

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Exploración de actitudes y conductas que presentan las mujeres con soltería no voluntaria, mediante la participación en un grupo terapéutico con enfoque humanista

Autor: Yolanda Elena García Martínez

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestría en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:
María de Lourdes Vargas Garduño**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





M.R.

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

R.V.O.E.MAES - 9407001 CLAVE 16PSU0017N

“Exploración de actitudes y conductas que presentan las mujeres con soltería no voluntaria, mediante la participación en un grupo terapéutico con enfoque humanista”.

TESIS

Que para obtener el título de
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

Presenta

Yolanda Elena García Martínez

Asesora

Mtra. María de Lourdes Vargas Garduño

Morelia, Mich., 2006



TM95

06
ZAVALA

*“Exploración de actitudes y conductas que
presentan las mujeres con soltería no voluntaria,
mediante la participación en un grupo terapéutico
con enfoque humanista”.*

TESIS

Que para obtener el título de

MAESTRIA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

Presenta

Yolanda Elena García Martínez

Asesora:

Mtra. María de Lourdes Vargas Garduño

AGRADECIMIENTOS:

En este momento de mi vida, quiero dar las gracias, en primer lugar, a Dios por haberme dado una segunda oportunidad para seguir realizando cosas que dan sentido a mi existencia. Obviamente una de esas tantas cosas, es la culminación de este trabajo de investigación, por que gran parte del tiempo que duró la elaboración del mismo, estuvieron mi atención, mi conocimiento y mi inteligencia, obstaculizados y acompañados de un tumor que impidió la consecución a tiempo del presente trabajo. Gracias a la vida que me ha tratado con cariño. Aquí estoy.

Quiero hacer un especial agradecimiento y reconocimiento a mi esposo Jesús, por apoyarme desde hace 27 años, en todos los proyectos que me he propuesto en la vida, así como a su capacidad de dar, de estar, de compartir y brindarme algo invaluable: su tolerancia y paciencia para soportar mis ausencias, cansancios y desvelos. Te amo.

Agradezco la existencia en mi vida de mis 3 hijos a quienes dedico también la presente: A ti Pipo por ser tan alegre, apoyar a tu padre y darme la bella satisfacción y emoción de verte convertido, gracias a Abril, en un buen esposo y padre de mis 2 nietas, a quienes por realizar, mis múltiples trabajos, no disfruto como quisiera; pero cuánto las gozo y las adoro.

A ti, Nina, que has sido un ángel que llenas de luz y belleza mi vida, a ti que eres un remanso de paz y tranquilidad a mi alma; te doy las gracias por el apoyo que me brindaste para la elaboración de este trabajo. Por todo lo demás que tú, yo y todos sabemos. Gracias hija y que Dios te Bendiga por lo que eres.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

Hugo Mario a ti estuvieron dedicados la mayoría de mis tiempos de trabajo terapéutico de la maestría. Gracias por aguantar la soledad, lo cual parece que te fortaleció y generó en ti, autosuficiencia y valentía. Todo mi amor.

Les dedico esta tesis también a mis padres, gracias por darme la vida, amor, felicidad, tranquilidad y apoyo en todos y cada uno de los momentos de mi vida. Y a todos mis hermanos que estuvieron conmigo cuando más los he necesitado.

A mis compañeros de Maestría, ¡gracias!

Gracias:

Maestra. Lourdes Vargas Garduño por tu apoyo incondicional.

Y muchas gracias a: Sandra, Daisi, Bety, Angie, Ana, Danny, Grisel, y Laura, ya que sin su apoyo y confianza, no hubiera sido posible la culminación de este trabajo

Con mucho Amor...

Nina

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

Hugo Mario a ti estuvieron dedicados la mayoría de mis tiempos de trabajo terapéutico de la maestría. Gracias por aguantar la soledad, lo cual parece que te fortaleció y generó en ti, autosuficiencia y valentía. Todo mi amor.

Les dedico esta tesis también a mis padres, gracias por darme la vida, amor, felicidad, tranquilidad y apoyo en todos y cada uno de los momentos de mi vida. Y a todos mis hermanos que estuvieron conmigo cuando más los he necesitado.

A mis compañeros de Maestría, ¡gracias!

Gracias:

Maestra. Lourdes Vargas Garduño por tu apoyo incondicional.

Y muchas gracias a: Sandra, Daisi, Bety, Angie, Ana, Danny, Grisel, y Laura, ya que sin su apoyo y confianza, no hubiera sido posible la culminación de este trabajo

Con mucho Amor...

Nina

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

ÍNDICE

1. INTRODUCCION.	6
1.1 Problema de Investigación.	7
1.2. Objetivos de la investigación.	8
1.3. Antecedentes.	9
1.4. Justificación.	13
2. MARCO TEORICO	17
2.1 La persona integral.	19
2.1.1 El aspecto biológico de la persona	22
2.1.2 Aspecto Psicológico de la Persona	26
2.1.3 Aspecto Social	38
2.1.4 El aspecto Espiritual	43
2.2 La soltería.	50
2.2.1 Actitudes y conductas	58
2.3 Autoconciencia.	62
2.4. Grupo terapéutico.	69
2.5 Carl Rogers. Pensamiento y método.	89
3. METODOLOGÍA	96
3.1 Tipo de estudio	96
3.2 Método.	96
3.3 Sujetos.	97
3.4 Estrategias y procedimientos.	99
4. HALLAZGOS	100
4.1. Categorías de análisis.	100
5. CONCLUSIONES.	115
7. BIBLIOGRAFIA.	128
ANEXOS	132

1. INTRODUCCION.

El tema de la soltería no voluntaria pareciera ser un tema de poca importancia o no tan significativo de investigación en la actualidad, sin embargo, mi decisión de revisarlo y realizar un estudio de tesis sobre la soltería, parte de la gran cantidad de mujeres que sufren al no tener con quien compartir su vida, por el sentimiento de soledad, incluso un vacío en su existencia, aspecto que manifiestan cada vez con mayor frecuencia. No sólo en el contexto terapéutico se aborda este problema, sino que cada vez va aumentando la diversidad de lugares como la familia, la escuela, el trabajo, entre las amistades, e incluso las pláticas de café, en donde escuchamos a mujeres hablar sobre su soltería y su deseo inmenso de tener a alguien a su lado.

En lo personal algo que a mí como terapeuta y madre, me preocupa es que muchas de esas mujeres se cuestionan si ellas tendrán la culpa de su soltería, qué hacen o dejan de hacer, que los hombres no se les acercan o como es que los alejan. Asimismo, he observado que influyen también, de una manera significativa; su inseguridad, su falta de autoestima, incluso llegando a sentirse "menos" que otras mujeres que sí tienen pareja.

En el presente trabajo, mi interés es el propiciar, que las participantes en un grupo terapéutico sean conscientes de las diferentes actitudes, los sentimientos y conductas que presentan y que al conocer las causas o motivos que las han llevado a permanecer en la soltería, den respuestas a sus interrogantes. Sobre

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

todo importa que al darse cuenta de sí mismas, se acepten como seres integrales; es decir, con sus aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales; y sean capaces de conocer sus propios recursos y cualidades para llegar a lograr vivirse satisfechas y plenas aún viviendo en la soltería.

La idea de esta investigación surge de manera clara y concreta, cuando al iniciar la maestría me doy cuenta de que yo era la única mujer casada, una compañera divorciada y las otras 5 solteras. Al ir compartiendo sus vivencias, escuché de la necesidad y el anhelo que tenían ellas por tener una pareja estable e incluso dejar de ser solteras, es decir, el deseo de tener a alguien que verdaderamente pudiera o deseara comprometerse en una relación más estable. Por este motivo, me decidí a actuar, convencida de que un grupo terapéutico podría ayudarles a darse cuenta de sus actitudes y a la exploración de sí mismas, como lo mencioné anteriormente.

La investigación se realizará desde en enfoque cualitativo, ya que es la más congruente con el planteamiento del problema que se pretende abordar.

1.1 Problema de Investigación.

Todo lo anteriormente expresado, me llevó a plantearme la siguiente pregunta de investigación:

¿La participación en un grupo terapéutico con enfoque Humanista promoverá que las mujeres con soltería no voluntaria, exploren sus actitudes y conductas ante los hombres, ayudándoles a tomar conciencia de sí mismas, para reconocer y vivir sus decisiones y elecciones de una manera más satisfactoria, aún viviendo la soltería?

1.2. Objetivos de la investigación.

Objetivo general:

-Promover por medio de un grupo terapéutico humanista, que las mujeres con soltería no voluntaria revisen sus actitudes ante los hombres de tal manera que puedan reconocer cuáles son las que les obstaculizan y cuales favorecen sus relaciones con los varones. Lo cual les permitirá vivir con sus elecciones y decisiones de una forma más satisfactoria, aún viviendo la soltería.

Objetivos Específicos:

-Describir las actitudes y conductas en general, que muestran las mujeres solteras ante los hombres.

-Promover una mayor conciencia de los aprendizajes primarios y sociales que tienen hacia los hombres.

-Que las mujeres tomen conciencia e sí mismas y se ayuden a elegir y decidir de una forma más satisfactoria, aún viviendo la soltería.

1.3. Antecedentes.

La experiencia terapéutica me ha llevado a encontrar que muchas mujeres con soltería no voluntaria, viven un sentimiento en común, la soledad y tristeza así como una necesidad de compañía, sentimientos que aparentemente en la actualidad “no deberían de sentir” según ellas, ya que muchas son mujeres preparadas académicamente y refieren “tener todo”, orgullosas incluso, de ser autónomas y no “necesitar de nadie” para ser felices. Sin embargo encuentro una gran contradicción, ya que aparentemente son felices, pero se dan cuenta de que les hace falta un compañero, una pareja con quien compartir sus triunfos, sus logros y su vida misma.

En el contexto de aquí y ahora, los medios de comunicación han influido para que la mujer crea que es suficiente con tener éxito profesional, con ser independiente económicamente, con disfrutar de su libertad en todos los aspectos, incluso en el sexual; lo cual hace que las mujeres refuercen su actitud de competencia de género hasta llegar incluso a la lucha contra el varón.

Si bien, el movimiento feminista ha luchado por recuperar la dignidad y los derechos de la mujer, también ha vendido la idea de que la mujer puede vivir sola sin la compañía del hombre, llevándola no sólo a sentir que no lo necesita incluso, menospreciarlo y devaluarlo.

Encontramos otro grupo de mujeres solteras que manifiestan no querer tener pareja. Estoy convencida de que sí existe una clase de mujeres que desean

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

permanecer solteras por convicción propia y que viven congruentes con su soltería, disfrutándola y aceptándola, (cuando menos así lo refieren). Obviamente ellas no serán sujeto de estudio en el presente trabajo, ya que ellas están solteras voluntariamente.

Al revisar fuentes bibliográficas para fundamentar esta contradicción de querer y no querer a una pareja a su lado, me llamó la atención que al navegar por el Internet en menos de 5 minutos encontré 122 000 sitios y cada sitio muestra 50 servicios de chicas solteras que buscan novio, de varios países. Y en un servicio en español de mujeres mexicanas que buscan novio, hay 1,067,146 miembros en una página en donde existen alrededor de 3,793,705 usuarios, (en éste, incluye también hombres). Quise sumar la cantidad de personas que acuden a este tipo de servicios, y creo que rebasa mi capacidad de hacer sumas y multiplicaciones, sin embargo, me permitió conocer, cuánta soledad, seguramente existe en nuestro mundo y cuánto se está promoviendo la dificultad para relacionarse cara a cara con el otro. De aquí se podría desprender otro tema muy significativo para un estudio de investigación dentro de la psicología y la personalidad de los "cibernavegadores". Todo lo anterior me lleva a cuestionarme seriamente acerca de cuántas de estas mujeres llegan a conseguir una pareja que comparta su vida así como ellas lo desean y cuántas sólo se quedan en la fantasía de que al compartir el ciberespacio con alguien, tienen una pareja a su lado.

Un punto que considero de mucha importancia, ya que despiertan un sano deseo y la ilusión en la búsqueda de una pareja, son las lecturas disponibles en el mercado, sobre temas relacionados con el amor, la necesidad de vivir en pareja, la satisfacción en la sexualidad, los sentimientos de complementariedad. Entre las referencias bibliográficas en este rubro, cabe destacar a Alberoni (2000) con sus textos "Te amo", "Amor y enamoramiento", "Erotismo"; a Fina Sanz (2000) con "Los vínculos amorosos"; a Valentino Di Maglio (1990) con "La pareja al desnudo"; a Juli Kristeva (1989), con su texto "Historias de amor". No obstante, esta literatura fomenta que muchas mujeres pongan demasiadas expectativas en la posibilidad de encontrar a una pareja idealizada convirtiéndose en ocasiones en una obsesión por el encuentro de un hombre con características de príncipe azul, pero siguen sin encontrarlo como ellas se lo imaginan.

Otro tipo de bibliografía refiere que algunas mujeres viven la soltería no voluntaria, manifestando sentimientos de tristeza y soledad cuando no tienen pareja, sufriendo importantemente ante la ausencia de ésta. Mencionaré algunos ejemplos de este tipo de textos, son: S. Andersen y F. O'Connor (2004) con "Cuentos de mujeres solas"; Serrano (1997) con "El albergue de las mujeres tristes"; y Navarro (2004) con "Mujeres Mexicanas que sufren y aman demasiado".

Y contradictoriamente, me encontré con otro tipo de textos en donde parece que promueven la soltería desde el miedo para relacionarse con hombres, miedo a establecer una relación creyendo que no existe la pareja ideal, que debemos tener cuidado en la forma de elegir pareja para no equivocarnos. Asustan a

mujeres haciéndoles creer que “todos” los hombres “son iguales”; son textos que parecen generar una lucha e incluso odio hacia éstos. Algunos ejemplos de estas referencias son. Bueno Motta J. (2003), “Amor y Rivalidad sexual”, ¡Quién me mandaría casarme!” de María José Zoilo Guzmán (2004), o “Nunca beses a un sapo”.

Por otro lado, existen textos como el de Eduardo Aguilar Kubli (1987) en “Cómo elegir bien a tu pareja”, que presentan un nivel de exigencia tal, para la elección de pareja, que puede llevar a la mujer a pensar que no existe la pareja ideal y no queda más remedio que conformarse con vivir solas o arriesgarse a una vida de pareja llena de infelicidad.

En la búsqueda de referencias bibliográficas que tuvieran relación con mi marco teórico, que tiene que ver con: mujeres, soltería, sentimientos, pensamientos, actitudes y un grupo terapéutico como medio para identificar todos los aspectos anteriores; llegó a mis manos un libro que desde que empecé a leerlo, me dije. “estas mujeres me robaron la idea”. En el texto, al cual me estoy refiriendo, titulado “Yo, tú: nosotras” Collet, Ferrer y Pla (1994), realizan en Barcelona un grupo de crecimiento y desarrollo personal, en donde un grupo de varias mujeres participan para compartir problemas que surgen a partir de las crisis y desafíos que en la actualidad viven al tratar de encontrar congruencia entre “su ser mujeres” con el feminismo y sus roles antiguos, frente a su papel actual en el mundo de hoy, como mujeres productivas y autónomas con todo lo que implica su momento de vida. Podríamos pensar que este estudio por haberse

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

realizado en Europa arroja datos totalmente diferentes; sin embargo al leerlo me doy cuenta que somos seres humanos y me podría atrever a mencionar, que somos seres con una conciencia universal, que la soledad, los miedos, angustias, inseguridades, son las mismas aquí en México que en España en donde Collet y sus colaboradoras realizaron su estudio.

Así pues, la revisión tanto de los sitios de internet donde se propician relaciones de pareja, como de los libros mencionados anteriormente, me ayudan para entender desde dónde se refuerzan las ideas que guían a las mujeres a presentar actitudes que lejos de favorecer una relación de pareja funcional, las llevan a conmiserasarse de su “mala suerte” con los hombres.

1.4. Justificación.

Durante el transcurso de mi vida profesional como psicóloga, terapeuta, docente y en la vida cotidiana me he encontrado un número cada vez mayor de mujeres solteras, que expresan que la soltería las hace sentirse solas, con baja autoestima, maximizando sus defectos e incluso, con un gran vacío existencial que ellas en la psicoterapia describen como algo muy doloroso; y para mí, lo doloroso estriba en que ellas se sienten indignas y menospreciadas, ya que consideraban que “ningún hombre era capaz de fijarse en ellas”. También me han llegado a terapia algunos casos de depresión profunda por no tener con quien compartir su vida, sus sueños y realidades, ilusiones y desilusiones, sus éxitos y fracasos, sus sentimientos, su sexualidad, en fin, su ser mujer.

En el Instituto de Entrenamiento en Psicoterapia Humanista en donde trabajo, muchas alumnas solteras también mencionaron querer tener pareja, y tener dificultad para obtenerla, así fui poniendo más atención en la cantidad de mujeres solteras, amigas, amigas de mi hija, alumnas universitarias, y me di cuenta de que muchas de ellas, no solo viven la soltería sino que la defienden, y más bien creo que es una forma de justificarla ya que en el fondo desean tener una pareja. Por este motivo decidí reunir en un grupo a mujeres solteras que quisieran participar en la investigación a través de un grupo terapéutico que les permitiera explorar sus conductas y actitudes que muestran hacia los hombres; que tomen conciencia ello, que se auto exploren y que se den cuenta de lo que hacen o dejan de hacer para no tener pareja, novio o a alguien que las tome en serio.

Es así que en esta investigación han surgido experiencias terapéuticas muy ricas, fruto del trabajo dentro del grupo terapéutico con mujeres que han querido mostrarse tal como son y procesar su problema de soltería no voluntaria en un espacio en el que pudieran sentirse reconocidas, y lo más importante, nutridas afectivamente.

Lo anterior lo menciono con bases firmes ya que una buena parte de mi vida profesional la he dedicado a impartir grupos de crecimiento para mujeres, para ser exacta, los he venido dando desde 1987, y he compartido diversas y múltiples experiencias de vida en donde he aprendido que cuando lucha, la mujer logra, y

si busca dentro de ella, encuentra cosas maravillosas de las cuales no se sentía merecedora, ni se adueñaba de ellas. Ha sido muy enriquecedor el ver cambios en mujeres que se interesan por participar en grupos de desarrollo humano, como el que refiero en esta tesis.

En este espacio quiero mencionar que existen situaciones que la mujer está viviendo a diferencia de las generaciones anteriores. Es la conciencia de sí mismas o la era del feminismo, que a muchas confunde, ya que se llegan a cuestionar, varios aspectos y valores como ¿qué significa ser mujer en un mundo de hombres, para las que no se quieren quedar en casa, y volverse como sus madres, o no luchan aguerridamente para no parecer hombres? O ¿por qué muchas mujeres muestran un profundo desencanto con la realidad del éxito profesional y las promesas del feminismo, afirmando que se han olvidado de ser mujeres? Marión Woodman. (1999) responde -de una forma que en lo personal me agradó-, que el anhelo de muchas mujeres es de ser auténticamente femeninas y de vivirse a sí mismas, como mujeres plenas y, al mismo tiempo, de ser personas fuertes e independientes, cuyo poder y autoridad estén enraizados dentro de sí mismas.

Esta es la búsqueda para satisfacer la necesidad tan profundamente sentida y que es alimentada por todas las tendencias de las diferentes culturas y sociedades, Y pienso que en México, como en muchos otros países latinos la sociedad está tan estructurada y cerrada que la mujer deja ese anhelo insatisfecho.

Retomo mi interés, tal vez desde mi ser mujer y desde lo que he luchado en 27 años de casada para buscar y seguir buscando esa identidad por ser yo misma, en donde debo reconocer que la he ido haciendo mediante un proceso de crecimiento, acompañada y contenida por un hombre; y algunas mujeres que como yo; han buscado ese anhelo de ser femeninas y fuertes a la vez.

1.5. Limitaciones del estudio.

- Dado que es una investigación cualitativa, las conclusiones no pretenden generalizarse. Son válidas para comprender al grupo de personas que participaron en la investigación, aunque sí pueden dar luz para comprender también casos similares.
- El grupo quedó constituido por mujeres muy jóvenes, de 22 años en promedio, lo cual es un factor limitante para obtener datos acerca de la soltería no voluntaria, ya que la edad nos sugiere que posiblemente sólo se encuentren en un período anterior a la elección de pareja; sin embargo la actitud con la que ellas vivían su soltería, muy probablemente las llevaría a una frustración si no se hubiese procesado en terapia.
- El grupo terapéutico como técnica para la obtención de datos, aborda datos muy personales y de suma importancia para el crecimiento de las personas participantes, pero que exceden los objetivos de la investigación y por tanto, no viene al caso consignarlos.

1.6. Estructura del trabajo:

El trabajo de investigación se estructuró de la siguiente forma, tomando en cuenta los contenidos temáticos que coinciden con el problema de investigación

El marco teórico, consta de las siguientes temáticas: la persona integral, la soltería, actitudes y conductas, autoconciencia, grupo terapéutico y el apartado sobre pensamiento y método de Carl Rogers.

En la siguiente sección se hace referencia a la metodología utilizada para el seguimiento del tema, y esta se incluyen los apartados que nos llevan a conocer: el tipo de estudio, el método, los sujetos, las estrategias, los ejes así como las estrategias y procedimiento de investigación.

Finalmente se mencionan los hallazgos y el impacto de la investigación a la psicoterapia humanista; aspectos medulares de la presente investigación.

2. MARCO TEORICO

Es importante mencionar que el presente marco teórico hace referencia en primera instancia a la persona integral que Goldstein (1989), percibe desde el enfoque holístico, lo cual se refiere a un "todo" y como un "todo" estudiaremos a las mujeres participantes en este estudio de investigación, ya que son personas constituidas de un conjunto de características biológicas, psicológicas y sociales; personas que tienen un cuerpo, la percepción de su imagen, personas que sienten, piensan, tienen ideas, sueños, ilusiones, así como la capacidad de relacionarse con el otro.

El segundo tema del marco se centra en la soltería y algunos aspectos de ésta, así como de la necesidad que tiene el ser humano, desde su instinto gregario, de relacionarse con el otro. Tanto del aspecto biológico, psicológico, y conceptos acerca de lo que en nuestra sociedad implica estar o ser soltero, y sobre todo trataremos de esa soltería no voluntaria que es uno de los principales temas de este estudio. La intención es identificar cómo se vive la mujer soltera, qué piensa, qué siente y los aprendizajes socio – culturales y dinámicos acerca de las actitudes hacia los hombres.

Un tercer tema es el de la autoconciencia, o como lo maneja Stevens (1988), tomar conciencia es darse cuenta de tres mundos: El mundo interno, mundo externo y mundo de la fantasía. Esto se complementa con la propuesta de Branden (1997), quien escribe también acerca de la mejora y la importancia de la autoconciencia, haciendo énfasis en que una buena autoestima ayuda a que el individuo tenga una percepción más clara de sí mismo. La autodependencia, el que la hace tomar ciertas actitudes, conductas o pensamientos que la llevan a no tener pareja.

El cuarto capítulo trata sobre los grupos terapéuticos humanistas sus aspectos teóricos y técnicos de lo que implican y abarcan, además se revisan de manera amplia las características necesarias y suficientes del Enfoque Centrado en la Persona que maneja Carl Rogers, estas son: la empatía, la aceptación incondicional del otro así como la congruencia y autenticidad del terapeuta.

2.1 La persona integral.

El ser humano es un ser biológico, psicológico, social y espiritual. (González A. 2002.), entendiendo lo espiritual no como algo religiosos, sino como la suma de las cualidades, virtudes y valores que tenemos los seres humanos. La integración de estos aspectos permiten al ser humano descubrir sus potencialidades y por ende, trabajar en la autorrealización y trascendencia humana.

Existe el concepto unitario del organismo que maneja Goldstein (1989) donde menciona la importancia de contemplar por separado el espíritu y la vida, que si bien los concibe en último extremo como una unidad, en la que están referidos uno al otro a través de una tensión; rechaza la superioridad de uno sobre el otro, y los comprende en mutua dependencia. "El espíritu no desmiente a los sentidos sino que ayuda mediante la formación de los fenómenos que aparecen en ellos a crear la adaptación en la que pueden estar unidos la naturaleza y el espíritu, separados por nosotros de manera artificial mediante la contemplación aislada" Goldstsein, (Pág.78). Para Goldstein, el organismo se mueve siempre en un estado de tensión "sed en orden", "sed en desorden"; a este estado de tensión se le denomina catástrofe, que se produce cuando el organismo lucha productivamente con el mundo. Esta intranquilidad permanente es un elemento esencial de la personalidad que se autorealiza.

Si tomamos en cuenta esta catástrofe a la que se refiere Goldstein, la persona al vivirse en desorden o en desequilibrio por la tensión al no adecuarse la unicidad del ser humano, unicidad que se integra con los aspectos biológicos,

psicológicos y sociales; nos es más fácil entender la frustración que muchas mujeres con soltería no voluntaria, viven, al no satisfacer cualquiera de las estructuras antes mencionadas.

Mencionaré algunos de los constructos teóricos de Abraham Maslow. Schultz (2004) acerca de la teoría de las necesidades se supondría que las mujeres para poder trascender deben tener satisfechas sus necesidades primarias o inferiores; el primer escalón de la pirámide maneja la satisfacción del hambre, cobijo, sed, resguardo sexo. Así que me sugiere que las mujeres con soltería no voluntaria sin pareja, estarían frustrando su sexualidad. Posteriormente, en el siguiente peldaño de la pirámide, Maslow describe la necesidad de satisfacer la seguridad y luego la de amor y pertenencia,, siendo estos dos últimos aspectos, muy importantes en la vida de las mujeres solteras , ya que no viven el amor ni la pertenencia satisfactoriamente, es así que la mujer puede sentirse poco motivada para seguir subiendo los peldaños de la pirámide de Maslow, lo cual implicaría un obstáculo en el crecimiento y desarrollo hacia la autorrealización.

Según Perls (1989) el organismo es la forma de existencia del hombre y que existe como organismo biológico y social; es importante recalcar la idea de Perls (padre de la Gestalt) que la vida orgánica se rige por el principio de *Homeostasis*, entendiéndolo como un proceso en donde el organismo satisface sus necesidades en un intercambio continuo, de equilibrio y desequilibrio. Perls considera que no son los instintos, formas de comportamiento predeterminadas

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

específicamente por la información genética quienes organizan nuestro comportamiento sino las necesidades que surgen como aspectos individuales ante este proceso homeostático de ajuste. Por lo tanto deja de lado la teoría de los instintos y considera al organismo sencillamente como un sistema que está en equilibrio y que tiene que funcionar ordenadamente. Todo desequilibrio es experimentado como una necesidad de corregirlo.

Es de vital importancia recordar que la persona, es un ser integral, que no está escindida de su mente, cuerpo, herencia, fisiología, aprendizajes, creencias introyectos, cultura, los cuales, corresponden a un ámbito social en un contexto histórico social determinado. Lafarga y Gómez del Campo (1988) escriben sobre la naturaleza del hombre, con base en un artículo de Carl Rogers, en donde el punto de vista de las características básicas del hombre las ha ido formando a través de la experiencia en el contexto de la psicoterapia, y son observaciones que se refieren a lo que *no* es el hombre; las cuales, las transcribiré textualmente, ya que a mi me parecen muy ricas en el aprendizaje para aclarar el significado del ser humano: "No encuentro que el hombre esté bien caracterizado en su naturaleza básica mediante términos de hostilidad, antisocial, destructivo o malo". "No encuentro que el hombre sea en su naturaleza básica, completamente sin naturaleza, una tábula rasa en la que se pueda escribir cualquier cosa, ni tampoco una masa maleable que pueda ser configurada en cualquier forma". "No encuentro que el hombre sea esencialmente un ser imperfecto, tristemente desviado y corrompido por la sociedad" (Pág.76)

Rogers (2000) describe que el hombre tiene características inherentes a su especie que lo constituyen en un ser positivo, que se mueve hacia adelante, constructivo, realista o digno de confianza. El sostiene que cada persona tiene una naturaleza básica, un conjunto de atributos propios de su especie, mismos que le permiten expresar toda clase de sentimientos... amargos y asesinos, impulsos anormales, deseos extravagantes y antisociales; sin embargo, se tiene la seguridad de que el ser humano goza de la libertad para ser y escoger lo que quiere hacer de su vida, ya que es una de las criaturas de este mundo, de este planeta, más ampliamente sensible, responsable, creativa y adaptable.

2.1.1 El aspecto biológico de la persona

Dado que en esta tesis se focaliza la atención en la mujer, nos concentraremos en su aspecto biológico. En la actualidad se le ha dado gran importancia al aspecto físico de las mujeres: la imagen, la belleza, el erotismo, la seducción, etc., formando todo esto una parte de lo biológico, y percibiendo a la sexualidad como lo más importante. Cuando lo biológico implica mucho más que la imagen corporal, tendríamos que revisar desde la salud física, la fisiología, hasta la maternidad, que es la diferencia más significativa entre mujeres y hombres y que en ocasiones, la mujer la vive como la mayor de las satisfacciones ya que ésta le genera gran plenitud, sin embargo hoy en día las mujeres tienen más expectativas que nunca respecto al sexo.

La parte sexual es tan importante, que nos hace vivir la complementariedad con el hombre para lograr el maravilloso don de la maternidad, como se había mencionado anteriormente, aspecto que histórica y socialmente había venido dando a la mujer roles como el cuidado de la prole y tareas domésticas de manera exclusiva; actualmente la sexualidad se antepone a ese deseo maternal, las jóvenes de hoy requieren no solamente tener acceso a la *información* sobre sexualidad, piden una *formación* al respecto para así poder abrirse al *placer* que implica una vida sexual sana. Estos tres aspectos son fundamentales en la educación sexual: La **información** es todo aquello que la persona recibe a través de múltiples formas: escuela, medios de comunicación masivos (televisión, cine, revistas), amigos, etc., sin que necesariamente sean los adecuados para estar bien educados al respecto. La **formación** son todos los valores introyectados ó aprendidos explícita e implícitamente, que se dan principalmente en la familia, los cuales pueden ser también inadecuados. El **placer** es la capacidad que tiene el ser humano para disfrutar plenamente, con salud y bienestar de su sexualidad. En la medida en que se generen adecuadamente los tres aspectos anteriores con responsabilidad, el individuo será capaz de desarrollar sus capacidades logrando así salud y bienestar.

Esos tres aspectos deben ser asumidos con **RESPONSABILIDAD** para lograr y desarrollar el entendimiento de las relaciones humanas en sus aspectos físico, mental, emocional, social y psicológico.

La educación integral y la personalidad se deben apuntalar en la obtención de metas que respeten al individuo. Los objetivos están encaminados a que conozca y comprenda la naturalidad de los procesos físicos y mentales relacionados con la sexualidad; su rol sexual; su compromiso con la sociedad. Que aprenda que la sexualidad puede vivirse en forma creadora, unificando los criterios de libertad, respeto, placer y responsabilidad. Que cultive valores, normas y patrones de conducta que sean rígidos para permitir el orden y flexibles hacia el cambio tomando en cuenta el contexto en que se encuentren. Que esté consciente de los obstáculos que enfrentará en el mundo de los mitos, tabúes y falacias. Y que reflexione buscando diferentes alternativas para abrirse campo a pesar de las limitaciones.

A las mujeres con soltería no voluntaria, deseo compartirlas, a partir de mi propia experiencia, que una sexualidad plena se puede generar conociendo la propia *genitalidad*, descubriendo y desarrollando la *sensualidad* y aprendiendo y viviendo el *erotismo*.

Todos los individuos tienen sentimientos, actitudes y convicciones en materia sexual, pero cada uno experimenta la sexualidad de distinta forma ya que la historia personal le da una perspectiva sumamente individualizada ya que las experiencias personales y privadas como de causas públicas y sociales genera esa individualidad. No se puede comprender la sexualidad humana sin reconocer de antemano su índole pluridimensional.

La sexualidad es un tema que ha despertado el interés de hombres de toda condición desde los tiempos primitivos hasta nuestros días; impregna el arte y la literatura de todas las épocas y es conveniente precisar que religiones, teorías filosóficas y códigos legales tienden a configurar la conducta humana, e intentan establecer normas y tabúes sexuales. En diversas etapas de la historia se ha querido “explicar,” la enfermedad, la creatividad, la agresión, los trastornos emocionales y el surgimiento y desaparición de las culturas en función de las carencias o excesos de la actividad sexual, o comportamientos sexuales insólitos o desacostumbrados.

Es posible que alguien se pregunte el por qué integrar este tema en el presente estudio sin embargo, yo creo que existen múltiples razones que justifican su estudio. Para mí es muy significativo el darme cuenta de la cantidad de estudiantes universitarios con un gran interés en cursos de esta naturaleza y muchas veces es por razones personales. La explicación radica en que el aprendizaje de cuestiones relacionadas con el sexo suele proporcionar al sujeto una serie de conocimientos que seguramente serán de utilidad en su vida cotidiana ya que denota que este aprendizaje de las cuestiones sexuales tiene múltiples aplicaciones prácticas que otras disciplinas.

El tener una información amplia y sólida sobre el tema del sexo sirve para evitar problemas sexuales y contribuir a proporcionar una mejor educación sexual a las generaciones actuales. Así como el correcto conocimiento puede ayudarnos a solventar con más eficacia dificultades que pueden aparecer en nuestra vida,

como por ejemplo: esterilidad, disfunciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos, ansiedad, fobias, etc. Sin embargo, lo más importante es que su estudio puede hacernos más receptivos y concientes en nuestras relaciones interpersonales, incrementado el grado de intimidad y satisfacción sexual en nuestra vida. También estoy convencida de que el conocimiento de estos temas puede plasmarse en una conducta sexual interpersonal y juiciosa y ayudar al individuo a tomar decisiones propias e importantes en torno al sexo. En una palabra, el estudio de la sexualidad constituye una inmejorable preparación para la vida.

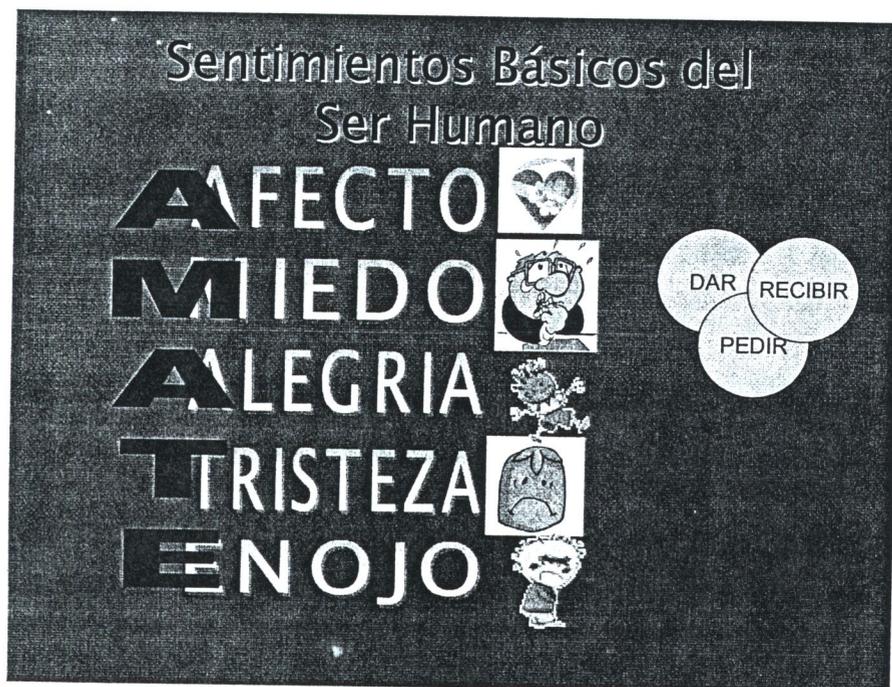
He escuchado decir a algunas mujeres “que aunque no se casen les gustaría tener un hijo”. Es triste y frustrante, indigno, que además de no sentirse “merecedoras” de un hombre con quien puedan engendrar un hijo, se olviden de vivir y disfrutar la sexualidad, perdiendo así la oportunidad de desarrollarse y crecer, aún cuando no lleguen a ser madres.

Quiero cerrar este apartado escribiendo acerca de la sexualidad como un *valor* por la importancia que tiene en nuestra vida en el crecimiento de la persona y en el desarrollo de sus potencialidades. “La sexualidad es una fuerza para edificar y construir a la persona” Rage, (Pág. 270).

2.1.2 Aspecto Psicológico de la Persona

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

Refiriéndonos al aspecto **psicológico** como parte integral del ser humano y específicamente como mujeres, podemos revisar los sentimientos, en donde ya Erich Fromm los maneja tan atinada y congruentemente, tomando en cuenta los cinco sentimientos básicos del ser humano que son: alegría, miedo, afecto, tristeza y enojo. (Muñoz M. 1993). Es fácil encontrar que como mujeres tenemos “más permiso” de poder expresarlos, principalmente sentimientos como la tristeza, el miedo, y el afecto; aunque en nuestra sociedad es mejor visto y más permitido manejar el enojo y la alegría. En ocasiones la mujer niega el sentimiento que le produce el no tener pareja que puede ser tristeza o enojo y esconde el auténtico, que puede ser miedo o necesidad de afecto llevándola a ocultar la verdadera necesidad.



En la práctica terapéutica es frecuente que la mujer esté enojada y de mal humor por todo lo que pasa, incluyendo el no tener pareja, dándose cuenta de que al enojarse no permite que se le acerque nadie, y conforme pasa el proceso, se da cuenta que detrás de "ese enojo" que ella maneja encontraremos que existe un gran sentimiento de soledad, tristeza, y una gran necesidad de compartir la vida.

Si las mujeres reprimen sus sentimientos y hay confusión en lo que sienten, luego entonces hay confusión en lo que necesitan y si no saben qué necesitan, no lo podrán buscar, y como consecuencia quedan con un vacío y una frustración que detiene el crecimiento o desarrollo personal.

Si comparamos las ideas que sobre el sexo opuesto o sobre la relación de pareja tenemos los hombres y las mujeres encontraremos diferencias muy significativas. De igual manera hay mucha distancia entre los pensamientos acerca del noviazgo y matrimonio entre los jóvenes actuales y los que vivieron hace varias décadas. Recuerdo la frase de Antonio Gil en su obra *Los Lugares Heridos* citada por Serrano Marcela (1997), que menciona "Dónde esperaremos si el amor no llega. Cubiertas de qué estas heridas". Ella menciona que existen dos tipos de heridas que yo deduzco son a partir de la soledad que viven muchas mujeres. Una es cuando no se tiene a quien amar y la otra cuando se ha sufrido un desengaño amoroso. Esto me recuerda el dicho coloquial "*que triste es amar y que no te amen pero mas triste es no tener a quien amar*".

Términos como los anteriores son frecuentemente encontrados en el proceso terapéutico de mujeres que asisten consulta en donde el avance de abrir su conciencia a su vida primaria encontramos que en la psique o en la mente de ellas se ha dado una introyección de mensajes abiertos y cerrados que el padre o la madre mencionan respecto a su vida en pareja o en la lucha por el poder entre ellos. Así la niña va teniendo conductas de rechazo o ambivalencia hacia la madre como mujer o hacia el padre como figura masculina. Y todo esto llega a ser factor de influencia en una futura relación o elección de pareja.

El ser humano posee una secuencia vital que funciona como una herramienta para conectarnos con el mundo: Percibir, sentir y expresar.

Podemos tener heridas sobre una o sobre las tres partes de la herramienta. En cada momento de nuestra vida consciente percibimos una situación, sentimos algo respecto a ella y podemos o no expresar lo que sentimos o reaccionar de acuerdo con el sentimiento; esta secuencia funciona adecuadamente cuando estamos frente al mundo sin interactuar en nuestras relaciones humanas.

La secuencia vital se puede alterar cuando en nuestro cuerpo emocional se sufre las heridas más profundas sobre la comunicación con los demás. Relacionarnos con autenticidad y transparencia llega a ser sinónimo de debilidad, sobre todo en los hombres. Estas heridas aparecen cuando nos damos cuenta que no cumplimos con las expectativas introyectadas de las figuras significativas en la infancia.

La percepción se altera cuando en la infancia se deterioran las situaciones de incongruencia reiteradamente, es decir, la comunicación verbal no coincide con la expresión no verbal; un ejemplo de ello es cuando un niño observa a su madre llorar y al preguntar por qué llora la madre contesta con una sonrisa fingida, en el niño se crea una confusión; así, empieza a desconfiar de su percepción por temor a equivocarse otra vez.

La expresión alterada surge cuando la auténtica expresión emocional es grande y difícil, reina la prohibición y el prejuicio de que eso es locura, por eso desde chico estamos condicionados a un “no grites”, “no llores”, “quédate quieto”, etc. Pocos adultos tienen la capacidad de contener emocionalmente a un niño en la forma adecuada. Lo habitual es prohibirle su auténtica expresión lo cual puede llevarlo a sentir miedo a ser rechazado; esto frena en gran medida la expresión auténtica en las relaciones humanas.

- MANEJO ADECUADO:
 - SENSACION CORPORAL
 - VERDADEROS SENTIMIENTOS
 - NECESIDAD
 - ACCION
 - DECISION
 - EJECUCION
 - RESPONSABILIDAD°



La correcta identificación del sentimiento nos lleva a una acción y el camino es que la persona se dé cuenta de su aquí y ahora, para de esta forma tomar conciencia de sus sensaciones corporales (como respiración, tensión, temperatura, dolor etc.) lo cual la llevará a que tome conciencia de su verdadero sentimiento, identificando así lo que necesita, para asumir con responsabilidad dicha acción. La dificultad de identificar "el verdadero sentimiento" puede darse por alguno de los siguientes eventos vividos durante las primeras etapas de la persona a saber: Por aprendizaje, Introyectós. Creencias o ideas obsoletas, y Asuntos inconclusos. Los cuales serán revisados en el aspecto social.

Amor una palabra tan sencilla y tan profunda, sin embargo es el sentimiento que las mujeres solteras más añoran. Quisiera ahondar un poco en el tema del amor. Erich Fromm en "El Arte de Amar" (1959), menciona que es una hermosa lección de amor, al entender que para aliviar la angustia de la separatividad que vive el ser humano al nacer, es necesaria la unión interpersonal, la fusión con otra persona en el amor, es la fuerza que sostiene a la raza humana.

Cuando se habla de amor, se necesita entender de qué clase de unión amorosa se trata, ya que puede existir la unión simbiótica, como la de la madre embarazada con el feto; y puede ser pasiva como la sumisión o el masoquismo, o activa que es la dominación o sadismo, cuando la persona sádica domina, explota, lastima y humilla, y la masoquista es dominada, explotada y humillada, pues ha renunciado a su integridad y se convierte en instrumento de alguien o para alguien.

Versus a la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre, un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad.

Fromm (1959), menciona sabiamente, que el carácter activo del amor es fundamentalmente dar, no recibir, Una persona da de sí misma su alegría, su interés, su comprensión, conocimiento, humor, sus frustraciones. Además de dar, el carácter activo del amor implica cuidado responsabilidad, respeto y conocimiento.

Las mujeres con soltería no voluntaria en ocasiones no conocen estos conceptos tan importantes acerca del amor, ya que muchas de ellas tienden a buscar idealizando el amor, desde sus creencias y fantasías. De Fromm quiero retomar el siguiente concepto. El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una actitud, una orientación del carácter que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, y dependen del objeto que se ama. Los tipos de amor que maneja Fromm y la mayoría de los autores sobre el tema son los siguientes: Amor fraternal (de hermanos), amor materno (natural o incondicional), amor erótico (el que se da en la búsqueda del amante perfecto), ludus (como un pasatiempo pasajero), amor de acumulación (que se desarrolla de forma lenta y natural), platónico (amor a una figura idealizada y sin sexo) y ágape (amor altruista, amor a Dios). Un tipo de amor muy común en las jóvenes es el Síndrome de Clerambaut, que es la ilusión

que tiene la mujer de que un hombre mayor y de posición elevada esté enamorada de ella. Morris. (2002)

El amor, relacionado a la conciencia de la soltería, conlleva a un estado emocional bajo el cual la persona por alguna circunstancia de la vida se halla sin acompañante, ésta, suele sentir un vacío físico y espiritual; así como una gran soledad de lo cual es difícil salir. Otro tipo de soledad a la que se enfrentan es a la sexual, que se da cuando la persona no logra tener una pareja sexual como resultado de diversos motivos como: problemas familiares, psicológicos, de personalidad, de amistad o de intimidad, o bien, por baja autoestima.

Cuando los sentimientos básicos no son manejados ni satisfechos adecuadamente como ya se mencionó anteriormente, existe una represión de los mismos haciendo sentir a la persona no aceptada, no aprobada, no importante y en muchas ocasiones no querida, lo cual nos lleva a reconocer la influencia de éstos para que la persona viva con baja autoestima.

La baja autoestima puede ser un factor para tener una actitud de negación hacia la pareja. La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí: uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida, (eficacia personal) el otro, es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad (respeto a uno mismo). Nathaniel Branden (1997) menciona que la eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad

para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mi mismo, en la confianza en mi mismo.

El respeto a uno mismo significa el reafirmarme en mi valía personal, es tener actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos, mis necesidades, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. Branden (1997) menciona que prácticamente en todas las grandes tradiciones espirituales y filosóficas del mundo aparece de alguna manera la idea de que la mayoría de los seres humanos recorren su vida sonámbulos.

Se ha comentado que la baja autoestima es un factor importante para algunas de las mujeres con soltería no voluntaria. La autoestima se divide en tres aspectos básicos: autoimagen, autoconcepto y autoestima misma.

a) *Imagen*: es la percepción que se tiene de algo o alguien, por lo tanto, autoimagen es la percepción que se tiene de sí mismo. En la actualidad, los prototipos de la imagen corporal de la mujer difieren mucho de la idiosincrasia de la belleza de nuestra raza mexicana. Los medios de comunicación han inundado con mensajes mercantilistas cuerpos, esbeltos, largo y por lo tanto a muchas les hace percibirse inadecuadas, feas, gordas y por ende no se aceptan y mucho menos se creen capaces de gustarle a los hombres y "coincidentalmente" su aspecto personal lo descuidan muchas veces, haciendo que las profecías auto cumplidoras se realicen.

b) *Concepto*: Es el conjunto de ideas o pensamientos que se tienen acerca de algo o alguien, así que, auto concepto son las ideas o pensamientos que se tienen de sí mismo, los cuales nuevamente repercuten en la auto devaluación y esto lleva a la mujer a sentirse no capaz, ni con las habilidades necesarias o suficientes para la seducción o la conquista de un hombre.

c) *Estima*: Es el cariño o afecto que se siente por alguien, entonces, autoestima es el cariño o amor que se siente por sí mismo, y cuando no se vive, o no se siente amor por sí mismo, algunas mujeres no se sienten merecedoras de que alguien las quiera, lo cual frecuentemente las daña.

Lo anterior, lo relaciono con las necesidades básicas afectivas, que debieron haber sido satisfechas en la infancia por las figuras paternas o significativas primarias, pero la mayoría de las veces no es así. Dichas necesidades primarias las menciono nuevamente para relacionarlas con la autoestima y son; aceptación, aprobación, afecto y ser Importante. Si no hubo aceptación, se deteriora la auto imagen, si no se dio la aprobación, se afecta el auto concepto, la insatisfacción de no vivirse amado, obviamente desquebraja la autoestima y el amor tanto para darlo como para recibirlo. El no vivirse importante, llega a lesionar los tres aspectos anteriores, inhibiendo esto en muchas mujeres y personas en general las capacidades de dar, recibir y pedir. Aquí me surge un cuestionamiento, cuántas de las mujeres solas, se habrán vivido carentes de estas necesidades, y en lugar de buscar la satisfacción, dentro de ellas mismas,

ya que las figuras primarias ya no lo harán, tratan de buscarla en los hombres o en una pareja, sin conseguirlo. Es importante recalcar que estas necesidades en la actualidad de cada mujer, solo podrán ser satisfechas por ellas mismas.

Es fácil decir; "practica la conciencia para aumentar la autoestima; y aumenta la autoestima practicando los siguientes pilares:

- ✓ La práctica de vivir concientemente.
- ✓ La práctica de aceptarse a sí mismo
- ✓ La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- ✓ La práctica de la autoafirmación.
- ✓ La práctica de vivir con propósito.
- ✓ La práctica de la integridad personal.

Me atrevo a proponer que sí se debe llevar un proceso personal de apoyo terapéutico para poder practicar los pilares de la autoestima que maneja Branden (1997), debido a que evidentemente no es tan fácil como se lee. Las mujeres que viven la soltería no voluntaria es muy probable que se les dificulte vivir *tomando conciencia* de lo que hacen o dejan de hacer para estar solas, percatándose de sus tres mundos: interno, externo y de la fantasía. Creo que uno de los pasos principales para *aceptarse a sí misma* es no poner resistencia a lo que viven, a su soledad, a su negación para no tener pareja, ya que en esta medida aceptan el verdadero sentimiento de lo que implica para ellas el estar solas. Cuando se aceptan a sí mismas es más fácil asumir la responsabilidad de uno mismo y el

poder vivirse responsables, por consecuencia, implica que pueden vivirse libres y autónomas y sin conflicto por su soltería. De esta manera pueden llegar a *autoafirmarse* tal como son (con o sin pareja) como seres humanos auténticos y congruentes consigo mismas. La práctica de *vivir con propósito*, en lo personal y por la experiencia terapéutica es lo que puede sacar a las personas o no dejarlas sumirse en la depresión. Es más, si desde pequeñas, a las personas se enseñara a vivir con propósitos inmediatos a los hijos, no habría tanta neurosis ni depresiones, ya que el vivir con metas, con objetivos le da sentido a nuestras vidas. Y llevando esto a las mujeres solteras, si encontraran propósitos personales independientes a una pareja, podrían encontrar que la vida tiene sentido aún estando solas. El vivir con propósito es una orientación fundamental aplicable a todas las facetas de nuestra vida “significa que vivimos y obramos de acuerdo con las intenciones. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas.” (Branden 1997). La práctica de vivir la *integridad personal* consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte y la conducta por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica tenemos integridad. Si las mujeres con soltería no voluntaria tuvieran la práctica de la integridad su realización como personas podría llevarlas a una paz interior y vivirse más completas y satisfechas consigo misma.

Nathaniel Branden (1999) maneja que personas con autoestima alta tienden a buscar pareja con autoestima alta, y personas con autoestima baja buscan

parejas con autoestima baja, o bien no encuentran pareja, ya sea porque no se sienten merecedoras de amor o de que alguien las quiera.

La autoestima según Satir. (2004), es la fuente de energía personal , y junto con la comunicación, las reglas internas, las reglas de conexión con el mundo externo; se fundamentan dentro de la familia. Y la autoestima se manifiesta a través de nuestro lenguaje y actividades corporales, los cuales, reflejan nuestros conocimientos, pensamientos, sentimientos y emociones. Cuando nos apreciamos y amamos, la energía crece, y cuando se utiliza esa energía en forma positiva y armónica para conservar un sistema que funcione sin problemas en nuestro interior, de esta manera se favorece un clima para enfrentar situaciones difíciles, que nos presenta la vida, de manera creativa, realista y compasiva.

La autoestima entonces, es la disposición a considerarse competente para hacerle frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

2.1.3 Aspecto Social

Dentro del aspecto social encontramos una gama de factores de influencia que vive el ser humano para la formación de su personalidad, definida como la suma total de las maneras de actuar, pensar y sentir siendo típicas en la persona, lo cual la hace diferente de los demás individuos. Lahey (1999). Los factores de influencia más comunes para que se forme la persona, obviamente, son: la familia, la escuela, la educación, la cultura, las creencias, la religión, etc.

La relación de la soltería con los factores anteriormente mencionados nos lleva a entender, la gama de situaciones a las que se enfrentan las mujeres que sí

les gustaría tener pareja, ya que la percepción que tienen ante los hombres, generan una gran variedad de pensamientos, sentimientos, actitudes y conductas hacia ellos. Además, es importante mencionar que aunado a los factores de influencia, encontramos que la historia personal, es la que le dará un giro importante hacia esas actitudes ante los hombres.

Dentro de ese ámbito social las mujeres con soltería no voluntaria llegan a hacerse las siguientes cuestiones de por que “no puede conseguir pareja”, “no sabe qué tiene, que no se le acercan los hombres”, “qué hace que aleja a los hombres”; en la sociedad actual, la imagen ante los demás les empieza a preocupar negando y negándose las “ganas” de una pareja, aparentando que ellas se sienten felices.

Es en las relaciones con el otro en donde empiezan a tener conductas o bien de lejanía, acosadora con algunos hombres, o incluso actitudes de prepotencia, de lucha, de humillar a los varones; al grado asustarlos; y por consecuencia, los alejan.

“Dijo la Madre Teresa de Calcuta, que la soledad y el resentimiento de no ser queridos es la más terrible pobreza. Esta frase es la evidencia de la incongruencia que viven muchas mujeres ya que por un lado desean una compañía y por otro, tienen actitudes que rechazan al hombre.

En la revisión bibliográfica me encontré con libros como ya lo mencione anteriormente en los antecedentes del presente estudio con temas como: “Cómo elegir bien a tu pareja de “ Aguilar Kubli (1987), “Nunca beses a un sapo de

Marilyn Anderson (2002), "Quién me mandaría a casarme!" de Zoilo Guzmán (2004), "Amor y rivalidad sexual de " Zailton Bueno Mota (2003). Textos en los cuales los mensajes pueden ser armas de doble filo para las mujeres solteras que por un lado le anticipan, la preparan para la responsabilidad de elegir una buena pareja y por el otro las asustan al enfatizar el miedo a no elegir bien. Estos textos aparentemente son ligeros pero curiosamente el de "Nunca beses a un sapo" y el de "¿Quién me mandaría casarme? son best sellers en la actualidad.

Aguilar Kubli. (1987) Menciona que todo hombre y toda mujer pueden dar y recibir amor; sin embargo, pocos son los que pueden decir que tienen el entrenamiento necesario para elegir un compromiso. Refiere que existe una lucha entre el enamoramiento y la capacidad para elegir bien. Retomaremos aquí los términos que fueron referidos en el aspecto psicológico que son: los introyectos, que son aquellos elementos que la persona hizo suyos en alguna determinada edad a través del desarrollo de la personalidad, dados, por la repetición constante de frases, pensamientos e ideas irracionales generadas por alguna de las figuras significativas para la persona que introyecta, es conocido también como un mecanismo en donde la persona se "traga" todo lo que escucha o vive, incluso sin llegar a distinguir en su presente, si dichos aprendizajes son realmente suyos. Polster (1985); más adelante se mostrarán algunos ejemplos. Las creencias obsoletas o ideas irracionales son, como su nombre lo dice ideas o conductas que tal vez a la madre o a la abuela le sirvieron en algún tiempo y que en el aquí y ahora ya no son de utilidad para la persona que las vive, al contrario, son ideas que no le permiten el encuentro con su sí mismo, algunos ejemplos de lo mencionado anteriormente son. "tienes que elegir bien a tu pareja" o mensajes

del mismo texto como: “yo me case por irme de mi casa”, o mensajes con el verbo “si hubiera”; llegan a generar angustia en algunas mujeres por encontrar a un hombre con características “ideales”, que nunca encuentran. Ya que siempre están esperando al que no les cause ningún tipo de conflicto. Buscando el príncipe azul.

Aguilar Kubli (1987) explica positivamente, que la relación amorosa es una experiencia que nos pone a prueba ya que en ella proyectamos nuestra historia personal, sucesos que hemos vivido y superado con madurez; así el nivel de conciencia se fortalece y lleva a la persona a asumir sus propios problemas y a lograr una adecuada responsabilidad para enfrentarlos; aumentando la habilidad para conocer nuestros sentimientos y comunicarlos, así como la capacidad para negociar, escuchar, etc. En todos sentidos, lo que somos se refleja en el éxito de la relación o el dolor que nos produzca, en el provecho o insatisfacción que nos deja, en la posibilidad de seguir desarrollando con creatividad y felicidad o de estancarnos en crisis recurrentes o amargas.

Así mismo Kubli. (1997) expresa que la experiencia de otros va generando una creencia tan infundada de que “nadie experimenta en cabeza ajena” y vamos escuchando cosas desde la adolescencia o pubertad en donde nos previenen o predisponen a un grado de insatisfacción en la relación de pareja, como ejemplos “me encantaba que fuera tan callado” y la realidad es que no tenía nada en la cabeza, es un superficial”, “Me llamaba la atención porque parecía enigmático e interesante y me doy cuenta de que está lleno de complejos es agresivo y negativo”, “Estaba tan enamorada que nunca pensé en las consecuencias de su coquetería y egoísmo”.

En lo personal del texto “nunca beses a un sapo” Anderson (2002) me llama la atención que es una traducción del inglés. Sabemos que los Estados Unidos tiene un índice de mujeres solteras muy alto, así como un número exagerado de divorcios en donde la célula familiar se está perdiendo. Su practicidad para la vida es tan real como lo cercano que nuestro país está de ellos; así en este libro se pone de relieve lo que esa cultura y sociedad esta sucediendo. Para esta autora no existe ningún tipo de hombre que pudiera ser una buena pareja, esto me parece demasiado riesgoso si las jóvenes con miedo de relacionarse, lo leyeran.

Se me antoja escribir en este apartado la necesidad imperiosa de recuperar ese cúmulo de valores, cualidades y virtudes que tienen todos los seres humanos y que en los tiempos actuales los valores acerca de la elección de pareja, de matrimonio, de compromiso, se encuentran trastocados, sin entender que no se trata de una “guerra de sexos”, aspecto que hasta los medios de comunicación fomentan generando así un aumento en la soltería, inhibiendo con esto el compromiso, la capacidad de entrega, el saber dar y saber recibir; olvidando que el hombre y la mujer son complemento para la supervivencia de la especie, y que viviendo, no solo en comunicación, sino en comunión con el otro, es lo que hace de la pareja, una belleza de la naturaleza que bien vivida nos lleva a la trascendencia del ser humano.

Quiero finalizar este apartado con uno de los postulados de la psicología humanista:

En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes; que la existencia del ser humano se consuma en el seno de las relaciones humanas. El hombre vive de forma conciente, que está en situación de elegir y decidir y, vive orientado hacia una meta. Bugental (1964).

2.1.4 El aspecto Espiritual

La espiritualidad es el quehacer más importante de la humildad. Y puede rescatarnos de nuestras limitaciones, nos ayuda a trascender. Nos permite ver en el espejo de nuestro corazón, la imagen de nuestro creador. Lo que necesitamos para vivir nuestra espiritualidad es un amor incondicionado y generoso.

Después de escribir lo anterior, que no puedo citar debido a que son frases que en algún lugar escuche y se me quedaron grabadas en mi mente y corazón. No recuerdo donde las escuché pero si recuerdo que las llevaría conmigo; y creo que es un momento importante para mí el poder ponerlas escritas en este trabajo de investigación.

Villanueva. (1988), describe que a la semilla de vida plena y conciencia absoluta que cada ser humano lleva dentro y es, en Esencia. Esto lo relaciono a uno de los postulados del humanismo; Quitman. (1988) que somos seres únicos e irrepetibles, como esa semilla que da frutos, que es potencia, que es una promesa de vida plena. A esta semilla plena o "centro existencial, Frankl. (1975) lo reconoce como el "Dios ignorado" dentro de cada ser humano. Jung (1917) lo identifica con el Dios dentro de nosotros. Assagioli (1965), lo llama el sí mismo

elevado y Bugental. (1979), lo nombra el verdadero yo. Muchos científicos físicos en estudios recientes concuerdan en que hay un pensamiento que lleva a una realidad no mecánica; ya que al universo se ve más como un gran pensamiento que como una gran máquina. Como menciona Ana Ma. González (2002), la conciencia universal que parece nos lleva a un entendimiento del espíritu humano.

Desde el punto de vista holístico del ser humano es importante mencionar que el aspecto espiritual fue mencionado por Satir. (2004) como un tema de discusión ya que la mayoría de las personas al escuchar la palabra espiritualidad, la vinculaban al rubro de la religión; Satir. (Pág.. 349) considera que la espiritualidad representa la conexión de nosotros, los seres humanos, con el universo y que es un elemento fundamental de la existencia; sobre todo en el contexto terapéutico. Ella realiza un ensayo sobre la espiritualidad, el cual me remonta a un curso que tomé sobre teología, en donde se habló de la espiritualidad no como ese aspecto religioso sino como esa capacidad que tenemos los seres humanos para trascender a través de nuestros valores, cualidades y virtudes. Y que el espíritu es esa fuerza de energía que nos permite estar vivos, movernos por medio de tres fuerzas, a saber: el conocimiento, el crecimiento o desarrollo y el amor.

La espiritualidad de puede percibir desde el nacimiento de un ser humano , en donde se vive como un misterio, una emoción y solemnidad; y al ir dándonos cuenta de cómo funciona el crecimiento de ese ser humano, se genera un respeto por la vida y esa espiritualidad que conlleva el hombre por el simple hecho de vivir. Existe por lo tanto una fuerza integradora que organiza la naturaleza

humana la cual está tan bien organizada; y de alguna manera cuidada para que se de ese crecimiento y desarrollo que lleva a la persona, a partir de su cuidado, a la cristalización del reconocimiento interior; al cual Satir. (Pág. 351) le denominó "crecimiento íntimo" que nos lleva al descubrimiento de que somos seres espirituales dentro de una forma humana; esto demuestra el valor que le damos a la vida.

Cuando en la vida, el ser humano llega a un momento de encuentro consigo mismo y un encuentro con cuestiones de difícil solución; aspectos tan profundos como ¿quién soy?, ¿de donde vengo?, ¿A dónde voy?, ¿para que estoy en este mundo?, etc. Nos damos cuenta que éstos no admiten una respuesta materialista, tampoco se contestan con palabras concretas ya que se dirigen a una dimensión que trasciende por completo la razón y lo racional; ya que son una manifestación de lo más profunda y elevada de su ser en este mundo, de la naturaleza humana; una muestra de sus necesidades más hondas y más básicas; un reflejo de la espiritualidad que brota desde la esencia trascendental, su verdadero yo, su núcleo medular, su más íntimo sí mismo, surgen de su auténtico ser.

Lo mencionado en párrafo anterior, me remite a lo que dice Carl Sagan (1980), que tal parece que si el hombre fue engendrado por el polvo de estrellas y gestado por la tierra, entonces el cosmos llama hacia el absoluto a través del ser humano quien es al mismo tiempo, su voz así como su hijo amado.

Cuando el individuo trasciende sus necesidades de deficiencia o inmaduras, cuando busca la autorrealización, brotan sin trabas de su esencia sus necesidades mas profundas y se percata de todo lo que en realidad requiere y valora, por sobre todas las cosas esos valores trascendentes como la bondad,

belleza, la verdad ; entonces se da cuenta de que lo más fundamental para él es el proceso vital, la unicidad y la perfección inherente a cuanto existe; aprecia la necesidad de cada cosa, así como su completud y finalidad; llega a tomar conciencia de que su sed más real sólo puede saciarse por la justicia, el orden natural y la sencillez de la vida, que está llena de riqueza absoluta; se da cuenta de que en realidad lo que le importa es vivir su existencia en una actitud simple, juguetona y autosuficiente; y encontrar el significado de la vida , ese sentido tan valioso y rico, que no puede expresarse en palabras, y que yace como lo más inherente de cada evento y de cada suceso en la vida. ¿Qué nos hace boicotarnos esa maravilla que la vida nos regala? En ocasiones, eso también es un misterio. Si logramos disfrutar de esas cosas y encantos que nos da la vida simple y sencilla que felices podríamos vivir lo que sí tenemos y dejar de mortificarnos por todo aquello de lo que carecemos. Asumo que en la medida que el ser humano toma conciencia de sí, existen más posibilidades del disfrute de su vida en el aquí y ahora.

Las diferentes teorías psicológicas, en la actualidad se han preocupado cada vez más en reconocer la enorme importancia de la espiritualidad en el hombre y tratando de modificar o actualizar sus antiguos paradigmas sobre la naturaleza del ser humano. Y la razón que dan algunos teóricos a este cambio de paradigmas; es que nunca antes en la historia de la humanidad las necesidades trascendentales habían sido tan evidentes e imperiosas como ahora.

Nos podemos preguntar el ¿porqué el hombre se encuentra en esa búsqueda del camino a la espiritualidad por medios no tradicionales? En lo personal la repuesta que ofrece Villanueva desde (1988), hace aproximadamente

22 años. Quiero imaginar la respuesta de un modo superlativo, ya que precisamente en los últimos 20 años, la vida en nuestro mundo ha dado un giro de 180 grados debido a todos los grandes avances que ha vivido la humanidad entera; y respondiendo a la pregunta inicial del presente párrafo, en cuanto a la búsqueda de la espiritualidad buscada por el hombre ya desde hace 22 años o más; haré referencia nuevamente a Villanueva (1988) El menciona en un lugar primordial al sistema tecnológico-industrial-comercial en el que vivimos; que a finales del siglo pasado prometía el paraíso para el ser humano, ha mostrado que no solo es incapaz de satisfacer sus necesidades y de procurarle una vida pacífica, armónica y feliz; sino que complica aun mas su existencia imponiéndole una serie cada vez mayor de necesidades artificiales creadas, que ahora lo angustia mas.

Los artificios de poder, con los que tanto se enajenan las grandes potencias como son: las bombas y la carrera armamentista, así como la carencia de recursos naturales, la sobrepoblación, el hambre, las enormes crisis políticas y económicas, la contaminación exagerada de nuestro planeta en la actualidad; las grandes guerras por el narcotráfico, asesinatos bandas convertidas en pandillas que resultan ser una amenaza a la tranquilidad social actual, de este siglo XXI; por poderes que hacen intuir al hombre que este mundo no podrá continuar así por mucho tiempo. Nunca antes la humanidad entera se había encontrado en peligro de extinción total, lo que puede hacer que la gente busque las respuestas a preguntas fundamentales. Capra (1970) el conocido científico de Berkeley lo expresó con gran claridad:

“Al iniciar las últimas décadas de nuestro siglo, nos encontramos en un estado de crisis profunda en todo el mundo. Es una crisis compleja multidimensional cuyas facetas tocan cada aspecto de nuestras vidas (nuestra salud, y supervivencia) la calidad de nuestro ambiente y nuestras relaciones sociales, nuestra economía, tecnología, y política. Es una crisis de dimensiones intelectuales morales y espirituales; una crisis de una escala y urgencia sin precedente en la historia humana conocida. Por primera vez tenemos que encarar la amenaza muy real de la extinción de la raza humana y de toda la vida en este planeta”. Capra, (Pág. 1).

La pérdida de valores en la sociedad actual aquí y ahora con frecuencia, deja vacío al hombre. Esta se encuentra plagada de valores materiales de poder, riqueza, placer, sexo, vanidad etc., los cuales dejan nuevamente ese hueco en el hombre con una sed espiritual que intenta saciar por otros medios.

Otro factor que ha influido en la pérdida de valores y triste de reconocer, es lo que menciona William McNamara (1975) teólogo y sacerdote y que ha llamado “El fracaso del cristianismo”, lo mencionaré textualmente ya que refiriéndonos a las mujeres de nuestra presente investigación todas son católicas así como la mayoría de las personas en nuestra sociedad; a saber:

“Donde quiera que haya cristianos, deberíamos ser capaces de ponernos en contacto con la tradición viviente del misticismo cristiano.

Si los hombres que profesan la fe no son impedidos por un hambre y una sed trascendentales de Dios, el cristianismo ha fracasado.

Si ni siquiera los hombres moralmente correctos gozan de dios, el cristianismo ha fracasado.

Si Dios no es bastante real como para absorber en contemplación ni siquiera a los conductores eclesiásticos de la Iglesia, el cristianismo ha fracasado.

Si las escuelas, las parroquias, los conventos, los seminarios y los monasterios...no están por lo menos llenos a medias de místicos, el cristianismo ha fracasado.

Si los cristianos no son en general personalidades más humanas e integradas por causa del espíritu cristiano, el cristianismo ha fracasado.

Cada uno de estos ejemplos indica, por supuesto, que el cristianismo ha fracasado en verdad. No ha fracasado definitivamente, en el sentido de que todo está acabado y la batalla está perdida; pero aquí y ahora, su misión está fracasando. McNamara (Pág.189).

Es realmente de llamar la atención el escrito referido anteriormente, ya que si observamos está escrito hace 31 años, imaginemos entonces la pérdida de valores en la actualidad, a pesar de que afirmamos que la espiritualidad no es sinónimo de religión. Todas las cosas que podríamos referir al respecto después de estos 31 años.

Cerraré este apartado con otro postulado de la psicología humanista:

El hombre vive orientado hacia una meta. Quitman (1989)

2.2 La soltería.

Para Iniciar este capítulo y llevar un orden en mi marco teórico daré una definición de la palabra “soltero”: viene del latín *solitarius* o persona que no ha contraído matrimonio otras definiciones simples son: solo, libre.

Qué contradicción, “solo, libre”; ciertamente, cuántas veces esto puede hacer que una persona se sienta confundida, ya que en ocasiones puede sentirse muy solo, y en otras tantas muy libre. Ahora entiendo mejor a mi abuelo, que deseaba que tuviéramos pareja, desde una edad aparentemente temprana, (17 o 18 años) seguramente para que no sintiéramos esa soledad y además qué miedo para él saber que nosotras, sus nietas pudiéramos vivir en libertad.

Curiosamente en el taller en el cual participé hace un año, sobre la familia de origen del terapeuta, (FOT). Me di cuenta que en mi familia materna existían matrimonios muy jóvenes y no divorcios, de una familia de 11 hijos y 42 nietos, ¡vaya etiqueta! Esto hace que mi interés y atención crezca acerca del tema de la soltería. Me contesto que es la cantidad de alumnas, pacientes y ahora mis compañeras de maestría, han movido en mí, el gusto por describir qué pasa en la actualidad, que existen tantas mujeres solteras.

En lo particular quiero compartir una frase con la que yo crecí, como un tatuaje que mi abuelo nos repetía: “la plenitud y realización de un ser humano es vivir en pareja”, y eso pareciera que a toda la familia nos hizo casarnos a edades muy jóvenes (19 a 23 años).

Muchas veces, las mujeres presumen de que así solteras son muy felices, y muchas de ellas cuando se sienten solas o tristes llegan a acudir a apoyo terapéutico, donde mencionan en realidad, las ganas de tener una pareja con quien compartir su vida y sus proyectos. De la misma forma quiero mencionar que no sólo en el área terapéutica, también como docente universitaria encuentro muchas mujeres con el mismo sentimiento de soledad.

Creo prudente mencionar en este espacio datos relevantes acerca de cómo se vive la soltería actualmente, y corroborar posteriormente durante el grupo terapéutico si es real o no, incluso el darnos cuenta de las mujeres que realmente eligen la soltería sin complicaciones y asumiendo que no es ninguna catástrofe vivir en pareja. O bien la dificultad a la hora de encontrar a la persona correcta, pero también el interés por no desaprovechar oportunidades laborales y posibles ascensos, y especialmente el ansia de independencia son los factores más importantes que explican el incremento en el número de mujeres que optan por llevar una vida en soltería.

María Antonieta Barragán, autora del libro Soltería: “Elección o Circunstancia” (1995), de editorial Norma, analiza la crisis de la pareja y el

aumento de la soltería en mujeres mexicanas mayores de 30 años, de clase media, autosuficientes económicamente y con proyectos personales y profesionales.

La escritora retrata a este grupo como mujeres decididas a permanecer solteras y dispuestas a no atarse con los lazos del matrimonio. La treintena de mujeres estudiadas por Barragán o han sido casadas o vivieron en pareja - algunas tienen una actualmente-, pero todas tuvieron la oportunidad de realizar estudios profesionales y su decisión de apartarse del matrimonio no les crea conflictos religiosos. La mayoría de las consultadas aprecia tener una pareja, pero no dentro del matrimonio, dado que tienen otras necesidades que satisfacer en otros terrenos, principalmente el profesional, por lo que dosifican el tiempo para su pareja y todas rechazan el rol tradicional de la mujer ama de casa.

Barragán explica que esta tendencia es más visible en los países desarrollados como Estados Unidos, donde se calcula que el número de mujeres de 20 a 24 años que no se había casado se duplicó en los últimos 30 años. En México, se calcula – basándose en el censo de población más reciente- que 50 millones de mujeres del país, siete millones del grupo entre 20 y 59 años de edad no tienen pareja.

Así mismo, mujeres jóvenes entre 22 y 34 años han ido postergando el matrimonio debido a que dan prioridad a la educación y al trabajo. Así, los índices

de edad para casarse se han elevado en los últimos 10 años – incluso entre las católicas – hasta alcanzar los 30 años en el nivel universitario.

De acuerdo con Barragán, existen factores claves que han permitido a las mujeres salir del ámbito doméstico: la lucha feminista y su incursión en el mercado laboral, que a su vez les han dado la oportunidad de decidir sobre su vida y el tipo de relación afectiva que deseen establecer con los hombres, teniendo frente a sí un abanico de posibilidades.

Las mujeres optan por distintos estilos de vida y curiosamente, son ellas quienes están tomando la iniciativa del divorcio al descubrirse inconformes con el matrimonio. Para Barragán este fenómeno corresponde a que las mujeres han sido capaces de cuestionar y romper los esquemas tradicionales: no se asustan por estar solas ni son dependientes de un hombre. Pueden viajar solas, ganar dinero y no esperan casarse para adquirir una vivienda.

La opción voluntaria por la soltería es un hecho sin precedentes en la historia moderna, historia acostumbrada a que las mujeres jugaran un rol predominantemente familiar, secundario y donde, mayoritariamente, los matrimonios eran arreglados o forzados, por lo que este fenómeno supone un gran salto social en la lucha por los derechos de las mujeres.

Incluso en la forma de llamar a las mujeres puede ser signo de devaluación, como lo manifestó Juan Pablo II en sus cartas acerca del celibato, donde le da un espacio al tema actual de la soltería.

Algunos diccionarios afirman, se equivocan y señalan que las palabras “solterón” o “solterona” son sinónimos de “soltero” o “soltera”. Y esto no es enteramente exacto, porque en la conversación popular hay una distinción clara entre las dos formas. La forma de “solterón”, “solterona” añaden una carga despectiva a las palabras “soltero”, “soltera”, una carga de egoísmo, de egocentrismo y cerrado. Esta carga presenta a los Solteros, como unos pequeños pero verdaderos idólatras de sí mismos. Todos tenemos una clara imagen de lo que queremos decir, cuando usamos estas palabras y rechazamos esta forma de ser, como poco humana, poco generosa, poco social. Ramón Auquillo (1951). Como vemos, desde tiempos remotos se hablaba en la Iglesia de la soltería y sobre todo de la virginidad, la cual pareciera que en nuestros tiempos está pasada de moda. En algún tiempo e mi vida, tal vez durante la licenciatura de psicología leí en una encíclica, acerca de la virginidad en donde se menciona que, en la virginidad que es generosa: hay soltería querida, consagrada, que no es egoísmo, sino generosidad, entrega, libertad para vivir completamente, cien por cien de sí misma al servicio del padre y de su mensaje transformador, divinizante.

Sin embargo, damos un salto nuevamente al tiempo presente, en donde mujeres de distintas culturas dan la espalda a los roles tradicionales, optan por la independencia emocional y económica, y retrasan, o directamente rechazan el

matrimonio. Un vistazo a esta realidad que muchas ven como un gran paso a la lucha por los derechos de las mujeres.

El concepto de familia unipersonal comienza a gozar de una buena aceptación entre las mujeres de diversas civilizaciones determinadas por la modernidad occidental; no solo porque está considerada algo así como la última moda en las nuevas generaciones, sino también porque denota la independencia económica y emocional conquistada por muchas jóvenes mujeres que luchan por conseguir un nuevo rol en la sociedad actual.

Es interesante saber las causas por las cuales la mujer con soltería no voluntaria intenta justificar su propia soledad, incluso creyendo de verdad que ellas, desean, estar solteras. y conocer cuantas de las que viven como voluntarias solo esconden tras esas justificaciones sus miedos para no enfrentar su dificultad para la elección. Fina Sanz (1985). En el libro de "Vínculos Amorosos", en el capítulo de la seducción en donde se habla acerca del amor, ese tema tan complejo y controvertido, sobre todo para las mujeres que no tienen pareja. Sanz maneja que el amor empieza por la seducción (algo o alguien que nos seduce) y amor implica estar seducido por esa persona.

Muchas mujeres se defienden mencionando que ellas no son seductoras, aquí surge la pregunta: ¿por qué el miedo a reconocer su propia seducción? En nuestra sociedad la seducción ha venido considerándose como algo malvado, engañoso, manipulador, nos volvemos a preguntar ¿será por la imagen de Eva

seduciendo a Adán para que se comiera la manzana? Algo para conseguir dinero, poder o sexo.

Es posible que el “no soy seductora” de muchas mujeres encubre un doble temor: No soy una mujer engañosa, manipuladora, una “mala mujer”, o “No consigo atraer” (sentimiento de depreciación, baja autoestima frente a otras mujeres que se suponen deseables).

La seducción es el conjunto de expresiones y manifestaciones de una persona, sus aspectos psicofísicos y comportamentales; partículas que emanan de su manera de ser que evidentemente tienen que ver con su historia y trayectoria vital, y que producen en su conjunto o en algunos de sus aspectos atracción de algunas personas frente a ella.

Algunas actitudes que en la experiencia terapéutica he llegado a identificar en estas mujeres y las muestran hacia los hombres son: De indiferencia, de rechazo manifestado por un miedo a la simple cercanía de los hombres, de agresión, prepotencia, superioridad, o de codependencia. Muchas de estas, han sido introyectadas, o bien, aprendidas por patrones de repetición en la forma de relación de los padres, por experiencias dolorosas. Y creyendo que la seducción es incluso, un pecado.

Muchas veces, la seducción es lo que hacemos consciente o inconscientemente como una búsqueda de reconocimiento y valoración por parte de los demás o del otro. Y después de la seducción que pareciera es parte del

enamoramamiento. Surgen nuevamente una serie de ideas obsoletas o irracionales con las que muchas mujeres o no se comprometen por la responsabilidad que esto implica o por que creen poder encontrar lo que “les dijeron” acerca de la relación: que cuando no se cumplen generan frustración. A continuación mencionaré algunas de esas creencias que pienso, repercuten en esta dificultad de compromiso. González Vera. (2006).

- Enamorarse es lo mismo que amar.
- El otro tiene que satisfacer todas mis necesidades.
- Tengo que encontrar mi otra mitad, mi media naranja, para estar completa.
- Tengo tanta necesidad de él que eso refleja el amor que le profeso.
- La pareja va llenar mis vacíos y mitigar mi soledad.
- Yo voy a hacer que el otro cambie.
- Nadie te amará como él.
- Es más importante que me amen, a que yo desarrolle y ejerza mis capacidades afectivas.
- El amor depende de la suerte que tengas para que llegue el príncipe azul.
- El amor es para siempre.
- Si eres mujer y no te has casado a cierta edad, eres una “quedada”, etc.

Desde pequeñas, la educación de una buena parte de mujeres está destinada a amar; o más bien, destinada a que aprenda como mujer a cómo amar. A las mujeres se les enseña a amar para dar y ser queridas para ser reconocidas por alguien. Fina Sanz (1995) menciona en su libro Los Vínculos Amorosos que en el aprendizaje para relacionarse con otros o tener vínculos “se

entremezclan tantas cosas que a veces nos encontramos perdidos en un mundo que necesitamos, pero que no comprendemos o sentimos que nos lastima". Se desea amar, se desea tener una pareja, o incluso amistades, pero parece que no se sabe o no se puede conseguir.

Hay quien sufre porque no puede vincularse y lo desea, o porque se vincula mal, o con altos precios y dolor.

La dificultad de vivir el amor se concreta en dos grandes apartados según Fina Sanz, y con los cuales estoy de acuerdo, La falta de amor a sí mismo y No saber dar y recibir amor en relación con los demás. El no saber recibir o en muchas ocasiones no saber dar, son actitudes que se demuestran ante el amor, ante el compromiso, actitudes y conductas que muchas mujeres con soltería no voluntaria manifiestan hacia los hombres. Un tema de gran importancia en el presente estudio de investigación.

2.2.1 Actitudes y conductas

La actitud es un tema que revisaremos brevemente, como ya se mencionó en el apartado anterior, ya que esto ayudará a comprender cómo responden, los sujetos, ante las cuestiones relacionadas con las "actitudes" que es uno de los ejes de la presente investigación. Encontramos que Papalia (2004) menciona que una actitud es una forma de respuesta, a alguien ó a algo aprendida y relativamente permanente. También ha sido definida como "reacción afectiva,

positiva o negativa hacia un objeto o proposición abstracto o concreto denotado” Wittaker, (2002).

Las actitudes se aprenden, luego entonces pueden ser diferenciadas de los motivos biosociales como el hambre, la sed y el sexo, que no son aprendidas; las actitudes tienden a permanecer bastante estables con el tiempo y están dirigidas hacia un objeto, sujeto o lugar en particular. Raras veces son asunto individual; generalmente son tomadas de grupos a los que debemos mayor simpatía, obediencia u obligación. Las actitudes se componen de tres elementos: lo que piensa, (componente cognitivo), lo que siente (componente emocional) y su tendencia a manifestar los pensamientos y emociones (componente conductual). En el presente trabajo se busca que las participantes identifiquen sus actitudes y conductas; por lo tanto la conducta, que es la forma de conducirse ante determinadas situaciones de una forma específica, la que estaría manejada implícitamente en el concepto relacionado con las actitudes.

Las emociones se relacionan con las actitudes de las personas frente a determinada situación, cosa o persona. Es entonces una tendencia, disposición o inclinación a actuar de determinada manera. La actitud es un preámbulo para ejercer una conducta; pudiendo encontrar varios elementos que generan pensamientos y sentimientos. Si llevamos esto anterior, al ejemplo de la soltería, si la actitud es favorable, encontraremos pensamientos positivos, así como emociones de simpatía y agrado por el tema o por la pareja. Las emociones son así normales en las actitudes.

Lo que puede llegar a cambiar una actitud, ya sea en mayor o menor grado es la información que se tiene acerca del objeto. Y pueden modificarse si el sujeto llega tener cambios en su sistema de relación o ambiente.

Existen diferentes tipos de actitudes, los cuales solo los mencionaré:

Actitud emotiva.- Cuando dos personas se tratan con afecto, se tocan, lo cual se refiere al estrato emocional de ambas partes. Este se basa en el conocimiento interno de la persona. El cariño, el enamoramiento y el amor son emociones de mayor intimidad que van unidos a una actitud de benevolencia.

Actitud desinteresada.- Este no se preocupa ni exclusiva ni primordialmente por propio beneficio, tiene el enfoque de su centro, en la otra persona que no la considera como un medio o instrumento sino como un fin, Está compuesta por cuatro cualidades, a saber, la apertura, la disponibilidad, la solicitud y la aceptación.

Actitud manipuladora.- ve al otro como un medio de manera que la atención que se le otorga tiene como meta la búsqueda de un beneficio propio.

Actitud Interesada.- Puede considerarse como la consecuencia natural de una situación de indigencia del sujeto; cuando una persona experimenta necesidades ineludibles, busca todos los medios posibles para satisfacerlas, por ello ve también en los demás, un recurso para lograrlo.

Actitud integradora.- La comunicación de sujeto a sujeto, además de comprender el mundo interior del otro y además de buscar su propio bien, intenta la unificación o integración de las 2 conductas.

Se maneja que existen diferentes teorías de la actitud, en donde cada una, maneja la génesis de la actitud. Como ejemplos están las siguiente: Teorías del aprendizaje, de la consistencia cognitiva, y de la disonancia cognitiva Festinger (1999).

Existen factores que influyen en la efectividad de la comunicación persuasiva para cambiar de actitudes, en donde se incluye la fuente del mensaje, el modo de expresarlo y las características de la audiencia.

Para los psicólogos contemporáneos, la inteligencia es la facultad del ser humano para resolver problemas. Y la inteligencia es uno de los factores que ayudan a las personas a cambiar actitudes, cuando éstas no convienen a su salud mental.

Tomando en cuenta que la conducta es el modo de ser del individuo o el conjunto de acciones que lleva a cabo para adaptarse a su entorno, es entonces, la respuesta a una motivación en la que están involucrados componentes psicológicos, fisiológicos y de motricidad. Se le considera también, en un momento y espacio determinados, y se le denomina a esto, "comportamiento".

La conducta esta influida por múltiples factores: genéticos o heredados y los situacionales que son los que corresponden al medio ambiente donde se desenvuelve la persona. Los primeros hacen referencia a la conducta innata o instintiva y que existe en el individuo al nacer; los segundos, a la conducta concreta que se da en una determinada situación. Integrando estos dos factores, los heredados y los aprendidos, aumentaríamos otro más, y es la esencia del propio ser. Unidos, de forma integral son los que llevan a las personas a pensar,

decir, sentir y a actuar de forma específica ante determinados eventos de la historia personal del sujeto.

2.3 Autoconciencia.

“Tener conciencia del propio cuerpo en función de las cosas que uno sabe y hace sentirse vivo. Esta conciencia es una parte esencial de nuestra existencia como personas sensuales activas”

Michael Polanyi.

¿Qué es autoconciencia? Los Polster (Irving y Miriam) la definen como el “darse cuenta” y John Stevens complementa mencionando en su libro “El darse cuenta”, que la conciencia es el darse cuenta del mundo externo, el mundo interno y el mundo de la fantasía que viven las personas. Entendiendo como mundo externo todo aquello que sucede de la piel del cuerpo, hacia fuera, un ejemplo, es todo lo que se percibe del exterior, lo que se ve, lo que se escucha, la forma en que se perciben a las diferentes personas que forman parte del contexto fenoménico de la persona. Mundo interno, lo que se vive y siente de la piel, hacia dentro, como son las sensaciones corporales, emociones, latidos cardiacos, sudoración, taquicardia, así como los sentimientos, deseos, necesidades, etc. Y el mundo de la fantasía es todo aquello que no existe en la realidad, pero sí en nuestra imaginación, nuestros ideales, ilusiones, metas, etc. Por lo tanto, la autoconciencia es el darse cuenta de sí mismo.

Quiero mencionar que a la Terapia Gestáltica que forma parte de la terapia humanista, le interesa la toma de conciencia que ayuda a reestablecer el funcionamiento total e integrado del individuo para que éste pueda modificar de algún modo su conducta; tiene que abarcar previamente las sensaciones y sentimientos que ella conlleva.

Restaurar la aceptabilidad de la toma de conciencia (independientemente de las revelaciones resultantes) es un paso decisivo en el camino hacia el desarrollo de la conducta nueva. El sujeto aprende a hacerse más conciente a través de diversos ejercicios o de la guía sensitiva del terapeuta, que descubra lo que le llame la atención sobre algunos pormenores de situaciones relevantes o irrelevantes; pero ignorados por la persona aunque sean vividos cotidianamente en su mundo o de su propio comportamiento.

La toma de conciencia, bien empleada, sirve para mantenernos al día con nosotros mismos (autoconciencia). Es un proceso incesante accesible en todo momento que mantiene a la persona inmersa en la situación presente. Esta toma de conciencia nos abre un abanico a varios conceptos: como los sentimientos, la autoestima, las actitudes o conductas. Que ya fueron revisados en el tema de la persona integral, en el aspecto psicológico.

La soledad y el amor son sentimientos que abarcaron un espacio en el presente trabajo, en capítulos anteriores; sin embargo es necesario retomarlos por la importancia que tienen en la autoconciencia, Ya que relacionados a la toma

de conciencia de la soltería conlleva a un estado emocional bajo el cual la persona, por alguna circunstancia de la vida, se encuentra sin pareja, llevándole a sentir un vacío físico y espiritual con un enorme sentimiento de soledad; aunada a la soledad sexual que es cuando la persona no logra tener una pareja sexual como resultado de diversos motivos como: problemas familiares, psicológicos, de personalidad, de amistad o de intimidad

En este proceso de la toma de conciencia, es digno encontrar que si existe también la soledad por conveniencia; son los que deciden auténticamente vivir solos por convicción o simplemente en su plan de vida no entra el constituir bajo el mismo techo una compañía permanente o compartir en todo momento la intimidad.

También encontramos a compañeros estables pero sin compromisos. Pueden tener parejas sexuales estables, pero simplemente no desean comprometerse.

Por malas interpretaciones cuando una mujer decide vivir sin pareja, se habla de ocultar un posible lesbianismo, o simplemente es una fracasada homosexual, o que no ha sabido encontrar con éxito lo que tradicionalmente toda mujer debe tener como un novio o esposo.; y se les menciona como de “dudosa reputación”.

Es muy importante que la mujer tome autoconciencia, primero para discernir si es soltera voluntaria o involuntaria, que vive la soledad con más dolor y miedo a enfrentar la responsabilidad de su soltería. Llegamos a escuchar que al no tomar conciencia de su vacío de pareja, se llegan a justificar en varios conceptos como la libertad, algunas frases que mencionan son: "por sobre todas las cosas amo mi libertad", "por las amigas, "tener más tiempo para una es lo mejor", "por el sueño" "puedes tocar y mirar así como coquetear con todos los hombres que quieras, sin remordimiento". Cuando en realidad lo que más desean es tener una pareja y no vivir la soledad, e incluso llegan a negar el deseo de la maternidad.

Después de dar un recorrido por la conciencia y la autoestima, se me hace relevante analizar el tema de la autodependencia, como lo maneja Jorge Bucay 1997. El empieza revisando el concepto de dependencia, menciona que es importante pensar que vivimos de alguna manera liberados, y de muchas maneras prisioneros, y que en este sentido, revisar la importancia que cada quién le da al hecho de depender o no de otros. Bucal, refiere que de lo anterior le surgió el deseo de definir e inventar la palabra de "autodependencia". Y se cuestiona la existencia de varias palabras y conceptos que incluyen la misma raíz, a saber, dependencia, co-dependencia, interdependencia, independencia y una más, la auto dependencia.

La palabra dependiente, deriva de pendiente, que quiere decir literalmente "que cuelga", (de pendere) que está suspendido desde arriba, sin base, en el aire. Pendiente significa también incompleto, inconcluso, sin resolver. Si es masculino

designa un adorno, una alhaja que se lleva colgando como decoración. Si es femenino, define una inclinación, una cuesta hacia abajo, presumiblemente empinada y peligrosa. Con todos estos significados y derivaciones, no es raro que la palabra de-dependencia evoque en nosotros las imágenes que usamos como definición. Dependiente es aquel que se cuelga de otro, que vive como suspendido en el aire, como si fuera un adorno que el otro lleva. Es alguien que esta cuesta abajo permanente mente, incompleto, eternamente si resolución.

Un codependiente es un individuo que padece una enfermedad a cualquier adicción, en este caso, su droga es una persona o tipo de persona. Es portador de una personalidad proclive a las adicciones y puede llegado el caso, realizar actos irracionales para proveerse "la droga". Y la abstinencia lo puede llevar a caer en un cuadro a veces grave de depresión. La codependencia es el grado superlativo de la dependencia enfermiza.

Es verdad (según Bucay) que sí se puede vivir con el otro, siempre y haya dos personas que deben saberlo "yo y el otro". Parece horrible que alguien piense que no puede vivir sin el otro o que crea que se muere si el otro se va. ¡Qué responsabilidad del otro pensar que la vida de la pareja depende de él!. Yo me pregunto ¿Cuántas mujeres hacen sentir al hombre responsable de la felicidad de ellas o incluso de su misma vida? ¿Cuánto podrán asustar a un hombre que viva con esta carga? Estos pensamientos son siempre manipulatorios y exigentes.

En lo personal, lo que menciona Bucay (2002) me habla de algunas verdades de lo que puede llegar a ser una realidad en cuanto las relaciones dependientes. Él cree que el amor siempre es positivo y maravilloso, nunca es negativo pero puede ser la excusa que se utiliza para hacerse adicto. De aquí que el codependiente no ama, él necesita, reclama, depende pero no ama.

Bucay menciona:

“Me encantaría que la gente que yo quiero me quiera; pero si esa gente no me quiere; me encantaría que me lo diga y se vaya (o que no me lo diga pero que se vaya). Porque no quiero estar al lado de alguien que no quiere estar conmigo, Es muy doloroso pero siempre será mejor a que se quedara engañándome”.

Dice Antonio Porchia en su libro “Voces”:

“Han dejado de engañarte, no de quererte y sufres como si hubieran dejado de quererte”.

La interdependencia es cuando “yo dependo de ti y tu dependes de mí” y puede ser una solución, si bien no muy sana, pero es un mal menor. Puede ser más sana o más enfermiza, pero es un premio de consolación porque equivale a pensar que si bien no dependo de ti, como tú tampoco dependes de mí, no hay problema porque estamos juntos. La interdependencia parece generar lazos indisolubles que se sostienen porque dependo y dependes, y no desde la elección

actualizada de cada uno. Porque los interdependientes son dependientes; y cuando uno depende ya no elige más.

Así que aparentemente, solo queda la posibilidad de la independencia, que es llegar a no depender de nadie. Y esto sería muy bueno si no fuera porque implica una mentira: nadie es independiente. La independencia parece pues una meta inalcanzable, una utopía y es importante mencionarlo como imposible para no quedarnos frustrados. ¿Por qué es imposible la independencia? Porque habría que ser autosuficientes, y nadie lo es, nadie puede prescindir de los demás en forma permanente. Necesitamos de los otros irremediabilmente, de muchas y diferentes maneras.

Luego entonces, si la independencia es imposible, la codependencia es enfermiza, la interdependencia no es solución y la dependencia no es deseable, es aquí donde Bucay menciona que creó la palabra y la vivencia de auto dependencia, que es saber que la persona necesita de los otros, que no es autosuficiente, pero que puede llevar esta necesidad consigo misma hasta encontrar lo que quiere, esa relación, esa contención, ese amor. Es establecer que no se es omnipotente, que se puede ver vulnerable y que esta a cargo de sí. Significa dejar de colgarse del cuello de los otros. La propuesta es que la persona se responsabilice, que se haga cargo de sí misma y que termine adueñándose para siempre de su vida.

La autodependencia significa contestarse las tres preguntas existenciales básicas:

1.-¿Quién soy?

2.- ¿A dónde voy?

3.-¿Con quién voy?

En la participación de las mujeres con soltería no voluntaria en el grupo terapéutico a mí, se me hace importante, que ellas, desde su toma de conciencia decidan en sus vidas, con cuidado a donde van, según con quién estén. Y que tengan cuidado al definir quienes son, a partir de quien las acompaña por la vida..

Las anteriores son cuestiones que se explicaron en el aspecto espiritual de la persona integral. Y no perder de vista que son preguntas de tipo existencial y la importancia que tuvieron las respuestas de las jóvenes sujetas a estudio del presente trabajo de investigación. Y después de analizarlas creo que muchas podrán vivir su soltería de una manera más libre, responsables y confiando en esa auto-dependencia

2.4. Grupo terapéutico.

El grupo terapéutico con enfoque humanista es la estrategia terapéutica que se utilizó, para promover la toma de conciencia de las actitudes que tienen las mujeres con soltería no voluntaria hacia los hombres.

2.4.1. Concepto de grupo

Empezaré mencionando que el término grupo, es una designación sociológica conveniente para indicar cualquier número de personas, grande o pequeño, entre las cuales se han establecido relaciones tales que solo se puede imaginar a aquellas como un conjunto....un número de personas cuyas relaciones mutuas son tan importantes como para que demanden nuestra atención. González. (1999). Olmsted (1963) lo describe como una pluralidad de individuos que se hayan en contacto unos con otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros y que tienen consciencia de cierto elemento en común de importancia mutua. Para González Núñez (1992), un grupo puede ser definido como tal, si tiene las características que a continuación menciono:

- Interacción. Implica una dimensión espacio-temporal donde se relacionan los miembros de un grupo.
- Percepciones y conocimientos de los miembros y del grupo.
- Cada uno es una parte del todo, los miembros se dan cuenta de que existe el grupo al cual pertenecen. Y que toda su conducta ejerce una influencia o una acción en el medio ambiente de; de igual manera, el ambiente percibe a esa unidad grupal como tal.
- Motivación. Necesidad de satisfacción. En general los individuos se incorporan a un grupo porque creen que van a satisfacer alguna necesidad de afiliación, pertenencia, éxito, estatus, etc.
- Metas del grupo. Están relacionadas con la motivación, ya que los miembros del grupo las consideran significativas. Estos pueden tratar de lograr metas de diferente índole, laborales, escolares, sociales,

individuales, de pareja, familiares, de éxitos, superación personal, terapéuticas, de control interno, etc.

- Organización del grupo. Implica propiedades de estructura que regulan el funcionamiento grupal como roles, normas y estatutos, ya sean estos escritos o no, pactados de manera verbal o no verbal.
- Interdependencia de los miembros del grupo. Los integrantes reconocen de manera conciente o inconciente, que poseen necesidades que para satisfacerlas dependen de los demás miembros del grupo.

Kissen (1989) citado por González (1999) sostiene cuatro postulados acerca de la existencia de los grupos:

1.- Los grupos existen y existirán dada la propia naturaleza del hombre, éste es un ser social que gusta de convivir, vivir, divertirse, trabajar, descansar y muchas otras actividades grupales.

2.- Cuando las personas se reúnen en grupos, se movilizan fuerzas que poseen gran importancia y repercusión para los individuos que los conforman.

3.- Los grupos pueden ejercer una influencia positiva sobre los individuos, sobre todo aquellos en los que hay amor y cultura, pues las personas reunidas, siempre salen beneficiadas. Sin embargo, existen grupos que se pueden estancar o resultan negativos en alguna forma y son aquellos en los que no existe amor ni cultura, sino que predomina la agresión o la maldad de alguno de los miembros.

4.- La dinámica de los grupos, bien llevada, favorece el ideal del yo, pues no sólo ayuda a fortalecer al yo, sino que también le da forma y contenido a los valores, a los ideales y a las aspiraciones más nobles del ser humano.

2.4.2. Referencia histórica.

Para poder conocer cuales eran las ideas aceptadas a fines del siglo XIX sobre la mutua influencia del individuo y su sociedad, es preciso tomar en cuenta las creencias imperantes del siglo. A partir del psicoanálisis, los grupos, en la psicología han experimentado cambios importantes en relación con las conexiones existentes entre una serie de fenómenos previamente considerados de manera independiente.

Una disputa clásica dividía la especulación en dos bandos. La controversia entre lo que hoy se denomina "psicologismo y sociologismo" es quizá una de las más obcecadas que registra la historia de las ideas. Por un lado estaba la escuela nominalista que negaba la existencia de la sociedad como un concepto unitario. Por otro lado, la escuela realista alentaba la hipótesis, de que la manifestación del individuo está condicionada por el ambiente social en que se desenvuelve. Grinberg, Langer y Rodrigé (1977) citados por González (1999).

Dentro de la psicología clínica, la psicoterapia ocupa un lugar muy importante por la gran difusión que ha tenido. A través de múltiples enfoques se brindan diferentes técnicas y aproximaciones. Que permiten abordar los problemas a los que se enfrentan los seres humanos en su vida cotidiana Castanedo, (1993).

A partir de la Segunda Guerra Mundial, la psicoterapia de grupo se ha difundido enormemente por todo el mundo. Esta fue iniciada por Pratt en 1905, al introducir el sistema de "clases colectivas" a una sala de pacientes tuberculosos.. La finalidad de la terapia consistía en acelerar la recuperación física de los enfermos mediante una serie de medidas sugestivas destinadas a que los enfermos cumplieran de la mejor forma posible su régimen, dentro de un clima de cooperación.

Los métodos que siguen las directivas de Pratt citado por González (1999) son llamadas terapias exhortativas paternas, éstas actúan "por" el grupo, es decir, incitan y se valen de las emociones colectivas sin tratar de comprenderlas. El grupo es empleado como un medio adecuado y económico de influir a numerosas personas.

En el decenio de 1940 a 1950, después de La Segunda Guerra Mundial, surge la psicoterapia de grupo como respuesta a las necesidades psicológicas que tenían los soldados quienes regresaban de combatir. En decenios posteriores, la psicoterapia de grupo comenzó a tener gran auge por las posibilidades que brindaba a los pacientes de que experimentaran sus afectos, mejoraran su auto-imagen y aprendieran más acerca de la pertenencia. Finalmente en los últimos años, esta técnica terapéutica se está aplicando ampliamente en el ambiente hospitalario, por ser tan efectiva como la individual y por ser un tratamiento más económico y al alcance de más pacientes.

Tanto Slavson (1976) como Klapman (1946) buscaron la solución al problema de ¿a quien interpretar? En un grupo. Emplearon lo que se podría describir como un artificio, que consiste en tratar de unificar de varias maneras,

así la interpretación dada en su seno valdrá para todos (o para la mayoría de los participantes). Algunos de ellos son:

- Homogeneización del grupo.
- Estricta selección de los participantes
- Preparación del grupo.

Moreno quien en 1931 acuñó la expresión "psicoterapia de grupos", apareo las técnicas del teatro, la sociología y la psicoterapia, de las cuales resultó el método conocido como psicodrama desde 1911. Slavson (1934) concibió al grupo terapéutico como reproducción transferencial de la familia en el suceder emocional de sus miembros, tratando, en consecuencia, de dilucidar las transferencias desplazadas. Bion (citado en Palacios (1975), por su parte habla del grupo terapéutico como una totalidad psicológica manejable. Como consecuencia de sus experiencias como médico militar durante la 2ª Guerra Mundial, inició su trabajo como terapeuta de grupo en 1948; Bion, afirmó que el grupo opera como una unidad funcional mediante la labor grupal que, en buena medida, se asemeja a la actividad de un Yo, especialmente en las áreas libres de conflicto.

Existen principalmente tres tipos de psicoterapia Wolpe (1977):

1.- Terapia de soporte o de apoyo. Cuyos objetivos son el reforzamiento de defensas existentes la elaboración de nuevos y mejores mecanismos de control y la restauración de un equilibrio adaptativo.

2.- Terapia reeducativa. Cuyos objetivos son hacer el insight de conflictos concientes, realizar deliberados esfuerzos de reajuste y modificar las metas de manera objetiva para vivir de acuerdo a los potenciales creativos existentes.

3.- Terapia reconstructiva. Cuyos objetivos son lograr el insight de conflictos inconcientes mediante esfuerzos para extinguir alteraciones estructurales del carácter y desarrollar y expandir tanto la personalidad como nuevas potencialidades de adaptación

Grupo es entonces, el encuentro de dos o más personas cara a cara, unidas por un objetivo común. Y el enfoque terapéutico es "procurar desenmascarar los errores y los arreglos introducidos en el estilo de vida del individuo, y hacer que adquiera conciencia de la apreciación errónea que tiene de su valor y que justifica su alejamiento de la comunidad" (Snelnikoft 1999, Pág. 29). En los grupos se reúnen de 10 a 20 personas con el objetivo de reflexionar y sensibilizarse de sus interacciones, dirigidos por un facilitador o terapeuta.

El concepto de psicoterapia de grupo engloba determinados métodos de tratamiento que, en presencia de uno o varios terapeutas estimulan la labor autocentrada de los mismos, por medio de motivaciones psicológicas profundas y a la dinámica grupal, las cuales actúan sobre los individuos y el grupo. González Núñez (1999).

Existen elementos integrativos en la psicoterapia de grupo que yo los observo como valores necesarios para que la fuerza creadora de los miembros

del grupo. tengan la capacidad de ser, algunos de estos elementos son: afectos como valor, fortaleza o gratitud. Pena y depresión por lo destruido, admisión de la propia culpa. Capacidades de apareamiento a través de la reparación, unificación e integración. Control adaptativo de los impulsos, capacidad de demora. Conciencia de los problemas y las motivaciones profundas, así como la liberación de lastres neuróticos.

Carl Rogers los llamó grupos de encuentro, los cuales están hechos para personas que tienen un funcionamiento normal, pero desean mejorar las capacidades de vivir en el seno de su propio círculo de relaciones.

Según Jack R. Giba, los participantes en estos grupos deberían obtener los siguientes beneficios: "confianza en sí mismos y los demás, apertura (a sí mismos y a los demás), la capacidad de saber lo que se quiere y de llevarlo a cabo, la interdependencia (capacidad de vivir y de trabajar con los demás con cierto grado de libertad). Sinelnikoft (1999).

El grupo proporciona al participante la posibilidad de observar en los demás los aspectos de su personalidad que rechazan, y de percibir las reacciones emocionales que éstos provocan en el grupo, de esta manera comprenderá los movimientos que pueden ser parecidos a los propios. Y al reconocerlos como suyos, comienzan a experimentar conflictos internos e interpersonales que se transformarán en acciones e interacciones benéficas.

2.4.3. Tipos de grupos terapéuticos

En la medida en que fue creciendo la demanda y el interés por los grupos terapéuticos así como la experiencia grupal y los efectos originados en las personas que participaban en ellos, así fueron adecuándose a los diferentes enfoques teóricos de la psicología, ejemplo de ello: grupos terapéuticos psicoanalíticos, conductuales, sistémicos, laborales, educativos, sociales, etc. Así el abanico de posibilidades se abrió, según las necesidades de los pacientes o clientes. Como ejemplo de esos grupos, mencionaré los más conocidos referidos por Rogers (1979):

Grupo T.- Pone el acento en el desarrollo en las habilidades para las relaciones interpersonales.

Grupo de encuentro.- O de encuentro básico. Hace hincapié en el desarrollo personal, en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia.

Grupo de sensibilización.- puede ser parecido a los dos anteriores, en donde se procura, que la persona encuentre el camino para fortalecer sus recursos a partir de dinámicas de conciencia corporal.

Grupo centrado en la tarea.- O de desarrollo organizacional, en donde la meta es mejorar la capacidad para dirigir a la persona. Estos son aplicables a la

industria y al área laboral. Se centra en la tarea del grupo en su contexto interpersonal.

Grupo de conciencia sensorial.- O de conciencia corporal, en donde a partir del movimiento de cuerpo, tienden a poner de relieve la conciencia física y la expresión de las emociones y sentimientos, por medio del movimiento, de la danza; que la mayoría de las veces se complementan por diferentes tipos de música, según las necesidades de la expresión.

Laboratorios de expresión creativa.- Los cuales son enfocados a la expresión de la creatividad a través de diferentes actividades artísticas; su finalidad es la espontaneidad y la libertad de expresión individuales.

Grupos de integración de equipos.- Este se llega a utilizar tanto en la industria como en la educación, sirve para crear equipos de trabajo, eficientes y ligados de forma más estrecha.

Grupo o "fuego" Synanon.-Este fue desarrollado por la organización del mismo nombre, para el tratamiento de adictos. Tiene el objetivo de atacar de manera "casi" violenta, las defensas de los participantes.

Grupo Gestáltico. La importancia de este tipo de grupos es la fuerza con que el terapeuta interviene y se dedica por completo a un individuo por vez, pero desde un punto de vista diagnóstico y terapéutico.

Como podemos darnos cuenta, existen muchos estilos y formas dentro de los grupos que buscan que los participantes tomen conciencia de sí mismos y sus contextos interpersonales; y que muchos grupos terapéuticos se relacionan con el enfoque teórico al que pertenecen. En el presente trabajo de investigación reitero nuevamente que la estrategia terapéutica es el grupo terapéutico con enfoque humanista; sin embargo es necesario mencionar que desde el punto de vista humanista existen dos enfoques principales, a saber; el guesáltico de Fritz Perls y el del enfoque centrado en la persona. Promovido por Carl Rogers. Si hacemos una comparación entre uno y otro, podemos identificar pequeñas diferencias en el desarrollo de los mismos, sobre todo en lo que se refiere a las técnicas utilizadas, las cuales son más variadas y confrontantes en el enfoque guesáltico. Y no podemos perder de vista que los dos enfoques buscan, como en la mayoría de los grupos; se retroalimentación de una persona a otra, de forma tal que unos a otros se dejan huella en el aprendizaje significativo, Se da la libertad mutua para expresar los sentimientos reales, positivos o no, se promueve el crecimiento y desarrollo de la persona, a través del reconocimiento y aceptación del sí mismo, para integrar de forma sana los aspectos bio-psico-sociales y espirituales, para ponerlos a su servicio y al servicio del "otro".

2.4.4. Características del grupo terapéutico con enfoque Rogeriano

El grupo terapéutico con enfoque humanista surge a partir de la teoría y técnica de la terapia con enfoque centrado en el cliente y su creador fue Carl

Rogers. Es importante mencionar algunos de los conceptos básicos que manejo rogers en su teoría. Rogers (2000)

En todo organismo vivo, incluyendo obviamente al hombre, existe una corriente subyacente que lo mueve hacia la realización plena y constructiva de sus posibilidades inherentes, una tendencia natural al crecimiento; la cual no se destruye aunque existan fuerzas que la repriman u obstaculicen. Dicha corriente constructiva puede ser liberada, cuando las personas entran en contacto esa fuerza interior, la hacen suya, la aceptan, entonces surgen nuevas y estimulantes formas de vida. Si se confía en ellas para hacer elecciones y tomar valor para tomar decisiones responsables, empieza a cambiar su mundo.

A Rogers se le ha relacionado con el método fenomenológico, ya que este se refiere al estudio de las experiencias subjetivas, las cuales son las de mayor influencia en el comportamiento. González (1999) menciona que Rogers, en un momento de su vida, desechó la posibilidad del Yo como concepto explicatorio, se vio forzado a volver a examinar su lugar en la propia vida y en la de sus clientes, ya que en su trabajo como psicoterapeuta observó que quienes acudían a él en busca de ayuda para resolver sus problemas personales, en realidad iban en busca de sí mismos. Por lo cual, su teoría tuvo tanto éxito y su nombre se asoció con la teoría del yo. Para entender su teoría con mayor precisión, sólo mencionaré los principales conceptos; que también le ayudaron a integrarlos a la persona dentro del contexto grupal, Grupo terapéutico, aspecto que en este trabajo nos concierne y puntualizamos

Conceptos básicos:

- Tendencia a la propia actualización y el proceso orgánico de valoración.
- Bondad básica de la naturaleza humana
- Respeto a la individualidad.
- Naturaleza dual del yo.
- Conocimiento y conversión al yo real.
- Incongruencia
- Introyección de valores, creencias y comportamientos.
- Condiciones de valía por otros.

Referí que sólo los mencionaría, ya que introducimos a la explicación y repercusión en la persona; de cada uno de los puntos anteriores, nos llevaría a un trabajo mucho más profundo.

Rogers (1972) La metodología técnica utilizada en estos grupos es la siguiente:

- Comienzo: Creación del clima.
- Aceptación del grupo.
- Aceptación del individuo.
- Comprensión empática.
- Actuación Acorde con los sentimientos.
- Enfrentamiento y realimentación.
- Expresión de los problemas del facilitador.
- Evitación de la planeación previa y de los ejercicios.
- Evitación de comentarios e interpretaciones acerca del proceso.

-Movimientos y contactos.

En el mismo contexto, de sólo mencionar, ahora me referiré a las diferentes técnicas que se utilizan en el grupo con enfoque humanista centrado en la persona y que favorecen el autoconocimiento personal y su desarrollo humano (González, 1999) Técnicas terapéuticas utilizadas en el enfoque centrado en la persona:

- Saber escuchar. Y escucharse a sí mismo.
- Técnicas de reflejo: reflejo de sentimientos, de actitud, de pensamiento, de experiencia, compartir experiencias y la identificación de sentimientos.
- Tácticas de aceptación.
- Tácticas de alentamiento.
- Explicar.
- Respeto positivo.
- Conocimiento de sí mismo.
- Tácticas de terminación.

Me interesa revisar y mencionar las etapas a las cuales se enfrenta el participante en los grupos, según los maneja Carl Rogers 1979, en grupos de encuentro. Ya que como he venido mencionando, es la estrategia terapéutica utilizada durante el proceso del grupo; para que las mujeres con soltería no voluntaria identifiquen sus actitudes ante los hombres.

Al identificar las diferentes etapas del *grupo* de crecimiento, nos permite entender de una forma más integral a la persona que participa en un grupo. Como facilitadora del grupo es importante procurar llevar a cabo de la mejor manera las tres características del enfoque centrado en la persona, las cuales son: la empatía, la aceptación incondicional del otro, la autenticidad y la congruencia.

Las etapas en los grupos son:

- Etapa de rodeos. Al comienzo, el facilitador expresa a los integrantes que en la experiencia grupal tendrán una libertad desacostumbrada y que todos (junto con él) dirigirán el encuentro. Esto provoca un período de confusión inicial, de silencio embarazoso, de una interacción superficialmente cortés, de frustración y de gran discontinuidad, al tener una serie de preguntas que nadie responde.
- Resistencia a la expresión o *exploración* personal. Es probable que en el transcurso del período anterior, algunos integrantes revelen actitudes muy personales, lo cual tiende a provocar reacciones ambivalentes en los demás miembros. Cada quien puede mostrar a los otros su aparente manera de actuar, con temor y ambivalencia, y sólo dispone, en forma gradual, de una parte de su propio yo privado.

- Descripción de sentimientos del pasado. Se describen en el pasado, en “allá y entonces”, sentimientos que en cierto sentido son actuales y corresponden al “aquí y ahora”.
- Expresión de sentimientos negativos. La primera expresión de un sentimiento genuino significativo, que surge en el “aquí y ahora”, suelen darse en actitudes negativas dirigidas hacia otros miembros o hacia el coordinador del grupo, debido quizás a que ésta es una de las mejores formas de poner a prueba la libertad y la confianza que merece el grupo. Además, los sentimientos profundamente positivos son mucho más difíciles y peligrosos de expresar que los negativos.
- Expresión y exploración de material personalmente significativo. A pesar de que un miembro del grupo haya tenido experiencias negativas, si llega a comprender que ese es su grupo y que allí existe cierta libertad (aunque riesgosa), entonces este individuo se mostrará y se revelará a sí mismo en forma significativa. Todo esto provoca un clima de confianza, donde la persona se juega la seguridad afectiva de permitirse que el grupo conozca facetas más recónditas de su persona.
- Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo. Tarde o temprano, en el proceso interviene la manifestación explícita de los sentimientos inmediatos de algunos de los integrantes, dirigidos hacia otro,

los cuales pueden ser positivos o negativos y se exploran en un clima de creciente confianza.

- Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor. Esta capacidad se hace evidente cuando las condiciones del grupo facilitan el ejercicio de la facultad para percibir, comprender y aceptar el sufrimiento de los otros. Cada miembro del grupo posee estas actitudes facilitadas de la interacción en diferente grado.
- Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio. La aceptación de sí mismo constituye o representa el comienzo y las bases del cambio. Se refleja en los miembros del grupo al experimentar una sensación de mayor realidad y autenticidad, lo cual implica un vínculo más profundo con sus propios sentimientos, cualidades y defectos. De ahí que dichas personas ya no se encuentren organizadas de manera tan rígida y que por consiguiente sean más susceptibles al cambio.
- Resquebrajamiento de las fachadas. Con el correr del tiempo al grupo le resulta intolerable que algún miembro viva detrás de una máscara o apariencia. Las palabras corteses, el entendimiento intelectual, la comprensión de las relaciones mutuas, el tacto y el disimulo, forjados con habilidad y que en las interacciones externas resultan muy satisfactorias, no bastan para este caso. El hecho de que algunos miembros hayan expresado su "sí mismo", prueba de manera fehaciente que es posible un

encuentro más básico y que el grupo parece esforzarse en forma intuitiva e inconciente para alcanzar esa meta. Exige a veces de manera amable y otras casi con brutalidad que el individuo sea él mismo, que no oculte sus sentimientos actuales, que se quite la máscara del trato social común.

- El individuo recibe retroalimentación. En el proceso de la interacción libremente expresiva, el individuo recibe muy pronto una gran cantidad de datos acerca de cómo lo perciben los demás.
- Enfrentamiento. A veces el término retroalimentación no es suficiente para describir las interacciones que ocurren, por lo que es más conveniente decir que un individuo se enfrenta a otro, poniéndose directamente en el nivel de éste. Las confrontaciones pueden ser positivas o negativas, en el sentido de estar a favor o en contra del otro, pero en general redundan en resultados favorables para la interacción.
- La relación asistencial fuera de las sesiones de grupo (si así conviene). Se puede observar el modo en que los demás miembros del grupo ayudan a aquel que se esfuerza por expresarse, que lucha con un problema personal o que quizá padece a raíz de algún descubrimiento doloroso respecto de sí mismo. Todo esto puede producirse dentro del grupo, pero ocurre aún con mayor frecuencia en contactos que se establecen fuera del mismo.

- El encuentro básico. Los miembros del grupo establecen entre sí un contacto más intenso, íntimo y directo que en la vida diaria. Cuando un sentimiento negativo se expresa en forma cabal, la relación se afirma y la antipatía se convierte en simpatía. Al parecer este es uno de los aspectos más centrales, intensos y generadores de cambio en la experiencia grupal.
- Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo. Una vez liberados los sentimientos negativos, y fortalecida la relación, se da un acercamiento seguido de sentimientos positivos, tales como: cordialidad, confianza y simpatía, además de un espíritu de grupo que surge de una autenticidad y que incluye tanto sentimientos positivos como negativos.
- Cambios de conducta en el grupo. Se observan múltiples cambios en gestos, tonos de voz y posturas y se incrementa la ayuda mutua durante la experiencia grupal, pero sobre todo, se producen cambios después de la misma.

Es menester en este espacio referirse a la “potencialidad terapéutica” mencionada por González. (1999), acerca de los grupos rogerianos; dicha potencialidad indica que los grupos pueden ser tanto terapéuticos, cuando son manejados por un terapeuta, como en casos en que un objetivo específico lo requiera o que dentro de dicho grupo se hablen o abran situaciones profundas o enfermizas que puedan presentar algunos de los participantes. Y cualquier otro

grupo humanista lo puede facilitar un promotor en desarrollo humano, solo a nivel de acompañamiento.

Ventajas y Desventajas del Grupo terapéutico con enfoque centrado en la persona.

VENTAJAS: Es un hecho que los referentes en cada uno de los puntos mencionados en párrafos anteriores, nos llevan a inferir las ventajas que tiene una persona que participa en un grupo terapéutico, o de sensibilización o de encuentro; Además del crecimiento personal, la toma de conciencia de sí mismo, el aprendizaje significativo, la mejora de las relaciones interpersonales, así como la cura de las heridas del alma, un aspecto poco mencionado es el aprendizaje vicario que se da en el grupo, es decir, el aprendizaje que una persona tiene no con su propio trabajo, sino con el trabajo de otra persona, ya que existen situaciones tan parecidas en la vida, que podemos aprender de los otros. Otra gran ventaja en nuestros tiempos, es el costo económico, ya que difícilmente una sesión grupal puede llegar a la mitad en precio, que una sesión terapéutica individual.

DESVENTAJAS: Rogers (1979) menciona que en ocasiones existen fracasos en el proceso grupal. Llega a suceder que un buen cambio de conducta no es duradero. La persona puede enfrascarse en la revelación de sí mismo y quedar con problemas sin elaborar por completo.

Este punto personalmente lo considero en extremo delicado, en cuanto a la posibilidad de que una persona sin las habilidades del terapeuta se enfrente a

facilitar un grupo. De ahí la importancia de la psicoterapia de grupo y no sólo el acompañamiento del facilitador.

Cuando al grupo solo va un miembro de la pareja, ya que el que no participa se puede quedar en desventaja ya que el que sí asiste crece y se desarrolla con mejores potencialidades que el miembro de la pareja que no asiste al grupo.

Otra desventaja o peligro es que se lleguen a desarrollar sentimientos muy afectivos entre dos participantes, o de un participante al facilitador, (se ha llegado a presentar), y por lo tanto, llegan a poseer un componente sexual, que muchas veces no se aclaran en el grupo.

2.5 Carl Rogers. Pensamiento y método.

En el presente capítulo se hará una presentación de la figura de Carl Rogers (1902-1987), pionero de la terapia centrada en el cliente. Revisaremos brevemente los momentos que vivió durante la elaboración de su método terapéutico; de donde surgieron las condiciones necesarias y suficientes del enfoque centrado en la persona ECP, de aquí en adelante.

La evolución de su pensamiento y la elaboración gradual del método terapéutico se articularon a lo largo de su vida profesional, su análisis ayuda a comprender el difícil camino seguido por Rogers hasta llegar a altos niveles de pensamiento y preocupación por la vida de los demás. El terapeuta rogeriano debe cultivar actitudes de sí mismo para su eficacia en el ejercicio de la terapia.

La terapia no puede ser considerada sin que se genere un clima particular en la relación. Ya que el terapeuta juega un papel decisivo en el proceso de

curación. Y su eficacia dependerá de algunas condiciones, más o menos exteriores fácilmente definibles y verificables; y otras interiores, más difíciles de ser analizadas. La terapia exige del terapeuta condiciones que se apliquen a los dos planos. Rogers (1997):

1. Disposiciones y actividades que se prestan a la observación, a la verificación, y que se pueden adquirir mediante ejercicio.
2. Actitudes interiores, maduras y enraizadas en la personalidad del terapeuta y que caracterizan la relación generando una atmósfera de seguridad, confianza, calor y libertad recíproca.

En la evolución de su pensamiento Rogers empezó a darle importancia al aspecto metodológico. Poco a poco tuvo necesidad de insistir en las actitudes interiores del terapeuta para crear un clima para promover el proceso de recuperación, hasta a llegar a afirmar que las actitudes de base, eran la condición “necesaria y suficiente” para garantizar la eficacia terapéutica.

Este constructo que maduró Rogers durante largos años de experiencia, no se aceptó como válida, al menos en un plano práctico y operativo. Para convencer es suficiente analizar los programas de otros terapeutas y la forma de conducir y supervisar la praxis terapéutica. Se habla de métodos, de técnicas, de modos de intervención; se dirige la atención sobre errores de forma en la intervención, sobre el grado de coherencia en las normas previamente impartidas sobre la conformidad.

Se hablará de las actitudes y dotes del terapeuta, y se expondrán las líneas metodológicas rogerianas.

La mentalidad eficiente, que domina también el campo científico y el aplicado empuja al hombre a poner en evidencia sobre todo su nivel de preparación académica, conocimientos y habilidades operativas, su especialización en un sector específico.

El terapeuta rogeriano tendrá que ser particularmente propenso a reconocer la importancia de las cualidades personales que tenga presente el árbol de la evolución seguida por el maestro en este campo. Desde esta convicción se analizan las actitudes y las dotes del terapeuta antes de exponer el aspecto metodológico.

Relacionando la vida de Carl Rogers y sus principios teóricos, podemos entender la seriedad y la rectitud de su postura frente a la ciencia. El expone los siguientes principios:

1. La finalidad principal de la búsqueda científica y de la explicación teórica consiste en el esfuerzo constante y disciplinado para descubrir el orden inherente a la experiencia vivida.
2. El aspecto del conocimiento científico está constituido por la penetración de la observación y por el carácter disciplinado y creador de la reflexión, no por el uso de instrumentos de laboratorio.
3. Toda ciencia implica cambio y progreso.
4. Toda teoría tiene elementos erróneos y definiciones confundidas. El conocimiento científico es de naturaleza provisional aunque se nota en las teorías dogmáticas.
5. La verdad es una y el conocimiento de esta única verdad no podrá ser completo.

6. Primacía del orden subjetivo. El hombre vive esencialmente en un mundo subjetivo y personal: toda su actividad representa la expresión de elecciones y de metas personales y subjetivas.

De estos principios se marca la postura de aceptación de los límites que todo científico tendría que reconocer, ya que fue una conclusión formalizada.

Como fruto de las reflexiones Rogers intuye las siguientes ideas acerca del hombre y la experiencia consigo mismo: confianza en la propia experiencia; no aceptar como guía las valoraciones de los demás; la experiencia es la máxima autoridad; las necesidades de descubrir el significado de la experiencia; tener confianza en los hechos; el dato personal incide fuertemente sobre los demás; el hombre está dotado de una fuerza constructiva y la vida es un proceso fluido y mutable.

Después de exponer las ideas sobre sí mismo y la experiencia confesó haber descubierto de sus encuentros con los clientes en cuanto a las relaciones interpersonales, a saber: el comportamiento debe reflejar el estado interior, este descubrimiento Rogers lo tradujo en una de las tres actitudes básicas que el terapeuta debe cultivar en sí mismo para ser eficaz: *la autenticidad*. Otro descubrimiento fue el saber escucharse, aceptarse y ser uno mismo; observa que cuando nos aceptamos como somos podemos iniciar un camino para cambiar aquello que en nosotros va mal. Además esta aceptación de nosotros mismos convierte en auténtica la relación con el otro y esto asegura una trayectoria

terapéutica fructífera. Comprender al otro sin juzgarlo es un hallazgo para mejorar la relación con el paciente; si quitamos los juicios podemos tener una postura empática para comprender al otro.

Facilitar en el otro la comunicación consigo mismo, esta acción del terapeuta se traduce en un enriquecimiento para él mismo si consigue acoger cualquier sentimiento que la persona quiera comunicarle.

Aceptar al otro, lo cual es mucho más difícil que comprenderlo. Ya que instintivamente pretendemos que los otros piensen y sientan como nosotros lo hacemos. Es difícil permitir al otro ser diferentes a nosotros. Si somos capaces de aceptar las opiniones, sentimientos y posturas del otro le ayudamos a convertirse cada vez más en sí mismo.

Estar abierto a la experiencia, este último descubrimiento se refiera a dar la apertura para recoger todo aquello que ocurren en nosotros y en los demás, lo cual, nos convierte en personas más respetuosas hacia la complejidad de los procesos de la vida y menos condicionados por los fines deseables, menos propensos a manipular a los demás.

Desde el pensamiento y método de Rogers (1997), se fundamentan las características necesarias del Enfoque Centrado en la Persona:

- La autenticidad (Pág. 86) "Genuinidad en terapia significa que el terapeuta es realmente él mismo durante la relación con su cliente; sin esconderse detrás de una fachada, expresa abiertamente los sentimientos y las posturas que están presentes en él, en ese momento. Esto implica una cierta conciencia de uno mismo; es decir, que el terapeuta tenga

conciencia de sus propios sentimientos y que se encuentre en grado de vivirlos, y de experimentarlos durante la relación y sea capaz de comunicarlos si estos perduran”. Este concepto puede ser relacionado con: congruencia, congruencia interior, genuinidad, transparencia, autenticidad y espontaneidad. La incongruencia la podemos definir como la discrepancia entre la experiencia real del organismo y el centro del self de individuo en tanto representa a esa experiencia. Es cuando no coincide en el individuo lo que piensa, con lo que dice, siente y hace. Incluso la OMS maneja que una persona es más saludable en cuanto más coincida en estos cuatro aspectos, así que si el individuo no se da cuenta de dicha incongruencia en sí mismo, es vulnerable a la posibilidad de ansiedad y desorganización. En cuanto a la autenticidad del terapeuta en la relación y que es definible como la capacidad o necesidad que debe tener el terapeuta de ser una persona lo más congruente posible, genuina e integrada y que dentro de esa relación terapéutica el es libre y profundamente él mismo, con su experiencia real así como la conciencia de sí mismo.

- La consideración positiva. La primera denominación dada por Rogers a esta disposición fue la de “aceptación incondicional”. Rogers (Pág. 88) mencionó: “una consideración positiva completamente incondicional no existe si no es en teoría. Creo que sería mejor decir, desde un punto de vista clínico que el terapeuta prueba una consideración positiva incondicional hacia el cliente en muchos momentos de su relación con él, mientras en otros momentos experimenta una consideración positiva

condicionada y también en otros a lo mejor una consideración negativa. Es justo en este sentido donde “consideración positiva incondicional” puede estar presente en mayor o menor grado en toda relación”.

- Comprensión empática. Con este término se quiere especificar un modo particular de comprender a una persona que puede ponerse en práctica sólo por quien tiene “la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve”. Rogers aclara posteriormente (Pág. 93) el proceso empático “es entrar en el mundo personal del otro y quedarse tan a gusto como en su propia casa”. Esto implica ser sensibles momento a momento, al cambio de los significados experimentados que fluyen en la otra persona”.

Haciendo un análisis de lo anterior sería ideal el que se dieran las tres actitudes anteriores para que exista una relación de contacto psicológico que puede ser de dos personas, en un apoyo terapéutico individual y de dos o más personas en un apoyo grupal. Lo cual implica que las dos partes estén de acuerdo y asuman la responsabilidad de dicho contacto psicológico.

De aquí la importancia que tiene el proceso personal terapéutico que debe llevar el terapeuta, pienso que entre mayor proceso de desarrollo personal se tenga como terapeuta, más auténtico podrá ser dentro de la relación de ayuda. El humanismo o el desarrollo humano implica no sólo una técnica o teoría, va más allá, ya que nos lleva a un estilo de vida lo cual genera una enorme responsabilidad para terapeuta.

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Tomando en cuenta la pregunta y los objetivos de la investigación, se puede afirmar que la investigación es de enfoque cualitativo ya que según Hernández, Fernández y Baptista (2003) incluye inmersión inicial en el campo, interpretación contextual y flexibilidad. Entendiendo que la investigación cualitativa no busca probar hipótesis preconcebidas, sino que estas surgen durante el desarrollo del estudio. Su método de análisis es interpretativo y contextual.

3.2 Método.

El método a utilizar en esta investigación es el Fenomenológico. Edmund Husserl quien continuando con el pensamiento de Franz Brentano, (citado por Quitmann, 1989) dice que la fenomenología no es conocimiento en sentido verdadero, sino un mirar espiritual, intuición. La "visión de la esencia" se encuentra en el centro del método fenomenológico; una expresión interna y espiritual del objeto, tal como esta dado en la visión espiritual y no como existe fuera de la conciencia. Se trata de alcanzar la visión de la esencia sobre todo con la ayuda de la reducción "eidética". La cual es la descripción de las esencias; es decir, de la concentración sobre la esencia del objeto y los actos psíquicos que

comprenden dicha esencia, la “exclusión” del mundo exterior, de la conciencia, del conocimiento que ya se tenía del objeto de los métodos científicos conocidos, de toda demostración de cualquier tipo.

El método fenomenológico no se trata de una descripción empírica o meramente psicológica, sino trascendental, constitutiva del conocimiento desde lo sentido, de lo experimentado, porque se funda en los rasgos esenciales de lo que aparece a la conciencia. (Quitmann, 1989). Se lleva a cabo básicamente a través de la llamada reducción fenomenológica que consiste “poner entre paréntesis”, los conceptos de las cosas y de las creencias de las cosas, cuestionando si es real la realidad, para hacer esto se requiere la suspensión de juicio llamada epojé. El resultado de hacer esto es que nos quedamos con el llamado residuo fenomenológico, que no es otra cosa sino las vivencias o fenómenos de la conciencia. (Verneaux 1984).

3.3 Sujetos.

El grupo estuvo constituido inicialmente por 18 mujeres, cuyas edades oscilaban entre los 20 y 38 años; de ellas, 3 se descartaron inmediatamente, porque sí tenían novio y por tanto no cumplían con las condiciones requeridas para el estudio de investigación. Las 15 restantes duraron tres meses; pero sólo 8 concluyeron el proceso, por lo cual sólo éstas últimas constituyen mis sujetos de investigación. El grupo de 8 participantes tienen entre 21 y 22 años de edad.

Se hizo la invitación por medio de trípticos en donde se anunciaba el inicio de un grupo terapéutico para el mejoramiento del auto conocimiento personal y

de las actitudes que tienen las mujeres con soltería no voluntaria hacia los hombres. Estos trípticos se repartieron en el Instituto de Entrenamiento en psicoterapia Humanista, así mismo en algunos grupos de la escuela de Psicología de la U.M.S.N.H. Las condiciones para participar en el grupo fueron: mujeres mayores de 20 años y menores de 40, que no tuvieran novio en el momento de iniciar el grupo y que se vivieran con el deseo de tenerlo y sin poder hacerlo.

Es importante mencionar que por cuestiones de confidencialidad y anonimato se cambiaron los nombres o simplemente las mencionaré en los anexos, como "una", "alguna". Para los registros se utilizaron dos letras de sus nombres para cada una de las ocho participantes que se mantuvieron durante todo el proceso del grupo terapéutico. Cabe señalar también que de las 8, siete son alumnas recién egresadas de la escuela de Psicología y sólo una, es profesionalista: Lic. en Psicología. Todas son muy jóvenes ya que el promedio de edad es de 22 años. [Las reconoceremos como: AN, AG, BE, DA, DE, GI, LA, y SA.]

La siguiente tabla hará referencia a datos de la historia personal de las participantes, que son relevantes en el proceso de investigación:

SUJETO	ANTECEDENTES FAMILIARES	NIVEL SOCIO-ECONOMICO	NUMERO DE NOVIOS	EXPERIENCIAS EN RELACIONES ANTERIORES
AN	Es la menor de 10 hermanos (8 hombres y 2 mujeres). De origen rural.	Bajo.	"Muchos, pero ninguno en serio".	"Todos han jugado con ella".
AG	Familia unida, primera de dos hermanos.	Medio.	Ninguno.	Ninguna.
BE	Tercera de cuatro hermanas. Conflicto por embarazos no deseados de dos de sus hermanas. Es la	Bajo.	Ninguno.	Ninguna.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito, temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también. O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

	única estudiante. De origen rural.			
DA	Mayor de dos hermanos. Padres unidos. De origen rural.	Medio- bajo.	Cinco.	"Yo jugaba con ellos"
DE	Padre fallecido dos años atrás. Es la menor de 6 hermanos. De origen rural.	Bajo. Habita en casa del estudiante.	Uno.	"Accedí a la relación por presión de él".
GI	Huérfana de madre desde los 7 años. Mayor de dos hermanos. Origen rural.	Medio.	Ninguno.	Ninguna.
LA	Segunda de tres hermanas.	Medio- bajo.	Ninguno.	Ninguna.
SA	Abandono por parte del padre desde los 12 años. Mayor de dos hermanos.	Bajo.	Ninguno.	Ninguna.

3.4 Estrategias y procedimientos.

En el presente trabajo, se utilizó como estrategia de investigación el análisis del discurso. Los discursos se recuperaron a través de su participación en un grupo terapéutico con enfoque humanista para lograr que las mujeres aumentaran el autoconocimiento de las actitudes que tienen ante los hombres, asumiendo que éstas pueden ser factor de influencia para fomentar su soltería.

El grupo terapéutico se desarrolló en sesiones que se llevaron a cabo semanalmente, con una duración de dos horas cada una. El grupo dio inicio en de Octubre del 2004 y llegó a término en Octubre del 2006 sin considerar los periodos vacacionales. Es importante recordar que en el grupo terapéutico, los sujetos que participan pueden hablar libremente de cómo se sienten ante un acontecimiento o bien, se realiza una dinámica de sensibilización para que se ayuden a tener una mejor conciencia, como lo menciona John O. Stevens (1988),

de las tres zonas del darse cuenta, a saber, del mundo interno, del mundo externo y del mundo de la fantasía mismas que promueven esa conciencia. Se realizan transcripciones de cada una de las sesiones de grupo terapéutico. (Ver anexo)

4. HALLAZGOS

A continuación mencionaremos las categorías de los hallazgos y el análisis de los discursos manifestados por las participantes; `dándonos cuenta de la importancia que tuvo el grupo para la obtención de los mismos.

4.1. Categorías de análisis.

Los discursos de las jóvenes participantes, se analizaron en tres momentos. Un momento inicial, en el que refiero cómo se percibían las chicas y cómo consideraban que debería ser el hombre ideal para ellas.

Un segundo momento, en el que analizo los discursos iniciales que las participantes expresaron, a partir de tres categorías, construidas tomando en cuenta los aspectos que consideré más sugestivos que ocasionan su situación de soltería no voluntaria. Tales categorías fueron:

Ψ Las actitudes y conductas hacia los hombres.

Ψ Los mensajes recibidos por sus madres en contra de los hombres.

Ψ La baja autoestima.

En el tercer momento, que corresponde al cierre del proceso, hablo de la autoconciencia que lograron con respecto de las actitudes y conductas que les obstaculizan o favorecen su relación funcional con los hombres; asimismo, destaco las actitudes que a través del grupo terapéutico, han decidido modificar para facilitar una relación adecuada con sus parejas o sus posibles parejas. Finalmente, también refiero con qué sentimientos se quedan, independientemente de si lograron tener novio o no; así como la toma de conciencia de los recursos con que cuentan para enfrentar la vida con una actitud positiva, independientemente de si cuentan o no con una pareja satisfactoria.

4.2. Autodiagnóstico:

Como podemos observar a continuación, las participantes se perciben con adjetivos calificativos que muestran, una imagen adecuada de ellas mismas. Es posible que el enfrentarse en un inicio, a la percepción y confrontación de las otras compañeras, les resulte más adecuado y menos amenazante mencionar lo mejor de ellas mismas.

AUTOPERCEPCION DE LAS PARTICIPANTES	
Entregada	Vulnerable
Comprensiva	Frívola
Sociable	Débil
Inteligente	Sensible
Buena escucha	Confiada

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito, temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también. O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

Alegre	Responsable
Trabajadora	Sincera
Impulsiva	Superficial
Tranquila	Sentimental
Amigable	Enojona
Apasionada	Detallista
Perceptiva	Indecisa
Reservada	Directa
Amorosa	Pasiva
Honesta	Rígida
Atenta	Seria
Convenenciera	Coqueta

En el siguiente cuadro se hace referencia al ideal de hombre que ellas buscan; podemos darnos cuenta de que las participantes piensan y expresan las cualidades que les gustaría encontrar en ellos.

CARACTERISTICAS QUE BUSCAN EN UN HOMBRE	
Trabajador	Sensible
Responsable	Detallista
Cariñoso	Alto
Caballeroso	Guapo
Alegre	Amable
Buenos Sentimientos	Expresivo
Simpático	Honesto
Responsable	Sobresaliente
Independiente	Protector
Que trate bien	Sincero
Compañero	Fiel
Que escuche	Amoroso
Extrovertido	Comprometido
Divertido	Inteligente
Tolerante	Seguro
Tierno	Compartido

Para mi es importante reiterar que algunas mujeres solteras todavía esperan al “príncipe azul” Es lógico pensar que todas las mujeres desean a un

hombre con las características enunciadas, sin embargo esto sugiere que buscan metas inalcanzables en los hombres..

4.3. Actitudes y conductas hacia los hombres, al inicio del grupo terapéutico.

El grupo ha favorecido el acrecentar la conciencia de sí mismas. A través de la observación que realicé durante el proceso terapéutico del grupo, pude identificar las siguientes actitudes y conductas en las jóvenes participantes:

- Menosprecian al hombre por creencias irracionales, por ejemplo: los dejan plantados, coquetean con otros, les hacen sentir que no valen, que no están a su altura profesional.
- Manifiestan no interesarse por los hombres.
- No se arreglan ni coquetean para no llamar la atención.
- Viven de ilusiones o amores platónicos.
- Se encierran para no tener contacto con los demás.
- Juegan con ellos.
- No reconocen ni voltean a ver si hay algún hombre a quienes ellas les gustan.

Todo lo anterior, nos sugiere que las participantes no ponen mucho de su parte para tener la posibilidad de lograr cercanía con los varones, de tal manera que se den la oportunidad de vivir una experiencia gratificante de contacto con el otro. Estas observaciones, se corroboran con los discursos que ellas mismas expresaron, acerca de cómo se comportan frente a una posible relación de pareja.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito, temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también. O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

Las actitudes y conductas que ellas identificaron con mayor frecuencia en su trato con el sexo opuesto, fueron: el rechazo, la indiferencia, el temor, la agresión, y la poca seriedad con que asumen un posible noviazgo.

Sujeto	Rechazo	Indiferencia	Temor	Agresión	Juego
AN	"No les hago caso por que no me quiero enamorar".	"Me encierro, no salgo, hago como que no me importan".			"A veces juego con ellos".
AG	"Me alejo de ellos".	"No tengo iniciativa, soy retraída, no los necesito".	"Soy temerosa".	"Los agredo".	"Soy grosera y me burlo".
BE	"Los rechazo porque me asustan".		"Me dan miedo y no los quiero cerca".	"Soy grosera y los agredo. Llego a la defensiva".	
DA	"Los hago a un lado".		"Por miedo soy cruel".		"Quiero jugar con ellos y lo disfruto".
DE	"Si se acercan los rechazo".	"Hago como que no los veo".			
GI	"Los rechazo. No permito acercamiento".	"No hago caso a nada".	"Creo que paso inadvertida".		
LA	"En ocasiones cuando se acercan los rechazo".	"Me son indiferentes".	"Me dan miedo y no permito acercamiento".		
SA	"Me aparto. Los alejo".	"No los busco. Me valen".	"Me asustan".		

Al analizar los discursos anteriores, se puede apreciar que la agresión, la indiferencia y el rechazo, pueden tener de fondo un miedo evidente hacia el hombre. La psicología humanista maneja que detrás de toda agresión, rechazo e indiferencia, hay un cúmulo de necesidades afectivas no satisfechas, que se pueden relacionar también con la baja autoestima, la cual lleva al ser humano a no sentirse merecedor de la felicidad ni del disfrute de su aquí y ahora.

Además de lo anterior, seis de las chicas expresaron que no deseaban una relación formal con un hombre, porque no querían tener obstáculos para la culminación de sus metas profesionales. He aquí sus comentarios:

"La escuela antes que nada".

"No puedo pensar en hombres, sólo en terminar mi carrera".

"Primero está mi carrera".

"No pienso en hombres para no distraerme"

"De mi casa a la escuela y de la escuela a mi casa"

4.4. Mensajes introyectados por la familia, con respecto de los hombres como pareja, al inicio del grupo terapéutico.

Ψ *Mensajes aprendidos por mamá hacia los hombres.*

En este espacio menciono las expresiones que escucharon de su madre, acerca de los hombres; expresiones que han tenido gran influencia para generar en ellas una actitud de rechazo ante la posibilidad de una pareja.

SUJETO	MENSAJE
AN	<i>Nunca te van a tomar en serio, sólo te quieren para que les sirvas , solo te quieren para coger.</i>
AG	<i>Búscate uno bueno y trabajador. Que te quiera.</i>
BE	<i>Sólo quieren que les sirvas, nunca te van a tomar en serio Sólo te quieren para coger Que te valore y tenga temor de dios. Todos los hombres son malos</i>
DA	<i>Búscate uno bueno y trabajador Solo te quieren para que les sirvas Búscate un trabajador que te quiera aunque tu no lo quieras</i>

DE	<i>Debes buscarte uno bueno y trabajador. No te juntes con muchos hombres por que van a decir que eres una loca Si sales embarazada no se vale, eso hasta que te cases</i>
GI	<i>Busca hombres sin vicios, responsable y trabajador Busca dignidad y tener el control de todo,</i>
LA	<i>Debes buscarte uno bueno y trabajador, responsable y que te respete. Búscate uno para hacerlo a tu forma.</i>
SA	<i>Deben ser buenos, moralistas y honestos. Si sales embarazada me muero. Te descalzanan, se van y te dejan. Cuidadito y te vayan a hacer una panza y te dejen con un chiquillo.</i>

Como puede apreciarse, la carga negativa recibida en los mensajes verbales que las madres transmitieron a sus hijas, explica el por qué de muchas de las actitudes de las participantes en la dificultad que ellas expresan, para establecer relaciones de pareja satisfactorias. Vale la pena destacar que este tipo de mensajes llegan a generar una dependencia muy significativa hacia la madre, lo cual constituye un obstáculo para que se dé la autodependencia a la que se refiere Jorge Bucay.

Ψ *Percepción en cuanto arreglo personal y coquetería de mamá*

De igual manera, comento los introyectos que ellas recibieron de su madre, acerca de la coquetería y del arreglo personal, corroborando con ello, la trascendencia de los mensajes verbales y no verbales que la figura materna envía a sus hijas. Esto también se vio reflejado en su propio arreglo personal, del que se hablará más adelante.

SUJETOS	ARREGLO PERSONAL DE LA MADRE	ACTITUD DE LA MADRE ANTE LA COQUETERIA
AN	Indiferente	Seria y muy desinteresada
AG	Sencilla y arreglada	Seria y sin interés en el arreglo algo coqueta

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito, temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también. O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

BE	Desarreglada Desaliñada	Seria enojona
DA	Dejo de ser coqueta	Alegre y ya no se arregla tanto, si coqueta se muestra cariñosa y afectuosa
DE	No se cuida ni arregla desde que murió papá	Muy seria
GI	Era muy arreglada antes de morir	Era alegre, no me acuerdo mucho de ella
LA	Nada de coqueta	Alegre
SA	No se arregla desde la muerte de papá	Muy seria enojona

Lo anterior nos lleva a considerar que los mensajes no verbales son de gran importancia en la formación de la persona, ya que el reproducirlos en la propia vida suele ser una forma de demostrar lealtad hacia la madre, aunque esas acciones sean situaciones que atenten contra la propia autoestima ya que se niegan la oportunidad de ser atractivas para el sexo opuesto.

Ψ *Percepción que tenían las participantes de la relación de sus padres en la infancia.*

A continuación, presento expresiones que denotan sus recuerdos acerca de la vivencia de sus padres como pareja, para posteriormente señalar cómo repercute este aspecto en sus propia manera de relacionarse con el otro, e incluso de preferir no relacionarse.

SUJETOS	PERCEPCION DE LA RELACION
AN	<i>Eran distantes, lejanos.</i>
AG	<i>Esporádicamente se abrazaban.</i>
BE	<i>No los vi que se abrazaran.</i>
DA	<i>En ocasiones se acercaban</i>
DE	<i>Sin apoyo.</i>
GI	<i>Alguna vez un beso. Alguna vez alegre. A veces cariñosos y afectuosos.</i>

LA	<i>Nunca se besaban.</i>
SA	<i>Desamorados. Mi padre nos abandonó.</i>

La percepción que tenían ellas de la relación afectiva entre sus padres constituye un modelo generalmente no funcional de la vida en pareja; que ellas no desean reproducir; por lo que prefieren quedarse solteras, aunque en el fondo, persiste el anhelo de tener una relación mejor que la de sus padres.

4.5. Baja autoestima de las participantes.

Aunque no todas lo reconocieron tener una baja autoestima, a lo largo del proceso terapéutico, observé cómo en los ejercicios que tenían que ver con su autoconcepto, sus expresiones verbales y no verbales, denotaban un sentimiento de inferioridad y de poca valía, lo cual se evidencia en los siguientes discursos:

"Paso desapercibida".

"Soy indiferente".

"Soy temerosa".

"Siento que no me merezco..."

"Me aísla".

"Estoy amargada".

Nataniel Branden maneja que una persona con baja autoestima se vive con un autoconcepto deteriorado, lo cual le impide vivirse eficazmente como una persona autorrealizada. Las chicas, al inicio del grupo, no sólo se describían con

frases devaluatorias, sino que sus reacciones cotidianas daban a conocer su autoconcepto deteriorado y su ineficacia personal.

Ψ *Falta de arreglo personal y no desarrollo de la coquetería.*

Al inicio del grupo, la mayor parte de las chicas expresaron su desinterés en el arreglo personal, viviéndolo como un aspecto negativo ya que deseaban evitar provocar la atracción de los varones, como lo habían aprendido de su madre.

"No me pinto".

"No me interesa arreglarme".

"No soy coqueta".

"Me siento fea".

"No me arreglo desde la muerte de mi papá".

No obstante, pude observar cómo influyó el apoyo del grupo para ir mejorando en su arreglo personal, en la medida en que recibían mensajes de aceptación de su propia persona y sugerencias sobre su imagen corporal, dichas desde un contexto afectivo y nutricional.

4.6. Percepción de su crecimiento personal, al cierre del proceso.

En las sesiones de cierre del grupo terapéutico, se realizaron varios ejercicios tendientes a identificar su autoconciencia del proceso. Gracias a ellos, pudieron identificar qué actitudes y conductas les obstaculizan y cuáles les favorecen para relacionarse mejor con los varones. He aquí sus expresiones:

Ψ Actitudes y conductas que obstaculizan o favorecen la relación con los hombres

Sujeto	Obstaculizadoras	Favorecedoras
AN	<i>Ser temerosa Cuidarme del que dirán No mostrar mis sentimientos por creerlos sinónimos de debilidad Ser pasiva en las relaciones</i>	<i>Ser permisiva Expresar mis sentimientos libremente Coquetear Arreglarme</i>
AG	<i>Cerrarme Buscar desesperadamente a alguien No identificar que necesitaba a alguien</i>	<i>Querer y decidirme a buscar tranquila No aferrarme a alguien</i>
BE	<i>Agresiva ante ellos Estar a la defensiva Ser descortés No me arreglo Siento que estoy fea</i>	<i>Poner límites para evitar que me causen daño Ser cariñosa Tierna Actuar de manera natural Controlo o intento controlar mis impulsos</i>
DA	<i>Jugar con ellos No dejarme Atacar Ser mandona</i>	<i>Comprensiva Saber que no todos los hombres son como mi papá Creer en ellos Disfrutar de su compañía</i>
DE	<i>Posesiva Cerrada a conocer más hombres Estar triste Ignorarlos</i>	<i>Veo a los que si me aceptan Abierta a conocer más hombres Abrir mis sentimientos</i>
GI	<i>Rechazo Aislarme Pasar inadvertida No verlos Gustarme solo artistas o futbolistas famosos</i>	<i>Ahora estoy a la expectativa Cuidadosa</i>
LA	<i>Indiferente Aislarme No permitir acercamiento</i>	<i>Estoy atenta Me doy la oportunidad a que se me acerquen Y estar más abierta</i>
SA	<i>Apartada Límites con dureza Temerosa Con amargura Buscar al equivocado</i>	<i>Más abierta Más fuerte pero sin tanta dureza</i>

Podemos darnos cuenta que al finalizar el proceso grupal, las participantes tuvieron mayor claridad y autoconciencia de sus actitudes, tanto promotoras como

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito, temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también. O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

boicoteadoras de una relación satisfactoria con una pareja. Luego entonces, el grupo de crecimiento sí favoreció la autoconciencia.

Ψ *Contraste entre la percepción de sus actitudes iniciales hacia los hombres y las que asumieron al finalizar su experiencia grupal.*

Otro de los ejercicios de cierre, consistió en pedirles que identificaran cómo recordaban sus propias actitudes hacia los hombres, al inicio del grupo y cómo las percibieron al finalizar el proceso. En estos dos cuadros, se mencionan los discursos de las chicas, al respecto.

Sujeto	Actitudes hacia los hombres al inicio del grupo terapéutico
AN	<i>Temerosa, me cuidaba de lo que decían, ya que pensaba que las cosas tenían que ser como yo pensaba y sino, me decepcionaba. No me permitía doblegarme ni mostrarme débil y no había iniciativa de mi parte en la relación</i>
AG	<i>Probablemente primero fue darme cuenta que yo necesitaba abrirme y estuviera dispuesta de encontrarme a alguien mis actitudes no eran buscando sino cerrándome opciones</i>
BE	<i>Muy agresiva, pero como una defensa de mi miedo hacia ellos, descortés, procurar estar a la defensiva ante cualquier hombre.</i>
DA	<i>Jugaba con ellos "Ya que no me tenía que dejar, les mostraba que no importaban, que yo era la que mandaba".</i>
DE	<i>Que tenían que estar a mi lado "Aunque yo tuviera que ser la otra" .Necesitaba que estuvieran conmigo, sin embargo no veía a todos los hombres que tenía la posibilidad de ver, veía a uno solo, los demás no existían para mí. Tenía una venda en los ojos, esto me llevaba a estar triste e ignorar a todo aquel que no fuera él.</i>
GI	<i>De rechazo, como estar en una burbuja para que nadie me tocara, pasar inadvertida.</i>
LA	<i>Indiferente creía que estaba mejor sin ellos, que era mejor estar sola, los alejaba no permitía que se me acercarán.</i>
SA	<i>Apartada, temerosa, con rencor, amargura, amiguera, pero siempre poniendo límites, tranquila (no buscaba ellos lo hacían; cuando buscaban no era con la persona adecuada)</i>

Sujeto	Actitudes hacia los hombres al cierre del grupo terapéutico
--------	---

AN	<i>Soy más permisiva en mostrar mis sentimientos, claro, con el debido cuidado, ahora ya no me fijo en su físico ya no estoy tan preocupada en lo que digan los demás de mí, ante mis conductas, cuidando no faltarme principalmente a mí misma ahora ya no temo coquetear, es más, lo disfruto, me siento mucho más seguro de lo que digo y hago.</i>
AG	<i>Ahora descubrí que mientras yo quiera y me decida puedo encontrar al hombre que busco; dándome la opción de fracasar y saber que hay más opciones, sin aferrarme a alguien que no está dispuesto a estar conmigo</i>
BE	<i>Mis actitudes han cambiado. Ya sé que no me pueden causar daño si yo no lo permito, soy ahora más cariñosa y tierna; y he dejado de ser temerosa de ellos, actué de manera natural, ya no causo daño a nadie y controlo mis impulsos.</i>
DA	<i>Me he dado cuenta de que mis actitudes de burla han desaparecido y que no todos los hombres son como mi papá. Ahora creo en ellos y disfruto mucho de su compañía. -</i>
DE	<i>Me he dado la oportunidad de quitarme esa venda de los ojos y al fin pude ver que para todos aquellos hombres a los cuales yo ignoraba yo sí existía, me veían y yo nunca quizá verlos. Algunos encontraron a alguien más otros quizás se cansaron de esperar a que yo volteara a verlos; otros llegaron de repente, me vieron, los vi y aquí estoy ahora.</i>
GI	<i>De agresión, de temor, una actitud de estar a la expectativa para atacar</i>
LA	<i>En este momento ya no soy indiferente, me he dado la oportunidad de que se acerquen a mí y yo a ellos. Ya no los alejo</i>
SA	<i>Más abierta pero creo que perdí la sutileza. En este momento estoy totalmente apartada de alguien que me pueda gustar o llamar la atención</i>

Podemos observar, al contrastar las percepciones, un gran cambio en cuanto a las actitudes. Me resulta altamente significativo el apreciar la pérdida del miedo, las actitudes abiertas y aceptantes hacia los varones, con su consecuente satisfacción personal al identificar dichos cambios, mencionando algunas, que pueden ser cuidadosas consigo mismas y al mismo tiempo vivir una relación cercana y funcional.

Dado que la intención del grupo terapéutico no era la obtención de pareja, sino la búsqueda de su crecimiento personal en vistas a lograr convertirse en personas autorrealizadas, como menciona Rogers, los siguientes discursos nos hablan de cuál es su sentir al término del proceso, aun cuando no hayan logrado una pareja.

Sujeto	Sentimientos
AN	<i>No tengo novio y me siento bien, a gusto conmigo misma, con algunos cambios en mi vida que antes no me hubiera permitido vivir.</i>
AG	<i>No tengo novio. Me siento tranquila esperando y pasando por caminos duros para que me llegue el hombre que me toca. He enfrentado todos los retos que se me presentan además disfruto el momento que estoy viviendo y aprendiendo también de las derrotas y triunfos</i>
BE	<i>Si tengo novio, con grandes cambios positivos. Muy tranquila conmigo y con mucha paz en mi vida interior, soy muy feliz.</i>
DA	<i>Si tengo novio y me siento feliz; aunque preocupada por un posible embarazo.</i>
DE	<i>Si tengo novio ahora me siento estable ya no me deprimó. Si alguna vez me siento mal lo hablo con mis amigos, ya no me siento tan sola como antes, me siento comprendida y escuchada.</i>
GI	<i>No tengo novio. Me siento confundida, a veces triste</i>
LA	<i>No tengo novio. Me siento más segura, feliz libre, tranquila, fuerte y con muchas ganas de vivir nuevas experiencias que me hacen crecer como ser humano, y conocer cosas de mí que me había permitido antes. Siento ganas de divertirme.</i>
SA	<i>No tengo novio. A veces me siento desesperada porque quisiera una pareja con la cual salir (platicar, que me abrace, etc.) Siento que no va a llegar y si estoy hablando la respecto y pensando mucho en eso jamás va a llegar.</i>

Las participantes muestran en estos discursos, una satisfacción que las lleva a disminuir la ansiedad con la que iniciaron el proceso grupal, lográndose el objetivo de vivir plenas aún sin tener pareja. Aun cuando algunas expresan su tristeza por no tener pareja, se han rescatado a sí mismas, su autoconcepto ha

crecido y se han dado cuenta de que no es de vital importancia el tener en este momento de su historia personal, un varón con quien compartirla.

Ψ *Recursos que identifican las participantes*

En este ejercicio de contacto personal con sus propios recursos, podemos identificar que las participantes dependen de ellas mismas, rompiendo el vínculo de dependencia con la madre, ya que al asumir sus recursos pueden actuar con responsabilidad, eligiendo y decidiendo qué hacer con su vida, sin el temor de que al actuar por sí mismas, estén menoscabando la relación con su madre.

Sujeto	Recursos
AN	<i>Una gran fortaleza interna. Confiando con reservas. Segura ante los hombres. Me gusta coquetear. Me gusta mi cuerpo.</i>
AG	<i>Fortaleza. Paciencia. Alegría. Perseverancia. Aprendizaje. Lucha. Solidaridad.</i>
BE	<i>Ternura. Más comprensiva. Más tolerante. Coqueta. Menos gritona. Aprendí a conocerme para saber que si y que no soy yo.</i>
DA	<i>Comprensiva. Aceptante. Apoyadora. Cariñosa. Tierna.</i>
DE	<i>Mi propia aceptación. Comprensión para mí de mis compañeras de grupo.</i>
GI	<i>A mi misma; pero me falta descubrir más.</i>
LA	<i>Apertura a conocer más gente. Seguridad. Fortaleza.</i>
SA	<i>Tolerancia. Inteligencia. Disposición. Apertura y receptiva.</i>

Por tanto, los discursos anteriores, nos muestran que el ser humano es capaz de desarrollar los ámbitos de su vida, tanto biológicos, psicológicos y sociales, como espirituales. Así, a pesar de lo difícil que haya sido la historia personal, ellas son ahora capaces de poner a su servicio estos recursos e ir construyéndose como persona integral. Las chicas lograron un significativo

crecimiento personal a lo largo de un año de trabajo, y asimilaron que ellas pueden en lo sucesivo continuar desarrollando sus potencialidades.

5. CONCLUSIONES.

A partir de todos los registros anteriores y del análisis de las bitácoras de las sesiones y sobre todo al haber observado a las participantes durante el proceso terapéutico podemos concluir que el grupo terapéutico con enfoque humanista ha tenido los resultados esperados, es decir, las mujeres con soltería no voluntaria que participaron en la investigación, se dieron cuenta de las actitudes y conductas que manifestaban hacia los hombres. Escribo “manifestaban”, ya que después de la participación en el grupo, la mayoría de las mujeres ya no las manifiestan, puesto que se han dado cuenta de que algunas de esas actitudes o conductas no eran las mejores para que los hombres o los jóvenes se les acercaran. Por lo tanto, el grupo terapéutico con enfoque humanista, es efectivo como estrategia para favorecer que las mujeres con soltería no voluntaria exploren sus actitudes y conductas ante los hombres; tomen conciencia de sí mismas y reconozcan que pueden elegir y decidir cómo vivir de una manera más satisfactoria, aún en la soltería.

Además, si se sistematiza lo trabajado, puede constituir un espacio para la investigación; ya que el trabajo terapéutico permite que las personas exploren en

gran medida sus mundos: interno, externo y de la fantasía, como lo menciona Stevens.

El modelo del enfoque centrado en la persona (ECP), de Carl Rogers con el cual trabajé como psicoterapeuta, lo inicié, tomando conciencia de cada una de las características del (ECP) que menciono nuevamente, la aceptación incondicional, la autenticidad y la empatía: sin embargo, hubo un momento en el que esa conciencia de esas características se fueron dando de forma fluida durante el proceso grupal, como terapeuta, se da de una forma natural y auténtica, frente a frente con la persona. De manera personal yo me confirmo en mi gusto por lo que hago en lo que se refiere obviamente, a mi labor como psicoterapeuta, tomando en cuenta el concepto que maneja Rogers de “dar ayuda para la autoayuda”.

Recordemos las características necesarias del ECP de Rogers, son: la empatía, la aceptación incondicional del otro, así como la congruencia y autenticidad del terapeuta. Todo lo anterior fue de gran ayuda para que las participantes pudieran sentirse entendidas, aceptadas y seguras, lo cual generó que ellas se abrieran, compartieran sus sentimientos, emociones, historia personal, ilusiones, etc. con el resto del grupo. Así mismo, propició que brindaran contención para sus propias compañeras, ya que también ellas aprendieron a aplicar las tres condiciones del enfoque centrado en la persona.

Algo que quiero agregar es lo que ocurrió con las mujeres que fueron saliendo del grupo de las 15. Las 2 participantes de mayor edad en el grupo (de 36 y 38 años) fueron las primeras que lo abandonaron; ellas mencionaron que por

cuestión de trabajo no tenían tiempo, yo me pregunto, si la confrontación con ellas mismas y su proceso las hizo desertar. Dos de ellas se casaron, justo a las cuatro sesiones de haber iniciado el grupo, las dos comentaron que ellas habían terminado con novios anteriores y durante ese tiempo volvieron con ellos, gracias a que se dieron cuenta de actitudes negativas y cambiaron su forma de tratar a los chicos, dejando de ser agresivas; curiosamente, volvieron con los respectivos novios, para casarse. Las otras 3 que lo abandonaron, refirieron que no se sentían a gusto con algunas compañeras, mencionando “que las otras no eran de su *nivel*”; me hubiera gustado cuestionarlas al respecto, puesto que si no tienen la capacidad de tolerar a personas de su mismo sexo que pasan por situaciones semejantes de soltería, de soledad; qué difícil es que puedan aceptar y convivir con los hombres.

Al cierre del grupo terapéutico, de las 8 participantes que lo concluyeron: 3 tienen novio, la mayoría ha mejorado su autoestima la cual se refleja en su imagen. Ellas refieren sentirse mejor, esto presume que sí hubo mejora de su autoestima. Ahora expresan libremente sus emociones, sensaciones, sentimientos, necesidades y frustraciones. Existe una toma de conciencia de sí mismas y se han dado cuenta de las actitudes y conductas que les han impedido no tener pareja. Se observan contentas y congruentes en el grupo. Incluso con una gran necesidad de que el grupo continuara.

Las participantes identificaron que las actitudes y conductas negativas que tenían hacia los hombres, podrían estar influidas por varios factores, que a continuación mencionaré, a saber:

1º.- Después de la participación del grupo terapéutico con enfoque humanista, **la soltería dejó de ser el evento principal en sus vidas**, ya que encontraron aspectos más importantes, como su dificultad de relación con sus padres.

2º.- Las Ideas irracionales, creencias obsoletas e introyectos acerca de los hombres, transmitidas por los padres, principalmente por mamá, influyeron de manera significativa para llegar a vivir la soltería no voluntaria, ya que algunas participantes se dieron cuenta que muchos de los pensamientos e ideas negativas que tenían acerca de los hombres fueron transmitidos por las figuras paternas, desde la historia personal de los propios padres. Tomaron conciencia de lo que ellas aprendieron de los padres y analizaron que esos aprendizajes, lejos de serles útiles, les hacen vivir infelices.

3º.- No manejan adecuadamente sus sentimientos; especialmente al no tienen con quien compartirlos. La soledad el enojo, la tristeza y el miedo son los más frecuentes. Por medio de fantasías guiadas las participantes lograron expresar y manifestar aquellos que no podían expresar. Reconocieron que los sentimientos mencionados anteriormente forman parte de su sí mismo, y que no es malo sentirlos; sino por el contrario, se dieron cuenta de su auténtica necesidad, así como de su elección y decisión.

4º.- Algunas creen estar enamoradas de imposibles para no involucrarse con alguna persona real y cercana. Dichas fantasías después de ser contactadas como "tales", y por medio de ejercicios que promueven el "darse cuenta"; a través del grupo terapéutico, se hicieron concientes y encontraron el para qué de vivirse enamoradas de fantasías. Algunos de los motivos del para qué de ese

“enamoramiento” son: no tener distracciones reales, que les limiten involucrarse por miedo a no saber que hacer con un hombre “real”.

5°.- Las participantes son muy jóvenes, aspecto que limita el poder conocer verdaderamente los sentimientos de mujeres mayores de 30 años que verdaderamente podrían vivir la falta de pareja, como algo más real., ya que las participantes en el grupo, son jóvenes con un promedio de 22 años.

6°.- El avance que va teniendo la persona durante el grupo terapéutico, es el que refiere Rogers (1988) para los grupos de encuentro. El grupo con el que se trabajó, vivió cada una de las etapas que describe Rogers y por tanto, las jóvenes respondieron a su propio proceso de diversas maneras: algunas, al sentirse confrontadas, desertaron; mientras que otras, asumieron el reto y continuaron hasta el final. A continuación señalo cuántas participantes vivieron cada uno de los momentos del grupo: etapa de rodeo, (15 participantes); etapa de resistencia a la expresión o exploración personal (15 participantes); etapa de la descripción de sentimientos del pasado, (15 participantes); etapa de la descripción de sentimientos negativos, (13 participantes); etapa de la expresión y exploración de material significativo, (13 participantes); etapa de la expresión de sentimientos interpersonales dentro del grupo (8 participantes de aquí en adelante); desarrollo de la capacidad de aliviar el dolor, mediante el apoyo grupal (8 participantes); aceptación de sí mismo y comienzo al cambio; resquebrajamiento de fachadas; aceptación de sí mismo y comienzo del cambio; resquebrajamiento de las fachadas; retroalimentación; enfrentamiento; relación asistencial fuera de las sesiones grupo; el encuentro básico; expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo.

7º- Las participantes, mejoraron su autoestima y su autoconciencia lo cual se manifestó en una mejoría de su arreglo personal y en su interés por participar con los compañeros. Manifestaron sentirse con más fortaleza, y seguridad; incluso en poder expresar a sus padres, tanto sentimientos de afecto, cariño enojo; como de entablar conversación acerca de sus necesidades; asumiendo su responsabilidad.

8º.- Las chicas se viven dignas y satisfechas respecto a ellas mismas; sí les gustaría tener pareja aunque ya no lo desean con ansiedad. Refieren que fluyen más fácilmente en la relación con los hombres y contentas con ellas mismas. Se asumen con la inteligencia de ser ellas mismas y con la responsabilidad de hacer lo que ellas necesitan.

9º.- En las dos últimas sesiones 2 participantes, manejaron dentro del grupo, sus sentimientos de haber salido embarazadas; cuando al inicio del proceso grupal, todas manifestaron que no se embarazarían, mientras estuvieran estudiando. Dos más, tuvieron novio, lo cual les causó gusto; mencionaron que ya se vivían más alegres y guapas. Otras dos, tenían pretendientes, aunque a ellas no les gustan. Todo lo anteriormente mencionado, en lo personal me provoca un cuestionamiento importante acerca de los efectos del grupo terapéutico. Quiero pensar que el grupo terapéutico además de generar un encuentro consigo mismas, las llevo a una toma de conciencia de su propio ser, así como de su capacidad y libertad. También me confronta en lo personal, el embarazo de las dos participantes, ya que fueron embarazos no deseados; me cuestiono si lo que vivieron en el grupo influyó para la desinhibición de su persona, pero que pasó son su responsabilidad; o bien, qué tan necesitadas

estaban de afecto, que cuando encontraron a alguien y se enamoraron, ahí se quedaron. Creo que este sería un tema importante de una nueva investigación,” Como influye la participación en un grupo terapéutico para la identificación de la necesidad de afecto y cómo satisfacerla con responsabilidad”.

10°.-En la presente investigación, encontré un factor muy importante de influencia para explicar por qué las mujeres se enfrentan con miedo a relacionarse con los hombres. En el momento terapéutico del resquebrajamiento de fachadas, una de las participantes, mencionó con mucho dolor, haber sido víctima de acoso sexual y en esa misma sesión con un ejercicio de regresión, se dio cuenta de que sí fue abusada sexualmente por un tío político, situación que trabajó terapéuticamente, reconociendo que eso no le permitía acercarse a los hombres. Al compartir su vivencia llena de dolor, frustración y coraje, otras 6 participantes compartieron también, haber sido víctimas de abuso sexual; es decir, que 7 de las 8 participantes fueron abusadas sexualmente, la mayoría por parientes, y la otra no lo asegura, simplemente menciona que ella no recuerda mucho de su infancia. Partiendo de lo anterior, yo puedo concluir que: **“el abuso sexual en la infancia puede llegar a influir en la dificultad para establecer relaciones de pareja”**, en este caso con los hombres. Este aspecto que puede ser tema de otra investigación.

11. Me di cuenta de la dificultad que tienen las participantes en su relación con la figura materna. Y en la transferencia de ellas hacia mi persona, como terapeuta lo más seguro es que ellas como sujetos, ponían su energía en mí como objeto viéndome como madre. En el enfoque centrado en la persona se manifiestan como características necesarias la empatía, la aceptación

incondicional del otro, y la autenticidad y congruencia. Desde la experiencia en esta investigación, yo propondría una nueva actitud del terapeuta en el proceso grupal, a la cual llamaría: **tener una actitud significativamente maternal** generando las necesidades básicas afectivas, que son la aceptación, la aprobación, el ser importante y el afecto, para obtener un mejor aprovechamiento del proceso terapéutico.

En la comunidad terapéutica humanística sería importante el vincular la psicoterapia no solo en lo individual, ya que este trabajo es evidencia de la necesidad que tienen las personas de tener un espacio en donde se permitan y se den la oportunidad de tomar conciencia de sí mismos, de mejorar su imagen, autoestima, auto conocimiento, para que recuperen sus potencialidades y recursos que les lleven a la trascendencia humana.

La responsabilidad que tenemos los psicoterapeutas con nuestra sociedad, es la de promover grupos terapéuticos para fomentar esos espacios y que de esa manera, aumente el número de personas interesadas en manejar cualquier tema relacionado con la mejora de su salud biológica, psicológica, social y espiritual, siendo lo espiritual, no sólo lo religioso sino la capacidad de trascender a través de sus cualidades, virtudes y valores. Como dijo el Dr. Juan Lafarga Corona (2006), somos los principales sembradores de esperanza para el crecimiento, no sólo de la persona sino de la comunidad en nuestra sociedad.

A manera de cierre, quiero compartir dos cartas de una participante, la primera la escribió en la cuarta sesión y la segunda al cierre, manifestando que este cambio lo ha vivido desde que entró al grupo. En lo personal con esta me doy por bien servida. Ya que el saber que una mujer manifiesta abiertamente que encontró su sentido de vida en el grupo terapéutico me llena de satisfacción y cumple parte de mis objetivos personales y profesionales.

1ª. Carta.

Hola Nina! Esta carta la escribo especialmente para ti, para que conozcas un poco más de mí y comprendas mi conducta, de eso que solo le he contado a mi terapeuta y que hoy quiero compartir contigo.

Hace poco tiempo (2 o 3 años) me entró una gran inquietud en mi mente, algo que me preocupa de verdad. Pero para no hablar más en suspenso comento lo siguiente:

Con mi único novio Gustavo, me costó mucho trabajo exhibirme con él por la calle, solo quería que fuera algo de lo que nadie más se enterara; pero como jóvenes de 16 y 17 años todo se sabía en la escuela. Siempre me sentía muy incómoda con él, y no soportaba que me tomara de la mano, mucho menos que me besara, pero cuando no estaba con él deseaba sus besos y que me dijera lo mucho que me amaba; nunca comprendí mi actitud por lo que fue un noviazgo express de 2 meses, eso porque no quise continuar con esto por lo incómoda de mi posición, él me demostró lo importante que fui en su vida, pero él no lo fue en la mía. Por eso lo terminé.

Ahora quiero que sepas que me están sudando las manos y que no quiero continuar porque me siento muy nerviosa, pero ya decidí hacerlo, así que enfrente mi situación y continúo.

El ha sido el único en mi vida y sí quisiera tener novio, pero tal vez no en este momento y solo por eso no he tenido, bueno... eso lo sabes tú, mejor que yo.

Ahora bien, lo que me da mil vueltas en mi cabeza desde hace como dos años es lo siguiente:

En terapia descubrí que hubo un personaje en mi infancia, el esposo de una hermana de mi papá, te explico...

Mi hermana menor nació en México cuando yo estaba por cumplir 6 años, por lo cual mi mamá me llevó con ella y mi papá se quedó en la casa con mis dos hermanas menores. Mis papás no contaban con que mi tía con la cual llegaron estaba muy grave en el hospital ya que la habían operado.

En esa casa solo estaban 3 primos como de 20-25 años y el esposo de mi tía y papá de mis primos, y una prima de 20 años, pero ella se fue con mi mamá cuando iba a nacer mi hermana, y mis primos estaban con mi tía. Lo que no me acuerdo y no me ha aclarado mi mamá es quién se hizo cargo de mí, quién me atendió, quién me dio de comer, etc., solo queda el señor, papá de mis primos.

Después en la casa de mis papás nunca se presentaron nadie de ellos por más de 10 años, nunca supimos (hermanas) la razón, solo nos imaginábamos que porque mi tía murió.

Al llegar a la universidad me doy cuenta de que el cuerpo dice muchas cosas aún cuando no siempre sea la verdad o lo que se pretende decir de la personalidad de cada quien.

Fue cuando me entró la idea de que pude ser violada cuando niña, y que por eso no soporto que las manos de nadie me toquen y trato de tener el menor contacto físico con las personas, yo puedo tomar a alguien del brazo, pero que alguien me toque es para mí lo peor. Solo cuando aquella persona me inspira seguridad (mis hermanas, amigos).

Mi terapeuta nunca me dijo que hacer con esto, es más, ni siquiera me pudo ayudar, al contrario, se sorprendió cuando le respondí a su pregunta de la siguiente manera:

Terapeuta - ¿Qué pasaría si verdaderamente ~~fui~~ violada sufriste un abuso sexual cuando niña.

Paciente – Pues me gustaría saber, ya que de esta manera comprendería mi conducta, pero el solo pensarlo me causa gran enojo hacia esa persona, que me imagino pudo ser.

La terapeuta me dijo (después de expresar una mirada de asombro): solo me resta decirte que eres una sobreviviente ya que hay muchos que ni siquiera lo hablan y desafortunadamente no lo podrán decir, tú , en cambio, eres sobreviviente por que estás luchando contra tus temores e inseguridades al estar aquí.

Pero me sentí peor desde ese momento ya que ahora no se qué pensar ni cómo actuar ni conmigo ni al ver a ese señor. Y pienso que quizás solo en mi imaginación pasó algo y que realmente nunca sufrí un abuso.

Todo esto me inquieta y me causa mucho temor, pero he sobrevivido y hoy solo quiero vivir.

PD. Has con esto lo que mejor creas conveniente.

*Con mucho respeto y admiración. Gracias por
darme este tiempo. TAXS*

2ª. Carta.

Hoy ha sido un día muy caluroso, lo cual lo hace especial, ya que después de varios días tormentosos sale este sol que no solo ilumina, no sólo calienta, sino que me da la esperanza para vivir un nuevo día, este día que será diferente a todos los anteriores y que marca la diferencia en lo venidero.

Estos días nublados me parecieron eternos, ya que entre más oscuros son más lejos, se ve el fin o la salida del sol. Es aquí donde mi existencia era vana, donde no había una razón por la cual luchar, una razón para vivir, una razón para seguir existiendo...incluso un día trate de no seguir viviendo.

Mi existencia era cada vez más complicada y parecía que entre más intentaba levantar la mirada para ver o buscar el sol éste más se alejaba, y en este intento me rendía y desistía de hacerlo, ya que era más doloroso levantar la mirada que continuar viendo hacia abajo. Nunca intenté ver hacía los lados ni hacía atrás, nunca busqué compañía, nunca me quise dar cuenta si me encontraba "sola" o era una soledad utópica de mi propia creación.

Caminaba por caminar, escribía por escribir, pero hoy sé que estos pasos que di se quedaron marcados y al buscar una interpretación me doy cuenta de que es una muy profunda, en la que esta latente la esencia de mi ser.

Todo pasa por algo, que quizá no encuentre lógica alguna para su explicación, pero esto no deja de existir. En esta existencia lo importante es saber encontrarle sentido a la vida y a nuestro propio ser. El sentido de la vida está en

relación a nuestro ser, ese ser que piensa, siente, ama... pero sobre todo existe, existe en cuanto a mi vivencia personal en cuanto a mi experiencia, lo cual explica la diferencia de ideologías entre los seres humanos vivientes.

Es hoy cuando entiendo lo que significa esa soledad para mí, es diferente a todas esas soledades que pude imaginar, pero esta soledad es no importar cuántos estén a mi lado, en frente o detrás de mí, lo importante para esta soledad de mi creación, implicó no tenerme a mí misma, que no me valore, que no me acepte que no exista para mí, todo esto lo he vivido en estos días nublados en donde ni siquiera me veía yo misma, donde no existía para nadie, ni para mí.

Hoy ha salido el sol más brillante que nunca, un sol que me ilumina y que hace que me de cuenta de mi propio ser, de ese ser que tiene una esencia que hoy está más presente que nunca. Hoy encuentro la lógica a las cosas que pasan y que existen en mí.

Hoy se que este sol dura poco, que rápidamente se pone pero me queda la serenidad de la noche, de la corta oscuridad de la paz y de esta tranquilidad que hace mucho tiempo no tenía o no quería tener.

Gracias

CON LOS ASPECTOS MENCIONADOS ANTERIORMENTE, SE CONSIDERA HABER LOGRADO EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTE TRABAJO QUE ES IDENTIFICAR LAS ACTITUDES Y CONDUCTAS QUE MANIFIESTAN LAS MUJERES CON SOLTERIA NO VOLUNTARIA ANTE LOS HOMBRES. Y QUE INDEPENDIENTEMENTE DE TENER O NO PAREJA, SE VIVAN PLENAS Y SATISFECHAS CON ELLAS MISMAS.

7. BIBLIOGRAFIA.

- Aguilar Kubli (1987). *Cómo elegir bien a tu pareja*. Editorial Pax.
- Alberoni Francesco (1986). *Enamoramiento y amor*. Editorial Gedisa.
- Alberoni Francesco (1992). *Erotismo*. Editorial Gedisa.
- Alberoni Francesco (1992) *El Vuelo Nupcial*. Editorial Gedisa.
- Alberoni Francesco (1999). *Te amo*. Editorial Gedisa.
- Alonso Norma (2006) *Educación Emocional Para La Familia*. Producciones Educación Aplicada.
- Alvarez Gayou (1986). *Sexoterapia integral*. Editorial Manuel Moderno.
- Anderson Marilyn (2002). *Nunca beses a un sapo*. Editorial Cúpula.
- Anderson, O'connor y Cols. (2002). *Cuentos de mujeres solas*. Editorial Rosés.
- Assagioli, R (1965). *Citado por Villanueva*
- Branden N. (1985). *Respeto a Uno Mismo*. Editorial Paidós.
- Branden N. (1995). *Cómo mejorar su autoestima*. Editorial Paidós.
- Bucay Jorge. (2003). *Hojas de Ruta*. Editorial Océano.
- Bugental (1965) *Aproximación existencialista a la Psicoterapia* Editorial Rinehart & Winston
- Cardelle Frank (1999) *¿Quién Dirige Tu Vida?* Editorial Pax.
- Capra F. (1982). *Citado por Villanueva*. (1988)
- Di Meglio Valentín (1979) *La Pareja al Desnudo*. Editorial Grijalbo.
- Frankl Víctor E. (1997) *Ante el Vacío Existencial*. Editorial Herder.

- Friday Nancy (2001). *Mi madre yo misma*. Editorial Colofón.
- Fromm Erich (1992) *Y seréis como dioses*. Editorial Paidós Studio.
- Fromm Erich (1991) *¿Tener o Ser?* Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Fromm Erich (1959) *El Arte de Amar*. Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Giordani Bruno (1987) La relación de ayuda de Rogers a Carkhuff. Editorial Descleé de Brower
- González A. (2000). *Caminos de trascendencia*. México. Editorial Atheleia
- González Núñez J. (1999) *Psicoterapia de Grupos*. Editorial Manual Moderno.
- Hernández R., Fernández C. y Baptista P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill.
- Ibáñez Brambila B. (2003) *Manual para la Elaboración de Tesis*. Editorial Trillas.
- Jourard Sydney y Landsman. (1988) *La personalidad Saludable*. Editorial Trillas.
- Jung, C.G. (1917). Citado por Villanueva. (1988).
- Lahey Benjamín (1999) *Introducción a la Psicología*, Editorial McGraw Hill.
- Lafarga Corona y Gómez del Campo. (1988 y 1989) *Desarrollo del Potencial Humano*. Vol. I Editorial Trillas.
- Lafarga Corona y Gómez del Campo. (1988 y 1989) *Desarrollo del Potencial Humano*. Vol. II Editorial Trillas.
- Lafarga Corona y Gómez del Campo. (1988 y 1989) *Desarrollo del Potencial Humano*. Vol. III Editorial Trillas.
- Lafarga Corona y Gómez del Campo. (1988 y 1989) *Desarrollo del Potencial Humano*. Vol. Iv Editorial Trillas.

- Lange Sigrid (2001) *El libro de las Emociones – Siento, Luego Existo* Editorial EDAF
- McNamara (1975). Citado por Villanueva (1988).
- Masters y Jonson y Cols. (1988). *La sexualidad humana*. Editorial Grijalbo.
- Muñoz M. (1997). *Manual de Manejo de Sentimientos*. Revista Figura Fondo.
- O. Stevens G. (1987). *Esto es gestalt*. Editorial cuatro vientos.
- Osho. (2003) *El Libro de la Mujer*. Editorial Grijalbo.
- O'Neill Nena (1980) *La Premisa Matrimonial*. Editorial Grijalbo.
- Papalia y Wendokos(2001). *Psicología General* .Editorial McGraw Hill.
- Patton Thoele Sue (2003) *El Coraje de Ser Tú Misma*. Editorial EDAF.
- Polster Irving y Miriam (1980). *Terapia Gestaltica*. Editorial Amorortu.
- Quintanilla Elena y Jaramillo (2005). *Un sembrador de esperanza*. Editorial UIA.
- Quitmann H. (1989) *Psicología Humanística*. Editorial Herder.
- Rage Atala Ernesto (1996). *La Pareja, Elección, Problemática y Desarrollo*. Editorial UIA
- Rogers C. (1979). *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires. Editorial Amorrortu.
- Rogers Rosenberg.(1989.) *La Persona como Centro*. Editorial Herder.
- Riso Walter (2003). *Deshojando Margaritas*, Editorial norma
- Satir Virginia (2004) *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Editorial Pax México.
- Schultz & Schultz (2004) *Teorías de la Personalidad*. Editorial Thompson.
- Serrano M. (1997). *El Albergue de las Mujeres Tristes*. Editorial Alfaguara
- Sinelnikoft N. (1999). *Las Psicoterapia*. Barcelona. Editorial Herder.

- Stevens J. (1988). *El darse cuenta*. Editorial Cuatro.
- Tordjman Gilbert (1977). *La aventura de vivir en pareja*. Editorial Gedisa.
- Velázquez (2002). *Psicología*. Editorial Manual Moderno.
- Villanueva Reinbeck M.A. (1988) *Más Allá del Principio de la Autodestrucción*. Editorial Manuel Moderno.
- Woodman Marion y Cols (1999). *Ser mujer*. Editorial Kairos.
- Wittaker B. y Cols (2002). *Psicología*. Editorial McGraw Hill.
- Zinker J. (1979). *El proceso creativo de la terapia Guestáltica*. Editorial Amorrortu.
- Zoilo Guzmán Ma. (2004). *Quien me mandaría casarme*. Editorial Debolsillo.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

ANEXOS

TRANSCRIPCIONES DE BITACORAS

1ª Sesión

Objetivo:

A).-Llevar a cabo la presentación de las participantes y de mi persona como facilitadora o terapeuta del grupo. B).-Conocer las expectativas o motivos por los cuales asisten al mismo. C).- Mencionar las reglas, que se sugieren para que este funcione adecuadamente, dichas reglas fueron revisadas analizadas y aceptadas por cada una de ella.

Desarrollo: Algunas de estas reglas se establecieron como las menciona Zinker J. 1988 Pág..135: asumir la propiedad y la conducta de hablar en primera persona y en presente, por ejemplo “yo”, “a mí”, otorgar prioridad “al aquí y ahora”, prestar atención en la forma en que se atiende a los demás, prestar atención a los sentimientos del “otro”, la confidencialidad, etc. Hablé acerca del encuadre, y puse en claro el objetivo del grupo para mi trabajo de tesis de la maestría, y su acuerdo para la publicación de los resultados, en la misma.

Los motivos que ellas mencionaron para estar en el grupo fueron primero, el interés de tener un mejor conocimiento de ellas mismas, y cuestionándose la mayoría, lo que hacen o dejan de hacer para que los novios que habían tenido no las tomaran en cuenta o no los retenían como ellas querían, se cuestionaron; sus actitudes ante ellos, otras viviéndose muy inseguras ante los hombres, y otras con miedo, incluso, a estar cerca de ellos.

Sus expectativas estuvieron puestas en tener mayor conocimiento de ellas mismas, sentirse más seguras y vivirse sin tantos miedos y estar más tranquilas y satisfechas con ellas mismas.

Observaciones:

Las participantes estuvieron muy atentas, ante lo teórico, sin embargo, yo las noté observándose unas a otras, se sentaron en tres grupos: uno por las egresadas de la Universidad privada, otro, por alumnas de la universidad pública y otro por las no pertenecientes ni uno ni a otro. Hicieron una presentación de sí mismas, corta y muy superficial.

2ª Sesión.

Objetivo:

Que a partir de una dinámica de sensibilización, las participantes reconozcan actitudes o cualidades de su personalidad, e identifiquen las características o cualidades que deben tener los hombres para que les gusten a ellas.

Desarrollo: La dinámica consistió en llevarlas por medio de la relajación a recordar sus experiencias personales desde los 15 años de edad, al momento actual y se les pidió que identificaran en momentos significativos de su vida y en los cuales salieron adelante, las 8 actitudes o cualidades que ellas creen tener, y las participantes manifestaron algunas características de personalidad que ellas se reconocen.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

En esa dinámica también se les pidió que identificaran y refirieran las características que ellas consideran deben tener los hombres para sentirse satisfechas, o bien, su ideal de hombre.

Ellas se consideran con las siguientes características: Entregada, sociable, comprensiva, vulnerable, inteligente (sólo una), frívola, de buena escucha, alegre, trabajadora, responsable, débil, confiada, sensible, sincera, impulsiva, superficiales, tranquila, sentimental, enojona, amigable, comprensiva, apasionada, tolerante, caprichosa, cariñosa, detallista, indecisa, perceptiva, reservada, expresiva, directa, persistente, honesta, amorosa, pasiva, seria, atenta, rígida, luchona, coqueta, manipuladora, convenencieras.

El hombre ideal que ellas mencionaron en el ejercicio, "debe" tener las siguientes características - las 15 mencionaron 4 características a saber - :

Trabajador, responsable, cariñoso y caballeroso. Las otras características de personalidad, que yo más bien las mencionaría como cualidades son: alegre, de buenos sentimientos, sensible, alto, guapo, amable, expresivo, honesto, fiel, que escuche, amoroso, extrovertido, comprometido, divertido, detallista, compartido, confiado, inteligente, simpático, sobresaliente, tolerante, responsable, protector, seguro, independiente, sincero, tierno, trate bien, compañero.

Observaciones:

Me llamó la atención que la mayoría se describió con características positivas de personalidad, ya que generalmente son actitudes negativas con las que la mayoría de las personas, se describen en un inicio. Me dio la impresión de que cuidaron mucho su imagen.

Respecto a las cualidades de los hombres, pareciera que los factores de influencia de aprendizaje de “lo bueno”, están reflejados de lo que las mujeres quieren de un hombre, al ir leyendo sus reportes de dichas características me dio la impresión de que están esperando al “príncipe azul”.

3ª Sesión

Objetivo:

Que las participantes practiquen su capacidad de empatía, Al compartir una experiencia desagradable en alguna relación de pareja anterior.

Desarrollo: Se realizó una dinámica en donde se practicó la capacidad de empatía con las compañeras del grupo: Se dividieron en subgrupos de 3, compartieron la última relación pareja que hubiera sido dolorosa para ellas. Posteriormente se compartió la experiencia de esa relación dolorosa, así como los sentimientos causados en cada una de las participantes. Cada una de ellas comparte la experiencia de la otra, para darse cuenta de su capacidad de escucha y atención, que tuvieron hacia la otra. Una característica en la mayoría de ellas, (13), es el haberse sentido utilizadas por su expareja. Mencionaron, 8 de ellas, no

haberse sentido “valoradas, no tomadas en cuenta, ni aceptadas, y al vivirse devaluadas, sin dignidad”, identificaron sus sentimientos y llegaron en ese momento, a la conclusión de necesitar “valor” para soltarlos emocionalmente, así como su dificultad para poner límites.

Al expresar su experiencia de escuchar a la otra y transmitir al grupo lo sucedido a sus compañeras, manifestaron que sí habían podido ponerse en el lugar de la otra. Y refirieron que si pudieron sentirse escuchadas y atendidas por sus compañeras.

Al cierre de la sesión y después de compartir sus experiencias, la sensación o sentimiento con los que se quedaron fueron: Tristes (3), pensativas (2), ahogada, acompañada, reflexiva, tranquila, comprendidas (2), coraje, confundida, satisfecha, enojada.

Observaciones:

Fue interesante, el escuchar y observar como este ejercicio movió tantos *sentimientos, en las participantes, lo cual da la posibilidad de buscar e identificar* cómo se relacionan los antecedentes de las rupturas con novios anteriores con el que en la actualidad no se den la oportunidad de tener otra relación de pareja, ya *que la mayoría parece que se vive con miedos, culpas y regaños por la experiencia dolorosa vivida anteriormente.*

4ª Sesión.

Objetivo:

a).-Se trato de identificar la forma en que se relacionaban los padres de las participantes, como pareja. B).-Conocer cuales fueron los mensajes que las madres de las participantes, acerca de los hombres, la percepción de su mamá en cuanto al arreglo personal así como la coquetería.

Desarrollo: Por medio de una dinámica de sensibilización, se llevó a las participantes a que recordaran como veían la relación de sus padres cuando eran niñas, que tan cercanos, expresivos o cariñosos fueron. Que imagen recordaban de mamá, su arreglo personal, y alguna conducta o actitud que recordaban de ellas en cuanto a su coquetería ante papá, su pareja o en general.

Lo que refirieron las participantes textualmente fue lo siguiente:

- “Esporádicamente se abrazaban” . ,
- “Nunca los ví que se besaran”.
- “Lejana o lejanos, distantes”.
- “Sin apoyo”.
- “Desamorados”.
- “Hace apenas poco tiempo demuestran su afecto”.
- “Se muestran cariñosos y afectuosos”

Los mensajes de mamá ante los hombres:

- “Debes buscarte uno bueno y trabajador”.
- “Deben ser buenos moralistas y honestos”.
- “Nunca te van a tomar en serio”.
- “Sólo te quieren para que les sirvas”.
- “Te descalzonan, se van y te dejan”
- “Solo requieren para coger”.
- “Busca hombres sin vicios, responsable y que te respete”. (2).
- “Busca dignidad y tener el control de todo”.
- “Que te quiera, trabajador, responsable, que valga la pena, para hacerlo a tu forma”.
- “Que te valore y tenga temor de Dios”.
- “Si sales embarazada me muero. Eso es hasta que te cases”.
- “Que un hombre no te debe dominar”.
- “Que no me voy a casar por que tengo el carácter de mi papá”.
- “Busca un trabajador que te quiera aunque tú no lo quieras”

La percepción de las participantes hacia sus madres, en cuanto a su arreglo personal y coquetería:

- “No se arregla desde que falleció su esposo”, “mi papá”
- “Seria y sencilla”.
- “Sumisa y de trabajo”

- “Desarreglada, desaliñada”.
- “Intentando ser libre”.
- “Alegre, desinhibida y coquetona”
- “Coqueta”
- “Alegre pero dejo de ser coqueta”
- “Arreglada pero muy seria”.
- “No me acuerdo de ella”.
- “Eso no le importa muy sencilla”.

Observaciones:

Podemos darnos cuenta la repercusión que pueden tener los aprendizajes introyectados por parte de la madre, que pareciera fueron frases muy fuertes y de gran influencia para generar en ellas un rechazo o miedo hacia los hombres y al parecer el propio arreglo de las participantes, como aprendizaje o ejemplo no estuvo presente en la mayoría de los casos.

5ª Sesión.

Objetivo.

a).- Conocer si las participantes tienen o no pretendientes b).- que identifiquen cualidades de su personalidad.

Desarrollo: Por medio un pequeño ejercicio de sensibilización traer a la conciencia, percepción o conocimiento de la existencia de pretendientes en ese momento de su vida. Así mismo, que reflexionen y escriban 3 conductas o actitudes de su personalidad que podrían influir en el tener o no, dichos pretendientes, o el porqué de no hacerles caso: la conclusión fue la siguiente:

Asistieron a grupo 12 participantes.

Seis, manifestaron que no saben si tienen o no pretendientes y ellas sienten que no los tienen y las otras seis mencionaron que sí tienen pretendientes.

Las conductas y actitudes que las participantes sin pretendientes refirieron tener y consideran como factor de influencia en su falta de relación de pareja:

- “No salgo a eventos sociales, voy de mi casa a la escuela y de la escuela a mi casa”
- “No me arreglo ni me pinto”.
- “No confío en los hombres”.
- “No sé”
- “Me pongo nerviosa cuando los hombres me hablan”.
- “No me importa en este momento tener pareja”.

De las seis que mencionaron que sí tienen pretendientes, se les pidió que comentaran qué actitudes muestran hacia los hombres y que creen que les ayude a tener pretendientes.

- “Salgo a fiestas y a antros”.
- “Soy coqueta y me arreglo”.
- “Hablo de cosas poco comunes y de cosas diferentes a la mayoría de las otras mujeres”. “Comentarios existencialistas”.
- “Les comenté a mis amigos que son atractivos, que huelen bien, que se ven bien”.
- “No se”.

Observaciones: En el grupo se concluyó que hay que ir a fiestas y ponerse en el aparador. Lo cual significa salir más, no encerrarse, buscar amigas con quien salir. Parecen sorprendidas por el encierro en que la mayoría vive. Sin embargo, se manifiestan temerosas por la idea de salir de su rutina.

6ª Sesión.

Algunas participantes empezaron a hablar libremente; lo cual es ideal en los grupos terapéuticos. En esta sesión me informaron 4 participantes que ya no asistirían al grupo. Curiosamente, “las 4, son psicólogas egresadas de una universidad particular”. Manifestaron que por trabajo, sin embargo, una de ellas me mencionó fuera del grupo, su poca tolerancia al escuchar hablar a algunas participantes procedentes de la universidad pública.

Observaciones: Mi impresión personal es que no tuvieron la capacidad de empatía con ellas, lo cual me sugiere que si no toleran a algunas mujeres por su forma de

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

hablar, originado por su nivel socioeconómico, por su arreglo personal; que difícil que toleren o empaticen con los hombres.

Objetivo:

Después de lo que se manejo anteriormente, en esta misma sesión se buscó:

a).- darnos cuenta de la capacidad de flexibilidad y de movimiento corporal de las participantes.

Desarrollo: Con una dinámica de soltar y relajar el cuerpo por medio de la música con la finalidad de que contactaran la fluidez, flexibilidad o rigidez de su propio cuerpo, incluso el que pudieran vivirse sensuales ante la música.

Tres de ellas permanecieron sin movimiento, estáticas, muy rígidas, y a la hora de procesar mencionaron también que así son ante los hombres. Las otras ocho manifestaron disfrutar de los movimientos y del baile pero sienten que no influye en su dificultad de relacionarse con los hombres.

Observaciones:

En mi experiencia terapéutica de manejo de grupos he encontrado que muchas veces, la coincidencia de la rigidez del cuerpo, con la rigidez de personalidad, lo cual podría influir tanto en la coquetería como en la apertura y aceptación de los otros, en estos casos, hacia los hombres.

7ª Sesión.

Objetivo:

a).-Practicar la empatía y la aceptación incondicional, tanto con sus compañeras como de la facilitadora. b).- Fomentar la relación y comunicación entre ellas.

Desarrollo. Volvieron a asistir 13 participantes a las que les pedí que eligieran una pareja para compartir sus experiencias-del fin de semana, con las instrucciones de ser atentas, empáticas y sin enjuiciar a la otra, dando obviamente una explicación de la importancia de la atención de la empatía y de la aceptación sin juicio.

Posteriormente compartieron como se habían sentido. La mayoría se sintió atendida y comprendida, incluso hablaron del tema de haber tenido relaciones sexuales, (tres de ellas), las diez restantes no mencionaron nada al respecto.

8ª Sesión.

Objetivo.

No hubo objetivo definido, como lo mencioné anteriormente; cuando el grupo empieza a fluir no necesita más que una pregunta, en esta sesión fue“¿Cómo están?”

Desarrollo: La primera quiso compartir que había vuelto a contactar a un amigo que había sido su novio hace 3 años, que le dio mucho gusto verlo, y que ahora se

había dado cuenta de que antes de entrar al grupo ella lo había tratado muy fríamente, muy indiferente, y que ella era muy “gacha” con él. Y que ahora quería tener otra actitud: ser más abierta, más atenta, más “buena onda”. Concluyó que ella está dispuesta a ser amiga de él, que no se sintió insegura y que cree que eso era lo que la hacía indiferente.

La segunda en hablar manifestó también que vio a un pretendiente y que ella le habló y le pidió hablar con él porque le hacía falta compartir cómo se sentía con él, ya que ella tenía muchas cosas en común con él, sin embargo él quedó de hablarle y pasaron dos días y no le habló, entonces se dio a la tarea de que ella lo buscaría poniéndose un límite de dos veces más para ver que pasaba.

La tercera participante compartió con las demás sus sentimientos, aspecto que movió al grupo, ya que habló de que se sentía muy mal porque manifestó:

“Yo no me arreglo, soy muy descuidada en mi aspecto personal y hay un compañero que me gusta, y siento que a él también le gusto y no sé que hacer”. Llorando mucho mencionó: “ Me siento asustada por mi imagen y sobre todo siento que tengo una autoestima muy baja. Por favor, denme consejos para estar mejor, para verme menos fea” ; el grupo respondió con algunas sugerencias, dándolos sin juicios y aceptante, Algunos de esos comentarios fueron: “píntate algo, tu cara”. “que pasaría si te cortas el pelo”, “o si te lo arreglas de diferente forma”, “usa otra ropa más moderna, si tienes”. “cercate a él, pregúntale “algo” “intenta verlo, coquetéale”. Ella llorando pero parecía muy atenta a los comentarios.

Observaciones: El grupo se va dando fluidamente cada vez mejor , sin el objetivo trazado por el terapeuta.

9ª Sesión.

Objetivo.

a).- conocer cómo se sienten las participantes por estar solteras

Desarrollo: Asistieron 8 participantes, las cuales son 7 de la UMSNH y una profesionalista, Lic en psicología. y una estudiante de psicología de escuela privada.

Es importante mencionar en esta sesión, que una de las participantes (la de la escuela privada) que no asistió, se había comunicado anteriormente conmigo para avisarme que estaba muy contenta porque su ex novio del cual ya había platicado en el grupo que él la había terminado por que la veía insegura e inmadura. La buscó, platicó con ella y un día después le dio el anillo de compromiso. Me comentó que se sentía feliz y contenta. Y para sorpresa en esa misma sesión otra de las chicas comentó que ya tenía novio, y que ahora ya no había sido agresiva con este último pretendiente y que se sentía feliz.

Y algo muy significativo fue que la integrante, que anteriormente había pedido consejos para su arreglo personal llegó al grupo, arreglada, pintada, con una nueva imagen; mencionando ante su cambio lo siguiente: “Me siento mejor, más segura, independientemente de si mi compañero me hace caso o no” el resto de las participantes la felicitó y le mencionaron que se veía muy bien.

Después de una dinámica de sensibilización, se les cuestionó, cómo se sienten de no tener pareja de vivirse solteras y sobre todo, sin novio, las respuestas fueron las siguientes:

AN: “Muy sola, creo que mi “acne” los aleja, si yo siento feo verme en el espejo, me imagino, cómo me verán ellos; aunque ya empecé a ir que me den un tratamiento.

AG: “me siento desesperada, yo no sé que les hago o que digo, por que tengo muchos amigos pero ninguno me habla para novia, no sé si porque ya soy psicóloga, los asusto, ya que piensan luego, luego, que los vas a analizar”.

BE: “Yo hago como que no me importa, me duele, pero mejor, así no salgo con un “domingo siete”, como mis hermanas; que además hicieron muy infeliz a mi papá.

DA: “Yo me siento contenta por que tengo un pretendiente y no le hago caso por que no me importa tener novio, me gusta hacerlo sufrir”

DE: “Me siento sola, en la casa del estudiante sólo me la paso estudiando por que yo tampoco me quiero complicar, es más, no se ni lo que quiero”

GI: “Me siento sola y triste, pero no se si es por que no tengo a mi mamá o por qué. Yo me siento muy confundida, porque además a mi me gustan los futbolistas, sobre todo el quiquín Fonseca del cruz azul, me encanta y me consuelo de verlo cuando voy al futbol”

LA: “Yo la verdad me siento triste, ya que veo a mis amigas y compañeras con sus novios y yo sola también me ilusionan los futbolistas, pero ¿Qué me gano?”.

SA: “Yo me siento sola, triste, y parece que sin oportunidades, ya que siempre es de la casa a la escuela de la escuela a la casa. Yo creo que mi mamá siente pánico de que yo tenga novio, como a ella la abandonó, bueno, nos abandono mi papá, imagínate”

Observaciones:

Primero, es evidente el apoyo que se da en el grupo, y la respuesta de la contención del mismo,

Segundo, cómo influye el empuje de las demás para que se atrevan a dar un cambio de imagen, independientemente de si el compañero que le gustaba le hacía caso o no; lo cual me parece sumamente positivo, ya que esto es uno de los objetivos de la presente investigación.

Tercero, podemos notar los diferentes sentimientos que viven las mujeres al no tener a una pareja a su lado, y otras, aparentemente más tranquilas, para no complicarse la existencia.

A partir de esta sesión, las participantes fueron las mismas durante el desarrollo del grupo.

10a Sesión.-

Objetivo:

No hubo objetivo específico; el grupo ya funciona libremente, como todo grupo terapéutico; sin embargo, el proceso del trabajo grupal, lo llevo a que relacionen lo que van “abriendo” de su vida y sus contextos; con su soltería.

Desarrollo: Esta sesión ocurrió mientras se atravesaron las vacaciones de la Universidad así que sólo asistieron 4 integrantes del grupo. Participa en el grupo una chica que en los ejercicios, aparentemente todo está bien y no pasa nada, es una chica muy reservada, casi no habla, escucha mucho, y además no ha faltado ni una sola sesión. Ella es de las que ha manifestado que se siente insegura ante los

hombres. Y ahora se dio la oportunidad de trabajar ese miedo, refiriendo que se siente inhibida, que no sabe que decir o que incluso siente y se dice interiormente que está perdiendo el tiempo, menciona que lo vive como un mecanismo de defensa para no preocuparse por no tener pareja.

Ella es lic. en psicología, es la única del grupo que no es estudiante de la UMSNH, le gusta mucho el deporte y juega en un equipo importante de voleibol, y que en uno de los torneos acaba de conocer a un chico que le gustó mucho y su amiga le comentó que a él no le era indiferente ella. Al ir a jugar, aún sabiendo que estaría ese chico ahí, se hizo acompañar por su mamá al partido, su amiga los presentó y ella menciona que se sintió muy turbada y que no quedaron en nada aún y cuando el muchacho le insinuó que se vieran, ella mencionó “pero yo no hice nada”. Al grupo asistió queriendo asumir el valor que ha descubierto que tiene pero que le hace falta ese empujón. Menciona que tal vez tenga la oportunidad de volverlo a ver, si el equipo de él se va a las finales regionales que serán en otra ciudad y que entonces se dará la oportunidad y el valor de platicar o salir con él.

Observaciones.

Es importante mencionar que ella ha venido teniendo un cambio en su arreglo personal muy significativo, se vestía siempre de pants y sin una gota de maquillaje, en las últimas sesiones llega muy arreglada y femenina. Las otras tres compañeras se emocionaron y compartieron con ella el empuje y valor que necesita. No es frecuente que ella hable, normalmente ella escucha atenta y cuando interviene, precisa y empática.

11ª. Sesión.-

Objetivo:

Que las participantes tomen conciencia de cómo viven su sexualidad, a nivel personal e interpersonal, es decir, cómo la han vivido en sus relaciones con los hombres, en su pasado y en su presente. Asistieron a ésta 8 participantes.

Desarrollo: Con un pequeño ejercicio de relajación contactaron su área sexual y tenían que empezar diciendo: "Con mi sexualidad me siento": 3 de ellas mencionaron que se sentían culpables porque habían tenido relaciones sexuales con sus ex novios, "como si" hubieran traicionado a su mamá. Ya que ella les decía que eso no se lo perdonarían.

Observaciones:

Quiero mencionar que las participantes que mencionaron haber tenido relaciones sexuales en esta sesión, no son las mismas, que en las sesiones iniciales lo habían mencionado. Lo cual indica que ahora se rompen las fachadas y se van quitando máscaras para poder sincerarse, lo cual es un proceso natural en los grupos terapéuticos.

Las 5 participantes que manifestaron no tener relaciones sexuales mencionaron lo siguiente "me siento tranquila al respecto", "no es mi momento, y

además, es algo que me da mucho miedo, por las consecuencias que esto implicaría, como una enfermedad venérea, un embarazo o un sida”. “me da miedo salir embarazada”, “a mi me da miedo acercarme a los hombres”. “yo ni novio tengo y no lo haría con cualquiera”

Se me hace significativo remarcar que la actitud de empatía, aceptación y no juicio para las que sí habían tenido relaciones sexuales por parte del resto del grupo se manifestó de una manera espontánea verbal y con actitudes no verbales, con expresiones de aceptación y acompañamiento; ya que agradecieron el que confiaran ese aspecto en el grupo.

12ª.Sesión.

Objetivo:

No hubo objetivo específico Estuvieron las 8 participantes. Fue interesante, ya que nuevamente se inició la sesión con la sola pregunta de ¿cómo están?

Desarrollo: Una de ellas empezó a hablar de lo que significa para ella el evento tan difícil que vivió, con la muerte de su papá; pues desde entonces su mamá los sobreprotegió a ella y a su hermano, de modo tal que no la deja salir a ningún lado y esta muy pendiente de sus hijos, le ha dado su carrera, sacrificando muchas cosas materiales, por lo cual, ella se siente comprometida y en deuda con su madre y se ha dado cuenta que mejor “ni piensa en novios”, para evitar cualquier obstáculo que pueda interrumpir su carrera. Este aspecto fue repetido por otra compañera, dándose cuenta en ese instante que tal vez le pasaba lo mismo, ya que

se encontraba en la misma situación, en cuanto a la muerte de su padre. Otra de ellas, mencionó la muerte de su mamá, cuando ella apenas tenía 7 años de edad y su papá los dejó solos. Y no quiere complicarse con una pareja, a pesar de que esta última participante manifiesta un gran sentimiento de soledad y abandono. Nuevamente, el grupo se conmovió y acompañó en su dolor a las compañeras que compartieron sus vivencias transmitiéndoles su solidaridad por la pérdida de sus respectivos padres.

Observaciones:

En esta sesión, observo e identifico que el grupo ya ha pasado por las siguientes etapas que describe Rogers (2001) las cuales son:

La etapa de rodeos, la de resistencia a la expresión o exploración personal, en donde los miembros dejan de temer mostrar su yo real y revelan su yo privado. Otras de las etapas por las que el grupo ha vivido son las de descripción de sentimientos del pasado, la expresión de sentimientos negativos, la expresión y exploración de material significativo para ellas, así como la de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo. Y una muy significativa para ellas y para mí como facilitadora del grupo es la de desarrollar la capacidad de aliviar el dolor ajeno, y coincido con Rogers, (2001) que esta etapa es una de las más hermosas y fascinantes de las experiencias grupales intensivas, pues se puede manifestar la capacidad que tiene algún o algunos de los miembros para encarar espontáneamente, su capacidad de facilitar esa ayuda de alivio a las compañeras.

La etapa de aceptación de sí mismas y comienzo del cambio también ya la ha vivido el grupo, que se manifiesta con las anotaciones descritas de sesiones anteriores. Una etapa muy fuerte que es la de resquebrajamiento de fachadas, y también la han vivido: ya que los miembros del grupo confrontan a la o las compañeras para que se den cuenta de algún tipo de incongruencia o de actitudes que tiene algún miembro y que en otro contexto podrían escucharse fuertes o duras, y sin embargo ya se está listo para recibir dichas confrontaciones: por ende, el participante se encuentra listo para recibir retroalimentación y escuchar verdades, cualidades o resistencias que anteriormente no hubiera recibido sin el proceso del grupo. Dándose también el encuentro básico, ya que se ha establecido un contacto íntimo y más directo que en la vida fuera del grupo.

Cabe mencionar que en estas sesiones grupales, se producen frecuentemente las relaciones Yo-tu. (Buber 1989).referido por Quitman (1989)

Así que es frecuente que las participantes tengan la libertad de compartir lágrimas en acompañamiento al otro. Con los ejercicios de sensibilización que se han realizado durante el transcurso del grupo se ha generado también, la etapa de expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo, dando cuerpo al grupo generando una creciente sensación de cordialidad y confianza. Un espíritu de grupo, que brota de una autenticidad que incluye tanto sentimientos positivos como negativos.

Llevando a algunas de las participantes a tener cambios fuera del grupo, cambios que se intentan para experimentar si lo vivido ha tenido un aprendizaje significativamente.

Menciono todo lo anterior porque de aquí en adelante el grupo puede fluir, sin que tenga que poner dinámicas frecuentes, el grupo, ha vencido las resistencias para hablar de sí mismas. Con la simple pregunta de ¿cómo están?... surge lo que tenga que surgir y lo que el grupo necesita. Obviamente, yo como facilitadora del mismo, no pierdo de vista el objetivo de estudio del grupo terapéutico, y ni ellas, ya que saben que buscamos la toma de conciencia de sus actitudes ante los hombres, que no les permiten tener relaciones de noviazgo, o bien que vivan mas tranquilas y satisfechas con ellas mismas, aún sin tener novio o pareja. Así que en casos específicos de interés para el estudio pondré dinámicas específicas.

13ª. Sesión

La asistencia sigue de 8 participantes. Con anterioridad se les había dejado de tarea que trajeran una foto de su mamá para hacer un ejercicio con ella. A partir de la dinámica, y la sensibilización, aspecto que cada vez les es más fácil; lograron hacer un recorrido por su vida y recordar acontecimientos significativos junto a ella y el sentirse acompañadas por la figura primaria, en este caso, su madre. Y que se dieran cuenta que aprendieron de ella, aún de lo que aprendieron sobre los hombres, posteriormente se les pidió que escribieran una carta empezando con la frase: "Mamá hoy te quiero decir".y así cada una siguió por donde hacía contacto a

sus fibras mas profundas. Fue un ejercicio muy emotivo. Yo transcribiré solo el primer párrafo de cada una de ellas:

Mamá hoy te quiero decir:

1-"Que te quiero más que nunca y que lo que he vivido no lo cambio por nada, yo sé que no todo ha sido bello, pero hemos estado juntas. Y respecto a los hombres, quiero decirte que tus consejos-han sido buenos pero quizá no los más adecuados, comprendo que tú hacías lo que creías conveniente desde que tu educación fue así, y que yo no soy nadie para juzgar tus actos.....se que me quieres tanto como yo a ti, te admiro por lo que haz hecho en mí..... Gracias por todo" AN

2-"Eres una persona a la cual tengo mucho que agradecer.....que cuando me regañes, no hables con groserías, me duelen mucho.....En cuanto a los hombres me haz dicho que debo buscarme a alguien que me quiera, que trate bien, y que yo puedo hacer al hombre como yo quiero que sea.. que la infidelidad es algo que no se debe perdonar, y que una mujer nunca debe de rogar.....Eres muy importante para mí, te admiro, pero quiero que mis relaciones de pareja sean diferentes a las tuyas te ama tu hija".....DA

3-"Que juntas nos hemos acompañado en mis 21 añosme haces sentir segura aunque tengamos desacuerdos y seamos diferentes, creo que nos comprendemos ,me gustaría que me creyeras, y que te quiero cuando te lo digo y

que no me contestaras “si me quisieras, no me harías enojar”.....Te quiero dar las gracias por acompañarme en mis momentos de llanto “por los hombres”, por creer en mí , por luchar.....Con respecto a los hombres aprendí que lo único que ellos quieren como dices tú, “es descalzonar”, y cuando obtienen lo que quieren , pierden el interés , que les gusta una mujer seria y hacendosa , y que son unos cabrones”....SA

4-“Que te quiero mucho, que no te lo demuestro con palabras, pero lo sabes, yo lo se. Eres para mí lo más importante, por ti, soy lo que soy y agradezco todo lo que me has dado pero no quiero ser como tú en cuanto a las relaciones, eres callada, pensativa, poco amorosa con mi papá...En cuanto a los hombres, no me gusta tu enseñanza: “los hombres solo buscan jugar contigo”.Buscan verte lo tonta, son infieles” y que “debe de ser trabajador”....Con tus defectos y virtudes le agradezco a la vida y a Dios que tu seas mi mamá”..LA

5-“Que te extraño mucho, que me gustaría que estuvieras hoy aquí conmigo, que vieras lo que soy, que me aconsejes porque estoy perdida. Siempre supe que yo era tu consentida y tu orgullo ya que soy muy fuerte y eso te agradaba de mí. Me hubiera gustado que escucharas cuanto te quería, aunque tú ya lo sabías. Perdóname si algún día te hice enojar, aquella carta tan tonta que te escribí, no sabía lo que hacía.Respecto a los hombres casi no me dijiste que hacer o que pensar acerca de ellos, sólo que primero terminara la escuela, y luego pensara en ellos. Que debía de estudiar. Te quiero mucho ahora y siempre”..GI

6-“Gracias a ti hoy tengo vida, soy saludable y soy una buena persona. He adoptado de ti los valores, la capacidad de amar, y el pensar en las cosas en que me meto, aunque a veces soy medio atrabancada. Puedes voltear a verme y pensar que estoy orgullosa de ti, admiro cada una de tus actitudes ante las personas y la vida, tu fortaleza ante acontecimientos duros.....Con respecto a los hombres he aprendido de ti pocas cosas, sé que tuviste muchos novios. Según tú, un reclamo que llegan a hacer los hombres es que ya no eres “virgen”; Que te tienen que respetar, y quien lleva las riendas son ellos. Estoy tratando de ser independiente de ti, pero aún te quiero. DE

7- Últimamente han sido momentos muy importantes en mi vida,, en los que me doy cuenta que siempre has estado al lado, apoyándome y escuchando, yo soy muy independiente y casi siempre hago mis cosas yo sola, tú me haz enseñado eso. Respecto a los hombres he aprendido tu seriedad y timidez..Gracias por ser mi mano derecha. “hay que vivir cada instante, como si fuera el último momento. AG

8-“Tu me enseñaste muchas cosas pero jamás me enseñaste a acercarme a ti. Tu eres para mí lo que las vitrinas con llave en la casa de la abuela. Estás pero nunca juntas, no haz sabido estar conmigo....Junto a los hombres no debemos expresar nuestros sentimientos, sino que son ellos los que deben ser tiernos, estar con nosotras cuando así lo queramos. Yo soy diferente a ti y no puedo seguir tu

técnica...Gracias por enseñarme que así no puedo hacer yo las cosas. Te quiere...Ya no me siento sola, me tengo a mí misma” BE...

Observaciones:

La mayoría de las participantes lograron una reconciliación con la figura materna, ofrecieron las gracias por ser sus hijas, sin embargo como observamos, el aprendizaje acerca de los hombres no es positivo ni de ayuda para una buena relación, parece que las etapas generacionales de educación, en la mayoría, no se ha podido vencer para una mejor comunicación con la madre.

14ª Sesión

Objetivo:

Que las participantes se den cuenta de los mensajes implícitos y explícitos transmitidos por la figura paterna.

Desarrollo: Por medio de una dinámica de relajación se pretendió traer a su recuerdo, imágenes y aprendizajes de los mensajes explícitos e implícitos que papá transmitió a las participantes acerca de los hombres, encontraron lo siguiente:

1.- Explícitos: “Que yo debía de ser fuerte, no dejarme de nadie, que estudiara para que no me mangonearan y no tener que aguantar ni necesitar a nadie, para salir adelante”.

Implícitos: "Las mujeres no pueden hacer nada, es muy marcado el machismo en mi casa, las mujeres al trabajo de la casa y los hombres al trabajo"
DA.

2.-Explícitos: "Debo buscar un hombre que me quiera, me respete y sea trabajador."

Implícitos: "El hombre engaña con la misma familia. Abandona y tiene hijos fuera del matrimonio" SA.

3.-Explícitos: "Nada"

Implícitos: "son distantes, fríos, celosos, intolerantes, pero brindan seguridad." GI

4.-Explícitos: "Nada".

Implícitos: "Cariño, ternura, comprensión, amor, cercanía, conformismo y mediocridad."

5.- Explícitos: "Busca un hombre trabajador, guapo o no, pero que respete y cuide."

Implícitos: "Son infieles, traicionan, ausentes, distantes, fríos, pero hay que disfrutar ese momento".

6.-Explícitos: "Estudia para que te mantengas y tengas una vida estable. No traiciones el apoyo que te doy como lo hizo tu hermana".

Implícitos: "Los hombres no existen, no debes salir embarazada, no falles como tu hermana" BE

7.- Explícitos: “Que sea yo quien lleve las riendas, que busque un hombre trabajador, que me quiera y nos respetemos”.

Implícitos: “Deben ser proveedores, que debemos servirlos, que están para cuidarnos, deben de ceder” DE.

8.- Explícitos: “Que son fríos, secos, que deben ser responsables y trabajadores, estudia para que puedas salir adelante”.

Implícitos: “Frío, distante, sumiso, es quien tiene que ceder que te de seguridad y que te aguante”.

15ª.- Sesión

Objetivo.

Saber como están y lo que quieran compartir libremente después de vacaciones

Desarrollo: Empecé la sesión con la pregunta ¿cómo están?. Iniciaron la sesión viéndose unas con otras, manifestando que las otras hablaran, empezó participando la chica que iba a ver al muchacho jugador de voleibol, ella lo iba a ver a un torneo y se encontró que este joven se porto muy voluble, lo vio cuatro veces, dos le hablo, una no, y otra muy indiferente, esto ultimo la hizo reflexionar y no buscarlo mas, concluyendo que ella “no estaba dispuesta a buscarlo ni andar de rogona”, y que ya llegara quien valore lo que ella es y que ya vendrá el adecuado.

Otra de las participantes conoció a un chico del cual se siente enamorada y que se siente muy contenta y que se da cuenta de que había generado ilusiones

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

con un hombre divorciado y que no sabe como decirle al divorciado que ya no lo quiere. Realizamos un ejercicio en donde se imaginara enfrente de él expresándole lo que sentía hacia el y que le costaba trabajo expresar. Menciona de que después de hacer el ejercicio se sintió mas libre y con la capacidad de conocer a alguien sin compromiso. Identificó que aunque le duela, pero no está dispuesta a seguir haciéndose la fuerte ya que eso le impide romper con él y enamorarse de otros.

Otra de las participantes (la mas callada) manifestó que en las vacaciones fue a su pueblo, buscó a sus amigas de la preparatoria se dio cuenta de que la mayoría están casadas y se atrevió a buscar a un amigo que a ella le gustaba creyéndose bien correspondida. Y al buscarlo se dio cuenta que el ya tenia novia; lo comenta con una sonrisa y confiesa también que tal vez un mecanismo de defensa para no comprometerse, refiriéndose que le gustan los hombres imposible o inalcanzables como jugadores de fútbol profesional o profesores de la escuela. Dos participantes más, manifestaron haberse quedado calladas pero con muchas ganas de hablar.

Yo mencioné el próximo cierre del grupo al cual todas se negaron sintiendo una gran necesidad de seguir participando en un espacio para ellas en donde se sientes escuchadas, aceptadas sin juicio ni critica

Observaciones

Cada vez están mas abiertas con deseos de hablar y aclarar muchos aspectos de su vida, me doy cuenta de la gran necesidad de tener ese espacio en donde hasta la más callada junto a las otras estuvieron muy participativas,

16ª sesión.

Objetivo

Simplemente saber como están. Después de dos semanas de suspensión.

Desarrollo: A esta sesión asistieron ocho participantes, y como ya lo había mencionado anteriormente el grupo inició con la simple pregunta ¿cómo están?, tuvimos otra semana de descanso porque ellas estaban en exámenes finales y tres sorpresas hubo para todo el grupo; dos más de las participantes ya tienen novio, es decir, en este momento son tres. Una había mencionado anteriormente fuera del contexto grupal; que conoció a un joven en un ciber café, y posteriormente fue a su casa a componer su computadora, platicaron, se gustaron, él la invitó a salir y ahora son novios.

Otra de ellas llegó muy contenta porque había conocido a un chico que llenaba todas sus expectativas, soltero, profesionista, alegre, simpático, trabajador y que ya la había invitado a cenar y a comer dos veces, ella irradiaba mucha alegría y ese día quedaron en ir a cenar.

Otra compartió que en el último ejercicio en donde hablamos de papá se había quedado muy sorprendida, ya que ella creía haber superado la pérdida de él, se dio cuenta que lo idealizaba y que en realidad no era lo que ella creía, al tomar conciencia de todo esto, contactó o se dio cuenta que muy lejos de ser aquel hombre bueno, amoroso, al que ella extrañaba, se dio cuenta que era lejano,

irrespetuoso, agresivo y golpeador. Esto le dolió mucho pero pudo ver a ese hombre como un ser humano más y que ya no tenía porque estar idealizando. Lloró amargamente e identificó también coraje con su mamá por la forma en que le exigía trabajar, aspecto que la tuvo deprimida y hasta se dejó de arreglar, siendo en ese momento menos importante el tener novio.

La participante que ha mencionado de sus amores platónicos comentó que lo sigue haciendo, que le sirve para no comprometerse con nadie pero va por la vida con la frase que su madre (fallecida) le enseñó: “nunca salgas sin arreglarte porque puedes encontrar el amor de tu vida”.

Observaciones.

Me di cuenta de cómo las participantes del grupo comparten los sentimientos de la que trabaja en grupo. Cuando la chica compartió el haber conocido al hombre ideal todas se emocionaron con ella y con muchas ganas de que todo saliera bien, se lo expresaron y la abrazaron.

La que compartió el ver a papá tal cual era llorando tristemente el grupo entero se conmovió y compartieron con ella como se sentían al verla así, que cosa les movía a cada una de su propia historia y de igual manera la abrazaron.

17ª sesión.

Objetivos.

No hubo un objetivo específico, se viven con libertad para hablar de lo que ellas necesiten

Desarrollo: Asistieron a ésta sesión solo 5 mujeres, 3 tenían un examen extraordinario y no pudieron asistir exámenes finales. La compañera que compartió la ilusión de haber conocido a ese joven con las cualidades justas y necesarias para ella, la volvió a invitar a cenar esperando ansiosa lo que él le pidiera cuando otra de las compañeras le dijo y “¿cómo estas?”, ella contesto “estoy” y les compartió que tenía una novedad: que ese supuesto hombre ideal tenía novia. Fue muy interesante ver la desilusión del grupo completo, y compartieron con ella lo que les mueve a cada una de ellas, manifestándole a la participante que por su parte él fue honesto al decirle, pero él con ese noviazgo de 4 años ¿que tan honesto estaba siendo con su novia? Ella está dispuesta a seguir con la amistad y tratar de luchar por él desde la amistad.

Otra participante habló del problema con su papá, ella se ha vivido menospreciada por él por el hecho de ser mujer, así como el dolor de ser rechazada por él, le condiciona mucho su apoyo y además siempre la comparan con su hermano mayor a quien sí le dan todo. Ella se queja de que el papá ha sido poco expresivo con ella, no es cariñoso. Por medio del trabajo terapéutico se da cuenta de que ella tampoco lo es con él, que ella lo trata despectivamente, es rebelde y agresiva también. Al relacionar a su papá con la forma de conseguir novios, se da cuenta que los busca, sumisos y abnegados, en donde ella es la que domina. Rescatando la frase que aprendió de él y que la lleva ahora como una etiqueta: “voy por la vida y ante lo que enfrente con temple de acero”.

Observaciones: El grupo da cada vez mayor contención.

18ª sesión

Objetivo:

No hubo objetivo específico, la fluidez se sigue dando dentro del grupo

Desarrollo: Asistieron a la sesión siete participantes, una de ellas, llegó con una gran necesidad de hablar comentando lo siguiente: ella tiene un gran problema a relacionarse con los hombres y de libertad por la conducta limitante a su hermana Mayor la cual le lleva 20 años de edad y siempre la ha tratado como una "hijastra". Primero limitándola a salir, criticándole a todos sus amigos, y ahora regañándola, porque cree que ella explota mucho económicamente a su mamá, sobre todo desde que su papá falleció hace 2 años. Su tristeza y su llanto es por sentirse sola, ella es la mas pequeña de su familia y nadie los apoya económicamente a ella y a su mamá. El trabajo terapéutico la llevó a que se diera cuenta de la importancia y el poder que ella (DE), le da a su hermana mayor y que ella se lo puede quitar cuando quiera. Terminó mencionando que tal vez esto no tiene que ver con el tema de los hombres, pero se da cuenta que a ella le gustaría tener una pareja que le diera ese apoyo y esa contención económica que no tiene en casa aunque su mamá le menciona que ella le va a dar lo que necesite aunque a su hermana no le parezca.

A partir de este comentario se reviso la actitud en este momento de su vida hacia los hombres.

19ª sesión

Nuevamente con la pregunta ¿cómo están? es suficiente para que ella se habrá e incluso 2 o tres quieren empezar a compartir, (BE) empezó a compartir que en la escuela se dijo como broma o como equivocación que ella ya se iba a casar y este comentario “corrió como chisme” que ya no sabía detener hasta que comentó después de un anuncio en su grupo –ella comentó “Si me voy a casar, pero con mi profesión”, “con mi carrera”. Y de ahí surgió un sentimiento de angustia ya que comentó que sí le gustaría casarse y sobre todo ahora que ya tiene novio, aunque cree que ese novio, a su familia no le gustaría porque es divorciado y usa perforaciones en la ceja y en la lengua. Y empezó a tocar un tema con mucha angustia al mencionar que muchas veces ha pensado en que ella no se casaría porque cree que “alguna vez fue violada”, que “no está segura pero que sintió que si lo fue”, y que su mamá tal vez lo sabe, alguna vez lo sugirió y su mamá le cambio de tema. Ella dice que fue cuando tenia 5 años y se quedo al cuidado de un tío político durante 5 o 6 días mientras su mamá se encontraba en el hospital. Ella lo presiente por que ha soñado muchas veces, ser tocada por ese tío, y que cuando él, la volvió a ver después de 12 años inmediatamente se dio cuenta que ese hombre le había hecho algo.

Ella (BE) cree que tal vez por eso le ha costado trabajar relacionarse con los hombre. Después de trabajar sus sentimientos y sensaciones hacia ese evento, otra participante (SA) mencionó que ella tenía las manos heladas pues al escuchar a su compañera le movió algo dentro de ella, ya que fue abusada sexualmente a los 5 y 6 años por un tío materno, que nunca lo había comentado con nadie ya que su mamá le metió en la cabeza, que alguien que ha sido tocada, “no vale nada”. Ella nunca lo había comentado mas que a una amiga hace 3 meses y que se siente muy enojada y con mucho coraje con ese señor ya que por una parte sí le gustaría decirle a su mamá para que se de cuenta del hermano que tiene (su tío) pero creé que no aguantaría y hasta se podría enfermar, cree que lo mejor es hablarlo en grupo aunque tampoco se atrevía. Después de comentar yo, la cantidad o la frecuencia con que se presenta la agresión o abuso sexual, otra compañera (GI) también menciono que ella fue abusada sexualmente por 3 niños cuando tenía 6 años, se quedo esperando a que su mamá la recogiera de la escuela y se quedo sola con esos 3 niños y ellos le quisieron bajar los calzones, es más sí se los bajaron poquito. Ella al platicar esto se sintió muy ansiosa y angustiada mencionando que nunca lo había vuelto a hablar desde que se lo platicó a su mama cuando ella tenía 15 años (su mama ya falleció), pero en ese momento su mamá la abrazo y le dijo que porque no le había dicho antes. Ahora tenía la confianza de compartirlo en grupo. Posteriormente, otra participante (AN) muy angustiada, platicó que ella, también había sido violada por su hermano, que le daba mucha vergüenza mencionarlo, pero que nunca en su vida lo había mencionado, y que además no fue la única vez que abusaron de ella, ya que también fueron dos primos, un cuñado de quien si se defendió: ella se ha cuestionado por muchos años

“que tiene ella o que hace” ¿por qué la acosan mucho? Ella reconoce que desde los 12 a los 18 años fue acosada y tenía un buen cuerpo y pensaba que tal vez por su cuerpo llamativo algunos hombres querían abusar o acosarla, ella realmente estaba muy angustiada y con mucho temor a abrir esta situación, sin embargo al escuchar a las otras compañeras, se sentía más tranquila y libre. Todas comentamos, que ese es un buen espacio para hablar de esas situaciones. Después resultó que las otras dos, que estuvieron presentes en esta sesión (o sea) 6 de las 7 que asistieron mencionaron que ellas también habían sido abusadas sexualmente.

Obj (LA) fue tocada 2 veces por 2 primos cuando llegaron a vivir a Morelia, llegaron a la casa de 1 tío, y había 2 primos con quien la dejaban, y abusaron de ella, tocándola y subiéndosele encima, mostrándole sus genitales. Ella también estuvo muy angustiada y llorando por lo sucedido ya que desde los 8 años nunca lo había hablado. Por último la otra compañera (DE) mencionó más tranquila que ella varias veces había sido abusada sexualmente por un padrastro quien la tocaba y otras personas que le mostraban sus genitales y por sus primos, sin embargo esto último sin mucha angustia, mas bien con coraje.

En el cuestionario se hicieron las siguientes preguntas:

Observaciones. ¿eran tus actitudes y conductas hacia los hombres, hace 6 meses?

En esta sesión abre un panorama importante para pensar que el abuso sexual puede ser factor de gran influencia, para que las mujeres no permitan que los hombres se les acerquen. Creo que este es el inicio de una nueva etapa en el grupo de terapia. ¿son tus sentimientos hacia ellos en este momento?

6.- ¿Cuanto creías que los necesitabas hace 6 meses?

8.- ¿Cuanto **Sesiones 20, 21 y 22.** ahora?

Objetivo:

El trabajo terapéutico del abuso sexual de las participantes.

Desarrollo: Se trabajó terapéuticamente el abuso sexual, de forma profunda, significativa; con mucha entrega y contención en el grupo (por lo fuerte de los trabajos no se llevó a cabo bitácora)

23^a, 24^a y 25^a sesiones

Objetivo.

Conocer como se sienten las participantes a la terminación del grupo terapéutico; así como el avance en sus actitudes y conductas hacia los hombres. Además la identificación de los recursos personales con los que cuentan para enfrentar su vida; para ponerlos a su servicio y al del otro.

Desarrollo: Se aplicó un cuestionario de evaluación al mismo tiempo que se identifican los sentimientos

En el cuestionario se hicieron las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Como eran tus actitudes y conductas hacia los hombres, hace 6 meses?
- 2.- ¿como son tus actitudes y conductas hacia los hombres, en este momento de tu vida?
- 3.- ¿Cuales eran tus sentimientos hacia ellos hace 6 meses?
- 4.- ¿Cuales son tus sentimientos hacia ellos en este momento?
- 5.- ¿Cuanto creías que los necesitabas hace 6 meses?
- 6.- ¿Cuanto crees que los necesitas ahora?

7.- ¿Como te sientes ahora, independientemente de si tienes novio o no?

8.- Mis principales recursos ahora son.

AN

1.- ¿Cuánto crees que los necesitas ahora?

Mucho, sin embargo, he aprendido y sé que si puedo vivir conmigo misma,

1.- ¿Cómo eran tus actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

“Probablemente siento que primero fue darme cuenta que de alguna manera que yo me abriera y estuviera dispuesta a encontrar a alguien, mis actitudes eran no estar buscando a alguien si no al contrario cerrándome opciones”.

hombre que me loca, al pasar por caminos duros, es enfrentando todos los retos

2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida esas actitudes o conductas hacia ellos?

que también de las derrotas y triunfos”

“Contrariamente, ya que ahora descubrí el que (puedo) mientras yo quiera y me decida puedo encontrar al hombre que busco y dándome la opción de “fracasar” y saber que hay más opciones sin aferrarme a alguien que no está dispuesto a estar conmigo”.

3.- ¿Cuáles eran tus sentimientos hacia ellos hace 6 meses?

“Mis sentimientos en general siempre han sido de apoyo, amistad, confianza”.

4.- ¿Cuáles son tus sentimientos hoy hacia ellos?

“Igual creo que esos no han cambiado”.

hacia, temiendo lo que dijeran o pensarán de mí, era cuadrada en mis relaciones,

5.- ¿Cuánto creías que los necesitaba hace 6 meses?

“Mucho por un lado era una añoranza tener a alguien y por otro lado el ver que yo sola me estaba cerrando la oportunidad”.

6.- ¿Cuánto crees que los necesitas ahora?

“Mucho, sin embargo, he aprendido y se que si puedo vivir conmigo misma, es importante tener a alguien conmigo sin embargo no indispensable”.

7.- ¿Cómo te sientes tu ahora? independientemente de si tienes novio o no.

“Tranquila, esperando y pasando por caminos duros, para que llegue el hombre que me toca, al pasar por caminos duros, es enfrentando todos los retos que se me presentan además disfrutando siempre del momento que estoy viviendo y aprendiendo también de las derrotas y triunfos”.

8.- Mis principales recursos hoy aquí y ahora.

“Fortaleza, paciencia, alegría, perseverancia, aprendizaje, lucha y solidaridad”.

AG

1.- Actitudes hacia los hombres hace 6 meses.

“Era mas temerosa al relacionarme con ellos, cuidaba mucho lo que decía o hacía, temiendo lo que dijeran o pensarán de mi, era cuadrada en mis relaciones,

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

es decir, loas cosas tenían que ser a mi manera si no era si no estaba bien y era motivo para decepcionarme poco a poco de ellos, no me permitía “doblegarme” o mostrarme débil para que no se aprovecharan de esa debilidad, y sobre todo no había iniciativa de relación”.

¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

2.- ¿Cómo son en estos momentos de tu vida tus actitudes hacia ellos?

“Soy mas permisiva en mostrar mis sentimientos, claro con el debido cuidado ahora yo no me fijo solo en el físico, yo ño estoy tan preocupada de lo que digan los demás de mi, ante mis conductas cuidando no faltarme principalmente a mi misma, ahora tengo mas iniciativa de yo hablarles, o mandarles un mensaje y no estar esperando.... Ya no temo coquetear es más, lo disfruto. Me siento mucho más segura de lo que digo y hago”.

3.- Sentimientos hacia ellos hace 6 meses.

“Creía que lo único que buscaban era tener relaciones sexuales o que solo nos enamoraban con el fin de aprovecharse de mi, que buscaban mi debilidad, que nadie me tomaría en serio y yo buscaba de forma narcisista que se enamoraran o me quisieran demasiado, después ya no veía el caso seguir y terminaba con ellos, pero lo único que traía era un vacío enorme”

4.- Sentimientos hacia ellos, hoy

“Creo que como ellos yo también tengo necesidades, todo depende de lo que yo permita o quiera, que no todos los hombres tienen que ser iguales, no todos los

¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

hombre se dedican a juzgar mis actos, hay hombres que pueden quererme como me lo merezco y recibir el amor que yo les puedo dar, no todos son infieles”.

5.- ¿Cuanto creías que los necesitabas hace 6 meses?

“Mucho, en ocasiones, depende mi estado de animo, pero en otras, me siento tan a gusto libre pero igual es un mecanismo”.

6.- ¿Cuanto creo que los necesito-ahora?

“Si los necesito pero no al punto de no vivir sin ellos”.

7.-¿Como me siento ahora?

“Bien, a gusto conmigo misma, con algunos cambios en mi vida que antes no me hubiera permitido vivir”.

8.- Mis principales recursos aquí y ahora.

“Gran fortaleza interna, trato de confiar con mis reservas, actitud de seguridad ante los hombres, me gusta coquetear principalmente con la mirada, me gusta mi cuerpo”.

9.- ¿Cuanto creías que los necesitabas hace 6 meses?

BE

1.- ¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

“Muy agresiva pero como una defensa de mi miedo hacia ellos. No era cortés, sino que procuraba estar siempre a la defensiva con cualquier hombre”.

Hoy creo que somos un como elemento y que son parte importante pero NO más.
2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida esas actitudes o conductas hacia ellos?

“Han cambiado y se que no me pueden causar daño si yo no lo permito, soy ahora mas cariñosa y tierna y he dejado de ser temerosa de ellos ahora actúo de manera natural, ya que no causo daño a nadie y controlo o trato de controlar mis impulsos”.

8.- Mis principales recursos aquí y ahora son:

3.- ¿Cuáles eran mis sentimientos hacia ellos hace 6 meses? más coqueta, más tolera

“De despecho y resentimiento hacia todos con rencor y mucho enojo, miedo a enamorarme y desilusionarme miedo a decepcionarlos”.

4.- ¿Cuáles son mis sentimientos hoy hacia ellos?

“Hoy se que puedo amar y ser amada por ellos, no puedo desilusionar a alguien que me ama y a quien amo porque soy autentica con ellos.

Se que hay hombres malos, pero se que hay hombres buenos y que por ellos vale la pena ser feliz y luchar”.

antes hacia los hombres eran de que un hombre tenía que estar a mi lado, aunque yo tuviera que ser “la otra”, necesitaba que envidiaran con

5.- ¿Cuánto creías que los necesitabas hace 6 meses? hombres que tenía la

posi “Creía que podían ser indispensables y que sin ellos yo estaba “solo” que sin ellos yo no era nadie, que eran algo muy indispensable para que yo fuera lo que soy”.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

para verlo a él. Esto me llevó a una actitud muy lista para mí: ignorar a todo aquel

homi 6.- ¿Cuánto crees que los necesito hoy?

“Hoy creo que somos un como elemento y que son parte importante pero NO indispensable”.

“En estos momentos puedo decir que me he dado la oportunidad de nutrirme

esa 7.- ¿Cómo me siento hoy? independientemente si tengo o no novio. Dices a los

cuál “Con grandes cambios positivos muy tranquila conmigo y con mucha paz en la vida interna. Soy muy feliz”.

otros quizá se cansaron de esperar a que yo volviera a

8.- Mis principales recursos aquí y ahora son.

“He aprendido a ser mas tierna, mas comprensiva, mas coqueta, mas tolerante, menos gritona y sobre todo a aprender a conocerme para saber que si y que no soy yo”.

4.- ¿Cuáles son mis sentimientos hoy hacia ellos?

DE

Ahora, mis sentimientos hacia ellos son de aceptación. Ahora puedo darme cuenta la oportunidad de abrirme un poco más en las relaciones con los hombres.

Deje 1.- ¿Actitudes hacia los hombres hace 6 meses? ero dame la oportunidad de

cómo “Hace 6 meses mis actitudes hacia los hombres eran de que un hombre tenía que estar a mi lado, aunque yo tuviera que ser “la otra”, necesitaba que estuvieran conmigo, a mi lado, más sin embargo no veía a todos los hombres que tenía la posibilidad de ver, veía a uno solo, los demás no existían para mí, no los podía ver ya que al parecer tenía una venda en los ojos que no me quitaba nunca, si no era mi edad ya me estaba tardando en tener un novio. De verdad veía algunos de mis

para verlo a él. Esto me llevo a una actitud muy triste para mí: ignorar a todo aquel hombre que no fuera él”.

2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida las actitudes hacia ellos?

“En estos momentos puedo decir que me he dado la oportunidad de quitarme esa venda de los ojos y al fin pude ver que para todos aquellos hombres, a los cuales yo ignoraba yo siempre existí, me veían pero yo nunca quise verlos. Algunos encontraron a alguien más, otros quizá se cansaron de esperar a que yo volteara a verlos. Otros llegaron de repente, me vieron, los ví y ahí estoy ahora.”

“Ahora me siento bien, ya no me deprimó, y si alguna vez me deprimó, lo

hablé.”

3.- ¿Cuáles eran tus sentimientos hacia ellos?

“Antes, mis sentimientos hacia los hombres eran de indiferencia rechazo. No existían para mí, no los podía ver”.

8.- ¿Mis principales recursos aquí y ahora?

4.- ¿Cuales son mis sentimientos hoy hacia ellos?

“Ahora, mis sentimientos hacia ellos son de aceptación. Ahora puedo darme cuenta la oportunidad de abrirme un poco más en las relaciones con los hombres. Deje un poco de lado mi pesimismo hacia ellos. Quiero darme la oportunidad de conocerlos, pero sobre todo de que me conozcan”.

1.- ¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

5.- ¿Cuánto creías que los necesitabas hace 6 meses?

“De rechazo, como estar en una burbuja para que nadie me tocara ni siquiera ellos; pasar inadvertida”

“Hace 6 meses pensaba y creía que un hombre tenía que estar a mi lado a como diera lugar, sentía que no podía estar sin él (ellos). Pensaba también que a mi edad ya me estaba tardando en tener un novio, de verdad, veía algunas de mis

2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida esas actitudes?

amigas y me decía porque ellas si pueden tener novio y yo no, qué en verdad tengo mi carácter tan feo”.

3.- ¿Cuáles eran mis sentimientos hacia él... hoy a 8 meses?

6.- ¿Cuánto crees que los necesitas ahora?

“Ahora, sé que los necesito, pero creo que es una actitud un poco más madura, los necesito, pero no son indispensables, si ellos no están de acuerdo. Una relación en una pareja tiene que ser recíproca”.

7.- ¿Cómo te sientes tu ahora, independientemente si tienes novio o no?

“Ahora me siento bien, ya no me deprimó, y si alguna vez me siento mal, lo hablo con mis amigos. Ya no me siento tan sola como antes me siento comprendida, escuchada.”

8.- ¿Cuánto creo que los necesito hoy?

8.- ¿Mis principales recursos aquí y ahora?

“Ahora los recursos que tengo es mi propia aceptación, saber pedir y abrirme a la comprensión de mis compañeras de grupo y sobre todo de ti (nina)”

7.- ¿Cómo me siento ahora? independientemente de que tenga novio o no

“Confundida, a veces triste”.

GI

8.- Mis principales recursos ahora son:

1.- ¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

“De rechazo, como estar en una burbuja para que nadie me tocara ni siquiera ellos; pasar inadvertida”

2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida esas actitudes?

“De agresión de temor, una actitud de estar a la expectativa para atacar”.

1.- ¿Cómo eran mis sentimientos hacia ellos hace 6 meses?

3.- ¿Cuáles eran mis sentimientos hacia ellos hace 6 meses?

“De miedo, temor e incomodidad”.

4.- ¿Cuáles son mis sentimientos hoy hacia ellos?

“Impotencia de querer comprenderlos y amarlos pero no puedo acercarme”

“En este momento ya no soy indiferente”

5.- ¿Cuánto creía que los necesitaba hace 6 meses?

“Creía que no eran importantes en esta etapa de mi vida (8o semestre) ya que estaba muy ocupada con mis estudios”

“Mis sentimientos eran de rechazo, ante ellos me sentía insegura, no creía que”

6.- ¿Cuánto creo que los necesito hoy?

“Mucho; necesito de alguien a mi lado, que me escuche y me ame incondicionalmente”.

4.- ¿Cuáles son mis sentimientos hoy hacia ellos?

7.- ¿Cómo me siento ahora? independientemente de que tenga novio o no:

“Confundida, a veces triste”.

8.- Mis principales recursos ahora son.

“Creo que a mí misma”, pero no los he descubierto aún”.

que no tenía caso ni siquiera hablarlos”.

LA ¿Cuánto creo que los necesito hoy?

1.- ¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

“Hace 6 meses, era indiferente, hacía o creía que estaba mejor sin ellos (hombres) que era mejor estar sola, los alejaba no permitía que se me acercaran”.

2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida esas actitudes o conductas hacia ellos?

“En este momento ya no soy indiferente, me he dado la oportunidad de que se acerquen a mí y yo a ellos, ya no los alejo. Bueno eso creo”

3.- ¿Cuáles eran mis sentimientos hacia ellos en general?

“Mis sentimientos eran de rechazo, ante ellos me sentía insegura, no creía que ninguno me fuera a hacer caso, sentía que eran una pérdida de tiempo, que la mayoría era infiel y te iban a dejar”.

4.- ¿Cuáles son mis sentimientos hoy hacia ellos?

“Hoy no siento que sean una pérdida de tiempo sino experiencias, se que más de uno, me hará caso, ya me siento más segura ante ellos”.

5.- ¿Cuánto creía que los necesitaba hace 6 meses?

“Hace 6 meses creía que no los necesitaba que eran una pérdida de tiempo, que no tenía caso ni siquiera tratarlos”.

6.- ¿Cuánto creo que los necesito hoy?

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

“Hoy no creo que un hombre sea indispensable para que pueda vivir, pero se que no es pérdida de tiempo sino experiencias de las cuales puedo aprender, experiencia que me había perdido”.

7.- ¿Cómo me siento yo ahora? independientemente si tengo o no novio.

“Yo ahora me siento más segura, feliz, libre, tranquila, fuerte y con muchas ganas de vivir nuevas experiencias que me hagan crecer como ser humano y conocer a otras personas”.

ME SIENTO CON GANAS DE DIVERTIRME

Rencor, odio y abandono.

8.- Mis principales recursos ahora son

“Darme la oportunidad de conocer nueva gente”.

“Más segura y con más fortaleza”

alguien que sea para mí.

Amor

Ternura

Pasión

5.- ¿Cuánto creía que los necesitaba hace 6 meses?

SA No porque tenía muchas ganas de tener una pareja estable, porque sentía

que tenía que ser mucho de mi persona. Era un momento.

1.- ¿Cómo eran mis actitudes hacia los hombres hace 6 meses?

6.- ¿Cuánto creo que los necesito ahora?

"Apartada, temerosa, rencor, amiguera pero siempre poniendo límites, tranquila (no buscaba, ellos lo hacían). Cuando buscaba no era con las personas adecuadas".

2.- ¿Cómo son en estos momentos de mi vida esas actitudes hacia ellos?

"Mas abiertas, pero creo que perdí la sutileza, en este momento estoy totalmente apartada de alguien que me pueda gustar o llamar la atención

3.- ¿Cuáles eran tus sentimientos hacia ellos hace 6 meses

Rencor, odio y abandono.

4.- ¿Cuáles son tus sentimientos hoy hacia ellos?

Sigo creyendo que son unos ?"#\$%&/, pero no dudo que pueda encontrar alguien que sea para mi.

Amor

Ternura

Pasión

5.- ¿Cuánto creía que los necesitaba hace 6 meses?

Mucho porque tenia muchas ganas de tener una pareja estable, porque sentía que tenia que dar mucho de mi persona. Era mi momento.

6.- ¿Cuánto creo que los necesito ahora?

En cantidad no sé, pero ahora los necesito para que me den, a veces creo que caído en la desesperación pero no hago nada por buscar ahora trato de tranquilizarme los necesito pero espero a que llegue

7.- ¿Cómo me siento ahora?

A veces desesperada porque quisiera una parece con la cual salir (ahora si), platicar que me abrase y siento que no va a llegar, y que si estoy hable y hable al respecto y pensando mucho en eso, jamás va a llegar

8.- ¿Mis principales recursos aquí y ahora?

Tolerancia

Ganas, voluntad.

Inteligencia

Disposición

Apertura

Recepción

26ª Sesión:

Se realizó la despedida y el cierre final, con un convivio, en donde expresaron sentimientos encontrados, por un lado la alegría de haber tenido la oportunidad de participar en el grupo; y por otro, tristeza por la culminación. Se dieron las gracias a ellas mismas por haber participado en el grupo.

Río, amo, espero, intento, sufro, necesito,
temo, lloro. Y sé que tú haces las mismas cosas también.
O sea, no somos tan diferentes, después de todo, Tú y yo.

