar, primero la crisis, porque él se sale de su casa y yo termino a Faraón, se llamaba mi novio, terminó a él y empieza una crisis importante en mi casa, entonces cuando me hablaban, porque él era casado, el vino a casa, les dijo que efectivamente era casado, pero que él sentía que era el amor de su vida y que le permitiera conocerse y que bla bla bla, mi papá dijo que no, que le pasaba que fuera a cuidar a sus hijos, hubo un rechazo muy fuerte, y yo soy aferrada, entonces me aferre mucho a él, no creo que no me equivoque, es el amor de mi vida, sin embargo, hoy si a la distancia si vi, que olvidé muchas cosas de lo que yo era por acomodarme a lo que es, o a lo que él finge que es, Eduardo y yo somos abogados ambos, imagínate la personalidad, somos gritones, somos explosivos, yo mucho tiempo fui sumisa, fui callada, hasta que estuve tirada en cama en depresión, y el día que él se fue, ya cuando me Dí unas semanas y empecé a procesar las cosas, lo primero que le dije, fue gracias por haberte ido, porque yo nunca te hubiera dejado, y me dolió mucho porque yo le seguía rogando, me di cuenta que andaba con una fulana, muy ansiosa, no esta tan espantosa en realidad, pero es muy fea, comparada conmigo, es muy grande, y yo me sentía una Barbie, pero en realidad era una máscara que yo usaba, esa de yo me siento, yo soy, porque la realidad es que siempre me había sentido fea, me había sentido gorga, siempre me había sentido poca cosa, siempre me había sentido que no era suficiente, entonces, ahora que están diciendo eso, me hizo todo el sentido, entonces, yo como todo el mundo dice que es muy feo, si lo conoces, Vanessa, si lo conoce, no sé

cómo se te haga, pero todo el mundo dice: “no mames, es que la bonita eres tú, que le pasa, como se atreve” (risas), y esa parte me ayudaba a mí a Vanessa en víctima, si es cierto entonces él es un pendejo, pero en realidad al punto que yo me Dí cuenta que yo no me amo, yo no me amaba, por eso baje, mi estándar, por eso, yo no sabía en realidad, yo en una terapia, me dijo a terapeuta de plano: “no vas a venir, no te voy a aceptar hasta que hayas abrazado a tu mamá”, yo tuve, siempre fui muy rebelde con mis papás, cuando yo nací mi mamá estuvo hospitalizada y la fueron a santoral porque le dejaron la placenta adentro, bueno no toda pero un pedazo y la desahucieron, pero entonces mi mamá me encargo con mi abuela, y le dice: “mamá pues quédatela tu porque Joel va a hacer su vida y no quiero que le diga nada”, y yo creo que esas palabras se quedaron en mi ADN, y a mí me dijeron eso cuando estaba chiquita, “que casi mate a mi mamá”, no de forma literal, o sea no me dijeron así, “mamá casi se murió cuando tu naciste”, entonces, tengo un problema fuerte con mi mamá y trabajo fuerte en ello, pero no he podido solucionarlo, pero al ver que Eduardo no era el adecuado para ellos, fue el adecuado para mí y lo reconozco, o sea, yo me empeñé que fuera el, el otro tipo hablaba y decía “Mira Ary de verdad yo te amo, no pasa nada”, se iba todo borracho afuera de mi casa y terminábamos llevándolo mi papá y yo a su casa, o sea fue una cosa muy desgastante, y hubo un momento en que dije yo, o sea a los 17 años uno no está muy seguro, “yo quiero a Faraón, era el soltero, pero no puedes hacer eso porque Eduardo, dejó a su esposa por ti”, insisto, con el paso del tiempo me di cuenta que de verdad es el amor de mi vida, de verdad Vanessa con él ha sido muy bonito, pero fue muy desgastante, yo no sabía quién era, sigo en la búsqueda, como les comentaba la sesión pasada, pero fue muy triste darme cuenta, mis palabras el día que se fue fueron: “no te vayas porque me voy a morir sin ti”, con un bebé de un año, yo de verdad creí que me iba a morir sin él, y conforme fueron pasando los meses, me di cuenta que no me morí, si no que hice una versión mejor de mí, soy mucho más perra de mi misma, lo que si soy.

1:07:04 Facilitadora: Empezar a recuperarte

1:07:05 Ary: A reconocerme, porque en realidad yo no sabía que tenía esas cualidades, hoy en día estoy intentando mantener comunicación franca, honesta y adulta, porque en realidad él tenía 30 años cuando nos conocimos, yo tenía 17, unos pendejos la verdad, o sea, nunca, yo le decía la vez que platicamos, we abandonaste a una morita de 17 años que se quedó tirada en el suelo llorando toda la noche, bueno previamente depositó a su bebé en la cama, y ya que él está dormido entonces me Dí permiso de hacer mis loqueras, el día de Hoy Eduardo te vas a encontrar a una mujer de 32 años que ya sabe lo que quiere, y está en proceso, pero ya se lo que no quiero, entonces, si los comparto con mucho dolor que fue eso, o sea, yo me devalúe cuando me pide este wey el divorcio, me partió la verdad, porque en mi supuesta autoestima que en realidad era falsa, yo creí que era volver, entonces, ahora si pendejo cuando regreses y sigue sin regresar, entonces eso me enfrentó durísimo, y entonces tuve que reconocer que era pura mamada, en realidad ni tuve autoestima muchos años de mi vida, ni esa falsa “si yo puedo, yo soy bien chingona”, en realidad era pura farsa tremenda, que aún queda algo de esa inseguridad en mí, pero cada vez es menos, pero en realidad salí con un tipo, y después que me pide el divorcio y le notifiqué, ahí fue cuando me dije: “es que yo me devalúo mucho por un cabrón”, yo bajo a su

nivel, y yo no necesito eso, yo necesito alguien que suba a mi nivel, entonces, hoy en día no estoy dispuesta a hacerlo por nadie, el hombre que sea tiene que subir acá, porque en realidad hoy si sé que valgo un chingo, yo he aprendido a estar conmigo, y me he dado cuenta que soy tan maravillosa que si quieren es así y si no, no hay pedo, seguramente una vieja un bato, no puedo devaluar mi precio más.

1:09:21 Facilitadora: Pero, tuviste que pasar por un proceso

1:09:22 Ary: muy duro, año y medio, en ese proceso.

1:09:33 Liliana: ¿te puedo preguntar algo? ¿En el proceso que dices de tu mamá que fue lo que te afecto, porque no lo veo como un rechazo, si no cómo? (interrumpe)

1:09:36 Ary: Ahhhh en realidad, yo creo que siempre tuve en el inconsciente ese miedo de matar a mi mamá, inconscientemente. Y qué bueno que me recordaste, gracias, porque cuando voy con el terapeuta y trabajo ese tema, y me dice quiero que abrases a tu mamá porque ahí salió que yo tenía mucho miedo de dañarla, o sea, para mí era “ya casi te mate”.

1:10:07 Liliana:¿ un sentimiento de culpabilidad?

1:10:10 Ary: si mucha culpa, como de, porque además fue un proceso de embarazo muy duro conmigo, vomito los nueve meses, estuvo ojerosa, anémica, no sé qué, entonces, yo tenía mucho miedo, como no sé, o sea, yo emocionalmente no conectaba con mi mamá, y les compartía la vez pasada, que incluso viví juzgándola toda la vida, o sea, “hay mamá que mediocre, porque no trabajaste, porque te quedaste con nosotros en la casa, que te pasa, si eres bien lista, sal y trabaja y haz algo”, y entonces ahora que soy mamá me di cuenta que estoy pendeja, la realidad es que cuando tienes un hijo, no voy a decir lo normal, porque lo normal es lo de cada quien, pero lo natural es que quieres estar con él, entonces, cuando me doy cuenta de esa necesidad, pos caigo en depresión pos parto, porque dije: “wey he pasado juzgando a mi mamá, cuando ella hizo porque quiso” y vivo en constante choque con mi mamá, o sea, el sábado pasado por ejemplo, mi hijo y yo donamos muchas cosas, entonces mi hijo le dije, no les exagero tiene 120 peluches, le dije “¿cuáles quieres donar?, yo ya había hecho una preselección, todos los que saca en las máquinas, lo que no habían sido importantes, no que no sean importantes, significativos, entonces, estos son, los embolsamos bonitos, unos dulces y los llevamos a donar, se queda dormido Emilio, él tiene la consciencia que lo sube al carro y llevaba su carrito jalando, voy los llevo, vamos a cenar y no sé qué, y cuando llegamos al depto., se baja y me dice: maní mi donde está Martín, Martín era una cebra, y le dije, no Martín ya no está, ¿te acuerdas que te dije que íbamos a donar, a los niños pobres que no tienen papás, ni familia, ni casa?, no mamá yo quiero a Martín, entonces lo abrazo y le digo: mi amor arriba tenemos otro Martín, tienen que elegir y ser consiente por eso te pedí que eligieras, pero cometí el error de comentarlo en el chat familiar, entonces, mi mamá el sábado llevo y me dice: ¿dónde compraste ese Martín porque le voy a comprar uno?, y yo le dije: “a ver mamá hemos tenido muchos contrapuntos desde que soy mamá, “a ver jefa, porque no respetas que regalamos a Martín?, no pero mi niño, si jefa pero tiene ahorita le quedaron 115 peluches, le dije, no necesita un Martín, si lo necesita porque él lo quiere, entonces, la verdad me

encabrona y le dije: “a ver porque no respetas que regale la puta cebra, tiene otra y tiene que aceptar que esa es Martín”, no yo le voy a comprar, no es que ¿mamá es en serio?, ¿por qué haces eso todo el tiempo?, entonces ya, sale llorando, las dos la verdad y ya en la noche dije bueno no era para tanto y le mandé un mensaje y le dije: “mamá la verdad estoy muy apenada de como actué, tienes toda la razón tu eres su abuela y puedes comprarle todos los Martens que quieras, yo solo estoy pretendiendo que no me asfixien todos los peluches en mi casa, pero puedes comprarle todos los que quieras, estoy apenada, no debí tratarte así, bla, bla, bla, sin embargo, eso ya lo pienso tranquila, ya que la vi llorar y todo, pero siempre he tenido ese problema y con Eduardo era igual, o sea, con mi mamá siempre me callaba por no hacerla de pedo, esto, si jefa y con Eduardo era igual, o sea, un día que estábamos hablando le dije: “a ver cabrón a poco de verdad crees que yo era tan feliz como me veías, yo elegí ser feliz con esas condiciones, pero tú de verdad crees que yo me quería ir a sentar todo el puto día con los viejitos del dominó”, porque mi marido juega con unos viejitos que adoro, o sea yo nomás por chingar, y luego yo invité a las señoras y se hizo un grupo Super chido que las mujeres al cine y los esposos al dominó y nosotras al shopping, pero fue una crisis que tuve, porque le dije, a ver wey, yo también doy, no nomás es todo lo que tú me das, entonces cuando exploto con él, ahora si exploto con mi mamá, y me doy cuenta de eso, como que nunca defendía mi punto, como que yo insisto me devaluaba, como que lo que yo quería no importaba, por no tener un problema, por pertenecer, por no gritar, porque las niñas bonitas no explotan, porque sabes, entonces... eso es lo que quería decirles.

1:14:49 Todas: (Risas)

1:14:59 Facilitadora: bueno, yo creo que con esta primera actividad, bueno espero que les haga como sentido, que a veces me puedo perder, por querer, pero en esa búsqueda de amor, de pertenencia, o de aceptación, de lo que sea, puedo perderme lo doble lo triple sin darme cuenta, como menciona Luisa, entonces, aquí la importancia de comenzar a rescatar quien si soy, y como dice Ary que es lo que no quiero, a lo mejor estoy en esa búsqueda de lo que soy, pero ya se lo que no soy, entonces para es esto primero, que tanto puedo estar cambiando, modificando, aceptando mi forma de ser, con tal de.. y el con tal de ahorita me lo acaban de decir, ¿si les hace sentido, esta primer parte?, creo que ya nos estamos dando cuenta de otra cosa que vamos a comentar, la segunda pregunta: ¿Qué estoy buscando en relación a una pareja sentimental?, ya sé quién soy en relación a esta pareja, quien he sido en relación a pareja, pero ahora ¿Qué estoy buscando? o ¿qué me gustaría tener si es que ya tengo pareja?, esto es abierto, no hay que escribirlo, ¿Vanessa?

1:16:20 Vanessa: bueno pues yo busco un acompañante, alguien que no tenga miedo en ser sumiso en una relación, y yo poder aportar también como esa parte de sumisa ante mi pareja, ahhh, alguien fuerte en la relación en una pareja, alguien decidido, alguien que me pueda sentir yo como soy, eso es lo que busco.

1:17:11 Facilitadora: Mencionas algo que te quiero preguntar.. ¿Qué sea sumiso?, significa que puedas tu tener el poder en algunas situaciones, y dices tú: “que sea sumisa yo”... ¿a eso te refieres?

1:17:24 Vanessa: Yo entiendo como la palabra sumisa, como dentro de una relación , para mí es como “yo lo voy a dar, voy a ceder para estar bien”, pero como esa parte de decir, yo respondo de la misma manera.

1:17:50 Facilitadora: si te entiendo.

1:17:56 Vanessa: si yo respondo de la misma manera, no tener miedo de ser sumisa, tengo pánico eso, de ser sumisa.

1:18:04 Facilitadora. si por la historia que nos comentabas la sesión pasada, por este miedo con tu mamá, que tenemos que trabajar lo de tu mamá, porque hasta que no lo trabajes vas a empezar como a desprenderte de... así es Vanessa.

1:18:21 Ary: no estoy muy segura porque además sigo en la creencia que es Eduardo mi pareja ideal, mi mejor socio de negocios, así lo voy a poner yo ya, a esta altura de mi vida, ya no estoy esperando un príncipe azul en carruaje blanco, ahora estoy esperando que Eduardo acepte también acudir a terapia, él va también con otra persona para que aprendamos estar juntos, porque decidimos hacer hace seis años estar juntos y me siento muy lastimada porque siento que el faltó a su palabra, entonces, estoy buscando en primer lugar que el agarre la onda, que el entienda, eso creo le quedo claro por el día que platicamos, le dije “a ver déjate de mamadas, somos buenos juntos, somos buen equipo, trabajamos muy bien, Vamos muy bien, nos complementamos muy bien, sexualmente ni se diga”, entonces, salí con dos personas y en realidad fue una bazofia, entonces en ese punto de mi vida estoy esperando que el agarre la onda, estoy intentando que nos encontremos desde lo que somos ahora, después de año y medio, estoy esperando, estoy buscando que encontremos una mediación entre sus demonios y los míos, porque ahora son más tangibles que nunca, y que... que haya correspondencia a lo que yo ofrezco, porque creo que ofrezco mucho, entonces, en realidad eso es lo que busco correspondencia.

1:20:13 Facilitadora: Fíjense bien, llevamos dos personas, en las dos está esta esta correspondencia, y están de todos los adjetivos que usaron, ustedes que pusieron que si son, son Super guau!!, de que son amorosas, lindas, hee lo que si son, y están pidiendo lo mismo, entonces.. ¿Hay congruencia?

1:20:49 Ary: si

1:20:50 Facilitadora: ahora, para que exista esta congruencia le tengo que dar valía, y si le doy valía, me doy amor, me doy respeto, me doy... entonces no es que vaya a llegar el príncipe, o esta persona, en tu caso (señala) tu ex marido, pero ya están seguras de lo que quieren y lo que si pueden ofrecer, si ¿les hace sentido?

1:21:22 Ary: si completamente

1:21:26 Liliana: si, pero es un poquito idealista, porque yo si soy idealista y un tanto soñadora, pero también ya no es un príncipe, yo estoy en el terreno de poder aceptar, si hay una idealización, pero es una etapa, que yo creo todas vamos, pero tengo mi lista que yo sé que no va

a ser perfecto, pero si es lo más importante para mí, y primeramente es alguien que me motive, una persona que me motive a ser mejor persona, una persona que me guste, y a lo mejor no estoy hablando de apariencia física, como un prototipo, más bien me guste por todo lo que es, hay tres cosas muy importantes para mí, que es respeto, fidelidad y apoyo. El respeto, a que respete la persona que soy, la persona sensible, a que me quiera tal y como soy con mis defectos y mis virtudes, y que yo soy muy accesible, yo puedo mejorar la relación, pero yo también espero eso, que me apoye en mi carrera, ya que mi pasión es mi carrera, yo pienso dedicarme a ella, mis metas son muy altas y soy muy perseverante y necesito a alguien que me apoye. Y fidelidad, yo soy muy fiel y algo que no puedo, que me da miedo es la infidelidad, si a mí me empezara a gustar otra persona es porque ya no quiero a la que estoy, entonces son tres puntos muy importantes. Y quiero un hombre estable, que sepa lo que quiere, he estado con hombres menores y mayores y ninguno sabe lo que quiere, eso es... risas (interrumpe).

1:31:35 Ary: Perdón pero les quiero compartir algo que me vibra, digo no es su caso, yo tengo una amiga que acosa a los hombres, la verdad yo detecto eso, y es bien viejera, pero se le nota a distancia que se quiere casar, ya tiene el dedo puesto para el anillo (risas), pero acosa a los hombres y eso ellos lo detectan y huyen... (risas).

1:32:30 Facilitadora: perdón Liliana, ¿qué te hace sentido de lo que hemos compartido?

1:33:10 Liliana: me siento identificada, un perfil de la mujer latina llamadas mujeres rebozo, que cargamos con nuestras mujeres, yo no me visualizo en casa, el rebozo es un estigma de la mujer latina que va cargando tus mujeres, tus ancestros, siento que nosotras estamos todavía cargando.

1:34:13 Luisa: yo busco como punto principal un acompañante, pero para que sea un acompañante implica muchas cosas, complicidad, igualdad, entendimiento, que sea buen amante, no tengo una lista muy definida de ciertas actitudes y así, porque puedo encontrar un hombre con muchas combinaciones que me lleven a lo mismo, pero yo creo que entendimiento y que pueda ir a la parte, a un lado de mí.

1:34:57 Facilitadora: Gracias Luisa, Clarisa cerramos contigo.

1:35:15 Clarisa: bueno lo mío es más complejo, les voy a dar un contexto, la última relación estable que tuve de años, solamente he tenido dos relaciones así, fue el que más me dolió, yo vivía en Canadá, era otra de otra nacionalidad, físicamente me gustaba mucho, pero sexualmente no tanto, él era de otra nacionalidad y creo que tenía pedos con su cultura.. (interrumpe).

1:36:14 Ary. El que es bueno, es bueno, no importa la nacionalidad.

1:37:01 Liliana: no, si importa.. (risas)

1:37:16 Clarisa: él iba a lo que iba, no era apasionado, él es pakistaní, pero como persona había demostrado tener muchas cualidades, duramos cuatro años, llego un punto que nos gustaba lo que éramos, teníamos planes de cambiar en un lugar y hacer vida juntos, la historia cambio, lo más triste fue como termino, haz de cuenta que el wey se desapareció, un día lo despedí y

después no supe de él, y viví destrozada muchos años, valió madre, yo viví un duelo de muerte, sentí que se había muerto y peor porque no supe de él. Me costó 6 años no saber de él, hasta que un día me enteré que el hombre estaba Vivo y coleando, pero era un cobarde, pocos huevos... me enteré por una página de internet que busca personas desaparecidas, su nombre, le marque y me contestó una tipa, le dije: "pásame a fulanito", y me colgó, le volví a marcar y me volvió a colgar, después me contesto el, y me colgó de nuevo y eso fue lo último que supe. Por tanto yo quiero honestidad, compromiso, apoyo, valentía.. a mi edad es muy difícil, porque ya son hombres de segunda vuelta, con una historia, con mentiras.. y demás.. y bueno... ya es tarde.. (risas)

1:44:59 Facilitadora: ¿y cómo estas, con esto que nos compartes?

1:45:28 Clarisa: bien, me rio, pero en su momento fue muy doloroso, y pienso que era el mi boleto al matrimonio, era mi oportunidad, y pues me quedo como resignada a que si ya no me caso por algo será, honestamente ya no me veo casada, pero que si me gustaría, claro que sí..

1:48:56 Facilitadora: Chicas ya van a ser las 11 p.m. les agradezco estas experiencias, este grupo tan padre de apertura, ¿Cómo se quedan?

1:49:45 Ary: súper, trabajando (risas)

1:50:01 Liliana: bien, no me imaginé que sería así, me gusta el grupo y lo que se comparte. gracias

1:52:05 Vanessa: pues bien, motivada a seguir.

1:56:06 Clarisa: pues resignada, porque los hombres a mi edad ya están reciclados (risas), parezco como lienzo en blanco, pero no lo estoy, no traigo un divorcio, no he vivido con nadie, etc. pero gracias.

Referencias:

- Abrams, J., y otros (1990). *Recuperar al niño interior*. Barcelona, España 2013: Kairós.
- Alborch, C. (2001). *Solas: Gozos y sombras de una manera de vivir* (Séptima ed.). Madrid: Temas de hoy.
- Barceló, B (2003) el grupo un mar de vida. En Barceló, B (2003) *Crecer en grupo*.
- Barragán, M.A. (2003). *Soltería: elección o circunstancia*. Editorial Norma. Bogotá
- Blasco, J, E., Pérez, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad de la física y el deporte: ampliando horizontes*. España. Editorial Club Universitario
- Buendía, L; Colás, P. y Hernández, F. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. McGraw Hill. España.
- Carrón González, R. (1990). *Psicoterapia, relación y proceso*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Cencillo, L. (1988). *La práctica de la psicoterapia (de orientación dialítica)*. Madrid: Ediciones Marova.
- Coffey, A., & Atkinson, P. (2003). *Encontrar sentido a los datos cualitativos*. Medellín: Universidad de Antioquía.
- Greenberg, L. (2012). Terapia Focalizada en la Emoción: Una síntesis clínica *FOCUS, The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*. Invierno, 2010, Vol. VIII, 1. pp. 32-42
- Gondra, J. (1975). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Hernández, R., Fernández. C., 6 Baptista, P. (2006). *Metodología de Investigación*, México; McGraw Hill
- INEGI. (10 de Septiembre 2017) Sistema Nacional de Estadística y Geografía. Obtenido de <http://www.inegi.org.mx//>
- Jaramillo-Echeverri, L G; Aguirre-García, J C; (2012). APORTES DEL MÉTODO FENOMENOLÓGICO A LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (Colombia), 8() 51-74. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134129257004>
- Jones, J. E., & Pfeiffer, J. W. (1976). *The 1976 annual handbook for group facilitators*. La Jolla, Calif: University Associates.
- Juárez, F; (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud.. *International Journal of Psychological Research*, 4(2) 70-79. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819009>

Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.

Kinget, M. G. (1965). *El método no directivo*. Madrid: Alfaguara.

Lafarga, J (2005) Mi comprensión del desarrollo humano. Prometeo. *Revista Mexicana Trimestral de psicología Humanista y desarrollo Humano*. No. 45. pp. 7-12. México.

Larios, R. y Macías, A. (2010). *¿Corazón de Piedra yo?* P. 28-40 y 41-86

López -Yarto, L (2001) Dinámica de Grupos. Cincuenta años después. Ed. Desclée De Brouwer Colección Serendipity. Bilbao. Cap. 2

Madrid, J. (2005). *Los procesos de la Relación de Ayuda. Capítulo 6. Configuración del encuentro terapéutico*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

MIJUSKOVIC BL: Loneliness. Libra, San Diego, 1985

Montero, M., López, L. y Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno Psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24 (1), 19-27

Moreira, V. (2001). Más allá de la persona: hacia una psicoterapia fenomenológica mundana. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago.

Moreira, V., Saboia, A., Beco, L. & Soares, S. (1995). Psicoterapia fenomenológico- existencial: Aspectos teóricos de la práctica clínica con base en las competencias. *Psykhe*, 4 (2), 121-129.

Moreno, S. (2002). De cómo los sentimientos tienen un lugar en la educación. *Revista Sinéctica*, 19, 67-76.

Moya Morales, M. C., & Expósito, F. (2001-2016). Percepción de la soledad. Dialnet. Obtenido de Universidad de la Rioja: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2008060>

Mijuskovic BL, Lazare B. Loneliness. San Diego: Libra; 1985.

Navarro Arias, Roberto (1988). La somatosicodinámica: Sistema Reichiana de la Patología y de la Clínica Médica. Editorial Orgon, Madrid (1988) Pp. 12-21 y 121-138

O'Donnell, M.P. (1989). Definition of health promotion: part III: expanding the definition. *American Journal of Health Promotion*, 3, 3-5.

Oxford University Press. (13 de Marzo de 2018) *Oxford dictionaries*. Obtenido de <https://es.oxforddictionaries.com/>

Peplau, L.A. y Perlman D. (1982). Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Nueva York: Wiley y Son.

Page, R. (1991) Loneliness as a risk factor in adolescent hoplessness. *Journal of Research in Personality*. 25, 181-195.

PARALES-QUENZA, CARLOS JOSÉ and VIZCAINO-GUTIERREZ, MILCÍADES. LAS RELACIONES ENTRE ACTITUDES Y REPRESENTACIONES SOCIALES: ELEMENTOS PARA UNA INTEGRACIÓN CONCEPTUAL. *rev.latinoam.psicol.* [online]. 2007, vol.39, n.2 [cited 2018-04-19], pp.351-361. Available from: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200010&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0120-0534.

Reeder, Harry. (2011). *La praxis fenomenológica de Husserl*. Bogotá: San Pablo.

Rios Zapata, P. C., & Londoño Arredondo, N. H. (Junio de 2012). Percepción de la soledad en la mujer. *Revista de Ciencias Sociales*. (Bonaventurana, Ed.) Recuperado el 25 de Agosto de 2016, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312012000100009

Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones ALJIBE. España.

Rodríguez, V. (07 de Mayo de 2015). *Anuptafobia o miedo a la soltería*. (P. E. universal, Ed.) México, D.F., México.

Rogers, Carl (1982) "Algunas hipótesis acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo personal", en Rogers (1982) *El Proceso de convertirse en persona*, Paidós, México. Páginas: 39-45.

Rogers, Carl (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Rogers, Carl (2007) "*Teoría de la terapia y del cambio*", en *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión. Páginas: 49-61.

Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., & Palfai, T.P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence using the Trait MetaMood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* (pp. 125- 154). Washington, D.C., USA: American Psychological Association.

Sánchez Sosa, J J; Montero López Lena, M; (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual . *Salud Mental*, 24(2) 19-27. Recuperado de <http://uag.redalyc.org/articulo.oa?id=58212404>

Schutz, W(2001) *Todos somos uno. La lectura de los encuentros*. Amorrourtu/editores Buenos Aires. Cap. 1, 2, 3. y 8.

Sierra Bravo (1995). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Paraninfo, Madrid. 705 p.

Soriano, Karyna; *la anuptafobia, el miedo a la soltería* (2018).

Spielmann, S. S. (2013). Settling for Less Out of Fear of Being Single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96.

Taylor, S.J. y Bogdan R. (2009) "Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados". Editorial Paidós Básica. pp. 100-132 (2009)

Torres Fermán IA, Saldívar González AH, Lin Ochoa D, Barrientos Gómez MC, Monje Reyna D. La Soledad. ¿Un mal de nuestro tiempo? *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*. [serie en internet]2012 septiembre [citado septiembre 2012];3 (1); [aprox. 26p.]. Disponible en: <http://www.medicinasaludysociedad.com>

Villareal Montoya, C. (2008). *Revista Reflexiones Universidad de Costa Rica*. Obtenido de <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11488/10834>
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912553007>

Walters, M.; Carter, B.; Papp, P.; Silverstein, O. (1996). *La red invisible*. PAIDÓS. España.

www.dechile.net. (2016). *Diccionario etimológico*. Recuperado el 23 de Octubre de 2016, de <http://etimologias.dechile.net/?soltero>

Weiss, R.S. (1973). *La soledad: Una experiencia emocional y social de aislamiento*. Cambridge: MIT Press.

Yalom, Irving D, (2000), *Psicoterapia Existencial y terapia de grupo*, Barcelona: Paidós.

Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and Cognitive Therapy: Theory and application. En: L.A. Peplau y D. Perlman. *Loneliness. A sourcebook of current Theory, Research and Therapy* (pp. 379- 405). Nueva York: Wiley y Sons.

Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. Florida: Professional resource exchange. Inc.