

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Experiencia de un grupo terapéutico con enfoque humanista, para promover entre los terapeutas, un manejo asertivo de sus emociones y sentimientos

Autor: Silvia Yunuen Castro Ochoa

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

**Nombre del asesor:
Inés Gómez del Campo del Paso**

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.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA, A.C.
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CLAVE 16PSU0017N

ACUERDO RVOE MAES-100501

***“Experiencia de un grupo terapéutico con enfoque humanista,
para promover entre los terapeutas, un manejo asertivo de sus
emociones y sentimientos”.***

TESIS

Que para obtener el título de

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

Presenta

LIC. EN PSIC. SILVIA YUNUEN CASTRO OCHOA

Asesora

Mtra. Ma. Inés Gómez del Campo del Paso

Lectoras

Mtra. Yolanda Elena García Martínez

Dra. María de Lourdes Vargas Garduño

Morelia, Michoacán Octubre 2011

AGRADECIMIENTOS

A ti mi madre amada, que me diste la vida y luchaste por mi para que pudiera ver mis recursos. A ti que me enseñaste la humildad, la perseverancia, la autenticidad y el respeto.

A ti padre que me acompañaste con tu ternura y sencillez.

A ti amado esposo Ale, que un día como hoy, la primera vez que te vi, hiciste emerger lo mejor de mí, que me permitiste vibrar y encender la luz de la vida, sentir que existía y valía; sentir que tenía la fuerza para caminar aún con los obstáculos. A ti mi salvador y guía, Gracias porque sigues en mí.

A ustedes mis amados hijos Ari y Migue, por ser esa luz de vida y amor infinito en mi corazón, Gracias por permitirme experimentar esta gran misión de ser madre. Ustedes nacen de un amor profundo y puro.

A ti amada hermana Viole, por ser mi guía, mi protección y mi compañía incondicional. Siempre a mi lado desde el corazón.

A ustedes queridas amigas Inés, Nina y Lulú, que me acompañaron con su sabiduría, motivación y cariño para realizar este sueño.

RESUMEN

La presente investigación plantea la importancia y la necesidad de que los terapeutas aprendan a ser asertivos en la expresión de sus emociones, pues al lograrlo tendrán más claridad en el empleo de sus herramientas para acompañar a los pacientes (Rogers 2002).

Así, autores como Perls (1987) Rogers (2002) y Lowen (1987), no cesaron en investigar estrategias y técnicas que requiere el terapeuta para acompañar al paciente en su crecimiento personal. Descubrieron que no sólo se requiere de las técnicas para lograr este acompañamiento, lo más importante es la formación, trabajo personal y capacidad de autoconocimiento del terapeuta.

El objetivo principal de esta investigación es dar cuenta de la experiencia vivida por algunos terapeutas en un grupo terapéutico con enfoque humanista, tendiente a promover la expresión asertiva de sus emociones y sentimientos, con la intención de que sus aprendizajes impacten en su práctica como terapeutas.

Esta investigación se desarrolla desde un enfoque Humanista, el tipo de estudio utilizado fue cualitativo y se empleó el método fenomenológico, con estudio descriptivo.

La estrategia utilizada fue el grupo terapéutico y las técnicas para la recolección de información, fue la transcripción de los discursos de las participantes, reporte escrito elaborado por las participantes sobre sus aprendizajes durante el grupo, video para recuperar y revisar expresiones corporales.

Dentro de los hallazgos se encontró, que el trabajo en un grupo terapéutico permite a los terapeutas, darse cuenta qué tan asertivos son y decidir tener un trabajo personal que permita reconocerse no sólo como terapeutas, sino también como personas que sienten, sufren y disfrutan.

Palabras clave: Grupo terapéutico, terapeuta, emociones y sentimientos, asertividad.

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1 <i>Psicoterapia de grupo</i>	14
1.1 Cualidades y funcionamiento de la psicoterapia de grupo. . . .	16
1.2 Terapia bioenergética.	19
1.3 Enfoque centrado en la persona.	23
1.4 Terapia gestalt.	26
CAPÍTULO 2 <i>El Terapeuta</i>	32
2.1 Características del terapeuta.	34
2.2 Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad.	37
2.3 La experiencia del proceso de autoconocimiento, de algunos terapeutas humanistas.	39
CAPÍTULO 3 <i>Las emociones y los sentimientos</i>	42

3.1 Diferencia de emoción y sentimiento.	43
3.2 Elementos de la emoción.	47
3.3 Función de las emociones.	48
CAPÍTULO 4 Asertividad.	58
4.1 Estilos de conducta.	59
4.2 Derechos asertivos.	60
CAPÍTULO 5 METODOLOGÍA	62
5.1 Tipo de Investigación.	62
5.2 Participantes y Escenario.	62
5.3 Técnicas para la recolección de información.	66
5.4 Procedimiento.	66
CAPÍTULO 6 HALLAZGOS Y DISCUSIÓN.	67
CAPÍTULO 4 CONCLUSIONES.	113
REFERENCIAS.	117
ANEXOS.	120

INTRODUCCIÓN

La tarea que los terapeutas realizan no es fácil y requiere de gran preparación, autoconocimiento, manejo de sus emociones y sentimientos de una manera asertiva, así como de claridad para poder escuchar a los demás. Muchas personas que acuden a solicitar orientación, confían en que el terapeuta es una persona que tiene una vida congruente y sana, que no tiene conflictos con sus emociones y que por eso podrá escucharla y ayudarle a expresarse y resolver sus conflictos.

Lo problemático de esto es que muchos terapeutas creen esta fantasía y se niegan a reconocer que también son humanos y necesitan ser escuchados para poder clarificar los asuntos pendientes y estar más auténticamente al escuchar a los pacientes.

Al respecto Rogers (citado por Steven, 1988) habla del término “experiencing”, en psicoterapia, para referirse a la expresión de las emociones y sentimientos que se reprimieron y no se permitieron expresar desde la infancia, y que en el presente orillan a vivir con rigidez, frialdad y dureza en la vida.

Por lo tanto, para que el terapeuta sea capaz de acompañar a los pacientes en este proceso de crecimiento es necesario como dice Lowen (1987), que él haya explorado este mundo de la psicoterapia y vivido el proceso, para poder entender lo que posteriormente aplicará como terapeuta.

Según Lange (2001) algunas personas tienen problema con la expresión de sus emociones. Desde que son pequeños les enseñan a reprimir las que pueden traer problemas para sus padres: las primeras personas con quienes tienen contacto.

Al respecto Adler (citado por Engler, 1999) habla del concepto “interés social” refiriéndose a la importancia que las personas dan a las relaciones sociales, al grado de reprimir sus emociones para quedar bien con la sociedad.

El reprimir las emociones es un factor que limita a las personas para que vivan asertivamente y disfruten los diferentes momentos de la vida; generando con esto ansiedad, angustia o enfermedad en el cuerpo.

Por su parte Reich y Lowen (1987) también están de acuerdo en la necesidad de expresar de manera natural las emociones. Dedicaron toda una obra sobre la energía que ha quedado reprimida en el cuerpo y que genera tensiones musculares que producen dolor e impiden vivir con plenitud. Ellos explican cómo el cuerpo tiene el registro de toda la historia de vida de una persona, puesto que todas las emociones que siente pero no expresa quedan atrapadas en el organismo formando una coraza muscular protectora.

De aquí la importancia de aprender a relacionarse expresando las emociones en la manera y el momento oportuno y con la persona adecuada.

La mayoría de las personas se preocupan por el qué dirán los demás bloqueando esa parte natural del ser humano. Los terapeutas no están exentos de esos conflictos, pues no hay que olvidar que son seres humanos, aunque tienen la ganancia de haber “trabajado” en un proceso personal y “aprendido” a manejar las emociones adecuadamente.

Al parecer, estarían en ventaja con respecto de los no terapeutas; sin embargo, en la realidad algunos terapeutas son poco asertivos cuando se expresan, lo cual repercute en la calidad de su desempeño terapéutico, ya que como terapeutas tendrían que ir un paso más adelante que las personas que solicitan su ayuda para poder alcanzar las condiciones básicas que propone Rogers (2002), como la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

Por lo tanto, si el terapeuta no logra el manejo adecuado de sus propios sentimientos y por consiguiente, su autoaceptación positiva incondicional, no podrá entender y aceptar a los demás. De aquí el interés de la presente investigación, que gira alrededor de la siguiente pregunta de investigación y de los objetivos que de ella se desprenden:

¿Puede la experiencia de un grupo terapéutico con enfoque humanista, promover entre los terapeutas, un manejo asertivo de sus emociones, para que su crecimiento en esta área se vea reflejado en su práctica terapéutica?

Objetivo General:

Dar cuenta de la experiencia vivida por algunos terapeutas en un grupo terapéutico con enfoque humanista, tendiente a promover la expresión asertiva de sus emociones y sentimientos, con la intención de que sus aprendizajes impacten en su práctica como terapeutas.

Objetivos específicos:

- Favorecer el autorreconocimiento de los terapeutas, de la expresión asertiva de sus emociones.
- Crear condiciones para que los terapeutas identifiquen las situaciones específicas en que tienen más dificultad para expresar asertivamente sus emociones y sentimientos
- Propiciar en los terapeutas la valoración de que el espacio terapéutico puede facilitar la expresión asertiva de sus emociones y sentimientos.

JUSTIFICACIÓN

El interés para realizar la presente investigación, surge de mi preocupación por fortalecer las herramientas personales con que cuentan los terapeutas para el ejercicio de su profesión, ya que no es un trabajo fácil pues las personas vienen a compartir con nosotros sus penas, dolores, tristezas, etc.; por lo tanto, es necesario que estemos protegidos y preparados para poder acompañar con calidad, ética y humildad a las personas que acuden a nosotros y sienten que pueden en ese momento, confiar en una persona sana, congruente y con fortaleza para resolver las diferentes situaciones de la vida.

Grandes terapeutas como Lowen (1987) en su libro “Bioenergética”, realizaron un trabajo personal profundo y reconocen la importancia del autocuidado para poder acompañar a las personas, lo cual me hizo reflexionar en la trascendencia de que los terapeutas se den la oportunidad de atender sus propias necesidades afectivo-emocionales.

Al estar en contacto con muchos terapeutas me doy cuenta de la dificultad que tienen en el manejo de sus emociones y algunas veces escucho a los pacientes decir:

-Creo que al terapeuta le falta ser escuchado, pues en las sesiones hablamos más de él que de mí-.

Otros me comparten en proceso, que el facilitador del grupo al que asisten, no supo cómo manejar la rabia que uno de los participantes tocó y lejos de permitir la expresión del sentimiento pidió que otra persona participara, para no tocar la emoción.

Es aquí donde me surge la inquietud de saber si un grupo terapéutico puede ayudar a los terapeutas a ser más asertivos en su expresión emocional, pues es necesario que estén preparados en este campo, para que puedan acompañar a las personas en una mejor expresión de las mismas.

Durante mi estancia en la maestría, la directora del CAP, lugar donde yo estaba dando mi servicio social, me pidió que trabajara con un grupo de terapeutas, el cual me permitió confirmar mi interés por el presente tema. Algunos terapeutas con quienes trabajé tenían una gran dificultad para expresarse ante su propio grupo por temor a contactar sus emociones y sentirse expuestos o criticados por el papel que representan.

Creo que también es necesario dejar de verse sólo como grandes terapeutas y reconocer que son seres humanos, que también tienen una vida y que cometen errores como cualquier persona. Bajar la cabeza y contactar no es fácil, pero creo que es necesario, como ya mencioné, para poder aplicar esas condiciones de las que Rogers (2002) habla, necesarias y suficientes para poder percibir el mundo del otro, desde diferentes ángulos.

Si los terapeutas logran reconocerse como son, será más fácil orientar a las personas que solicitan su ayuda en una mejor expresión de sus emociones y sentimientos.

Me parece de gran importancia este tema porque la sociedad demanda cada vez más la orientación de un terapeuta y para brindársela es necesario que estén bien preparados, ir más adelante que el otro en el vivir pleno y en reconocerse tal como son. Las personas vienen buscando consuelo a su dolor profundo, a su desesperación o a su rabia; se trabaja con la parte sensible de los seres humanos.

Durante la realización de la presente investigación, ocurrieron varias situaciones difíciles en mi vida que me permitieron confirmar para qué quiero realizar este trabajo, como dicen algunas personas, estudiamos lo que nos duele. Pensé que mi trabajo personal era suficiente, sin embargo, confirmé que es necesario acudir en diferentes momentos con mi terapeuta a reforzar mis herramientas, para que cuando pasen estos dolorosos momentos en mi vida pueda seguir adelante y separar lo que me pasa de lo que viven las personas que acuden a mí. Gracias a este trabajo personal que realizo, he podido seguir trabajando y estas experiencias

me permiten escuchar con más atención el dolor de los otros y entenderlos con mayor profundidad y claridad.

Al respecto indagué sobre los antecedentes y me di cuenta que no hay muchas investigaciones sobre este tema, pero algunas que se acercan un poco a este estudio, además de las investigaciones que Rogers (2002) realizó sobre la necesidad de abrir la conciencia de que los terapeutas primero son seres humanos, son personas y también necesitan de un espacio donde puedan externar lo que les pasa y seguir aprendiendo a manejar sus emociones, de este modo podrán escuchar con más claridad lo que los pacientes quieren comunicar.

José Arturo Fuentes Creollo, egresado de la UVAQ, realizó su investigación de tesis de titulación para la Maestría en Psicoterapia Humanista (2006), sobre su propia autoexploración.

El nombre de dicha investigación, “Sobre la persona que soy”. Un camino para la autoexploración y la autoayuda. Donde habla de su propio proceso personal, uno de los puntos que tienen que ver con el tema que quiero investigar, es cómo la autoexploración rinde un servicio extraordinario a la autoayuda. Plantea además la necesidad de exploración personal, para brindar un camino de autoexploración y autoayuda para quien quiera formarse como terapeuta.

Su objetivo general fue comprender y sistematizar las experiencias más significativas de su historia personal, para recuperar su sentido; y actualizarlo conforme a su papel de acompañante y facilitador de procesos y grupos; y a su propio estilo de vida.

La conclusión a la que llega el investigador, es que al conocerse mejor, puede estar más dispuesto en la relación de acompañamiento, teniendo mayor apertura a la percepción del otro. Esta investigación se vincula con la mía porque de alguna manera se trabajó en la reflexión sobre el autoconocimiento.

Otra investigación, es la que realizó María Inés Gómez del Campo del Paso (2002), con el nombre de “Las actitudes facilitadoras del crecimiento en

estudiantes de psicología que prestan servicio en el Centro de atención Psicológica”.

Su interrogante fue: ¿Los estudiantes que colaboran en el Centro de Atención Psicológica desarrollan las actitudes de empatía, congruencia y aceptación en mayor grado que los que no asisten al centro?

El objetivo general que persiguió fue demostrar que a través del Centro de Atención Psicológica se promueven actitudes promotoras del crecimiento en los estudiantes para su posterior desempeño profesional.

Con esta investigación se pudo comprobar, que las actitudes estudiadas se pueden desarrollar a través del contacto con personas, en situaciones que favorezcan una relación promotora del crecimiento, del tipo de las que se realizan durante las prácticas supervisadas en el Centro de Atención Psicológica y esto proporciona una ventaja para su desempeño profesional a aquellos alumnos que realizan este trabajo, sobre los que no lo hacen.

Me parece que esta parte con la que concluye su investigación, va encaminada también al trabajo personal del terapeuta como mi investigación. Como psicoterapeutas humanistas debemos buscar una formación que no sólo se enfoque en el aspecto técnico y académico, sino sobre todo en la parte humana, ya que reconocemos que somos nosotros mismos nuestro más valioso y principal instrumento de trabajo, por lo que en la medida en que nos conozcamos más y reconozcamos mejor nuestras actitudes y habilidades, seremos más empáticos, aceptantes y congruentes en nuestra relación con aquellas personas a las que facilitamos la búsqueda de su crecimiento personal.

Otra investigación que se relaciona un poco con la mía, es la que realizó Aidee Adriana López Mojica (2006), con el nombre de “Autoconcepto y manejo grupal, elementos necesarios para el trabajo con grupos de desarrollo Humano”.

Su interrogante fue: Cuáles son las necesidades que como persona tiene el maestro de Desarrollo Humano Integral frente al trabajo?

El objetivo general fue conocer las necesidades más importantes que se presentan en los docentes que imparten la materia de Desarrollo Humano Integral en relación a su trabajo frente a dichos grupos.

La conclusión que me llama la atención de la presente investigación y que se relaciona con mi investigación; es que en los grupos de investigación, hay un alto autoconcepto en las dimensiones social, familiar, físico y académico/laboral; sin embargo en la dimensión emocional, el mayor porcentaje recae en el nivel bajo y medio. Esto, dice la investigadora, llama la atención pues es una parte indispensable no sólo para el trabajo frente a otras personas, sino por la misma persona y su desenvolvimiento en otras áreas.

Otra conclusión a la que llega, es que existe necesidad de congruencia, necesidad de manejo y/o expresión de emociones, sentimientos y/o actitudes personales.

Señala que reiteradamente se habla en ambos grupos de investigación, de la importancia de contar con un espacio para instructores de Desarrollo Humano Integral donde el maestro pueda vivenciar, el propio manejo de sentimientos y emociones del maestro.

CAPÍTULO 1

Psicoterapia de grupo.

“Tu verdad aumentará en la medida
que sepas escuchar la verdad
de los otros.”

Martin Luther King

En este apartado se revisarán los conceptos que nos lleven a comprender qué es un grupo psicoterapéutico, sus cualidades, funcionamiento y efectividad; así como los principios de la psicoterapia Bioenergética, del Enfoque centrado en la persona y de la Gestalt, ya que son los que se emplearon en la investigación para trabajar con las terapeutas.

Para Vinogradov y Yalom (1996) la psicoterapia de grupo consiste en la aplicación de técnicas y tácticas para que los pacientes o clientes logren una mejor forma de relación con los demás, a partir de ampliar su autoconocimiento. En la terapia individual, una persona preparada establece un contrato profesional con el paciente o cliente para llevar un proceso en el que se aplicaran técnicas e intervenciones verbales y no verbales, con el fin de estimular el crecimiento personal y el desarrollo de la personalidad.

En su opinión, la terapia de grupo tiene una efectividad extraordinaria, ya que la relación con los demás pacientes y la relación de ellos con el terapeuta, además de las técnicas e instrumentos profesionales, proporciona con gran efectividad recursos para que las personas se conozcan mejor y se den cuenta de la manera en que se están relacionando en el mundo exterior, clarificando patrones de comportamiento y generando con mayor facilidad el cambio en las actitudes y maneras de relación.

En la terapia individual, las relaciones del cliente con los demás, son indirectas, pues la única relación real vivida en el consultorio es con el terapeuta, lo demás

sucede cuando sale y convive con las personas; en cambio en la terapia grupal el individuo vive realmente en el grupo y se confronta con los demás recibiendo de inmediato la retroalimentación de su actuar. Todo esto que va viviendo y aprendiendo en el grupo, puede ser transferido a otros grupos externos y de este modo va haciendo cambios en su forma cotidiana de relación. (Schmid, 2007)

Para el autor, una ventaja en la terapia de grupo, es que el grupo en su totalidad es el terapeuta, cada participante puede ser facilitador de otro, todos aprenden de todos, cada quien tiene una historia, valores y formas de relación diferentes, de las que se puede captar un aprendizaje, en la terapia individual solo se relaciona con el terapeuta.

Además en el trabajo grupal, se fomenta la empatía, el abrirse y arriesgarse, al darse cuenta que hay otras personas que también sufren y que no están solos, esto puede ayudar a la autoexploración y al alivio. (Merry, 1988)

“En el principio fue el grupo, y al final el individuo”. Esta frase de Moreno (1959) fundador del psicodrama, también se aplica al enfoque centrado en la persona. Aunque fue desarrollado como procedimiento de terapia individual, el enfoque centrado en la persona surgió en los grupos. (Schmid, 1994)

Así, uno de los principios centrales del enfoque centrado en la persona, aplicado en forma individual o grupal, es la tendencia a la actualización y el engrandecimiento del organismo. (Rogers, 1963).

Para Rogers la naturaleza de los seres humanos es constructiva y confiable, sobre todo cuando se viven con libertad y de este modo van identificando sus introyectos y viven de manera más auténticamente. (Bozarth, 2007)

Algunos postulados relacionados con los grupos con Enfoque Centrado en la Persona, de acuerdo con Bozarth (2007) son:

1. Los grupos con Enfoque centrado en la persona promueven un ambiente psicológico con libertad para que las personas sean más congruentes.

2. El ambiente terapéutico psicológico es guiado por personas congruentes en su relación con las personas en cada momento.
3. La ocasión particular de un grupo no-estructurado y no-directivo con enfoque centrado en la persona puede fomentar el ambiente psicológico terapéutico.
4. El ambiente psicológico que se genera en los grupos de Enfoque centrado en la persona promueve características para el actuar en la educación, la gerencia organizacional y la resolución de problemas.
5. Por la unidad del grupo, las personas experimentan sentirse vivos.

1.1 Cualidades y funcionamiento de la psicoterapia de grupo.

La psicoterapia de grupo utiliza propiedades terapéuticas que no tienen otras formas de psicoterapia, ya que se apoya en un recurso especial, que es el mismo grupo. Esto es porque es muy importante la relación de la persona con los demás y esta es una forma de trabajo en la que se puede aprender directamente en la interacción con el otro. (Vinogradov y Yalom, 1996)

Para Sullivan (1996, citado por Vinogradov y Yalom) la personalidad es casi por completo un producto de la interacción con otros seres humanos significativos, por lo tanto cuando hay distorsiones o problemas en la percepción de estas interacciones, puede surgir la patología, entonces el tratamiento debiera estar dirigido a corregir estas distorsiones en el contexto de un grupo, colaborando, encontrando relaciones más gratificantes y relacionándose de una mejor manera con los demás. "Se alcanza la salud mental en la medida en que uno toma conciencia de las propias relaciones interpersonales".

El poder potencial de la terapia de grupo procede también de un fenómeno curioso, que muchas personas reportan sentirse aislados, no apoyados y solos en la sociedad, La experiencia del grupo que desarrolla una gran cohesión y donde la

gente se siente entendida y apoyada, genera un bienestar profundo en las personas, que puede aprenderse y trasladarse a su vida cotidiana. (Vinogradov y Yalom, 1996)

La psicoterapia de grupo emplea factores terapéuticos específicos. Un cuestionamiento que frecuentemente se hace es: “¿Cómo funciona la psicoterapia de grupo?” Se han empleado diferentes métodos para contestar esta pregunta, a partir de los cuales, los investigadores han identificado una serie de mecanismos de cambio en la psicoterapia de grupo que han denominado factores curativos o terapéuticos. (Vinogradov y Yalom , 1996)

Yalom (1996) propone once factores terapéuticos que intervienen en la psicoterapia de grupo:

1. Infundir esperanza: Esto significa que el terapeuta necesita tener confianza en sus técnicas para lograr que los participantes en el grupo terapéutico tengan deseos de cambiar; lo cual se complementa con el hecho de que cada participante que pide ayuda tenga fe en recibirla. que la persona que pide ayuda tenga fe en recibirla.
2. Universalidad: Muchos pacientes tienen la sensación de aislamiento, creen que están solos y sienten que son los únicos desdichados. En un grupo, estas personas se sienten acompañadas y comprendidas al ver que no sólo ellos sufren sino que hay otras personas que también viven de la misma manera, esto les genera un gran alivio.
3. Transmitir información: La transmisión de información es importante, pues el explicar lo que le está pasando a la persona le permite tener mayor claridad y elegir un camino hacia dónde dirigirse. Los terapeutas que dirigen grupos especializados enseñan a las personas cómo desarrollar recursos para afrontar las diferentes situaciones que se les presentan en la vida.
4. Altruismo; en todo grupo de terapia, los pacientes incrementan su autoestima, al sentirse útiles cuando ayudan a las personas que están en

crisis, este mecanismo no se vive en la terapia individual porque rara vez el paciente se siente que colabora con el terapeuta.

5. Desarrollo de técnicas de socialización; en el grupo terapéutico se pueden aprender las habilidades sociales, al relacionarse con los demás y ensayar con ellos algunas situaciones que se dificultan en la sociedad.
6. Comportamiento imitativo; aunque este factor es poco tomado en cuenta, es de gran importancia, pues en el grupo las personas pueden imitar la solución de algunas situaciones que los compañeros comparten y que ellos están viviendo en ese momento. A este fenómeno por imitación se le conoce como aprendizaje vicario.
7. Catarsis; permitirse expresar las emociones es un factor terapéutico que se asocia con la universalidad y la cohesión.
8. Recapitulación correctiva del grupo familiar primario, muchos pacientes cuando entran a un grupo, se relacionan insatisfactoriamente con éste de la misma manera como lo han hecho en el núcleo de su familia, al ir interactuando con el grupo, empiezan a proyectar a las figuras significativas en los miembros del grupo o en el terapeuta. Lo importante es que la persona aprende una nueva forma de relación y clarifica las situaciones vividas en su familia.
9. Factores existenciales, para poder entender a los pacientes es importante que el terapeuta esté bien preparado y fundamentado sobre los hechos de la existencia como la muerte, el aislamiento, la libertad y la carencia de sentido, para que la persona reconozca que el apoyo recibido en el grupo tiene un límite, ya que la responsabilidad de cómo vivir la vida o cómo resolver ciertos problemas existenciales es de ellos mismos.
10. Cohesión del grupo, es una de las características más complejas e importantes para que la terapia de grupo sea exitosa. La cohesión se refiere al atractivo que los participantes ejercen sobre el grupo y el grupo sobre

ellos, un grupo cohesivo se apoya mutuamente y logran relaciones muy significativas y fuertes. Al igual que en la terapia individual donde la relación que se da entre el terapeuta y el paciente es la que influirá para el éxito del proceso, en la terapia de grupo es la cohesión lo que generará el bienestar necesario para un buen resultado terapéutico. Cuando se logra un grupo cohesivo las personas son más abiertas a la autoexploración, comprensión, aceptación, compromiso y disfrutan de estar con el otro.

11. Aprendizaje interpersonal, es un factor complejo y de gran importancia. El grupo es un lugar donde el paciente puede aprender cómo relacionarse mejor con su entorno, cómo expresar sus emociones de una manera más sana, además aprende a verse a sí mismo y a cerrar los ciclos que quedaron inconclusos en el núcleo familiar.

Como se puede notar, la terapia de grupo fue la estrategia que se empleó en la presente investigación, ya que permite ver cómo las terapeutas se relacionan y expresan, qué tan asertivas son en las diferentes emociones y sentimientos. Además les permite aprender a relacionarse de una manera más sana y congruente.

1.2 Terapia bioenergética de Lowen.

La terapia bioenergética es una de las que se tomará para trabajar con las terapeutas, ya que emplea ejercicios para hacer contacto con las emociones y darse cuenta de su forma de expresión.

Cuando Lowen habla sobre la represión de las emociones, transporta a las maravillas de la vida que se han olvidado y dejado de admirar y de disfrutar por todas esas protecciones que nos ponemos y que tal vez algún día funcionaron pero que ya no son necesarias, pues ahora nos protegen pero no solo del dolor, sino también del placer.

“Para Lowen (1987 p. 42) el objeto de la bioenergética es ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primitiva, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expansión de los sentimientos, la gracia es la expresión de esta expansión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión. Son valores que denota y evidencian un cuerpo sano, y por tanto, una mente sana también”.

Es decir, la bioenergética permite la expresión asertiva de las emociones y de esta manera una saludable relación con los demás.

Lowen (1987) dice que lo que se propone con la bioenergética es que la persona se abra desde lo más profundo de su corazón a la vida y al amor. Esto no es nada fácil porque el corazón está bien protegido física y psicológicamente. Para lograr esa liberación es necesario conocer sus defensas y suavizarlas y así disfrutar de este viaje de la vida, en todas sus profundidades.

De este modo la bioenergética es una gran aventura sobre el descubrimiento del sí mismo, es tratar de entender la historia personal a partir del cuerpo, de sus procesos energéticos y no sólo de la mente. (Lowen, 1987)

Estos procesos como la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, son básicos en la vida. La cantidad de energía y el modo de emplearla, es lo que nos permite responder a las situaciones que se van presentando. La bioenergética es una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y la mente, para liberar e integrar los recursos de la persona para que pueda resolver los problemas emocionales y tenga una vida más plena y expresiva. Un principio fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa. Por lo tanto si existe armonía en el cuerpo, ésta se verá reflejada en la vida y en las relaciones con los demás. . (Lowen, 1990)

Otro principio es que cuando el cuerpo presenta tensión y dificulta la motilidad, es resultado y causa de dificultades emocionales que se generaron por conflictos infantiles no resueltos. (Lowen, 1987)

Para Lowen (1987), cualquier restricción en la respiración es tanto el resultado como la causa de una ansiedad. Cuando la ansiedad persiste, se provoca una rigidez en el tórax y el abdomen.

Todas estas tensiones generadas por la represión emocional, la bioenergética las suaviza a través de estimulación directa en el músculo, respiración o de ejercicios que han sido probados, explorados y analizados por casi treinta años.

Cuando las personas se permiten vivir este proceso terapéutico, reconocen mayor flexibilidad tanto en su cuerpo como en sus actitudes, al respecto el autor relata:

“La terapia a que me estoy refiriendo, dice Lowen (1987 p. 100), supone un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo: no es breve ni sencillo, ni tampoco está libre de padecimientos y penalidades. Supone peligros y riesgos, pero debe tenerse presente que tampoco la vida está libre de reveses, porque también constituye una excursión rumbo al futuro desconocido. La terapia bioenergética nos retrotrae al pasado olvidado, pero éste no fue un periodo de seguridad e inmunidad, porque si no, no habríamos salido de él con cicatrices de las batallas libradas y protegidos por una armadura de autodefensa. A nadie recomendaría yo que emprendiese este viaje a solas, si bien me consta que ha habido valientes que lo han hecho así”.

Para Lowen (1987) es importante que los terapeutas hagan este viaje al autodescubrimiento, para poder acompañar a sus pacientes en el mismo. Si el terapeuta sabe por dónde caminar y cómo salir de los momentos difíciles, entonces será capaz de entender a las personas y permitirá la expresión de la emoción que surja, sin temor o barreras. Esto es algo que se pretende promover en el grupo terapéutico de esta investigación.

Por consiguiente, el autor señala que es necesario conocer la manera como se protege el cuerpo a través de las tensiones musculares, sugiere un esquema sobre las diferentes capas defensivas, en forma de círculos concéntricos, donde la capa más externa de la personalidad, contiene las defensas típicas como la negación, proyección, reproche, desconfianza y racionalizaciones.

La siguiente capa es la muscular, donde se encuentran las tensiones musculares crónicas, que apoyan a las defensas anteriores, que protegen a la persona contra la capa interior de los sentimientos reprimidos que no se permite expresar.

Otra capa es la de las emociones y sentimientos, aquí están las emociones reprimidas como la cólera, pánico, desesperación, tristeza y dolor.

La última capa es el centro o corazón, de donde emana el sentimiento de amar y ser amado; para llegar a ésta es necesario penetrar las capas anteriores. No es tarea fácil, pero con decisión se puede lograr, al hacerlo la persona estará más consciente de ella misma, de lo que quiere y hacia dónde ir.

Algunos ejercicios básicos que propone el autor de la Bioenergética, para penetrar profundamente estas capas, son:

- La principal postura que propone la bioenergética, es la de arraigo o también conocida como “con los pies sobre la tierra”, esto quiere decir ponerse en contacto con la realidad. El autor sugiere que es importante que la persona aprenda a conectarse con él mismo, que a través de esta postura pueda expresar las emociones contenidas para no estallar en rabia o ansiedad en un momento inoportuno. Lo que se quiere lograr es que la persona realmente sienta sus pies y así también seguridad en él mismo y en sus recursos.
- Otro ejercicio importante es la expresión del grito, el cual se bloquea por las tensiones musculares de la garganta, el grito es como una explosión dentro de la personalidad, momentáneamente quebranta la rigidez, lo importante no es solo gritar, sino expresar las emociones contenidas y expresar qué fue lo que hizo que se reprimiera este grito o para qué.

- Es importante proponer la respiración profunda en los ejercicios, la respiración es vida y la mayoría de las personas lo hacen superficialmente, del mismo modo tocan las emociones.

Los ejercicios propuestos no servirán de nada si no se realizan con intención y siempre respirando adecuadamente, de lo contrario ningún cambio se dará. Estos solo son un ejemplo de los muchos ejercicios que propone Lowen (1990)

1.3 Enfoque centrado en la persona.

El Enfoque Centrado en la Persona es otra de las formas de trabajar en psicoterapia, que se eligió porque permite que las personas en el grupo puedan contactar con sus emociones y ser entendidas, no juzgadas y valoradas como personas capaces y tendientes al aprendizaje y salud integral.

Para este enfoque, en todo organismo existe una tendencia que lo impulsa naturalmente a la realización plena y constructiva; al crecimiento personal. Esta tendencia puede ser reprimida pero no destruida. Cuando las personas entran en contacto con esta fuerza interior, la hacen suya y la aceptan, entonces surgen nuevas formas de vida, con más confianza para tomar elecciones y asumir la responsabilidad de éstas. (Rogers, 1999 citado por González)

Así, el proceso de la psicoterapia centrada en el cliente, representa una experiencia dinámica, única y distinta para cada individuo, aún cuando parece sin estructura, presenta un orden y una armonía. Para que el proceso se dé, se requiere de algunas condiciones necesarias y suficientes, para que el cliente se sienta respetado y aceptado tal como es, por el terapeuta capacitado. Es preciso que el terapeuta cálidamente muestre a la persona, que ella es digna de confianza y que puede expresarse sin temor a ser juzgada, de este modo se ha iniciado el proceso. (Rogers, 2002)

Otro aspecto importante es la manera en que el cliente percibe al terapeuta, en la medida en que se de cuenta que es congruente, empático y aceptante

incondicionalmente, podrá ser más flexible, se abrirá a la expresión de sus emociones con mayor fluidez, podrá moverse hacia la madurez y relacionarse de una mejor manera en su medio; también será más consciente de la persona que es y de lo que hace. (Rogers, 2002)

Algunas técnicas que Rogers (1999, citado por González) propone y que practicó, observó y mejoró, para lograr una mejor relación tanto individual como grupal, son las siguientes:

- Saber escuchar, Rogers encontró que una de las cosas que las personas buscaban en un proceso terapéutico, era hablar sobre sus problemas sin ser juzgados o consolados, lo único que deseaban era ser escuchados con atención; después de esto se sentían mejor.
- El autor señala que dentro de un grupo, el terapeuta enseña a los miembros a saber escuchar no solo las palabras, sino también el lenguaje no verbal, pero escuchar desde el campo perceptual del paciente. Esta escucha también se extiende a saber escucharse a sí mismo, para llegar al yo real.
- Técnicas de reflejo, Rogers encontró un procedimiento de gran valor, para mostrar al paciente su respeto por él, reconocer sus pensamientos y sentimientos a través de repetirlos verbalmente, esto conduce a un sentimiento de comprensión, al llevar esta técnica a los grupos, se logra que los participantes aprendan a relacionarse de manera más responsable y congruente, además con gran respeto a la individualidad. El reflejo puede ser de sentimiento, actitud, pensamiento y experiencia.

Para que ocurra un cambio constructivo de personalidad, además de aplicar las técnicas anteriores, es necesario que las siguientes condiciones existan y sean constantes (Rogers, 2000 citado por Lafarga y Gómez del Campo):

1. Dos personas están en un contacto psicológico, es decir que el paciente y el terapeuta están conscientes de estar en una relación donde se da un contacto personal.

2. El cliente, se halla en un estado de incongruencia, es decir que su self es diferente a su experiencia y esto le genera tensión, por lo tanto se busca en el proceso terapéutico, que logre un nivel de congruencia.
3. El terapeuta es congruente, es decir, dentro de esta relación se permite ser genuino e integrado, es libre y profundamente él mismo, esto no quiere decir que deba ser perfecto, sino que este libre de fachadas.
4. El terapeuta experimenta un aprecio positivo incondicional por el cliente, es decir, que aunque el cliente exprese emociones negativas lo acepta y no lo condiciona a lo que él (terapeuta) quiere. Pero este interés es sin ser posesivo.
5. El terapeuta comprende empáticamente al cliente desde su marco de referencia interno y comunica a éste tal experiencia; el terapeuta siente el mundo privado del cliente como si fuera propio, pero sin perder de vista este “como si”. Esto permitirá al terapeuta ver con claridad, lo que el cliente no puede ver y comunicarle su comprensión al respecto.
6. Percepción que el cliente tiene del terapeuta; el paciente se da cuenta en un grado mínimo, de la aceptación y la empatía que el terapeuta experimenta hacia él, si no se le expresan tales actitudes no se podrá dar el proceso terapéutico favorablemente. (Rogers 2000, citado por Lafarga y Gómez del Campo)

Rogers (2002) sugiere, que como terapeutas no se puede tomar literalmente los conocimientos teóricos adquiridos en la preparación terapéutica , pues se corre el riesgo de perder las cualidades personales y en parte, esto se logra cuando el terapeuta tiene conocimiento de él mismo como persona y claridad en el manejo de sus propias emociones además de la congruencia con la que vive.

El autor se pregunta si es adecuado experimentar actitudes de calidez, cuidado, respeto o interés por el cliente y responde que si; ya que sabiéndolo manejar, puede ayudar a que la persona se desarrolle rodeado de condiciones que le

permitirán observarse sin juicios. Por esto se toma dicho enfoque, ya que permitirá que las terapeutas puedan sentirse con la confianza de expresar las emociones que han quedado atrapadas, por diferentes circunstancias de la vida y de este modo podrán escuchar y acompañar a sus pacientes con más apertura y claridad.

1.4 Terapia gestalt.

Otra de las corrientes que se emplearan en el grupo terapéutico de esta investigación, es la Terapia Gestalt, ya que lleva a las personas a un darse cuenta y responsabilizarse de sus actitudes; además de permitir que experimenten de manera vivencial las situaciones en las que no han podido expresar sus emociones.

Perls (1987) señala que la meta del terapeuta es incrementar el potencial de las personas, a través de un proceso de integración, al respecto comenta:

“La terapia Gestalt, dice Perls (1976 p. 119), es convertir a las personas de cartón en personas de verdad. Y además conseguir que el hombre de nuestro tiempo vuelva a la vida y enseñarle a usar su potencial innato, que pueda ser un líder sin ser un rebelde, que tenga un centro en lugar de vivir apoyándose en cosas”.

Por lo tanto la terapia Gestalt consiste en atender a una persona de manera que le permita ser lo que realmente es. Es una terapia existencialista, que se encarga de los problemas que se presentan al no querer aceptar la responsabilidad de lo que es y de lo que hace. (Baumgardner, 1982)

De lo anterior el autor concluye que la terapia Gestalt, al regresar a las personas a responsabilizarse de sus decisiones y acciones, las conduce a que vivan con mayor autenticidad y sientan que son dueños de su propia vida. Es deseable lograr asumir lo que toca y vivir con más conciencia y seguridad.

Perls (1982 citado por Baumgardner) ha creado un proceso de terapia en el que se evita “hablar acerca de...” motivando a la persona a vivir sus experiencias y disfrutarlas. Como base de su teoría introduce el término “Gestalt” que se refiere a la totalidad, a la “unidad definitiva de experiencias”, de aquí la importancia de conceptos como, necesidades corporales y situaciones inconclusas. Al satisfacer la necesidad del organismo, la Gestalt se completa y por ende se cierra la situación inconclusa. Al ir quedando satisfecha la necesidad, puede surgir otra y seguir el mismo proceso hasta que se concluye. Las personas muchas veces no son conscientes de sus necesidades reales aún cuando creen que ya se cerró la situación siguen sintiendo carencia, por eso la Gestalt promueve la conciencia de vida.

El propósito de la psicoterapia Gestalt es restaurar esas partes incompletas de la personalidad, integrar y traer a la conciencia aquellas que algún día rechazaron porque creyeron amenazantes para reconocerlas y así poder usar todos sus recursos al aceptarse tal como la persona es. También busca que la persona se dé cuenta de los roles que actúa. (Baumgardner, 1982)

El enfoque Gestalt hace énfasis en la visión de que la persona es un ser creativo, único e irreplicable, capaz de afrontar las adversidades que se presentan en la vida, usando todo su potencial para satisfacer sus necesidades y llevar su vida responsablemente. Este enfoque centra su atención en el aquí y ahora, sin ignorar el pasado, sino sabiendo tomar de él lo que está afectando en el presente; siempre enfocándose en el “darse cuenta” de sí mismo como un ser total que es, con potencial para resolver sus problemas existenciales. Por lo tanto, la relación terapéutica se desarrollará en un ambiente de congruencia y respeto para promover las experiencias que dirijan a un crecimiento y autoconfianza. (Salama, 1999)

Otro concepto de gran importancia para este enfoque y que es una condición en el proceso terapéutico, es el término de “contacto” que se refiere a la apreciación de las diferencias; esto significa:

“Puedo estar contigo únicamente si estoy seguro de que tú eres “no-yo”; de que existimos como entes separados. Sin el ingrediente de separación en el contacto, no tenemos contacto sino confluencia el uno del otro”. (Perls, 1982, citado por Baumgardner p. 38)

Para lograr este acompañamiento, separándose del ser que es el paciente, Perls (1982) propone no interpretar, más bien permitir al paciente que experimente las situaciones y él mismo se dé cuenta de lo que está viviendo, para esto señala que la labor del terapeuta es proporcionar un lugar especial donde el paciente pueda relacionarse con él mismo y desee ser él mismo.

El concepto del darse cuenta, es básico para la Gestalt, al respecto Stevens distingue tres tipos de darse cuenta o zonas del darse cuenta:

- Darse cuenta del mundo exterior, se refiere al contacto que la persona tiene con su entorno, con lo que esta fuera de ella en el aquí y ahora, lo que huele, toca, ve, etc.
- Darse cuenta del mundo interior, es decir todo lo que percibe dentro de él, en el presente; qué pasa debajo de su piel, los malestares que siente, las tensiones que registra en sus músculos, etc.. Estas dos zonas, engloban todo lo que una persona puede saber de su realidad presente, como ella lo experimenta.
- Darse cuenta de la fantasía, en esta zona están todas las imágenes de cosas o de hechos no reales en este momento, en esta realidad presente. Todo lo que tiene que ver con el pasado o el futuro imaginario. Debajo de esta fantasía puede encerrarse una realidad.

Si la persona puede abrir su conciencia a lo que sucede dentro y fuera de ella en el aquí y ahora, podrá vivir su realidad con mayor plenitud, apertura y responsabilidad.

En la terapia Gestalt, se trabaja con tres tipos de técnicas para llegar a lo anterior, Salama (1999) concreta las siguientes:

1. Técnicas supresivas, son para suprimir que el cliente se evada de su experiencia en el aquí y ahora. Es decir que con estas técnicas se promoverá en el cliente que contacte con lo que no quiere, para que pueda darse cuenta de lo real.

Algunas de estas técnicas son :

- Experimentar el vacío, se refiere a facilitar el contacto con lo no deseado, con las sensaciones que no le agradan, ya que al no hacerlo no resuelve lo que le está molestando y entonces no vive lo que tiene que vivir por temor a lo desconocido o al sufrimiento, no dándose cuenta que de esta manera le duele más.
- No hablar acerca de..., en la sesión puede abrirse alguna figura que no se ha cerrado, es mejor que la persona contacte con la experiencia, a que hable de ella. Perls (1999 citado por Salama) dice que el hablar acerca del suceso, lleva a la racionalización y no a la toma de conciencia.
- Descubrir los “deberías”, se trata de ver qué hay detrás de éstos. Es importante distinguir entre el “debo” que puede disolverse por “quiero” y el “debo” que implica una necesidad, por ejemplo: debo tener oxígeno para vivir. Debo ir con mi abuela o quiero ir con mi abuela. Así puede verse la diferencia y responsabilizarse de los propios “debo”
- Encontrar las diversas formas de manipular y los juegos o roles “como si” que surgen en la terapia; es importante que el cliente antes de suprimirlos lo pueda vivir y darse cuenta del rol que juegan en su vida.

2. Técnicas Expresivas, se proponen que la persona pueda expresar lo que no se ha permitido expresar, en relación a lo que realmente quiere. Que

externe lo interno, que se dé cuenta de las cosas que tal vez llevó toda su vida pero que no percibía.

Con estas técnicas se buscan tres cosas:

- Que se exprese lo no expresado.
- Que se termine o complete la expresión, ya que muchas veces las personas dicen las cosas a medias.
- Que la persona se exprese concreta y directamente.

3. Técnicas Integrativas: el objetivo es que la persona integre sus partes alienadas, que las incorpore a su personalidad. Y son las siguientes:

- Encuentro intrapersonal, consiste en que la persona realice un diálogo vivo con las diversas partes de su ser. Por ejemplo cuando se pone en una silla vacía el “yo debo” y en la silla opuesta el “yo quiero”, o su lado pasivo y su lado activo, el risueño y el serio, hasta que puedan integrarse.
- Asimilación de lo proyectado, se busca que la persona reconozca sus proyecciones como propias, se le puede pedir que viva como suyo lo que está poniendo en el otro.

Como se puede notar la terapia Gestalt propone varias técnicas que pueden emplearse en pro de los pacientes, sin embargo Perls (1987) resalta que la terapia de grupo tiene más ventajas que la individual, pues el grupo puede servir de apoyo para realizar lo que él llama experimentos, ejercicios vivenciales que promuevan el darse cuenta de las personas y la responsabilidad, también permite que las personas se conozcan con profundidad, al escuchar lo que el grupo ve en ellos, entonces podrá ver cómo aburre, hipnotiza o mueve al grupo.

El autor observa que en la situación de grupo pasa algo que no se da en la terapia individual, para el grupo la persona que trabaja alguna angustia no ve lo obvio, no tiene claro cómo salir de ese estado ni se da cuenta que la mayor parte de lo que

siente es una fantasía, en el grupo será más difícil que manipule, como tal vez podría hacerlo en terapia individual. De algún modo la confianza en el grupo parece ser mayor que la que siente por el terapeuta. El grupo puede reflejarle muchas actitudes que tiene y que no alcanza a ver y mostrarle las formas de relacionarse con los demás, con mayor claridad.

Resumiendo lo anterior, se puede ver que estos tres enfoques brindan técnicas de gran utilidad para promover el vivir con mayor consciencia, apertura en la aceptación por sí mismo y los demás, darse cuenta de todo lo que sucede en el organismo interna y externamente, aprender a hablar clara y concretamente y reconocer las necesidades sin tener que reprimirlas. Esto es lo que se pretende promover en la presente investigación, con la conciencia de que no es un trabajo sencillo y que se requiere de tiempo para practicar lo aprendido. Como mencionan estos autores, no solo se trata de emplear las técnicas, lo importante es la presencia del terapeuta y su creatividad para usarlas. Para cerrar este capítulo quiero compartir el manifiesto de la Gestalt, en la que se resume todo el trabajo terapéutico.

*“Yo soy yo, Tú eres Tú
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío
Yo no vine a este mundo para vivir
de acuerdo a tus expectativas
Tú no viniste a este mundo para vivir
de acuerdo con mis expectativas
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya
Si coincidimos, será maravilloso
Si no, no hay nada que hacer”.*

Fritz S. Perls (1893-1970)

CAPÍTULO 2

El terapeuta

“No camines detrás de mí, puedo
no guiarte. No andes delante de mí,
puedo no seguirte.

Simplemente camina a mi lado.”

Albert Camus

Es importante comprender quién es un terapeuta y reconocer que también es una persona con vida propia y con todo el derecho de vivir sus emociones y cometer errores como cualquier ser humano, la diferencia es que esta persona, ha llevado un proceso en el que ha aprendido a ser asertivo y a reconocer que tiene muchas capacidades y recursos para vivir en equilibrio y con mayor salud integral.

El terapeuta es un ser humano como todos, con necesidades emocionales, físicas, económicas, existenciales que pueden ir cambiando. Se relaciona, como todas las personas con su familia, medio social, político, histórico, por lo tanto vive conflictos y sufre crisis. Cuando no las vive conscientemente, estas experiencias podrían afectar su labor como terapeuta. (Fortes de Leff, Aurón, Gómez y Pérez, 2009)

De este modo, Lowen (1987 p. 101) agrega:

“El terapeuta, durante el proceso, procede como guía o como piloto. Está enseñado y avezado a reconocer los peligros, y sabe cómo sortearlos; es además un amigo que brindará al paciente apoyo y le proporcionará alientos cuando la jornada se haga dura y ardua”.

Es decir, el terapeuta debe haber emprendido ya este viaje de autoconocimiento y tener un conocimiento más profundo de sí mismo, antes de ejercer su labor terapéutica. Es necesario que esté bien ubicado en su realidad, para poder acompañar al otro en esta difícil travesía de saber quién es y a dónde va. Además debe estar bien preparado y tener claros los conceptos que le servirán de base

teórica para el acompañamiento, también ser observador y conocer el cuerpo para poder traducir su lenguaje. Es cierto que el terapeuta no es perfecto, por lo que es importante tomar en cuenta que el proceso de autodescubrimiento no termina nunca. (Lowen, 1987)

Para Rogers (2002), ha sido un desafío, encontrar la mejor manera de acompañar a la persona que busca ayuda, de aquí que se cuestione constantemente si posee los conocimientos, los recursos, la fuerza psicológica y la habilidad necesaria para ser útil a un individuo. Durante más de veinticinco años Rogers (2000) ha tratado de hacer frente a este tipo de desafíos, siempre preparándose, investigando y trabajando para lograr un mejor acompañamiento. Pero sobre todo ha realizado un continuo aprendizaje a partir de su propia experiencia.

Rogers (2002) no ha cesado de investigar y mejorar su forma de estar con el otro, en un principio él se preguntaba cómo podría curar o cambiar a la persona que buscaba su ayuda, pero al pasar el tiempo fue comprendiendo que la mejor pregunta debería estar enfocada hacia cómo podría crear una relación que la persona pudiera emplear para su propio desarrollo. Este autor se fue dando cuenta que este hallazgo no sólo es útil en el trabajo terapéutico, sino también en su relación con los demás fuera del consultorio.

Como psicoterapeutas humanistas es importante buscar una formación que no sólo se enfoque en el aspecto técnico y académico, sino sobre todo en la parte humana, ya que es importante reconocer que el terapeuta mismo, es su más valioso y principal instrumento de trabajo, por lo que en la medida en que se conozca y reconozca mejor sus actitudes y habilidades, será más empático, aceptante y congruente en su relación con aquellas personas a las que facilita la búsqueda de su crecimiento personal.

2.1 Características del terapeuta

En este apartado se concluirá la función del psicoterapeuta y la importancia de su preparación, para poder brindar un acompañamiento de calidad y provecho a las personas que solicitan su ayuda como pacientes.

El terapeuta para fungir como tal, requiere de una preparación profunda a nivel teórico y vivencial, además del reconocimiento del consultante que pide su ayuda como terapeuta. (Fortes de Leff, Aurón, Gómez y Pérez, 2009)

Así Fleming-Holland (2010, p. 61) se cuestiona acerca de cuál es la tarea como personas y como terapeutas y responde que es: “darse cuenta de lo que nos rodea”. Dice: “Quédate abierto, cuestiona las reglas para mejorarlas y sigue en la búsqueda por el contacto y el significado”.

Satir (2010 p. 61 citada por Fleming-Holland,) dice del contacto:

“Quiero amarte sin aterrarme, apreciarte sin juzgarte, unirme a ti sin invadirte, invadirte sin exigirte, dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin hacer que te sientas culpable y ayudarte sin ofenderte. Si puedo obtener de ti el mismo trato, podremos conocernos verdaderamente y enriquecernos mutuamente. Y: Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, entender y tocar a otra persona. Cuando se ha hecho esto, siento que se ha establecido contacto”.

Como señala Satir (2010), el contacto con el otro no es una tarea sencilla, es algo muy profundo y complicado, pues cuando se quiere comunicar con él, no se tiene la certeza de cómo tomará o interpretará lo que se quiere decir. Pero cuando el contacto es separando el tú-yo y abriéndose a escuchar desde el otro, será un contacto con mayores beneficios y entendimiento.

Al respecto Fleming-Holland (2010 p. 61) señala que una frase que está resonando en el aquí y el ahora es: si el siglo XX fue el siglo de la existencia, el siglo XXI es el siglo de la presencia. Y comparte que esta presencia es la que

hace falta para vivir con más armonía y plenitud, para resolver los grandes retos presentes es necesario del contacto.

Como dice Sahagún (2010 p. 61 citado por Fleming-Holland) "Si tú me hablas y yo no te atiendes, tu voz se queda en el viento. Si tú me hablas y yo te atiendes, tu voz se hace palabra".

Esto es, cuando una persona es escuchada con atención, sus palabras pueden tener significado, pero cuando una persona habla y la otra no atiende, entonces sus palabras se desvanecerán y será como si no se habrían evocado.

Por lo tanto, para lograr un contacto de calidad, el terapeuta requiere ir más adelante que las personas que buscan su ayuda, es decir, que viva más efectivamente, que se sienta en plenitud, con un mayor autoconocimiento, siendo más congruente consigo mismo. Debe ser consciente de sus recursos, voluntad para poder contener al otro. Es fundamental que haya aprendido a cuidarse a sí mismo tanto física como emocionalmente. (Egan, 1981)

Un buen terapeuta u orientador sabe que su labor no es nada fácil, escucha a la persona con toda su atención física y psicológica. Entiende el lenguaje verbal y no verbal profundamente, comprende al otro desde el marco de referencia del otro, puede ver su mundo y acompañarlo con respeto. Sabe que si los dos colaboran en esta relación, se conseguirá un gran avance. Constantemente responde, refleja y confronta al otro porque está trabajando para comprenderlo sin juicios. Confía en que la persona tiene recursos para salir adelante y vivir mejor. Este terapeuta se interesa por la persona, no está a la defensiva, es espontáneo y expresa concretamente lo que piensa y siente en esta relación, siempre en beneficio del otro, además permite que la persona se exprese con libertad y sin temor a ser juzgado. (Egan, 1981)

Otro aspecto importante es el que aporta Rodríguez (2010 p. 55), cuando dice:

"Debe ser recalcado que el instrumento fundamental de trabajo del profesional de la psicoterapia es él mismo, su persona, su historia, sus

esperanzas, sus posibilidades de crear y de generar realidades alternativas en conjunto con las personas que interactúan con él. Debe ser capaz de contar e inspirar nuevas narraciones de vida”.

De este modo, Rodríguez (2010) propone algunas cualidades que se desea tenga el psicoterapeuta, para lograr el cambio en el proceso psicoterapéutico:

- Independencia, aquí señala que el terapeuta jamás debe hacer suyo el problema del otro, de este modo podrá ver las opciones que tiene e intervenir profesionalmente desde afuera y con más objetividad.
- Empatía, tendrá la capacidad de entender profundamente al otro, sus sentimientos, expectativas y su realidad.
- Seguridad, es importante que el terapeuta crea en él mismo, en sus habilidades y conocimientos para acompañar al otro, pero también que sea capaz de reconocer sus posibilidades y sus limitaciones; ya que solo de este modo tendrá objetivos claros y posibles y podrá implementar las acciones adecuadas.
- Confianza, es necesario recordar que el papel del terapeuta es de un modelo que la persona desea seguir en muchas ocasiones. Por esto sus acciones, su voz, su actitud, etc. Deben dar seguridad y credibilidad al otro para de este modo fortalecer las posibilidades de cambio; a partir de la confianza que logra transmitir a la persona que acude a él.
- Congruencia, significa que los pensamientos, las acciones y las emociones deben tener una correspondencia entre sí en el terapeuta.
- Honestidad, el terapeuta se dirigirá a las personas con quien interactúa de manera clara y directa, sin dar una imagen falsa de sí y sin ser una persona diferente como terapeuta sólo para obtener algún beneficio personal.

Esto que comparte el autor es de gran importancia, porque muchos terapeutas cuidan demasiado su imagen como terapeutas y cuando se salen de este papel y

se permiten ser personas, ya no se sienten libres y están rígidos tendiendo a la perfección y sin darse cuenta esto lo irradian a los demás. Es necesario, como ya mencioné anteriormente recordar que somos seres humanos y que el caernos alguna vez no es el problema, sino más bien, el hecho de no poder levantarnos. Cuando nos damos este permiso, las personas nos ven con más realidad y confían en que hemos usado nuestros recursos y empiezan a creer que si se puede cambiar.

Para Thelen (2000 p. 137 citado por Lafarga y Gómez del Campo), el rol del terapeuta es muy importante y requiere de una atención profunda en todo lo que pasa durante el proceso grupal, saber cuándo toca intervenir y cuándo quedarse fuera de una discusión. Será hábil en su acción en el grupo, cuando pueda ver las diferentes posibilidades que se le pueden presentar y cómo resolverlas adecuadamente. Al respecto dice:

“El objetivo del terapeuta consiste en “trabajar hasta quedarse sin trabajo”, ayudando al grupo a apoderarse de tantos de sus roles iniciales como le sea posible”.

Como se puede apreciar, ser un terapeuta no implica dejar de ser persona, pero si es un gran compromiso con la sociedad, ya que su tarea puede abrir la consciencia para que se viva con mayor plenitud, congruencia, respeto y autenticidad. Este es un aspecto que esencial para la presente investigación.

2.2 Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad.

En este apartado se presentaran las condiciones que propone Rogers (2002) y a las cuales da especial atención, ya que son necesarias para que pueda establecerse una relación especial y no la simple presencia de dos personas que tienen cualquier conversación.

Para Rogers (2002) es muy importante la cualidad de la relación persona-terapeuta. Con el término cualidad, el autor se refiere a esa conexión profunda y auténtica que se da entre el terapeuta y el paciente. El cambio de una persona va a depender del tipo de relación que se dé con el terapeuta. Si se puede crear un cierto tipo de relación, la persona podrá descubrir su capacidad para utilizarla en su proceso de maduración, entonces se producirá el cambio en la personalidad y su desarrollo individual.

Rogers (2002) descubre que cuando el terapeuta es más auténtico en la relación, ésta será de mayor utilidad. Es necesario que el terapeuta esté al pendiente de lo que le pasa y siente al estar en el acompañamiento, que no se ponga máscaras por quedar bien, que se exprese tal como él es. Esto contribuye a que la relación sea más auténtica y profunda.

La segunda condición necesaria y suficiente es la aceptación y el agrado que el terapeuta siente por el cliente, cuando éste se siente aceptado podrá fluir y avanzar mejor en esta relación teniendo un sentimiento de seguridad. Independientemente de los sentimientos, conducta y condición de la persona se acepta incondicionalmente, con calidez, reconociendo su valor como persona con todo respeto.

Otra característica importante que contribuye a la relación significativa, es el deseo constante del terapeuta por entender empáticamente al cliente. La aceptación no significa nada si no hay comprensión. Si el terapeuta comprende los sentimientos y pensamientos del cliente, aún cuando para éste sean horribles, extraños o débiles, se abrirá con mayor confianza y se permitirá ir a las profundidades de su mente y vivencia sin temor a la evaluación moral.

Al lograrse estas condiciones, el terapeuta se convierte en un compañero confiable del cliente en el transcurso del difícil camino hacia el autodescubrimiento. Al respecto dice Rogers C. (2002 p. 42):

“No siempre puedo lograr este tipo de relación. A veces, aún cuando crea haberla alcanzado en mí, el cliente puede estar demasiado atemorizado

como para percibir lo que se le ofrece. Sin embargo, podría afirmar que cuando soy capaz de adoptar la actitud que acabo de describir y cuando la otra persona puede también experimentarla en alguna medida, invariablemente surgirán el cambio y el desarrollo personal constructivo”.

Como se puede notar, no es sencillo que una persona se exprese con total confianza ante el terapeuta, pero cuando se propone emplear las condiciones necesarias en la relación, es más probable que se logre el crecimiento del paciente. La figura del terapeuta será más confiable si es congruente y auténtico, punto relevante en la presente investigación.

2.3 La experiencia del proceso de autoconocimiento de algunos terapeutas humanistas.

El objetivo de compartir la experiencia de grandes terapeutas, es de gran importancia para la presente investigación, porque así se podrá observar que un factor importante para ser un buen escucha es el trabajo personal y el reconocer que no solo se es terapeuta, siempre será una persona con vida propia.

Lowen (1987) comenta en su libro de Bioenergética, la importancia de llevar un proceso personal constante, para poder estar preparado en el acompañamiento del proceso con el otro (paciente).

Así el autor comenta que antes de ejercer como terapeuta, fue alumno y paciente de Reich (el mismo Reich lo invita a ser su paciente, para poder entrar en el aprendizaje de las técnicas psicocorporales) durante tres años, comparte su primer experiencia con su maestro, donde él aseguraba que no tenía la necesidad de trabajar nada, pues en ese momento se sentía muy bien, Reich le dice que no se preocupe, que realice un ejercicio de respiración tumbado en un colchón y deje que fluya lo que sea, desde que empieza a respirar, Reich le refleja que no esta respirando adecuadamente y le muestra cómo hacerlo, además le pide que deje caer su cabeza en la orilla del colchón y que doble las piernas; en ese momento

sin proponérselo, sale un grito desde lo más profundo de su ser, que lo deja sorprendido sintiendo que no fue él quien gritó, a partir de este momento empieza su trabajo profundo con las emociones y es el inicio de un gran trabajo personal. Lowen (1987)

Posteriormente pidió a su colega Pierrakos que trabajara con él en su proceso y esto lo llevó a formular su gran teoría y toda su obra, gracias al trabajo personal tan profundo al que se sometió.

Del mismo modo, Rogers (2002) en el libro “el proceso de convertirse en persona”, habla sobre su propio proceso en una conferencia y lo presenta diciendo la frase “este soy yo”.

Para Rogers (2002) el ejercicio de la terapia es algo que requiere un proceso personal ininterrumpido por parte del terapeuta y esto algunas veces es doloroso, aunque en definitiva resulta satisfactorio porque así podrá atender a los pacientes con más libertad y apertura; además de sentirse con mayor plenitud en su vida personal.

Al respecto, el autor señala que en varias ocasiones busca estar sólo y alejarse un tiempo de lo que los demás piensan, de las expectativas profesionales y de las exigencias diarias. Decide dedicarse a pintar, nadar, bucear y observar los maravillosos paisajes de México y el Caribe en compañía de su esposa.

Así, Perls (1987) tiene su primer análisis con Horney, posteriormente al mudarse acude a proceso con Happel, nuevamente cambia de residencia y su tercer analista es Hamik, por consejo de Horney inicia su cuarto análisis con Wilhelm con quien se siente muy entendido y a quien admira y estima durante toda su vida. Perls también buscó siempre aprender y conocerse más para poder dar lo mejor de él a las personas que lo buscaban, constantemente se supervisa y trata de estar consciente de lo que vive, aplica toda su obra a él mismo y como menciona Rogers (2002) y Maslow (1993) no solo ven esta una manera de ser terapeutas, sino más bien como un estilo de vida.

Como se puede notar, mucho de lo que estos grandes terapeutas han logrado, es gracias a su trabajo personal, a reconocer que el que sean terapeutas no los hace huir a sus emociones, más bien abrirse a ellas y aprender a vivirlas con asertividad y apertura en el momento adecuado, al lograr esto pueden escuchar y estar íntegramente con el paciente. Este tema es uno de los centrales en la presente investigación, ya que se pretende concientizar a las terapeutas de la importancia de llevar un proceso personal y constantemente cuidarse emocional y físicamente, además reconocer que no sólo son terapeutas, antes son personas.

CAPÍTULO 3

Las emociones

“En el corazón de todos los inviernos
vive una primavera palpitante, y
detrás de cada noche,
viene una aurora sonriente.”
Khalil Gibran

En este apartado, se revisara qué son las emociones, su diferencia con los sentimientos, sus funciones y expresión adecuada.

Las emociones siempre están presentes, son la expresión más pura, auténtica e íntima del ser, son lo que permite reflejar cómo se percibe y vive el mundo. Son lo que une a los demás seres humanos, pues es algo que se comparte en todos. Estas sensaciones llenan de energía y llevan a actuar en las diferentes situaciones de la vida. Se pueden vivir en diferentes tonalidades, con profundidad o superficiales, con agrado o desagrado, duraderas o pasajeras. Dependiendo de la calidad de las emociones, se puede entender cómo es la existencia. Las emociones dan sentido a la vida, indican estados internos personales, como deseos o motivaciones. Las emociones mantienen vivas a las personas y llenas de energía al relacionarse con los demás; representan procesos complejos del organismo. (Alonso, 2010)

Por consiguiente, las emociones son respuestas fisiológicas del organismo, que surgen cuando las personas se relacionan con los objetos del exterior y les permiten estar conscientes de la forma como viven esas relaciones, si se acercan a un objeto que puede ser peligroso, el cuerpo reacciona y alerta a proteger, si ese objeto es agradable, el organismo reacciona para estar en calma. (Damasio, 2009 citado por Muñoz)

Como afirman Greenberg y Paivio (2003), las emociones y sentimientos influyen en la cognición, pueden mejorar o empeorar el razonamiento y la toma de decisiones, afectando así las relaciones interpersonales. Pueden conducir a las personas a valorar velozmente las cosas que las rodean, como buenas o malas. Por esto es importante que en terapia el paciente pueda aprender a reconocer sus emociones y sentimientos y a expresarse adecuadamente sin dañarse y sin dañar al otro. Así es necesario distinguir entre emoción y sentimiento.

En varias ocasiones, la emoción y el sentimiento se utilizan como sinónimos, sin embargo el sentimiento es el resultado de una emoción que permite saber y hacer consciente el estado de ánimo. El término emoción viene del latín *emotio-onis*, que significa el impulso que mueve a la acción. La emoción es física, mientras que el sentimiento es mental. (González, 2010)

De este modo, para Cole (2009, citado por Muñoz) ser consciente y saber que se tiene rabia, miedo, etc., es haber captado el sentimiento.

Al respecto Furetiere, (2006 p. 38 citado por Plasencia) del Diccionario de la lengua francesa, propone una de las definiciones más antiguas sobre la emoción:

“Movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio. La fiebre empieza y finaliza con una pequeña emoción del pulso. Cuando se realiza algún tipo de ejercicio violento se siente la emoción en todo el cuerpo. Un amante siente emoción al ver a su querida, cobardía a la vista de su enemigo”.

El autor resalta que las emociones son la respuesta a todos los estímulos externos, son lo que nos permite movilizar los sistemas del cuerpo para poder reaccionar ante ellos. Ya sea para protección, poner límites, relajamiento, etc.

Las emociones son las mismas en todos los seres humanos, pero cada persona las manifiesta en diferentes magnitudes y momentos. Las reacciones emocionales de una persona se desarrollan durante la infancia.

Así las emociones cumplen varias funciones importantes para la supervivencia y bienestar del ser humano, son flexibles y modificables. (Papalia, 2001)

- Comunican la condición interior de una persona y provocan una respuesta.
- Orientan y regulan el comportamiento.

Así el desarrollo cognitivo es un factor importante en la emoción, ya que los niños aprenden a evaluar el significado de las situaciones vividas y darse cuenta de lo que está sucediendo por ellos mismos. (Papalia, 2001)

Concretando lo anterior, la emoción es a nivel fisiológico y el sentimiento el nombre que se le da. Muchas veces los pensamientos que se tienen de quien se es, son capaces de estimular emociones y sentimientos que lastiman, como se puede notar en la siguiente cita:

“El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo”. (Goethe, 1993 p. 19 citado por Branden)

Esta frase fue escrita por Goethe, tomada del libro de Branden (1993), quien señala que una de las barreras para los logros y el éxito, no es la falta de talento o habilidad, sino el no aceptarlos en el autoconcepto.

Branden (1993) indica que el obstáculo que no permite que las personas se sientan amadas, es no creerse dignos del amor. Del mismo modo el ser felices puede considerarse como algo no posible, si se cree que no se es merecedor de serlo.

Lange (2001) dice que para poder conectarse con el mundo, se emplea una secuencia vital de la siguiente manera:

Percibir —————> sentir —————> expresar

La autora advierte que pueden presentarse algunas heridas en una parte de este ciclo, que generan alteraciones en la relación con los demás y consigo mismo. En la vida consciente siempre se va a percibir una situación, que genera un sentir y

que se puede o no reaccionar o expresar lo que se siente, respecto de ésta. La secuencia actúa en las personas, aún cuando no se esté tan consciente.

Destaca que en el cuerpo emocional, se encuentran las heridas más profundas formadas de las relaciones y comunicación con los demás; cuando se es niño sano, se puede percibir de una manera adecuada el mundo en el que se desarrolla, pero dependiendo de la relación con los demás, esta percepción puede presentar alteraciones que no permitirán que haya una fluidez saludable. Los padres del niño, pueden enseñarle a ser poco congruente con la expresión de sus emociones y permitir solo lo que la sociedad marca o lo que ellos mismos aprendieron, aunque esto limite su autenticidad.

Sin embargo cuando el cuerpo emocional se cura, podrá funcionar nuevamente de forma adecuada, la secuencia de percibir-sentir-expresar. Comprender cómo funcionan las emociones y sentimientos, descubriendo su función, puede ayudar a que las personas se conozcan mejor y sean más asertivas.

El permitir que esta secuencia que propone la autora, fluya de manera sana, sin reprimir lo que se siente y expresándolo asertivamente llevará a que la vida sea más consciente, más disfrutable y tranquila, sin que las personas se lastimen o lo hagan con los demás.

Para Del Río (2007) los padres son los primeros en enseñar a los niños a reprimir sus sentimientos, cuando les dicen que no pasa nada, que todo está bien. A los niños varones les impiden expresar la ternura para que no parezcan femeninos, tampoco les permiten la tristeza o el miedo y el dolor. A las niñas se les prohíbe expresar el enojo y se les exige ser fuertes.

Por consiguiente los bloqueos emocionales se generan cuando las personas dejan asuntos inconclusos en los que no se liberó la emoción y la persona sigue cargando la energía no expresada. Estos bloqueos pueden generar inconscientemente en diferentes situaciones, problemas que no parecen tener explicación y que se presentaron porque fue una manera en que dicha energía emocional contenida pudiera salir.

Estos autores resaltan, que las emociones son reacciones naturales del organismo que nos permiten protegernos y movernos, al respecto:

“Navarro (1999 p. 43) reconoce que el hombre primitivo pudo sobrevivir, gracias a sus herramientas, a su inteligencia y sobre todo a las respuestas emocionales instantáneas. Dice que ante el peligro, la adrenalina estimula el pulso y la respiración, el cuerpo se prepara para atacar a las bestias de aquellos tiempos y permite que el hombre prehistórico pueda reaccionar usando sus lanzas o corriendo con velocidad para refugiarse en las cuevas”.

Como se puede notar, el autor muestra que a diferencia de este hombre primitivo, las personas ahora aprenden a callar la cólera y el temor; cuando surgen estas emociones es preferible mantener la calma, por temor a la reacción de los demás, esto hace que se acumule su energía y se vuelvan hacia ellos mismos. A medida que esto se hace constante, las defensas naturales del organismo se debilitan y los recursos se van ocultando.

Marañón (2006 p. 37), define como momentos de todo proceso emocional, a los siguientes factores:

- Factor psíquico, se refiere a la representación mental de la emoción, se produce por un recuerdo, un estímulo sensorial, alguna situación determinada.
- Factor expresivo, se trata de la activación del sistema músculo-esquelético, el movimiento corporal y los gestos, especialmente los de la cara. Permite la expresión emocional a través de la manifestación de lo que se siente. Se genera de manera espontánea e involuntaria, como cuando se salta de alegría o se corre con gran velocidad por el miedo.
- Factor vegetativo o visceral, son las alteraciones viscerales y los cambios orgánicos, que pueden ser similares en varias emociones, como el llanto de tristeza o de alegría, el sudor por miedo o por rabia.

Las emociones no son ni buenas, ni malas, simplemente son reacciones naturales del organismo que le permiten estar alerta ante los estímulos externos. Es necesario aprender a expresarlas adecuadamente para que no dañen o generen conflicto. Este es uno de los objetivos de la presente investigación, promover entre las terapeutas el manejo asertivo de las emociones y sentimientos.

3.1 Elementos de la emoción.

Navarro (1999) señala que la emoción se compone de tres elementos principales: la actividad neuronal, la expresión facial y la experiencia subjetiva.

Cuando las personas se emocionan, lo mejor sería que pudieran expresar sus sentimientos tal como son, razonablemente, dentro de los límites del contexto social. Navarro (1999) cita uno de los principios de Peter (1969) “La mayoría de los males de la humanidad se deben a que nos empeñamos en pensar cuando deberíamos sentir, y nos dejamos arrastrar por las emociones cuando deberíamos pensar”.

Del mismo modo, Navarro (1999) señala que la sabiduría popular aconseja que las personas se relajen y cuenten hasta diez antes de expresar la emoción impulsivamente o hablar, sobre todo cuando los demás los provocan o se burlan, así se evitará cometer un error y actuar sin inteligencia. Al respecto Simonov (1999 p. 34 citado por Navarro) señala:

“Las emociones negativas (como el miedo) no ocurren con tal intensidad y frecuencia cuando se tiene suficiente información para alcanzar las metas de modo más racional. Por ejemplo, un niño se cae cuando empieza a caminar. El miedo impide que corra de modo imprudente e impulsivo y llegue a dañarse. Más adelante, cuando el niño aprende a caminar, se cae menos veces y desaparece gradualmente su miedo a correr y a caerse. Mientras más sabemos, menos tememos”.

Como señala el autor, cuando hay información sobre lo que genera a las emociones, ayuda a disminuir la intensidad y a desgastar menos energía, así puede usarse mejor en las emociones placenteras como la alegría y el afecto.

Del mismo modo sostiene que la memoria tiene un papel muy importante para que las reacciones emocionales se activen. Cualquier suceso puede recordarles otra situación parecida a la que están viviendo en ese instante, por ejemplo un momento en el que se sintieron lastimados, no respetados o devaluados; en el interior se vuelven a sentir profundamente esas emociones sin motivo aparente, en otra situación parecida; como el estómago revuelto, les sudan las manos, tiemblan, etc.

Esto se puede dar con todas las emociones, no solo las de dolor o angustia, también las de alegría y entusiasmo, las cuales promueven un bienestar y mejor convivencia con los demás, por eso es importante que las personas se rodeen lo más posible de estas relaciones y recuerdos sanos y placenteros para nutrirse emocionalmente. (Navarro, 1999)

Esta es una parte crucial para la presente investigación, donde las terapeutas pueden aprender a expresar sus emociones adecuadamente y a nutrirse emocionalmente, podrán del mismo modo compartir este placer y esta congruencia con las personas que acuden a pedir su orientación.

3.2 La función de las emociones.

Respecto a las emociones, muchas personas piensan o les dan un valor de buenas o malas por las sensaciones que generan; sin embargo, como se revisará en el presente apartado, las emociones son naturales y tienen una función crucial en el organismo.

Para Lange (2001) es muy importante el cuerpo emocional, menciona que su desarrollo es antes de la mente lógica y de los sentidos como la vista, olfato, oído, etc., además señala que todo en la vida ha tenido una evolución, sin embargo el

sentir con más consciencia y el vivir todo lo que rodea, se ha quedado estancado. Siempre hay prejuicios respecto a las emociones y los sentimientos, se olvida que son parte de la naturaleza humana y que es sano vivirlos y reconocer su función, lejos de esto, se ven como si fuera algo malo o negativo.

Así el organismo tiene una sabiduría propia para reconocer sus necesidades adecuadamente, pero las personas por temores ficticios creados en las exigencias de la sociedad, reprimen los sentimientos y dañan al organismo, además de crearle desajustes que pueden llevar a las personas a explotar como bomba y generar temor, que lo único que logra es tender a la represión por no volver a vivir este caos. Para la autora la mayoría de las adicciones y las enfermedades mentales, son causa de la represión emocional por las heridas en la infancia.

Sin embargo Lange (2001) señala que en algunas situaciones es necesario reprimir las emociones, por ejemplo cuando se va a salvar una vida, cuando se puede lastimar profundamente una relación con violencia. Pero solo en estas circunstancias no en cualquiera.

Navarro (1999) sugiere que cuando las personas se sienten solas, es importante que pidan la compañía de alguien y se den cuenta que no están solas. También es necesario que cuando algo no les parezca, puedan hablarlo y expresar lo que sienten. El autor resalta que muchas personas aunque tengan un gran dolor, no lloran, pero llevan dentro un mar de lágrimas que favorecen la hipertensión arterial y los ataques coronarios.

Por lo tanto el autor propone que en el grupo terapéutico se aprende a compartir las vivencias y sentimientos; la ventaja de los grupos es que las situaciones de una persona pueden mover a otra al enojo o el llanto profundo y los miembros del grupo muestran respeto y comprensión, que permite que las personas se sientan motivadas a expresarse con libertad y confianza; al poder descargarse se sienten más abiertas a la vida.

Todas las emociones tienen una función, la cuál podría ser muy útil si se conociera y se supiera manejar naturalmente. A continuación se describe la función de cada una de las emociones básicas:

- **El enojo:** Para Plasencia (2006) es una emoción natural que surge cuando una persona está frente a un obstáculo, o cuando algo o alguien se interpone en su camino y le impide lograr lo que desea. De este modo la energía de dicha emoción mueve a quitar ese obstáculo o a levantarse para poder lograr lo que se quiere. Normalmente se puede sentir enojo ante las injusticias, los abusos, cuando las personas se sienten rechazadas o sus ideas, etc.

Afirma que esta emoción puede ser más fuerte que el miedo o la tristeza, por esto es importante reconocer lo que realmente la originó y mantenerla bajo control y no tocar el circuito de la violencia, estando en contacto con el cerebro racional y así evitar hacer cosas que después lleven a lamentarse.

Si el enojo se inhibe por largos periodos puede generar estados de depresión, hipertensión arterial o incluso enfermedades llamadas autoinmunes. Puede desencadenar colecistitis, frecuente en personas amargadas, coléricas y de sensibilidad irritable.

Su función principal, es la de defensa y límites, avisa cuando una persona o situación los está traspasando. Si se aprende a expresarlo, solo se verán con claridad los límites en las relaciones y podrán marcarse hablando concretamente. Muchas veces las personas que traspasan estos límites, ni siquiera se dan cuenta. (Lange, 2001)

Del Río, (2007) observa, que cuando una persona vive el enojo, su torrente sanguíneo se acelera, aumenta la temperatura de la sangre y aumenta su fuerza física. Para la autora el enojo puede presentarse como una emoción secundaria que oculta otra emoción como la tristeza, el dolor o el miedo.

Del mismo modo Basañez (2008) afirma que la persona al experimentar el enojo, frunce el ceño, tensa los músculos de las manos, cara, hombros; por

eso tiende a cerrar los puños, además presenta enrojecimiento facial, sensación de calor, aceleramiento del corazón, respiración más rápida y movimientos firmes.

Así Plasencia (2006) sugiere que también se hinchan las venas del cuello y la frente, por lo general el cuerpo se yergue, como dominio corporal, los ojos brillan, la temperatura corporal aumenta, los músculos se presentan inflexibles por su tensión al máximo. El enojo bloquea la razón y la capacidad de hablar, sobre todo de escuchar; se dicen palabras que lastiman y ofenden al otro y generan problemas de relación. De aquí la importancia de saber externar lo que disgusta, ya que si se reprime tiende a perjudicar la salud física, mental, emocional y conducir a la enfermedad y el desequilibrio.

El enojo es también una respuesta natural que prepara al cuerpo y a la mente para la acción, cuando se siente que algo o alguien agrede o sobrepasa los derechos. (Basañez, 2008)

- **El miedo:** Es una emoción primaria relacionada con el riesgo y el peligro, su misión principal es informar sobre alguna amenaza personal o del entorno. Se teme a lo que se desconoce o a lo que no se puede controlar; ésta puede aparecer por algo real o imaginario. (Plasencia, 2006)

Según Lange (2001) su función es mantener a las personas, aún cuando estén dormidas, en una actitud relajada de alerta. No se es consciente de ella, pero ahí está. Esta actitud sana de alerta permite reaccionar velozmente cuando se presenta un momento de peligro real. En este momento, las reacciones sanas que genera el miedo son.

+ La huida, si es posible.

+ El ataque para defendernos, si no es posible huir.

+La parálisis para pasar desapercibidos o acorazarnos, si ambas son imposibles.

Para salvar la vida es necesario reaccionar con gran velocidad, si el miedo no está alterado esto ocurre sin pensar y adecuadamente. La función básica del miedo es cuidar la integridad física. (Lange, 2001)

Para Walton (2005), el miedo es la emoción más antigua de la humanidad.

Así Del Río (2007) dice que el miedo genera ciertos cambios fisiológicos como, incremento en el metabolismo, aumento de la presión arterial, la glucosa en la sangre, la actividad cerebral y la coagulación sanguínea. La sangre fluye a los músculos mayores, sobre todo las extremidades inferiores y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina: puede haber sudoración y temblor.

Al respecto Plasencia (2006) refiere que el ritmo cardíaco se acelera, se altera la respiración, se eriza el vello, cambia el tono de voz, se produce sudor frío, la boca se seca, los ojos se abren demasiado para ver con claridad el peligro real o fantaseado, se borran los pensamientos, se generan temblores musculares, se contrae la vejiga, algunas veces puede surgir un grito de auxilio. Todo esto es involuntario, generado por la acción de la adrenalina y la noradrenalina. Cuando el miedo es demasiado puede haber una parálisis corporal para pasar desapercibidos y protegerse del peligro.

Es importante saber expresar esta emoción, de lo contrario puede dañar la autoestima. De este modo, en algún momento se siente impotente de afrontar las situaciones que parecen amenazantes o nuevas, le conflictua relacionarse con personas desconocidas o expresarse en público. Limita a vivir nuevas experiencias por temor a correr riesgos y se impide ver los recursos. Se puede afectar la salud física y emocional.

Así el autor subraya que la energía del miedo es la que impulsa que ayuda a seguir adelante con seguridad y firmeza, porque cuando una persona actúa a pesar del miedo, se reafirma y se da cuenta que es capaz de superarse en cada desafío. El autor resalta que cuando la energía del miedo es bien utilizada, impulsa a actuar con determinación, decisión y fuerza.

Plasencia (2006) propone que hay miedos que permiten la protección de manera creativa:

*Miedo a no sobrevivir; éste mueve a buscar lo necesario para lograr el sustento y la sobrevivencia.

*Miedo a la enfermedad; permite cuidar la salud, sin irse al extremo.

*Miedo a la muerte; conduce a proteger el cuerpo y la vida, para que cuando surjan momentos donde se perciba como dolorosa, no se atente contra ella.

- **La tristeza;** para Plasencia (2006) tiene que ver con sensaciones de pérdida y dolor, acompaña procesos generados por el duelo, el fracaso, la desilusión o la separación. No solo la propia tristeza, también la que viven las otras personas.

El autor señala que la reacción más evidente de esta emoción es el llanto que actúa como válvula de escape y ayuda a liberar la tensión, por lo tanto es una expresión saludable que puede convertirse en una forma de comunicación no verbal. Es de gran importancia permitirse y permitir expresar esta emoción básica.

Además la contención del llanto puede afectar al organismo, de aquí que se viva sanamente dentro de límites, porque puede llegar a convertirse en voluntaria y asociada a manipulación.

Al respecto Lange (2001) dice que se relaciona con la pérdida de algo que se valora mucho. Señala que según sea el valor de lo perdido, así será el dolor, si lo perdido es algo de poco valor la tristeza será poca y llevadera, aún así es bueno vivirla para no endurecerse. Pero si lo perdido es de gran valor, entonces el dolor será grande y se vivirá un duelo. Es muy importante vivir el duelo con todas las emociones que se presentan, cuando esto pasa la persona se vive más fluida, libre y aliviada. Lange señala que es la señal del final del duelo, es cuando se puede agradecer haber tenido eso perdido aunque fuera un tiempo, peor sería no haberlo tenido nunca.

Para Freud (2005 citado por Walton) el origen de toda infelicidad o melancolía, radica en la pérdida de algo real, que se disfrutó en el pasado. Por ejemplo en la infancia la separación del vínculo materno, la falta de un ser querido.

Según Greenberg y Paivio (2000) la tristeza aparece cuando se presenta un distanciamiento, separación o pérdida del vínculo. Esta separación o pérdida de algo o alguien, incluye el sentimiento de ser dejado o una sensación de no pertenecer o ser olvidados. Para los autores, la tristeza puede fluir también cuando por desengaños o esperanzas que se han roto, por el no alcance de alguna meta o la en la pérdida de la autoestima.

Según Plasencia (2006), la tristeza produce alteraciones corporales, como disminución del tono muscular, la energía vital se disminuye, los músculos de la cara muestran abatimiento, los ojos y la boca se tornan de manera oblicua. El cuerpo se nota suelto y encorvado, con la cabeza agachada, los hombros y los brazos caídos, disminuye el ritmo cardiaco, la respiración se hace lenta y el pecho se sume; la tristeza conduce a la introspección.

El autor propone tres tipos de tristeza:

*Tristeza crónica: Según la circunstancia que la origina, la tristeza dura de tres meses a un año naturalmente, cuando pasa este tiempo y la persona continúa en este estado, entonces podría convertirse en crónica.

*Tristeza inhibida: Cuando la persona se niega aceptar la pérdida y no se permite vivir sanamente la emoción, aparece irritabilidad y negación a ver la realidad.

*Tristeza retardada: En esta inicialmente la tristeza no es evidente y aparecen somatizaciones, como cansancio, alergias, gripes, fatiga mental, etc., que tienden a desaparecer cuando la persona expresa la verdadera tristeza.

La somatización de la tristeza afecta los pulmones, el intestino grueso y debilita la energía del organismo.

- **El amor**, pertenece al gran misterio de la vida y es capaz de hacer milagros. Es la energía creadora, unificadora y curadora más potente que existe. Es la base de la existencia. El amor fluye siempre desde una fuente universal hacia nosotros nutriendo nuestra propia fuente, para amarnos a nosotros mismos y a los demás. (Lange, 2001)

Fromm (1999 citado por Navarro) distingue cinco estilos de amor:

*El amor materno que brinda apoyo, cariño, ternura y protección a quien se ve débil o dependiente. Este amor permite la independencia del niño al ir creciendo.

*El amor fraterno se vive entre los semejantes, se quiere a los demás del mismo modo que se quiere a sí mismo. Hay una experiencia de solidaridad y compañerismo con los demás. Se ve a los demás como hermanos, como seres humanos iguales a pesar de ser diferentes.

*El amor erótico tiene que ver con la atracción sexual hacia otra persona generalmente del sexo opuesto y con sentimientos de posesión y exclusividad.

*El amor a uno mismo, es el requisito para poder amar a los demás.

*El amor a Dios, es el amor divino, el amor perfecto que implica belleza, armonía, verdad, sabiduría y crecimiento.

- **La alegría**, la función de la alegría es de adaptación y evolución, se ha visto que desde la prehistoria, el hombre se ha inclinado por el acercamiento a personas alegres. También en la sociedad en todos los ámbitos se ha visto que las personas que se viven en la alegría, tiene mayor facilidad para relacionarse y lograr lo que buscan. (Basañez, 2008)

De este modo, cuando las personas están sanas y no muy presionadas, la alegría es una emoción que prevalece en ellas la mayor parte del tiempo. La alegría presenta sensaciones gratas a nivel visceral, como una buena digestión y una respiración profunda. Generalmente su cuerpo no presenta tensiones musculares y sus pensamientos son más positivos. Una meta del desarrollo humano, es reactivar los mecanismos de espontaneidad emocional del organismo y la alegría que caracterizan a los niños y adolescentes sanos. (Navarro, 1999)

Plasencia (2006) resalta que la alegría es una emoción primordial, puede relacionarse con una sensación de satisfacción y de liberación creadora, que lleva a la persona a querer ser espléndida y generosa, a ofrecer energía positiva a quienes la rodean.

Agrega que según las circunstancias, la alegría puede generar serenidad y paz o movimiento y actividad. Además aunque la alegría es considerada pasajera y ligera, existen personas que por su temperamento la viven constantemente en todo lo que hacen y con gran rapidez se levantan de los momentos adversos. Son capaces de reconocer y disfrutar de las maravillas de la vida. Este temperamento alegre nace con la persona, pero también puede ser aprendido y tomado para mejorar la relación con el entorno.

En todas las etapas de la vida, desde que se es niño, la alegría fortalece la confianza y disminuye el miedo, además aumenta la autoestima, la motivación y la creatividad. Esta relacionada con sentimientos como el amor, la gratitud, la amistad, la felicidad, la generosidad. También anula la tristeza, pues es la emoción opuesta.

Se dice que fisiológicamente aumenta la vitalidad corporal, y según el nivel de la emoción puede sentirse una carga vital en la garganta y en el pecho que en algunos momentos se libera con llanto. La musculatura se relaja sin perder su tono, porque esta emoción lleva al movimiento, también se tiene la sensación

de querer compartirla con los otros, para que ellos también se llenen de luz y así pueda prolongarse su presencia.

Para el autor, cuando no se ponen límites a esta emoción, puede haber una hiperexcitación que conduce a perderse de lo que realmente sucede y a un desgaste de energía innecesario que lleva a una situación de peligro donde el organismo puede desequilibrarse y afectar la salud, desencadenando estados de ansiedad o desesperación, de echo una alegría inesperada y eufórica puede llevar a perder la vida, ya que amenaza la energía del corazón, por lo que pueden aumentarse los riesgos de enfermedades cardiacas. Cuando esta energía aumenta y no se controla, puede causar hipertensión, episodios de insomnio y exaltación emocional, con comportamientos violentos. Esta emoción de la alegría puede enmascarar las carencias de amor y atención.

La alegría se puede manifestar con diferentes intensidades, no siempre se expresa con risa y acción, también puede llevarse en el interior, disfrutarla con sensaciones placenteras, sin ser euforia. La alegría sana es el fuego interno que lleva a vivir la vida y a disfrutarla, es la culminación de todas las emociones de una persona.

Para concluir este apartado es importante que las personas se den cuenta, sobre todo los terapeutas de que las emociones son naturales cuando pueden conocerse y equilibrarse para no lastimarse o lastimar a los demás.

Como se puede apreciar todas las emociones tienen una función saludable de protección, introspección, defensa, límites, alimento espiritual y supervivencia. Si las personas pueden verlas de este modo, podrán aceptarlas y reconocerlas y expresarlas asertivamente, además de respetarlas en los demás. Tarea importante de los terapeutas.

CAPÍTULO 4

Asertividad

"Amar a las personas
significa darles la libertad de
ser y de estar donde
decidan estar"

Anonimo

En el presente apartado, se definirá lo que es la asertividad, las conductas asertivas, pasivas y agresivas y los derechos asertivos.

La asertividad se define como un comportamiento comunicacional maduro en el que la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y sabe defender sus derechos. Es una forma de expresarse consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, su finalidad es comunicar lo que se piensa y se siente o defender sus derechos sin perjudicar o herir a las demás personas, conservando un estado interior de autoconfianza y respeto. La asertividad se encuentra en el punto medio, entre la agresividad y la pasividad, como se puede observar en el esquema. (Fensterheim y Baer, 1976)



En muchas ocasiones las personas creen que la agresividad los pone encima de los demás, pero esto es falso. Por otro lado, el miedo congela, sintiendo la persona que vale muy poco y que está debajo de los otros. Una persona es asertiva cuando puede escoger el punto medio, salvando su dignidad personal y quedando al mismo nivel de los demás. Todos tienen el mismo derecho a la vida, a la satisfacción de necesidades humanas y a lograr sus metas. (Navarro, 1999)

El entrenamiento asertivo es un estilo de vida que lleva al equilibrio entre la expresión de los propios derechos individuales y el respeto a los demás, encontrando salidas constructivas para la agresividad, evitando sentirse culpable así como los pensamientos autoacusatorios que llevan a la depresión; se busca la defensa de sus derechos con firmeza y cortesía. Las personas no asertivas se quedan calladas dejando que los hagan a un lado y permiten que los otros sobrepasen sus derechos, sintiéndose por dentro molestas y disgustadas. Han sido muy obedientes a las normas sociales, tratando siempre de quedar bien con los demás, para sentirse aceptadas. Otras personas, por el contrario prefieren buscar pleito a la menor provocación, mostrándose a la defensiva en cualquier momento. (Navarro, 1999)

4.1 Estilos de conducta.

Conductas pasivas. Las personas sumisas permiten que los demás abusen de ellos, se acomodan siempre en lugares subordinados y devaluándose. No los respetan y se aprovechan de ellos. Les cuesta mucho decir *no* cuando les piden algo, aunque no lo deseen. No se toman en cuenta a sí mismas y temen al éxito. Estos individuos se reprimen sus emociones y generalmente tienen problemas estomacales, se sienten cansados y tensos pues se culpan mucho de lo que pasa a su alrededor. Su expresión es tímida, dolorosa y mantienen la vista baja, su voz es débil y quejumbrosa.

Utilizan frases sumisas, como: “No te molestes, yo lo hago”, “me dices si te molesto”, “ya sé que estorbo, te estoy cansando, pero...”, “no valgo nada, pero...”, “nada de lo que hago me sale bien”, “discúlpame”, “soy un/a inútil”, y otras por el estilo. (Navarro, 1999 p. 30)

Conductas agresivas. Los agresivos pasan por encima de los demás, hiriendo y lastimando. No son empáticos ni respetuosos. Su mirada es agresiva, dura y violenta, invade el espacio personal de los otros mostrando gestos amenazantes y

un tono de voz demasiado alto y molesto. Cuando se molestan muestran su enojo hacia afuera. No permiten que los demás se expresen con libertad, creen que tienen la razón de todo y que son los únicos que piensan.

Algunas frases agresivas son: “Si no haces esto, ya verás...”, “haces esto, o te golpeo, me divorcio, te dejo...”, “todo lo haces mal, no sirves para nada”, “eres un imbécil, desgraciado, lo que dices es tonto”, “deberías...”, y otras más. (Navarro, 1999 p. 31)

Conductas asertivas. Constituyen el punto medio entre la pasividad y la agresividad. Siendo asertivo se logra lo que se quiere sin lastimar o agredir a los demás. Las personas asertivas se comunican con claridad y se expresan concretamente sin sentirse culpables o disgustadas. No reprimen sus sentimientos, pero saben expresarlos. Establecen contacto visual y postural ante los demás, respetando sus derechos.

La asertividad logra una sana coherencia entre el mensaje de las palabras y la expresión corporal. La persona asertiva utiliza frases como: “Deseo que...”, “yo pienso u opino que...”, “me siento de tal o cual modo, y por eso...”, “te parece bien encargarte de este asunto?”, “deseo pedirte un favor”, “ puede usted hacer esto?”, y otras por el estilo. (Navarro, 1999 p. 32)

4.2 Derechos Asertivos

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos (Fensterheim y Smith, 1978):

1. Derecho a decir la verdad.
2. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
3. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
4. Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.

5. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
6. Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndose responsable de ellos.
7. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
8. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
9. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
10. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
11. Derecho a pedir lo que se quiere.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a superarse, aun superando a los demás. (Castanyer, 1996)
14. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
15. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
16. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
17. Derecho a estar solo, aún cuando otras personas deseen nuestra compañía.
18. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
19. Derecho a sentir y expresar el dolor.
20. Derecho a no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.
21. Derecho a comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.

CAPITULO 5

METODOLOGÍA

5.1 Tipo de investigación

El tipo de estudio utilizado en la presente investigación, fue cualitativo, y se empleo el método fenomenológico.

Según Rodríguez, Gil y García (1999), la investigación fenomenológica es el estudio de la experiencia vital, procura explicar los significados en los que estamos inmersos en la vida cotidiana y otorga primacia a la experiencia subjetiva inmediata como base para el conocimiento.

5.2 Participantes y escenario

Se formó un grupo terapéutico de 12 terapeutas dispuestas a trabajar para aprender a ser más asertivas en la expresión de sus emociones. Fueron invitadas en un taller que di y aceptaron formar este grupo para mi trabajo de investigación.

Participante	Edad	Escolaridad	Experiencia como terapeuta	Situación familiar
A	27	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Un año como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.
B	23	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Un año y medio como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.

C	26	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Un mes como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.
D	23	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Seis meses como terapeuta.	Dos años y diez meses de casada, con una niña de dos años. Vive con ella y su esposo.
E	25	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Un año como terapeuta.	Soltera, vive con su familia.
F	23	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Seis meses como terapeuta.	Casada.
G	26	Licenciatura en Psicología. Especialidad en Psicoterapia Humanista. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista. Cursando la maestría en Psicoterapia Humanista.	Dos años como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.
H	29	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Seis meses como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.
I	23	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Un año como terapeuta.	Casada, con una niña de dos años y medio, vive con ella y su

				esposo.
J	24	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Un año y medio como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.
K	26	Licenciatura en Psicología. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Ocho meses como terapeuta.	Soltera, vive con sus padres.
L	27	Licenciatura en Psicología. Especialidad en Psicoterapia Humanista. Diplomado en Psicoterapia breve con enfoque humanista.	Cinco años como terapeuta.	Soltera, tiene un bebé de un año.

Las reuniones se llevaron a cabo en mi consultorio, dos sesiones intensivas de seis horas, el martes 23 y el jueves 25 de Mayo del 2010, de 16:30 a 22:30 horas.

Después de haber trabajado con las terapeutas, se les pidió que por escrito expresaran su experiencia en el grupo terapéutico, para verificar si éste proporcionó un espacio donde ellas pudieran aprender a ser asertivas en la expresión de sus emociones.

Estrategia Psicoterapéutica

El grupo terapéutico fue la estrategia para la recuperación de los datos, donde a partir de las técnicas vivenciales se realizó el análisis del discurso.

Se grabaron en video, algunos momentos importantes del trabajo y se grabó la retroalimentación en audio, para recabar la información necesaria y se hicieron anotaciones de lo observado.

Se planearon ejercicios, para estimular las cinco emociones básicas, observando la manera en que las terapeutas expresan estas emociones, reflejando lo que se aprecia y señalando lo que ellas no podían ver, para que se dieran cuenta de la dificultad que tenían para ser asertivas en la emoción que se trabajó.

Se creó un clima de confianza, aceptación y calidez, para que vivieran intensamente las emociones y pudieran aprender una nueva forma de expresión, más asertiva. Después de los ejercicios se retroalimentó para que ellas expresaran de qué se daban cuenta y pudieran observarse y aprender sobre la manera en que se relacionan emocionalmente con los demás.

5.3 Técnicas para la recolección de información

La información para la investigación se recolectó a través de grabaciones y transcripciones de los discursos de las participantes, reporte escrito elaborado por las participantes de sus aprendizajes durante el grupo y video para recuperar y revisar expresiones corporales.

5.4 Procedimiento

En la primera sesión se les informó a las participantes, cómo se trabajaría en el grupo terapéutico, como ya nos conocíamos, se inicio el trabajo con una sensibilización para que fueran adaptándose al lugar, además para que se iniciara el contacto con sus emociones. Después del primer ejercicio, ya sensibilizadas, iniciamos el trabajo más fuerte con las emociones primero el enojo, posteriormente un ejercicio de arraigo (asentar los pies sobre la tierra), al finalizar estos ejercicios se hizo una retroalimentación. Posteriormente se hizo un cierre de esta primer sesión y las terapeutas compartieron lo que vivieron.

En la siguiente sesión, compartieron cómo se sintieron y muy dispuestas siguieron con el trabajo, se aplica sensibilización para establecer contacto y confianza

nuevamente y se continúa trabajando con el miedo, la tristeza, el amor y finalizamos con la alegría, se aplica ejercicio para cerrar el taller y se retroalimenta lo vivido y aprendido.

Se grabaron en video algunas escenas de los ejercicios, para revisar expresiones corporales, y se grabó en audio la retroalimentación de cada ejercicio, y el cierre de qué habían aprendido y si consideraban que este espacio pudo ayudarlas a ser más asertivas. Posteriormente se les pidió por escrito sus aprendizajes y logros en el grupo.

CAPÍTULO 6

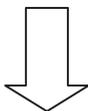
HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Definición de categorías:

Las categorías se van a identificar a lo largo de tres etapas que vivieron las terapeutas en el grupo terapéutico. Dichas etapas son las siguientes:

1. ¿Cómo llegaron las terapeutas?
2. ¿Cómo vivieron el proceso?

En estas dos primeras etapas, se construyeron las siguientes categorías, para sistematizar la información recuperada:



- Emociones que no se expresan asertivamente.
- Emociones que sí se expresan asertivamente.
- Situaciones en las que se les dificulta la expresión asertiva de las emociones.
- Situaciones en las que se les facilita la expresión asertiva de las emociones.

La última etapa girará alrededor de la pregunta:

3. ¿Cómo se van?

Las categorías que se construyeron a partir de los discursos correspondientes a esta etapa fueron:

- Qué aprenden en el proceso.
- Qué cambios notan después del trabajo en el grupo.
- Qué emociones aprendieron a expresar asertivamente.
- Qué emociones creen que les falta trabajar.

1. ¿Cómo llegaron las terapeutas?

La primera sesión las terapeutas llegaron dispuestas a trabajar, estuvieron muy puntuales, les pregunto cómo están para empezar a trabajar y todas están dispuestas y expresan cómo se sienten en ese momento. Les pedí que cerraran los ojos y se dieran cuenta cuál era la emoción que reconocían, a lo cual ellas respondieron:

“En este momento me siento con curiosidad”. (A-27)

“Me siento enojada y ansiosa”. (B-25)

“Me siento emocionada y ansiosa”. (C-26)

“Me siento tranquila y segura”. (D-23)

“Me siento angustiada y tranquila”. (E-25)

“Me siento serena”. (F-23)

“Me siento entusiasmada”. (G-26)

“Me siento tranquila”. (H-29)

“Me siento ansiosa”. (I-23)

“Me siento alegre”. (J-24)

“Me siento tranquila”. (K-26)

“Me siento enojada”. (L-27)

Se puede observar que, de las 12 terapeutas, 6 se sienten tranquilas al llegar a trabajar en el grupo. Las demás sienten curiosidad, enojo, ansiedad y angustia.

2. ¿Cómo vivieron el proceso?

Como mencioné las terapeutas ya se conocían, por lo tanto no se aplicó una técnica de presentación, se inició con una sensibilización, donde se regresarían en edad, hasta llegar al vientre materno y al regresar y concluir ese primer ejercicio expresaron lo siguiente:

“Lloré mucho porque no quería nacer, me sentía tan bien, sentía la protección de mi mamá, que no quería nacer. Me dolió nacer.” (A-27)

“Al principio me sentía muy a gusto, pero después ubicaba que me daba como miedo estar ahí. Nunca había hecho algo parecido, pero siento que fue porque llegué cuando no me esperaban, mi mamá pensaba que era la menopausia... En los primeros meses sí me sentía a gusto pero con miedo. Ya después me sentía a gusto. Pero ya después no podía estar ahí, me sentía comprimida y ya quería nacer... Al estirarnos me sentía como un bebé, sentía una opresión en la cabeza y en las manos. Me costó mucho trabajo nacer. Cuando me dijiste “lo lograste”, sentí mucha plenitud, de todo el esfuerzo que había hecho”. (B-23)

“Me empezó a dar risa, no sé por qué. No entiendo por qué me dio tanta risa. Cuando nos dijo que lo exageráramos, lo que sentíamos, escuché que todas lloraban y dije no, cómo me voy a reír tan fuerte y contuve la risa. No se me hizo bien reírme y todas bien conectadas llorando... Me sentía contenta. Sentía la risa y quería reír. Lo que me costó trabajo fue pasar por todas las etapas. Fue lo que me causó como... no sé qué. Decía por qué no puedo retroceder. Me quedaba como en una etapa nada más. De esta fecha actual a dos, tres años atrás y no podía regresar. Con mucho

sacrificio llegué a la prepa. Después me ubiqué en una escena del kínder, pero fue lo más que pude hacer. Venían ideas pero desaparecían, decía por qué me estoy bloqueando si sí quiero. Pero si lo intentaba. Tenía muchas ganas de venir al taller. Decía entonces qué estás haciendo aquí si no estás trabajando bien, me empecé a angustiar”. (C-26)

“Estuve muy a gusto, los primeros meses estuve muy cómoda, y después también, pero al final tenía mucho calor y me dolían las costillas. Y luego me dolía mucho la boca y la cabeza y me estaba sofocando yo misma con el calor y me desesperaba. Cuando ya nacimos como que me sentía a gusto, pero yo estaba bien a gusto y no lloré, y luego empecé a escuchar que lloraban todas, y empecé a llorar yo también. Pero no fuerte, sólo me salieron las lágrimas de escuchar a las otras cómo lloraban. Me nació el sentimiento, pero yo estaba tranquila. No me dolía nada estaba bien”. (D-23)

“Me costó trabajo retroceder, pero a la vez me sentí a gusto como que me dio satisfacción pero tristeza... Una vez mi papá me dijo como que yo, por mi culpa ellos estaban juntos. Como que no me habían planeado... Como que me sentía a gusto, como cuando ya nací, mi mamá me platica que mi papá me ponía mucha atención, como fui la primera estaban muy contentos... Cuando nací me sentí aliviada, liberada. Lloré, pero de alegría. Fue una sensación muy bonita... Al regresar a las etapas me costó trabajo, me detuve en la universidad, en la prepa, sentí mucha tristeza porque en ese tiempo me sentía muy sola”. (E-25)

“Al principio para empezar e ir regresando me costó mucho trabajo. Como que sí hay recuerdos pero no llegaba a ellos. Pero ya después contacté cuando estaba bien cansada en posición fetal, sentía como una presión bien fuerte. Al nacer me sentí muy a gusto. Lo que más me llenó de ese ejercicio fue cuando nos dijo usted que lo logramos, como si reconocieron mi esfuerzo. Me recordó a mi mamá”. (F-23)

“Primero fue muy a gusto, cuando llegó la hora de ya nacer estaba muy entusiasmada ya quería salir, pero contenta de ir a comerme el mundo entero, muy feliz. Pero cuando empecé a escuchar qué nos dolía, me dolían mucho los pies, y dije no, por qué tengo que sufrir para nacer. Pero ya cuando nació, fue bien rico y yo misma dije lo lograste. Y cuando tú viniste a decirme lo mismo me solté llorando pero de felicidad. Me sentía plena”. (G-26)

“Me gustó mucho. Para nacer se me entumieron los pies, me sudaban mucho las manos pero sí quería nacer. Al momento de nacer me daba mucha risa. Yo escuchaba que lloraban pero a mí me daba risa. Risa de alegría, de que ya nació y soy única. Tengo mi lugar y eso me agrada”. (H-29)

“Ya quería nacer. Ya no aguantaba los pies y me senté. Ya quería nacer, cuando nació me acosté y me imaginaba en unas sábanas limpias. Y que estaba fresca. Sentí como que alrededor de mí había mucha gente y que estaban contentos”. (I-23)

“Me gustó mucho. Cuando ya nació dije que bueno, ya, ya estaba cansada. Cuando me dijiste que qué gusto que llegué me sentí muy bien”. (J-24)

“Me costó mucho trabajo. No me doblé pero si estuve a punto de dejarme caer, me sentía encapsulada. Me dolía todo, la cara se me empezó a dormir... Cuando me estiré sentí un alivio, pero mi cuerpo hormigueaba. Lloré de dolor, quería levantarme a caminar. Cuando te acercaste y me abrazaste, todo desapareció, todo el malestar. Lloré ahora de satisfacción. En ese momento me vino a la mente muchas cosas de mi vida. Se me hacen difíciles muchas cosas, pero luego las logro y se me hacen fáciles. Relacioné con eso el ejercicio”. (K-26)

“Me sentí muy a gusto, tranquila, nació muy fácil rápido y rico. Fue muy bonito”. (L-27)

El ejercicio anterior permitió que las terapeutas se sensibilizaran para poder experimentar intensamente las emociones básicas, el enojo, el miedo, la tristeza, el amor y la alegría.

Podemos ver en el relato de las terapeutas (ver páginas 69,70, 71, 72), sobre todo de A-27, B-23, D-23, E-25, I-23, K-26 como las emociones siempre están presentes, y reflejan la manera como se percibe y se vive el mundo, son lo que une a las personas ya que se comparte con todos, como subraya Alonso (2010).

Como se pudo notar, las emociones permitieron que algunas terapeutas, sobre todo I, ver página 71, hicieran los movimientos que necesitaban, por lo que estaban sintiendo y por la relación experimentada con su entorno como afirma Alonso (2010).

Además el cuerpo reacciona y alerta a proteger si el entorno se percibe amenazante, en cambio si ese objeto es agradable, el organismo reacciona para estar en calma como propone Damasio (2009 citado por Muñoz). Esto se puede notar en el caso de las terapeutas C-26, F-23, J-24, L-27, como puede apreciarse en sus discursos de las páginas 69, 70, 71, 72.

En el proceso se realizaron ejercicios que sensibilizaron a las terapeutas a vivir intensamente las emociones básicas, las cuales como menciona Damasio (2009 citado por Muñoz) son reacciones naturales del organismo que surgen cuando una persona se relaciona con su exterior, éstas permiten que se tenga consciencia de cómo se da ese contacto, si hay peligro, si se puede confiar, logran que las personas se sientan vivas. Así lo muestra la terapeuta A-27, como puede apreciarse en su discurso de la página 69.

Para Lange (2001) las emociones son muy importantes ya que se desarrollan antes que la mente lógica y los sentidos, a pesar de esto el sentir con más consciencia y vivir lo que rodea se ha quedado estancado, se olvida que son parte de la naturaleza humana, no se quiere reconocer que es sano vivirlas y que tienen una función vital, que no son ni buenas ni malas. Éstas ayudan al organismo a reconocer sus necesidades, sus límites y dan energía para avanzar. Esta

represión se puede notar en las terapeutas C-26, E-25 y F-23, en su discurso de las páginas 70 y 71.

Así el organismo tiene la sabiduría para reconocer sus necesidades, pero las exigencias de la sociedad, dirigen a que las personas repriman las emociones y dañen o desajusten el cuerpo, de este modo muchas veces llevan a explotar como bomba, todo esto para no sufrir y no se dan cuenta que esto genera más dolor. La autora afirma que esta represión conduce a la enfermedad mental, a adicciones o a enfermedades del cuerpo, como se puede ver en las terapeutas I-23, J-24, y L-27, páginas 71 y 72.

La manera en que las terapeutas vivieron las emociones básicas durante el proceso terapéutico grupal, fue como se describe a continuación, con sus propias palabras:

ENOJO

Plasencia (2006) señala que el enojo es una emoción natural, como las demás, surge cuando una persona está frente a un obstáculo que le impide lograr lo que desea o se siente amenazada, la energía del enojo mueve a quitar ese obstáculo, a levantarse para lograr lo que desea o a poner límites. Normalmente se puede sentir enojo frente a las injusticias, abusos o cuando las personas se sienten rechazadas.

La función principal de esta emoción es poner límites y defenderse, es necesario tener consciencia en qué es lo que la produce para saber actuar, ya que la persona que traspasa los límites, algunas veces no se da cuenta de esto, como dice Lange (2001). Las terapeutas A-27 y C-26 viven el enojo con risa o no moviéndose, contrario a lo que la autora propone, ver páginas 74, 75 y 76.

Del Río, (2007) propone algunos cambios que ocurren en la persona que se vive enojada: Su torrente sanguíneo se acelera, aumenta la temperatura de la sangre y aumenta su fuerza física. Algunas de estas características las presenta la terapeuta B-23 como se puede observar en su discurso de la página 74.

Para la autora el enojo puede presentarse como una emoción secundaria que oculta otra emoción como la tristeza, el dolor o el miedo. Como es el caso de las terapeutas B-23, C-26 y G-26. Ver páginas 74, 75, 76 y 77.

La terapeuta C, aunque dice que últimamente si expresa el enojo, durante el ejercicio de esta emoción, se ríe, se pone seria y se queda callada y sin movimiento de defensa, esto es un poco diferente a lo que ella menciona, sobre ya defenderse hablando, como lo describe en su discurso de la página 75.

La terapeuta D-23 habla de que siente que es más congruente, porque cuando está enojada se tranquiliza y entonces no expresa la emoción asertivamente y después comenta que vuelve a ser impulsiva, como resalta Lange (2001), al reprimir la emoción, luego se puede explotar como bomba. Ver página 76.

Como se puede apreciar las terapeutas F-23 y G-26, han aprendido por sus padres a reprimir el enojo y a ser poco congruentes, bloqueando con esto la fluidez sana de la emoción, por las peticiones de la sociedad, limitando su autenticidad, como menciona Lange (2001). Ver página 77.

Basañez (2008) afirma que la persona al experimentar el enojo, frunce el ceño, tensa los músculos de las manos, cara, hombros; por eso tiende a cerrar los puños, además presenta enrojecimiento facial, sensación de calor, aceleramiento del corazón, respiración más rápida y movimientos firmes.

A continuación se describen los relatos de las pacientes, respecto a lo que vivieron en el ejercicio del enojo:

“Tengo problemas de asertividad porque casi siempre lloro o me río con el enojo, tengo... con las personas que más problemas tengo es con una prima y con mi mamá, con mi prima me da impotencia no expresar el enojo, porque temo que me lastime, porque es muy hiriente y con mi mamá tengo miedo de lastimarla”. (A-27)

“Sí soy asertiva, pero con mi mamá me cuesta mucho trabajo ser asertiva, porque luego me da culpa con ella. Tiendo a ser impulsiva y luego me

genera tristeza. Soy impulsiva verbalmente, me da calor y mi cara se pone roja". (B-23)

"No me ubicaba enojada con alguna cosa. No podía, ni sabía qué decir. Yo nada más decía, pues que me empuje, a ver qué pasa. No me podía enojar. De pronto me acordé de mis compañeros, me acuerdo que de chiquita fueron muy crueles conmigo en la primaria, todo el salón me dejó de hablar, la maestra también se portó muy mal porque no les decía nada. Nadie quería trabajar conmigo, nadie me prestaba nada... Recuerdo que era un día que nos tocaba deporte, entonces nos cambiábamos en los baños, y nos metíamos una en cada baño, pero antes de ponernos el short decíamos: ya voy a cerrar la puerta, para no machucar a nadie; entonces todas gritaron que ya y cerramos la puerta y una gritó que tenía el dedo donde yo cerré la puerta entonces hizo un escándalo de que yo la machuqué y pues ella y su prima se encargaron de que nadie me hablara. Y pues, fue pues... triste. Ahí empezó el martirio porque no me querían hablar y ya después mi mamá me notó rara y yo le decía que no quería ir a la escuela... En una ocasión ella me llevó y se quedó afuera del salón, yo no sabía. Y pues mis compañeras se abrían de piernas para que yo no cupiera en la banca. Y me decían que por mi culpa le habían tenido que hacer muchas cosas, y que yo le tenía que pagar a sus papás porque la machuqué. Mi mamá se dio cuenta y abrió la puerta y le hizo un escándalo a la maestra, yo estaba en el suelo trabajando y le reclamó a la maestra. La maestra se espantó. No sabía qué hacer. Luego me volví su alumna favorita... Fue muy triste porque me acuerdo que en el recreo nadie me quería hablar. Cuando alguien se me quería acercar iban y le decían, no a ella no le hablen, ella machucó a mi prima. Duré mucho tiempo con ese miedo a tocar pero más a que me tocaran... Yo hablé después con ella ya de grande, y le dije sabes qué, tú ya no me vas a dañar. Si me sigues molestando yo también sé cómo dañarte... Nunca me ha gustado pelearme. Nunca me he peleado. Cuando me enojo es así como con ganas de pegar, pero nunca me ha gustado la violencia; entonces lo que hago es hablar y

hablar y hablar, y ya pues si no entienden pues ni modo. Cuando me enojo no grito, ni pego, lo hablo... Últimamente sí lo hago, sí expreso mi enojo. Pero antes me quedaba callada. He aprendido a hablarlo. Con mi papá tengo más problema para expresarlo, porque siento que a veces no le puedo decir todo lo que quiero porque es mi papá y lo puedo hacer sentir mal porque pareciera que sobrepaso su autoridad". (C-26)

"Me he dado cuenta que ya soy más congruente. Estoy enojada y me tranquilizo. Cuando me fui a estudiar, mi esposo me mandó un mensaje de que si no sentía feo dejar sola a mi hija, y no le contesté para no enojarme ni decirle cosas feas. Aprendí a decirle a mi esposo que no me gustó su mensaje. Le dije que sí siento feo, pero que lo que estoy haciendo es por ella también, no sólo por mí. Hablé lo que tenía que decirle, pero no me alteré, evité una pelea. Le pude decir cómo me hizo sentir su mensaje. Me di cuenta con el ejercicio que puedo ser asertiva... A veces me gana la impulsividad. Con todos, con nadie en especial. Pero luego digo ya, no te enojas y mejor yo solita me calmo. O con mi mamá, yo solita trato de no hacer más grande el problema y me tranquilizo". (D-23)

"Me costó mucho trabajo, nunca pensé expresar el enojo en un taller. Reconocí que me río cuando estoy enojada y me di cuenta que no soy tan asertiva; pero también me doy cuenta que el enojo, me cuesta trabajo expresarlo con las personas que estimo. Con la familia sí lo expreso, pero con mis tías me cuesta trabajo y con mis amigas. Como que siento que se van a molestar. Con los hombres si puedo, me gusta hacerlos sentir mal. Cualquier cosa que me molesta no me quedo callada. Con mi novio si soy muy impulsiva, cuando me enojo hago cosas que después me afectan a mí, pero es por estar enojada con él. Me cuesta más trabajo con las mujeres. Con mi papá era como que nadie podía desafiar la autoridad, pero a veces yo sí trataba de retarlo, aunque me daba miedo pero yo decía, qué es lo peor, que me pegue; y como que ya me acostumbré a retarlo... Me lo

guardo, me quedo callada o soy muy impulsiva cuando ya estoy muy cargada". (E-25)

"Me di cuenta que yo sí era asertiva, pero como que me fue frenando mi papá; como moldeando a la forma que él era. Sí te enojas, pero te aguantas... Me quieres abrazar, hazte para allá... Y estar alegres, como que le molestaba, entonces cuando él estaba pues no estábamos alegres... Me di cuenta que aún puedo ser asertiva pero sólo si me dan la confianza... Con mi papá nunca he podido ser asertiva porque me frena, no lo permite... En todas las emociones con él tengo más conflicto... Con mi marido si puedo hablar el enojo, pero con los demás me encierro yo misma, Me queda seria, me trago las cosas, no verbalizo y después ando bien irritable, susceptible con todo el mundo. Luego cuando estoy sola lo saco llorando o pensando, o se lo platico a alguien, pero ya hasta que descargué haciendo malas caras o negándome a ayudar a quien me pide". (F-23)

"Tiendo a taparlo mucho con la tristeza, no sé cómo dirigirme a él. Sólo me pasa con mi papá... Mi papá me explicó que su manera de enseñarme las cosas fue siendo muy duro, pero me duele la manera como se dirige a mí... Con mi novio me di cuenta que me enojo para conseguir lo que quiero y para manipular... Expreso el enojo gritando. Diciendo cosas, volteándome, haciéndome la ofendida para manipular. Pero cuando es un enojo de verdad, auténtico, sí lo sé manejar asertivamente. Digo lo que me pasa y empezamos a negociar. (G-26)

"Lo expreso físicamente. Lo expreso quedándome callada, con la cara, pero mejor me alejo para no lastimar a nadie. Pero sí se dan cuenta que estoy enojada, lo notan porque me quedo callada". (H-29)

"Este... yo no acepto mi enojo, yo traigo mucho enojo guardado, mucho, con muchas personas, con mi mamá, con muchas personas no soy asertiva, me cuesta mucho trabajo. Me enojo pero solamente con algunas

personas. Me enojo yo sola. Soy impulsiva pero no con todos. Con mis amigas y con mis papás no pero con mi esposo si soy muy impulsiva”. (I-23)

“No sé cómo demostrarlo. No sé enojarme. No lo expreso. Me da trabajo. Lo cambio por angustia, ansiedad, tristeza, muy rara vez me enojo. No me puedo enojar”. (J-24)

“No lo verbalizaba con mi familia. Pensé que con los demás si era congruente, pero con el ejercicio me di cuenta que no. Para enojarme con la gente de afuera soy muy diplomática, se lo digo bonito para que no se sientan mal. No manifiesto el enojo como debería ser. Sí lo verbalizo pero lo pienso mucho. Cambio el enojo por el silencio”. (K-26)

“No soy nada asertiva. Me emberrincho y ya, no me hacen hablar. Digo que no siento nada, que no pasa nada, pero se me nota muchísimo. No soy nada asertiva. Me quedo callada pero sigo muy enojada y hago más grande todo. Con mi mamá si lo expreso, pero con mi papá y con los demás no lo hago. Tiendo a huir también”. (L-27)

De lo anterior podemos concluir que para las terapeutas ha sido difícil expresar su enojo de manera asertiva, ya que van de la risa, el silencio, el no moverse, al ser impulsivas, emberrincharse o manipular para evitar el enojo del otro. Algunas terapeutas prefieren tapar el enojo con la tristeza, angustia, ansiedad, risa o silencio. Todo esto las lleva a conflictuarse más y hacer más grande el problema. Pasemos ahora a la siguiente categoría.

MIEDO

Plasencia (2006) observa que el miedo es una emoción primaria que protege al organismo del riesgo y el peligro, su misión principal es informar si hay alguna amenaza personal o externa. Se teme a lo desconocido o a lo que no se puede controlar; el miedo puede aparecer por algo real o imaginario. Lo cual puede observarse en las terapeutas.

Así, para Lange (2001) la función de esta emoción es mantener a las personas, aún cuando están dormidas o en reposo, en una actitud relajada de alerta, no se es consciente de ella, pero siempre está ahí. Cuando se presenta un peligro real, permite reaccionar con gran velocidad o quedarse totalmente quieto para pasar desapercibido. Esto puede observarse en el discurso de las terapeutas A-27 y D-23, ver página 80 y 81.

Los bloqueos emocionales, como dice Del Río (2007) generan que las personas dejen asuntos pendientes en los que la emoción no fue liberada, por lo tanto la persona sigue cargando esa energía y posteriormente, de manera inconsciente generar problemas que parecen no tener explicación, como se puede ver en todas las terapeutas, tienen asuntos inconclusos que las llevan a temer en el presente en varias situaciones. Esto puede verse en las terapeutas B-23, C-26, como se puede observar en su discurso de la página 80 y 81.

La autora sostiene que la memoria tiene un papel muy importante para que las reacciones emocionales se activen. Cualquier suceso puede recordarles otra situación parecida a la que están viviendo en ese instante, por ejemplo un momento en el que se sintieron lastimados, no respetados o devaluados; en el interior se vuelven a sentir profundamente esas emociones sin motivo aparente, en otra situación parecida; como el estómago revuelto, les sudan las manos, tiemblan, etc., esto se puede notar claramente en las terapeutas D-23, F-23, G-26, I-23, J-24 y L-27, ver páginas 81, 82 y 83.

Durante el ejercicio, la expresión de la terapeuta D-23 era de pavor, estaba paralizada, sin embargo cuando le pregunte cómo está, me contestó que bien, que no sentía miedo, y al final del trabajo con esta emoción, vomitó y no se explicaba por qué. Al relacionar esta emoción con el ejercicio del enojo, observo que no puede reconocer el miedo pero tiene una actitud muy impulsiva para defenderse en el enojo. Como menciona Del Río (2007) y Muñoz (2009), tiende a cubrir el miedo con el enojo. Ver página 81.

La terapeuta E-25 manifiesta que durante el ejercicio le duele el estómago y su corazón se acelera. Pero comparte que no lo reconoce muy bien. Del mismo modo que la terapeuta D-23, no reconoce el miedo, sin embargo su cuerpo si lo manifiesta, como señalan Plasencia (2006) y Del Río (2007), en las características que proponen cuando se tiene miedo. Ver página 82.

Algunas características generadas por el miedo, que proponen Plasencia (2006) y Del Río (2007) son: El ritmo cardiaco se acelera, se altera la respiración, se eriza el vello, cambio del tono de voz, sudor frío, boca seca, los ojos se abren demasiado para captar el peligro con claridad, algunas veces surge un grito de auxilio. La sangre fluye a los músculos mayores, sobre todo las extremidades inferiores y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina: puede haber sudoración y temblor.

A continuación se describen los relatos que las terapeutas expresaron sobre lo que vivieron en los ejercicios respecto al miedo.

“Es una sensación muy extraña, lo relacioné con una vez que me perdí de chiquita en el panteón como de 6 años, se me hacía lejísimos el camino del panteón y estaba buscando a mi mamá y no la encontraba. Hasta que pensé en seguir a la gente y dije seguramente me van a llevar a la salida, y así fue como llegué a mi casa. Eso sí, cuando llegué mi mamá me regañó mucho. Pero me acordé mucho de esa sensación, se me durmieron las manos, se me hormiguearon. Se me hormigeeo la cara, angustia en el pecho y estómago, dolor en las piernas y temblor, sobre todo la pierna y rodilla izquierda... Como a los siete años un primo de 18 años intentó abusar de mi, no supe qué hacer y le dije que no lo hiciera y él intenta convencerme de que me deje tocar y yo me salgo corriendo. Mi respiración se agita y siento angustia en el estómago. Después de eso me da risa cuando se lo cuento a mis amigas. Yo evito todo contacto con él y después él se va a Estados Unidos. Hace como tres años pase por donde vivía mi primo y siento angustia en el estómago, aún cuando no lo veo”. (A-27)

“Me sentía muy insegura y lo asociaba todo así como un hueco en el estómago, sensación de vacío, frío y me sudan las manos. Hubo un momento que me doblé porque sentía mucho. Pero después al enfrentarlo me empecé a decir, no, es que esto no es mío, esto no es mi miedo, sé que tengo los recursos. Y me costó mucho trabajo regresarle a mi mamá lo que era “mío”, como que si quería dárselo pero me quedaba con algo. Las situaciones desconocidas o sentirme en riesgo me genera miedo”. (B-23)

“Ya había trabajado un poco esta emoción, entonces ya no me ubicaba tan miedosa. Como que no lograba sentir miedo hasta que me acordé de mi papá. Me daba miedo decirle lo que yo sentía. Pero me daba más miedo lo que él me va a responder, porque sé que él también tiene muchas cosas que decirme, y que no la ha pasado muy bien. Reconozco que yo también lo he dañado mucho con mi indiferencia. Cuando le grité (en el ejercicio) que lo odiaba fue como fuego en la garganta y ya no pude hablar y a la vez quiero y no me puedo acercar. Y cuando lo intento como que dice y hace cosas como que digo, no, otra vez volvemos a lo mismo. Muestra que no quiere que me acerque y hace que yo me aleje más, pero también me da mucha tristeza... El miedo me paraliza y no me deja ver más allá, las salidas y las soluciones que puede haber”. (C-26)

“No sé si no quería darme cuenta de mi miedo o no quería trabajar con esa emoción... Me acordé cuando estaba chiquita de una discusión de mi papá con sus hermanos y su mamá, yo tenía como 5 años y mi hermano como 4. Se metieron a los golpes y yo me metí con mi hermanito abajo de la cama y le tapaba los ojos y oídos para que no escuchara nada. Me daba mucho miedo. Vi sangre en la pared y le tapé los ojos. Ese fue el sentimiento en el miedo. Como no mostrarme débil ante los demás. Me acuerdo que mis tías me dijeron que ya no íbamos a ver a nuestros papás porque ellos se iban a quedar en la cárcel. A todos los detuvieron. Después nos fuimos a México y regresamos y le seguían buscando broncas a mi papá. Hasta que cumplí 15 años me di cuenta que dañaron mucho a mi papá y me enojé mucho. Yo

veía a mis tías y yo les decía cosas feas. El miedo lo transformo a enojo, desde esa situación... Lo que me da miedo ahorita es que todo mundo dice, hay si como ya te casaste no vas a terminar tu carrera. Me critican todo el tiempo. Fue como darme cuenta de no lograr lo que los otros quieren, aunque yo sé que si lo puedo lograr. Ese es mi miedo, no lograr las expectativas de los otros". (D-23)

"Antes yo tenía mucho miedo porque mi familia me decía que yo iba a salir embarazada, y que no iba a terminar mi carrera. Tenía miedo de fracasar, ese era mi gran miedo, no cumplir mis metas. Pero ahorita ya no siento miedo". (E-25)

"Me costó trabajo porque no sabía miedo a qué, pero vuelve la figura paterna. Miedo a que no me reconozca, que no valore todo lo que he hecho y a quedarme sola... Tiemblo, brinca mi cuerpo, sudo, me siento insegura y con incertidumbre pero firme de que lo que venga lo voy a afrontar. Cuando voy a hablar en público, hasta me tiembla la voz". (F-23)

"Es la primera vez que trabajo el miedo y fue muy rico porque trabajé muchas sensaciones que nunca había tenido. Me hormigueaba la mano, el hombro izquierdo. Mis mayores miedos eran la decepción, desilusionarme... Tiendo mucho a dar mucho por los demás, y me hacen algo feo y me desilusiono... Estoy a punto de titularme y me da miedo no saber en ese momento qué hacer. Mi compañera se está portando medio sangrona cuando yo he dado mucho, y otra vez es ese miedo como a desilusionarme... Soy muy miedosa a la oscuridad, y si estoy en lo oscuro y empiezo a correr y le digo a todo mundo que tengo miedo y no me acerco a nadie. Sí puedo expresarlo y puedo decir y aceptar que tengo miedo". (G-26)

"Empecé a escuchar que todos decían que sentían angustia, pero yo no sentía nada al principio. Pero luego me concentré más en querer moverme... Fue miedo a no cubrir las expectativas que tienen los demás.

Miedo como a dejar de disfrutar las cosas que me gustan... Como decir si socialmente todos esperan que tengas una casa, un trabajo que ganes millones, como que es el miedo a querer yo también eso que todos esperan de mi aunque no sean mis sueños". (H-29)

"Me da miedo perderme, que un día mi esposo se canse de mi... Le tengo miedo a la oscuridad; no me paraliza pero si le tengo mucho miedo. Yo no puedo estar en un cuarto oscuro porque siento que algo me sale, algo que no está vivo porque yo lo viví en una casa, donde viví con mi familia... Ahorita ya teniendo 23 años no puedo ver algunas películas. Siempre despertaba a alguien para que me acompañara al baño porque me daba mucho miedo... En el ejercicio pensé en mi esposo, miedo a que un día me deje". (I-23)

"Me da miedo fracasar, no sé por qué. Tenía hasta un dolor en el estómago. Sentía que me iba a desmayar". (J-24)

"Al principio me costó reconocer a qué le temía. Aunque caminaba hacia atrás me sentía segura. Pero cuando escuché que todos gritaban, yo también grité que tenía miedo. Al escucharme gritar me acordé que le tenía mucho miedo a la soledad... Soy la mayor de la familia, el año pasado todos los ojos estaban puestos en mi, a qué hora me iba a casar, etc. y eso no me preocupaba. Pero el año pasado cumplí 26 años y empecé a temer cosas por todo lo que me decían los demás, y más porque no tenía pareja. Todos hablaban de mí. Me empezó a dar mucho miedo todo eso que decían de mí. Nunca me había sentido sola, pero ese tiempo si me dio miedo, a partir de lo que decía mi familia... Relaciono el miedo con la tristeza. Cuando tengo miedo me voy con la tristeza". (K-26)

"Cuando empezamos a checar el miedo, me di cuenta que mi vida está rodeada de miedo. Me daba miedo que mi papá llegaba enojado. Me daba miedo que se fuera a trabajar y no regresara. A todo tenía miedo, a hacer el ridículo, a no hacer las cosas perfectas. Mi papá era muy perfeccionista y

quería que siendo niñas hiciéramos todo perfecto. Siempre mi vida era puro miedo. No expreso el miedo. Sé que tengo miedo, me terapeo yo solita pero no lo expreso". (L-27)

Como se puede observar, la mayoría de las terapeutas tienen miedo de no cubrir las expectativas de los demás y muchas lo ponen también en sus padres y esto no les permite avanzar con fluidez y vivir con mayor plenitud, como propone Lange (2001) y Plasencia (2006).

TRISTEZA

Como afirma Plasencia (2006) la tristeza está relacionada con sensaciones de pérdida y dolor. Ésta surge de un duelo, fracaso, desilusión o separación, también del sufrimiento de los demás. La reacción más evidente de la emoción es el llanto, que es como una válvula de escape y libera la tensión de manera sana. Esto puede verse en el discurso de las terapeutas A-27, B-23, D-23, E-25 y L-27, páginas 85, 86, 87, 88 y 89.

Además la contención del llanto puede afectar al organismo, de aquí que se viva sanamente dentro de límites, porque puede llegar a convertirse en voluntaria y asociada a manipulación. Como muestran las terapeutas F-23, G-26 y K-26, en sus discursos de las páginas 86, 87 y 88.

Uno de los tres tipos de tristeza que propone Plasencia (2006), es la tristeza retardada, donde se generan somatizaciones por no expresarla, esto se puede observar con claridad en la terapeuta A-27, ver página 85.

Lange (2001) y Plasencia (2006), coinciden en que según sea el valor de lo que se ha perdido, así será el dolor y el tiempo que dure presente, es importante permitir que se viva intensamente para no dañar y endurecer el organismo o convertirlo en enojo, como se puede ver en las terapeutas B-23, C-26, F-23, K-26 y L-27. Ver página 85, 86, 87, 88 y 89.

La expresión de la terapeuta J-24 es de una tristeza muy profunda, incluso sus ojos se perciben como si las lágrimas fueran a brotar en un instante. Según Plasencia (2006), la tristeza produce alteraciones corporales, como disminución del tono muscular, la energía vital se disminuye, los músculos de la cara muestran abatimiento, los ojos y la boca se tornan de manera oblicua. Ver página 88.

Como se puede notar la dificultad que la terapeuta B-23 tiene al expresar y no aceptar la tristeza, no le permite acompañar a sus pacientes, como menciona Lowen (1987) es importante que el terapeuta aprenda a expresar sus emociones, para poder acompañar al paciente. Como puede apreciarse en sus discursos de la página 85 y 86.

Enseguida pueden observarse los discursos de las terapeutas sobre su trabajo con la tristeza.

“Lo relacioné con el día que mi papá se despidió de nosotros porque se tenía que ir a Estados Unidos para que mi hermana y yo pudiéramos estudiar. Siempre ha sido muy doloroso eso. Fue cuando acababa de entrar a secundaria y él tuvo que irse, y hasta la fecha él está allá. Y a causa de que él está allá yo pude terminar mi carrera. De repente me da tristeza que tengamos que vivir así. Ya se había ido, pero regresó, pero ya bien se fue cuando yo tenía 12 años... Otra fue con la muerte de mi abuelo. Al no estar mi papá él fungió como mi figura paterna, y al fallecer no pude con el dolor. Curiosamente en el lugar del comedor yo tomé el lugar de mi abuelo. Cuando muere mi abuelo paterno no lloré lo suficiente, por lo que me dio vértigo, me mareaba y vomitaba, casi por una semana, tenía miedo de que me vieran débil... Con mi hermano, hermana, mamá, no expreso la tristeza para que me vean fuerte”. (A-27)

“Fue fácil porque me conecté cuando mi abuelito falleció. Me fui a Estados Unidos, tenía alzheimer pero todavía a mi me reconocía. Estando allá él falleció, no pude regresar en avión, y cuando regresé ya no lo pude ver. Él siempre fue un gran ejemplo... La tristeza me cuesta mucho trabajo. Me

doy cuenta que cuando trabajo con las personas puedo conectarme fácilmente con otras emociones, pero con la tristeza no, porque no vivo esa emoción... Ese fue un gran ejercicio porque me di cuenta de que al no vivir esa emoción, no estoy bien con mis pacientes. Generalmente la transformo por enojo, es más fácil para mí el enojo. Cuando estoy triste mi cara tiene la expresión de enojo o de enfado y me conecta con enojo, me cuesta trabajo expresar mi tristeza con los demás". (B-23)

"De la situación de mi papá me paso a la tristeza. Me pone triste que me diga: tú también me has hecho sentir triste, tú también me has hecho cosas. Me quedó grabada una imagen que pude ver de reojo. Soy la única soltera de la casa, mi hermana la más chica siempre lo abraza, yo estaba sentada en un sillón viendo la tele y mi papá como que quería y no abrazar a mi hermana, pero siempre si la abrazó con mucha ternura, y dije o sea, conmigo nunca hace eso. Pero yo tampoco lo puedo hacer. Al acordarme de esa imagen también digo, yo también le he dado bien duro, me da tristeza escuchar que me diga que le he hecho mucho daño. Siento que me va a entristecer cuando me diga que le he hecho mucho daño... Esta emoción puedo expresarla donde sea. Lloré mucho en el ejercicio... Cuando mis papás tuvieron un problema fuerte y mi mamá se puso muy mal y yo no me permití vivir mi tristeza, más bien me dio enojo cuando mi mamá me platicaba la situación y cómo se sentía mientras yo estaba en la escuela, yo ya no aguantaba escuchar y me enojaba". (C-26)

"Me da tristeza ver que mi esposo no confía en mí. Todo el tiempo me dice que cuándo voy a terminar mi carrera, quiere que me vaya a México saliendo de la escuela con él. Piensa que al estar en la escuela voy a hacer alguna tontería, engañarlo con cualquier persona. Nunca le he dado motivos, pero siempre desconfía de mí. Piensa que me voy a ir de fiesta. Me da tristeza que no confíe en mí. Y también desde que nació la niña como que pone toda la atención en ella y a mí me deslizan por completo. O sea sí es normal, pero siento feo que me deje sola... Manifiesto la tristeza

llorando, cuando estoy sola. Con mi esposo no puedo manifestar la tristeza, porque si me siento triste y quiero llorar él sigue jugando con la niña, y ya hasta que deja de jugar con la niña me dice qué tienes, y le digo ya nada. Cuando me siento triste estando con él, mejor me pongo a hacer otras cosas para no verlos y que se me pase. Como tratar de no poner triste a la niña. Porque si me ve llorando pues se siente triste también”. (D-23)

“Me dio mucha tristeza recordar la etapa de la universidad, fue muy difícil salirme de mi casa. Mis papás me tenían como en una burbuja. Mi mamá me reprocha cosas que hice, y como que a ellos siempre les importa la virginidad, y como que ahora mi mamá siempre me reclama. Me da tristeza que siempre me reclame, porque me ve como una fracasada. Eso me da mucha tristeza pero no puedo expresarla con ellos, me trago mi tristeza... Mi papá siempre me decía que nunca iba a encontrar a un hombre que me quiera. Y ahora que tengo novio, para él es un fracaso no llegar al matrimonio virgen. Mi novio me dice que las personas no valen por lo que hacen, sino por lo que son”. (E-25)

“La convierto en enojo. Si lloro a solas, pero me ayudo escuchando música o viendo películas o haciendo otras cosas. Pero sí me cuesta trabajo... Con mi papá me cuesta trabajo expresar la tristeza, porque me siento como indefensa ante él y de inmediato empiezo a llorar porque lo que mi papá me dice lo tomo muy a pecho, ni ninguna emoción porque siento resentimiento”. (F-23)

“Me gusta sentirme triste. Llora, me apapacho, como que me pongo a reflexionar acerca del asunto y saco algo positivo. Me gusta tener momentos de soledad. A veces lloro hasta por un comercial. Me gusta ponerme mi pijama, ponerme en el sillón y ponerme a pensar en la pobreza o cosas tristes. Me genero la tristeza para valorar lo que tengo. Como para consentirme y me abrazo y me echo ánimos”. (G-26)

“Sí la ubiqué muy bien y era con mis papás, como esa parte de no reconocer como yo quisiera las cosas que he hecho. Entiendo que lo hacen a su manera, pero a mí me gustaría que me lo hicieran saber más. Sí la vivo, si la expreso y me gusta disfrutarla sola. Me pongo una caja de chocolates a un lado y me meto en la cama. Aprovecho para consentirme y llorar, pero pasan dos días y ya salgo y hago lo que más me gusta... Me alejo porque no me gusta que digan ay pobrecita. La vivo sola y poquito, pero no me quedo ahí mucho tiempo”. (H-29)

“Si me gusta estar sola, pero no en muchas ocasiones, porque sentía que me asfixiaba. Pero últimamente he tratado de que cuando esté triste, estar sola para vivirla. Pero todavía no lo logro, porque no me gusta tanto estar sola. No me doy permiso de vivir la tristeza cuando la siento. Siento que si me pongo triste me voy a quedar sola. (I-23)

“Sí me pongo triste con algo pero no lo demuestro. En el ejercicio si pude. Mi papá murió en un accidente, yo tenía 7 años. Sentí el afecto con el ejercicio, porque sentí que sí era mi papá... Casi no dejo que fluya la tristeza. Mis amigos no me han visto llorar, no lo demuestro”. (J-24)

“Me di cuenta que tampoco soy congruente porque cuando me siento triste me enojo, cuando estoy en casa. Cuando estoy afuera como que me es indiferente. Digo se me nota que estoy triste, pero si me preguntan, sólo digo que sí, pero no expreso cómo me siento realmente. Digo que no pasa nada, pero si pasan muchas cosas. Pienso mucho en lo que van a decir los demás y prefiero evadirla. Siento que van a decir que soy débil... Lo que me gusta de la tristeza es cuando estoy con mi mamá, porque con ella si puedo expresarla bien, lloro y ella me consiente”. (K-26)

“Fue muy fácil porque hay un acontecimiento muy duro en mi vida, la separación de mis papás. Fue muy duro porque en mi casa no se valía sentir nada. En mi casa si llorabas eras débil y pendeja, si gritabas te regañaban porque mi papá estaba cansado; nada podíamos expresar.

Alegría tampoco porque no podíamos hacer ruido. No nos dejaba llorar mi papá, porque nos gritaba si nos veía llorar. Hasta que entré a la secundaria, empecé a llorar y llorar y no sabía por qué. Ese acontecimiento fue muy duro porque nos reunimos en la sala y nos dicen, tu papá se va de la casa, pero cómo le haces si no se vale sentir. Y todos nos tuvimos que quedar así como si nada pasara. Yo me sentía muy sola, siempre yo estaba apegada a mi papá y todos los demás a mi mamá, entonces fue como si me dejó sola con todas esas personas tan distintas a mi. Me hizo bien sumisa porque yo me creía todo lo que me decía, me hacía sentir pendeja. A todo le veía lo negativo. Me dejaron a mi la responsabilidad de que yo debí detenerlo, que no debí dejarlo ir. Al mes de separarse, mi mamá tiene un accidente muy grave, y a mi hermana de 9 años y yo de 10 nos toca ir a recoger la ropa llena de sangre de ella y llegar al hospital a reconocerla. Nos tocaba hacer de todo, estábamos solas. Ahora si lloro, a veces hasta siento que lloro de más. Ahora si me lo permito... No controlo mi tristeza. Me gusta, pero realmente no la controlo. Me gusta llorar sola, pero me cuesta trabajo aceptarme vulnerable". (L-27)

De lo anterior se puede resumir, que la mayoría de las pacientes pone la tristeza en su relación con el padre, les cuesta trabajo controlarla, otras se generan la tristeza para poder vivirla, otras la cubren con el enojo o ni siquiera la reconocen pero si la muestran en su expresión en todo el cuerpo.

AMOR

Lange (2001) afirma que el amor pertenece al gran misterio de la vida y es capaz de hacer milagros, es la energía creadora, unificadora y curadora más potente que existe. Es la base de la existencia. Fluye siempre desde una fuente universal hacia nosotros nutriendo nuestra propia fuente, para amarnos a nosotros mismos y a los demás.

Esta emoción es muy importante en la vida, sin embargo la mayoría de las terapeutas expresan poco sobre lo que sintieron durante el ejercicio del amor, casi todas durante el ejercicio mostraron falta de amor de sus padres. Aún así las terapeutas que expresaron disfrutarlo fueron A-27, B-23, D-23, I-23. Como se puede ver en su discurso de las páginas 90 y 91.

Uno de los estilos de amor que propone Fromm (1999 citado por Navarro), es el amor a sí mismo, que se desprende del amor materno, que brinda apoyo, cariño, ternura, protección y que permite la independencia del niño al ir creciendo, para que confíe en él mismo. De estos dos amores se generan los demás, el amor fraterno, el erótico y el amor a Dios, que es el amor perfecto que implica belleza, armonía, verdad, sabiduría y crecimiento. Por lo tanto si la persona no se ama a ella misma, será muy difícil que ame a los demás, como en el caso de las terapeutas C-26, F-23, K-26 y L-27, en su discurso de las páginas 90, 91 y 92.

Como se puede ver, las terapeutas C-26, E-25, F-23, G-26, H-29, J-24, K-26 y L-27, tienen algún conflicto con esta emoción que es básica para poder escuchar a las personas con atención, sin juicios y aceptándolas incondicionalmente como menciona Rogers (2002). Ver páginas 90, 91 y 92.

“Me sentí muy a gusto, muy rico de tocar. Reconocí a todas las chicas que toqué. A mi mamá la busco mucho, está haciendo algo y llego y le pongo el cachete y le digo que me dé un beso o me abrace. Con mi novio pues más, soy muy afectiva. (A-27)

“Me sentí muy bien, muy a gusto, me gusta el contacto. Así soy afuera. Me gusta abrazar y que me abracen. Había personas con las que me conectaba más”. (B-23)

“Como tenía mucho problema con dejar que se me acercaran y yo acercarme, como que ahora me he dejado más demostrarlo y que me lo demuestren... Me da coraje cuando me abrazan en mi casa. Cuando me abrazan mis amigos me genera miedo y tristeza de pensar que lo hacen por lástima”. (C-26)

“Soy muy cariñosa. A todo mundo abrazo. Pero como que no todos se dejan abrazar. No a todos les gusta, pero a mí sí me gusta abrazar y que me abracen”. (D-23)

“Si soy muy expresiva y asertiva. Me gusta mucho contactar con la gente. Me cuesta mucho trabajo expresarlo con mi papá”. (E-25)

“Me siento satisfecha porque pude sacar los sentimientos, sacarlos todos. En mi casa no expresamos el afecto, ni con mi mamá, ni con nadie... Con la mayoría de la gente no lo expreso, ni con mi mamá, papá y hermanos. Cuando se me acercan me siento incómoda y me retiro porque no me siento a gusto tratando de expresarlo... Me gusta mucho el contacto, pero me siento incómoda si no tengo la confianza de la otra persona. Con una hermana y con mi marido si les quiero decir que los quiero se los digo, o si los quiero abrazar lo hago, pero porque me dan la confianza”. (F-23)

“Puedo disfrutar separando que me abracen, y yo dar. Juntos no. Con el ejercicio me permití, pero me preocupó mucho cuando doy, digo lo estaré haciendo bien, lo estará disfrutando. Lo estoy disfrutando y en eso llegan los pensamientos de no saber si lo hago bien”. (G-26)

“Me cuesta verbalizarlo. Me cuesta mucho decirles a mis hermanos y llegar y abrazarlos y decir te quiero mucho. O sea cuido los detalles, les hablo en su cumpleaños, o les regalo cosas, algo que yo haga. Pero me cuesta decirselos. Lo expreso a través de dar detalles que sé que son significativos para ellos”. (H-29)

“Fue el más fácil para mí. Siempre estoy tocando a las personas aunque no las conozca”. (I-23)

“Me gusta recibir, pero no dar. Yo lo demuestro con otras cosas. A los niños si los abrazo, pero a los adultos no. Les sonrío, pero no abrazo, no tengo mucho contacto. También verbalizarlo me cuesta trabajo. No lo demuestro ni con detalles ni con nada”. (J-24)

“Con mi familia me cuesta trabajo, sobre todo con mis hermanos y mi papá. Con mi mamá y mis hermanas si puedo. Afuera si soy de contacto pero sólo si ya tengo tiempo de conocer a alguien. Con mi papá no puedo expresarle el afecto. Quito el afecto. Cambio el afecto por amabilidad”. (K-26)

“Si me sentí a gusto con el ejercicio, pero no me sentía segura ni libre. Sí soy afectiva pero también soy muy reservada. No me gusta que me toquen. Con el papá de mi hijo fue que me di cuenta que no me dejaba que me tocaran, me decía que era muy fría cuando yo pensé que era muy cariñosa”. (L-27)

Más de la mitad de las terapeutas tienen algún conflicto con esta emoción, como ya mencioné importante para poder conectarse con el otro. Todas expresan poco sobre lo que vivieron en el ejercicio sobre la expresión del amor, como propone Rogers (2002) cuando el terapeuta es más auténtico en la relación con el paciente, ésta será de mayor utilidad. Es necesario que el terapeuta esté pendiente de lo que le pasa y siente al estar en el acompañamiento, que no se ponga máscaras por quedar bien, que se exprese tal como él es. Esto contribuye a que la relación sea más auténtica, cálida y profunda. Y para lograr esto se requiere del amor propio, para poder brindarlo.

ALEGRÍA

Según Navarro (1999) La alegría es una emoción que genera sensaciones gratas a nivel visceral y una respiración profunda. Generalmente no hay tensiones musculares y los pensamientos son positivos, creativos y motivantes.

La alegría lleva a las personas a querer ser generosas, espléndidas y a compartirla con los demás, como lo propone Plasencia (2006); también señala que puede generar serenidad y paz o movimiento y actividad. Aún cuando la alegría es pasajera, hay personas que la viven constantemente disfrutando saludablemente de su vida y relacionándose adecuadamente con los demás. Esto se puede

observar durante el ejercicio que se empleo en esta emoción, donde casi todas disfrutaron muchísimo, bailaron, gritaron de alegría y se energizaron positivamente. Después de los ejercicios, a la terapeuta J-24, quien tenía una expresión de tristeza profunda, le cambió y su rostro era más relajado, del mismo modo que a B-23, C-26, D-23, G-26 y H-29, cuya expresión era rígida y de molestia, también se relajó mucho y se permitieron vivir el momento con más disfrute. Como se observa en sus discursos de la página 94.

Así Plasencia (2006) dice que la alegría fortalece la confianza en todas las etapas de la vida y disminuye el miedo, aumentando la autoestima. Se relaciona con sentimientos de amor, gratitud, amistad, etc., también anula la tristeza, de aquí que no sea tan exagerada, porque recordemos que la tristeza tiene como función un encuentro consigo mismo. Fisiológicamente la alegría aumenta la vitalidad corporal y según el nivel, puede sentirse una carga vital en la garganta y en el pecho, que en algunos momentos llega al llanto. La musculatura se relaja sin perder el tono, porque lleva al movimiento.

“La vivo más que todas las emociones. Me gusta mucho la música, reír y contar chistes, estar con los amigos, la familia conviviendo”. (A-27)

“Fue la mejor, soy muy alegre aquí y afuera. Me siento muy a gusto y feliz”. (B-23)

“Se me facilita mucho porque la necesito, cuando veo la oportunidad de ser alegre aprovecho. Me río y tengo una sensación de libertad, disfruto al máximo en el momento en el que me siento alegre”. (C-26)

“Siempre la manifiesto. Cuando me da alegría yo estoy feliz y contenta. Me gusta mucho bailar y cantar. (D-23)

“Soy muy expresiva”. (E-25)

“Me cuesta muchísimo. Como que siempre la hago a un lado. Estoy feliz y a los 20 minutos busco cualquier pretexto para quitarla. No me siento cómoda con la alegría. Como que no me doy la oportunidad. Cuando me permito

vivirla escucho música, estoy contenta riéndome. Pero no dura mucho... Con mi marido y mi hijita si puede reírme más, pero aún así no aguanto mucho, me boicoteo la alegría porque no sé qué hacer con ella, pues la he vivido muy poco". (F-23)

"Me encanta, si me la permito". (G-26)

"No se me dificulta. Siempre estoy haciendo travesuras, riéndome, haciendo bromas. Estoy alegre y digo, vamos a hacer diabluras. Pero sanas, como cambiar cosas de una bolsa a otra, etc.". (H-29)

"Me permití mucho vivirla. Me gusta estar alegre". (I-23)

"Soy muy alegre. Me río mucho, a carcajadas. Me gusta reírme mucho, más que enojarme o llorar". (J-24)

"Si se me da. Sonrío mucho". (K-26)

"No tengo conflicto. Me gusta". (L-27)

Como se puede notar, esta emoción es la que más se permiten expresar las terapeutas, aún cuando sea poco tiempo; solo la terapeuta F-23 no se permite vivirla con plenitud.

3. ¿Cómo se van?

Como expresan todas las terapeutas, se van reconociendo mejor sus emociones y la manera como las expresan. También se llevan recursos para ser más asertivas, además dando la importancia a su trabajo personal como terapeutas para poder escuchar mejor a sus pacientes. Hacen consciencia de que no es un trabajo sencillo pero si necesario para poder vivir con mayor plenitud, además tienen más claridad para reconocer con qué emociones tienen más problema para ser asertivas, como subraya Lowen (1987).

Todas las participantes, como se puede ver en sus discursos de las páginas 95, 96 y 97, refirieron sentirse satisfechas al trabajar con sus emociones en este grupo terapéutico, además señalaron que sus expectativas se cumplieron y que estos espacios si pueden proporcionar elementos para el crecimiento personal. Dan importancia a la necesidad de que los terapeutas reconozcan que son personas y también tienen la necesidad de cerrar los asuntos inconclusos y poder descargar las emociones que por alguna situación no fueron expresadas. Como refiere Rogers (2002).

A continuación se transcribe lo que ellas dijeron:

“Mis expectativas se cumplieron al 200 o 300. Me llevo más herramientas para ser más asertiva. Me quedo muy satisfecha, muy cansada, me siento rendida pero muy contenta, muy satisfecha. Yo sí creo que estos espacios ayudan a los terapeutas”. (A-27)

“Se cumplieron mis expectativas. Me voy cansada, pero muy plena, muy viva. El taller me ayudó mucho a ser más asertiva, conmigo y para la relación terapéutica, con mis pacientes”. (B-23)

“Me voy contenta me gustó mucho. Fue muy bueno para mí, porque me doy cuenta que en estos sentimientos no soy tan asertiva. Ya lo estoy trabajando y esto me ayuda a reafirmar lo que si tengo que trabajar más. Yo escuchaba de grupos de crecimiento y yo decía: cómo voy a ir a compartir algo mío con personas que no sé si lo van a respetar. Pero desde que vine me sentí muy a gusto y en confianza. Confirmando que los grupos son buen espacio para resolver muchas cosas”. (C-26)

“Se cumplieron mis expectativas. Me voy a gusto y contenta. Aprendo que puedo ser congruente con mis sentimientos. Este espacio me sirvió mucho, pude darme cuenta de muchas cosas, sobre todo cómo con el miedo parece que no siento nada pero mi cuerpo si lo manifiesta, creo que estos espacios sirven mucho, sobre todo a nosotros para trabajar mejor con los pacientes”. (D-23)

“Me encantó; me siento satisfecha y liberada. Me voy trabajando con cada una de las emociones, sobre todo enojo. Yo creo que es muy importante asistir a estos talleres, y ver en qué estás mal para trabajar en ello. Con los ejercicios me di cuenta que me costó mucho trabajo contactar el enojo”. (E-25)

“Me voy satisfecha. Me llevo el saber reconocer cómo vivo los sentimientos y qué me hace falta también para poderlo aplicar afuera. Rebasó mis expectativas. Estos espacios promueven mucho que se abran las emociones, me sirvió mucho para atreverme a trabajarlo con los demás, como terapeuta. Si ya me di cuenta que yo puedo contactar con los sentimientos es más fácil que ayude a los demás a que lo hagan”. (F-23)

“Me voy satisfecha, rebasó mis expectativas. Me llevo muchos aprendizajes, con muchas ganas de trabajar en mis sentimientos. Me doy cuenta que estos espacios promueven el manejo de los sentimientos. Que hagas conciencia y conozcas tus emociones, yo me conocí más y puedo ver hasta dónde promueven o bloquean mi crecimiento las emociones. Como en el enojo, quiero manipular y así no puedo crecer”. (G-26)

“Se cumplieron mis expectativas, se rebasaron. Aprendí a reconocer otras emociones. Aprendí la congruencia. Me voy revitalizada.

Creo que espacios como estos promueven el conocerse a uno mismo, el permitirme expresar y conocerme, cómo expreso las emociones, crecer”. (H-29)

“Me siento cansada. Me voy contenta porque aprendí que cuando confronto mis miedos ya no son tan aterradores. Si se cumplieron mis expectativas. Pienso que estos talleres sirven mucho. Me hubiera gustado que durara más”. (I-23)

“Me voy a gusto. Si se cubrieron mis expectativas. Me llevo aprender a manejar el enojo. Me sirvió mucho este espacio y creo que sí sirve”. (J-24)

“Me siento plena y me llevo deseo de ser congruente con mis emociones. Si se cubrieron mis expectativas. Rebasó mis expectativas.

El espacio se me hace perfecto para el desarrollo personal. Como terapeutas se me hace indispensable trabajar todo esto para poder estar bien para los pacientes. Nos da muchas herramientas”. (K-26)

“Me voy satisfecha. Encontré lo que venía buscando. Me llevo el reconocer mis sentimientos. Me agrada el espacio, creo que es bien importante. Descubro que todo el conflicto con el papá de mi hijo, fue por mi papá. Todo mi miedo era que él se fuera, por eso la que se fue fui yo. Es muy importante un espacio como este, para relacionarse con el paciente adecuadamente”. (L-27)

¿CÓMO SE VIVEN DESPUÉS DEL TRABAJO EN EL GRUPO TERAPÉUTICO?

Después de terminado el trabajo en el grupo terapéutico, se pidió a las terapeutas que escribieran todo lo que aprendieron y lo que notaran diferente en sus actitudes.

Lowen (1987) señala que el terapeuta debe tener un conocimiento más profundo de sí mismo antes de ejercer su labor profesional, para entender claramente a sus pacientes. Es necesario que esté bien ubicado en su realidad, de este modo poder acompañar al otro en esta difícil travesía de saber quién es y a dónde va. Del mismo modo Rogers (2002), ha estado en una búsqueda constante de los recursos que lo pueden llevar a una relación ética, sincera y llena de respeto al escuchar a los pacientes, dándose cuenta que para lograrla requiere estar sano como persona y bien preparado. Como se puede notar en los discursos de las terapeutas A-27, B-25, D-23, F-23, H-29, K-26 y L-27 páginas 98, 99, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 109 y 110.

Como se puede notar, la mayoría de las terapeutas reconocen la dificultad que han tenido para ser asertivas en la expresión de sus emociones, y también que en

la medida en que ellas aprendan a expresarse, podrán estar con más calidad en el acompañamiento con sus pacientes, como refiere Egan, (1981) para lograr un contacto de calidad, el terapeuta requiere ir más adelante en su trabajo personal, que las personas que solicitan su ayuda, es decir que viva más efectivamente, con más congruencia y aceptación de sí mismo, además siempre cuidándose física y emocionalmente.

Por consiguiente, para lograr este acompañamiento, otro aspecto es separarse del ser que es el paciente, así Perls (1982) propone no interpretar, más bien permitir al paciente que experimente las situaciones y él mismo se dé cuenta de lo que está viviendo, para esto señala que la labor del terapeuta es proporcionar un lugar especial donde el paciente pueda relacionarse con él mismo y desee ser él mismo. Esto podrá lograrse si ellas como terapeutas se permiten también este trabajo profundo.

“Bueno, pues a partir del trabajo en el grupo me he vivido algo cansada porque he estado trabajando mucho conmigo. He observado que mis molestias de colitis disminuyeron, aunque pareciera ser que me está doliendo poner los pies firmes sobre la tierra, pues últimamente se me cansan mucho mis pies, no hay zapato que aguante jejeje, pero he estado trabajando en mejorar las cosas que me han causado conflicto... En el grupo aprendí cómo ando en la expresión y asertividad de los sentimientos, descubrí que tengo problemas con el manejo del enojo y del miedo, pero he tratado de ser más asertiva, sigo trabajando en ello, me estoy dando chance de experimentar el miedo y me he sorprendido mucho de cómo puedo sentirlo. Hasta me da miedo, incluso me he atrevido a hacer cosas que no hacía por miedo, como por ejemplo, hacerle caso a mi intuición. Y con el enojo, todavía me falta trabajar con la asertividad porque ya me he cachado que a veces sigo con los vicios de antes, por eso te digo que me he vivido muy cansada el último mes. Pero me siento muy bien, satisfecha conmigo misma por haberme dado la oportunidad de trabajar tan intenso con mis emociones... Me gustó mucho el taller, es una pena que quienes

llevan años de experiencia en la psicología, no se den la oportunidad de trabajar consigo mismos y se muestren tan resistentes. Yo sí creo que estos espacios ayudan a los terapeutas”. (A – 27)

“Comenzaré este documento con las cosas de las que me pude dar cuenta desde que estuviste con nosotras en el grupo de crecimiento. Esa vez el ejercicio que me dejó más fue el de la postura de arraigo, darme cuenta cómo es que me paro y la manera en que esta postura me hace sentir cómoda. Después de este ejercicio varias veces me he dado cuenta de que no me siento cómoda como estoy parada y hago los ajustes necesarios para sentirme cómoda nuevamente. La manera en cómo me paro generalmente es con mis pies casi alineados a la misma altura, generalmente derecha y las veces que he notado que me siento incomoda es porque uno de mis pies esta mas adelante que el otro. El hecho de que mis pies estén alineados, me hace sentirme cómoda con mi centro y así me siento bien cimentada... Después del ejercicio del ego, me quedé bastante movida y después la vida que es tan sabia me mandó una retroalimentación bien intensa como para acabarme de tronar el ego... Ese día me fui sintiendo que efectivamente no soy Dios y que aunque duela hay muchas cosas que no están en mi control, una de ellas es que mi novio y yo queremos iniciar una vida juntos; sin embargo, las cuestiones económicas son fundamentales para lograrlo y la situación es difícil. Entonces, ese día salí con el ego tronado y después hablé con mi novio y parte de lo que hablamos en la conversación fue que no hemos basado jamás nuestra relación en los bienes materiales, sin embargo, son muy importantes y duele saber que no tener más dinero nos duele porque en este momento no podremos iniciar nuestra vida juntos, lo cual me hizo pensar nuevamente No soy Dios, no puedo con todo, hay cosas que no están en mi control. Después de eso vino la retroalimentación completa de la lección que la vida sabia me daba ese día y fue que mi novio me dijo: aunque sea difícil estar

separados y duela, qué bello es saber que nosotros decidimos estar juntos y entre quien sabe cuántos millones de seres humanos nos hemos elegido para iniciar una vida juntos. Así que definitivamente me sentí con un gran mensaje ese fin de semana, aunque difícil de asimilar porque mi cuerpo se sentía como si le hubieran puesto una paliza jajaja y si pues si fue así, el domingo me sentí muy cansada corporalmente, me dolía el cuello y sentía el típico malestar de la gripe (cansancio y cuerpo cortado), sin embargo ese malestar se fue disminuyendo a lo largo de la semana... Después, en los ejercicios que hicimos contigo me doy cuenta que con el enojo tapo la tristeza, con la alegría tapo el afecto y de las cosas que me comencé a dar cuenta fueron por observaciones de mis compañeros de trabajo, que me decían ¿oye estas enojada? Y yo en realidad ni cuenta me había dado de mis reacciones, pero no estaba enojada, en realidad me sentía triste y fue muy rico darme cuenta de que no estaba enojada sino triste, así que ese día cuando fue el momento me dediqué a llorar lo que me hacía sentir triste... Luego la otra cosa de la que me doy cuenta es que me enoja mucho que mi mamá no me acepte como soy y que siga esperando que yo cumpla sus expectativas, sin embargo entiendo que algunas cosas que ella espera de mí son por su educación, su formación y su historia de vida. Ahora me he dado más la oportunidad de acercarme a ella y de compartir más afecto con ella, incluso me he sentido más cariñosa con mi mamá y también es algo muy rico. Aunque me queda claro que no por la historia de vida de mi mamá y su educación la hacen esperar cosas de mí, no por eso voy a permitir que de repente sus comentarios me lastimen y esa es una tarea que quiero realizar, es decir ser mas asertiva al expresarle mi enojo a mi mamá sin ser agresiva... La última cosa de la que me doy cuenta es que para mí es muy agradable sentir a las personas que me rodean, es decir les toco el brazo, generalmente saludo a las personas con un abrazo y un beso en la mejilla, sin embargo he dejado de ser tan cercana porque me ha sucedido que la gente (principalmente los hombres y en ocasiones también algunas mujeres), mal interpretan mi cercanía física y creen que tengo un

interés en especial, lo cual no es así. En nuestra sociedad no es muy aceptable la cercanía física, sin embargo para mi es importante de hecho en los ejercicios que hacíamos con los ojos tapados o cerrados mi manera de caminar si es ir sintiendo con los pies donde es que estoy pisando, pero me siento segura al pisar y lejos de sentir mis pasos, me daba más seguridad sentir con mis manos por donde iba, así podía sentir a mis compañeras y seguir caminando con seguridad... Creo que esas han sido las cosas de las que me he dado cuenta a raíz de los ejercicios que realizamos contigo. El taller me ayudó mucho a ser más asertiva, conmigo y para la relación terapéutica". (B – 25)

"Me he dado cuenta de que soy un poco más consciente del tipo de emoción que tengo cuando estoy en alguna situación. Y esto me emociona porque no me confundo tan fácil y puedo manejar mejor algunas situaciones. He podido manejar un poco más asertivamente mis emociones... El sentimiento que menos puedo manejar es el enojo, estoy molesta y no sé cómo empezar a hablarlo sin que me den ganas de llorar. Bueno esos son los cambios de los que me he dado cuenta, pero en sí, ha sido mucha la ayuda con estos cambios. Son muchas las cosas que puedo cambiar o mejorar y que lo he hecho con ello, muchas gracias maestra Silvia. Yo escuchaba de grupos de crecimiento y yo decía: cómo voy a ir a compartir algo mío con personas que no sé si lo van a respetar. Pero desde que vine me sentí muy a gusto y en confianza. Confirmando que los grupos son buen espacio para resolver muchas cosas". (C – 26)

"Hola Silvia. Pues para empezar primero que nada te doy las gracias por todo lo que me llevé durante y después del taller... Después de este trabajo en el grupo yo me di cuenta que me he sentido más libre en cuanto a lo de poder expresar mis sentimientos en su momento, sabiendo manejarlo pero

sin quitarle su esencia, o sea, lo que me hace sentir, y dándome cuenta yo misma que por el hecho de sentirme triste, o vulnerable ante los demás no me hace ser menos ni tampoco débil, como lo creí o consideré por tanto tiempo... En cuanto a lo del sentimiento del enojo me di cuenta que ahora lo manejo un poco mejor, porque ya no exploto con la misma facilidad que antes y puedo expresarlo mejor pero sin lastimar a los demás y en especial a las personas que quiero, y que pienso que me quieren. Aunque en realidad ha habido ocasiones en las que me he tenido que volver a tragar mi enojo y mi tristeza y eso me hace sentir mal porque me di cuenta que cuando eso pasa me dan ganas de vomitar y no me puedo contener, pero no es vómito lo que expulso, sino más bien es pura saliva pero con un sabor amargo y las veces que ha sido, por lo general es en las mañanas o en las tardes... Algo que sí no he podido hacer es decirle a mi papá lo mucho que en ocasiones me hace enojar y lo mal que me hace sentir con sus comentarios, al igual con mi esposo pero él con su desconfianza, porque por más que intento no puedo lograr que confié en mí, pero es una tarea con la que estoy trabajando... Otra cosa que me he permitido hacer es el volver a demostrarle a las personas cuanto los quiero y lo importante que son para mí, y el poder permitirme abrazar a las personas y pedir un abrazo cuando lo necesito, porque la verdad ya tenía mucho tiempo que no lo hacía y creo que era por el hecho de sentirme mal y enojada conmigo misma, por todo lo que los otros, ponían en mí y que yo atribuía como mío, y que en realidad no era así; porque yo sé que puedo lograr lo que yo me he propuesto y sé que lo voy a lograr un poco tardado pero lo hare todo está en la confianza que yo deposite en mí sin permitirle a los otros que me la quiten, y sin dejar de luchar por mis sueños y metas y porque son mías, y sé que lo voy a lograr Silvia... Con el trabajo en el grupo aprendí que es mejor sacar lo que uno lleva dentro y compartirlo con alguien que quedárselo para uno solo, porque así es más fácil manejarlo y es menos doloroso y que más para nosotros como terapeutas debemos de aprender

a ser más asertivos con nuestras emociones porque así nos será más fácil y mejor ayudar a los pacientes cuando nos lo soliciten”. (D – 23)

“Después del trabajo en el grupo me he sentido bien, como que me siento más liberada y el haber expresado todos los sentimientos me sirvió para darme cuenta en cuáles me hace falta trabajar. Me di cuenta del enojo, que sí me cuesta trabajo manejarlo en alguna situación que, como ya te lo había comentado, es al expresarlo con mis amigas y que poco tiempo después del trabajo en el grupo tuve una situación que debería de mostrar enojo y que no me agradó precisamente con mis amigas; pero me doy cuenta de que se me dificulta y pues creo que tengo que trabajar más esa emoción... Por otro lado el miedo que sí me costó trabajo contactarlo, también me di cuenta que en estos días he sentido el miedo de perder a mi novio que según yo no estaba tan presente y que por algunas situaciones que han surgido me costaba trabajo reconocerlo, pues según yo me sentía muy segura de mí misma y de él, pero me doy cuenta que sí está ahí... Por otro lado, pues aprendí mucho. Una de las cosas es aprender de mí misma cómo muchas veces no existe una congruencia con tus sentimientos y pues el descubrirlo en ti es un buen avance para poder acompañar al otro y descubrir qué tan asertivo eres en el manejo de los sentimientos... Además las técnicas que se utilizan se me hicieron muy padres, que sí pueden ayudar a otras personas a expresar todos aquellos sentimientos que están reprimidos. Yo creo que es muy importante asistir a estos grupos terapéuticos, y ver en qué estás mal para trabajar en ello. Con los ejercicios me di cuenta que me costó mucho trabajo contactar el enojo”. (E – 25)

“Bueno, durante y después del trabajo en el grupo, comencé a notar cambios. Bueno no sólo yo, sino que también algunas personas que conviven conmigo a diario. Físicamente me sentía durante el trabajo en el

grupo cansada y adolorida del cuerpo. Claro mi mente se había revuelto mucho, mis sentimientos los comencé a vivir cada vez más, es decir, me comencé a dar permiso de sentir y vivir sobre todo con el sentimiento de alegría. Recuerdas que me sabotaba yo sola en esos momentos? Pues he notado que he aprendido a disfrutarlos, ahora siento que me doy la oportunidad de compartir más mi alegría, así como también otros sentimientos como la ansiedad, la tristeza, el enojo, incluso, no sé cómo pasó, pero las personas se acercan más a mí. Creo que la que ponía barreras era yo. Hoy aún me cuesta trabajo relacionarme con las demás personas pero ya me doy permiso de estar más en contacto tanto social, como físicamente... Algo curioso que nos pasó a las que asistimos al grupo terapéutico, fue que nos veíamos distintas entre nosotras mismas. Es como si nuestra forma de ver la vida hubiera cambiado, y ahora la disfrutamos más. No sé, es una sensación extraña, que quizás no la noten por fuera, pero que es rico sentirse así con alegría por dentro, dispuesta a salir, y sentimientos que casi se viven a flor de piel. Lo que estoy viviendo después del trabajo en el grupo se asemeja mucho a la satisfacción de hacer las cosas que quiero hacer, y hacerlas lo mejor que puedo, sí, es una satisfacción. Y bueno, aprendí a diferenciar y darles nombre a las emociones que tengo. Aprendí a diferenciar el enojo de la tristeza, aprendí a separar las cosas y expresarlas. Si me descubro enojada, ahora he tratado de localizar cuál es mi enojo, a qué se debe y expresar mi molestia. He notado que al hacer esto ya no caigo en el impulso de estar peleando sin saber por qué. Eso para mí fue un aprendizaje del cual estoy profundamente agradecida, eso ha hecho que pueda manejar más fácil mis sentimientos y emociones, aprender a diferenciar y localizar qué es lo que me pasa... Estos espacios promueven mucho que se abran las emociones, me sirvió mucho para atreverme a trabajarlo con los demás, como terapeuta. Sí ya me di cuenta que si yo puedo contactar con los sentimientos es más fácil que ayude a los demás a que lo hagan". (F – 23)

“Me gusto haber trabajado con todos los sentimientos porque así me llevo un panorama en general de cómo ando en ellos. Fue un taller para conocerlos e identificar donde me atoro... En el trabajo en el grupo me di cuenta de que no sé manejar asertivamente mis sentimientos. Por ejemplo, cuando me enojo tiendo a ponerme triste, con la tristeza tapo la alegría... Me di cuenta de que la alegría es un sentimiento que no me permito expresar auténticamente, identifique que cuando mi papá está pasando por una situación alegre tiende a ver las consecuencias o el esfuerzo para haber llegado a esta alegría pero no la disfruta y creo que yo aprendí esta forma de vivir la alegría... Me di cuenta de que yo no había trabajado a fondo mis tristezas, lo cual me llevo de tarea. Descubrí que tengo una tristeza del pasado que actualmente aun estoy cargando porque estoy permitiendo que me siga afectando en mi actual relación de pareja... También identifique que el sentimiento que no me cuesta mucho trabajo expresar es el miedo. El afecto es algo que me gusta que me den y me gusta darlo... Identifiqué todas las sensaciones de mi cuerpo en todos los diferentes sentimientos; en el enojo tiendo a tensar mis músculos como la mandíbula, mi respiración se acelera. En la tristeza también mi respiración se acelera pero siento un vacío en mi pecho. En el miedo mi corazón palpita más fuerte y comienzo a sudar. En el afecto se me enchina la piel y en la alegría también mi corazón se agita... Digo que no manejo asertivamente mis sentimientos porque aparte de que tapo un sentimiento con otro también hay pensamientos que influyen en el mal manejo de estos. Por ejemplo, cuando me enojo tiendo a minimizarme, en la tristeza tiendo a tener pensamientos de culpa, en el miedo de dependencia y en la alegría y afecto miedo a equivocarme... Me di cuenta de que tengo mucho que trabajar en mis sentimientos sin embargo el trabajo en el grupo fue un medio para comenzar a conocerme... Me doy cuenta que estos espacios promueven el manejo de los sentimientos. Que hagas conciencia y conozcas tus emociones, yo me conocí más. Y puedo ver hasta dónde

promueven o bloquean mi crecimiento las emociones. Como en el enojo, quiero manipular y así no puedo crecer”. (G – 26)

“Después de los dos días del trabajo en el grupo terapéutico me sentí muy cargada de energía, varias personas me hicieron comentarios de que me veía muy guapa, muy bonita y como pocas veces lo creí y me costó menos aceptar dichos cumplidos, ya que generalmente me causa incomodidad escuchar que me hagan buenos comentarios, pero esta vez me sentía cómoda al escucharlos... En cuanto a los sentimientos trabajados en el grupo, creo que fue el enojo el que me cuesta más expresar verbalmente ante ciertas personas, aunque facialmente sí lo haga... A partir del trabajo en el grupo no se han presentado momentos de enojo a pesar de que estuve participando en la organización de un evento y había mucha tensión. Me mantuve muy ecuánime y traté de mantenerme relajada y no desesperarme o enojarme por situaciones que no dependían de mí resolver. Yo misma me sorprendí de que a pesar de tanto relajo, desorganización y algunas fricciones entre otras personas, yo me porté amable, atenta y contestaba con calma atendiendo a todas las preguntas y dudas de quienes lo solicitaban. En cuanto al miedo he estado muy tranquila, recordando cada día qué es lo que quiero para mí, independientemente de lo que las demás personas piensen, he tomado algunas decisiones pensando sólo en lo que quiero yo con la firme convicción y responsabilidad de que seré la única afectada directamente. He sido más valiente y confío que lo que decida trae una consecuencia pero convencida que el resultado traerá algo bueno o malo pero que aprenderé de eso. Estoy más confiada con respecto al futuro pensando que lo que venga es para aprender y enfrentando el miedo transformándolo en energía o afrontando como un reto las situaciones de miedo que se presentan... La tristeza apareció el sábado pasado en el taller vivencial del diplomado, una compañera habló de algo y lloré porque me identifiqué un poco con lo que

decía, al llegar a mi casa seguía con ganas de llorar, pensé en lo que me hacía llorar y me permití experimentar el sentimiento de tristeza, lloré y lloré un buen rato, me sentía sola y deseaba que mi mamá, nadie más, me diera un abrazo, que me apapachara... Unos días antes experimenté esa sensación de querer estar con ella, que me hiciera de comer, que me consintiera. Quería hablar con alguien pero al mismo tiempo no quise hacerlo y preferí estar conmigo misma, triste, llorando. Al día siguiente desperté muy tranquila y con ganas de salir y disfrutar el día, tenía mucha energía y me sentía contenta, fui a misa y estuve conmigo espiritualmente reflexioné respecto a lo afortunada que soy por estar viva y por todo lo que tengo. Por la noche hablé por teléfono con mi papá para felicitarlo por el día del padre y por primera vez le expresé verbalmente mi amor y cariño y me sentí muy bien, muy tranquila al decirlo porque otras ocasiones sólo lo pensaba pero no me atrevía a decirlo me ganaba el sentimiento de tristeza, sentía un nudo en la garganta y me daban ganas de llorar, pero el domingo lo dije y me sentí muy bien por poder expresar lo que sentía. He expresado más mi afecto con las personas, dándoles detalles y apapachos, también me he permitido las muestras de cariño y afecto para conmigo aceptando el cariño, abrazos y los cumplidos y dedicando más tiempo para estar conmigo misma y haciendo las cosas que me gustan y me llenan el alma. Aprovecho cada día y trato de disfrutarlo apreciando lo que soy y lo que tengo, estoy más alegre, más risueña, menos enojada, más optimista, positiva y escuchando más a mis sentimientos, permitiéndome experimentarlos, intentando ser congruente y aprendiendo a conocerme más cada día... Creo que espacios como estos promueven el conocerse a uno mismo, el permitirme expresar y conocerme, cómo expreso las emociones, crecer". (H – 29)

"Hola Silvia! me he sentido más o menos, porque de repente me acuerdo que podía haber explotado ese trabajo en el grupo al máximo, pero por una

u otra cosa la primera sesión no la disfruté tanto. La segunda siiii!! Sé que esto es por mis propias resistencias, pero también porque dentro del grupo una amiga mía, que desde hace mucho tiempo la relación se ha distanciado porque ya me casé porque ya no estamos en la escuela, en fin, por la poca convivencia entre las dos. Y más que eso, cuando comenzamos el grupo terapéutico recuerdo que la primera sesión hicimos con el grupo el acuerdo que lo que se habla ahí, ahí se queda. Pues un día estábamos platicando con una amiga en común para las dos y ella comenzó a hablar unas cosas del grupo en especial de una compañera que compartió un sábado en el grupo de crecimiento y la persona que compartió también es conocida mía, de ella y de nuestra amiga. Yo escuché porque me fui a la cocina a calentar unas cosas para mi niña, pude haberle dicho que se callara, pero igual no le dije nada y desde ese momento no me siento en confianza cuando ella está en el grupo. Más que saber que puede decir lo que yo cuente, es la traición que se le hizo al grupo... Pero la segunda sesión fue muy enriquecedora para mí porque trabajé mi tristeza, mi alegría, el nacimiento para mí fue muy revelador; y lo que más me agradó y lo tengo bien presente una frase que yo hice en el taller que fue: "CUANDO ENFRENTO MIS MIEDOS ME DOY CUENTA DE QUE NO SON TAN TERRORÍFICOS COMO IMAGINABA". Cuando les hago frente a mis miedos en realidad no superan lo que pensaba de ellos... Pues no me queda más que darte las gracias y te quiero decir que en especial, eres una maestra muy dinámica, guaa a pesar de que son tantos ejercicios se disfrutaron. Y eso me encantó de ti, también en el grupo de crecimiento fue muy valioso todo los ejercicios que nos pusiste. GRACIAS... Pienso que estos grupos sirven mucho. Me hubiera gustado que durara más". (I – 23)

"Al otro día de cuando fuimos al trabajo en grupo intensivo, me sentí muy bien, sobre todo porque tuvimos diplomado y mis compañeras del diplomado que no fueron al grupo intensivo me decían que se me veía otra

cara sobre todo de alegría, y yo les decía -a poco si se me nota? Je je-, creo que el trabajo en el grupo si me sirvió muchísimo. Gracias... Me siento un poquito más tranquila al saber manejar mis sentimientos y emociones ante las demás personas. Sobre todo en la casa, porque creo que me di cuenta que me callaba mucho mi llanto y mi enojo, sobre todo mi enojo con mi mamá ya que siempre me dice haz esto y esto otro y yo le decía, y yo por qué, que lo hagan ellos, o sea, mis hermanos, y ella (mi mamá) es que no tienen tiempo y yo le decía no tienen tiempo, ni sábado ni domingo que es cuando no trabajan, y yo le decía haayy y cómo sí tienen tiempo de irse a parrandear. Y es lo que me hacía enojar con mi mamá y ahora ya hago el quehacer, sin decir nada, bueno a veces si hago el quehacer y a veces no, pero ya trato de no enojarme por eso... También me di cuenta que con mis amigos y amigas, ya me dejo fluir el llanto, para que ya no me digan que si soy de madera. Bueno no tanto que me digan eso sino que ya soy más flexible con ellos... En estos últimos días del 3 de Junio para acá, me he sentido un poquito medio rara, porque me enojé mucho con mi hermano, que hasta casi casi lo corrí de la casa, que ya se fuera con su familia y hasta la fecha ya casi no me llevo ni le hablo muy bien, pero no siento nada cuando él no me habla... Me sirvió mucho este espacio y creo que sí sirve”.

(J – 24)

“La noche del último día del grupo fui a la casa de mi familia, (te recuerdo que ya no vivo con ellos), entusiasmada y llena de energía, pero mis papás estaban enojados por lo que mi papá apenas y me saludó... no duró más que 10 minutos la visita. Cuando salí de ahí me despedí de todos menos de mi papá. A pesar de que estaba junto a la puerta, yo me sentí muy triste y cuando llegué a mi casa estuve pensando mucho y haciendo contacto con mi emoción, y me di cuenta de que el pleito no era conmigo, y sin embargo me involucré emocionalmente con el problema... Aclaré mi emoción y la verdad me despojé de lo que no me correspondía, aunque

sentía la necesidad de hablar con mi papá... A la mañana siguiente, amanecí con una pequeña "llaga" del lado derecho de mi lengua, por lo que no podía articular bien las palabras, ya que era doloroso, sólo pensé..."qué me quiere decir la vida con esto... Con todo y eso estaba muy contenta y con muchas ganas de sentirme bien y verme bien para ir a la escuela donde trabajo. Esa mañana muchas personas me decían que me veía muy bien, que tenía muy buena vibra y que la compartía con los demás... Se me hizo raro porque esos comentarios venían de gente con la que mi relación es un poco distante....y eso me alegró (en verdad parecía como magia). En los días posteriores pude hablar con mi papá y aclarar la situación, mi vida se tornó más fácil...desde entonces, siento que puedo solucionar las situaciones difíciles como se presentan y no dejarlas para "después"... Me da gusto que ya puedo decir: Estoy enojada contigo por....." dentro de mi familia y ellos se quedan asombrados pero dispuestos a arreglar las cosas...eso me gusta!!!... Sé que esto es un proceso, y que es poco a poco pero la experiencia que me dio el ser parte de este grupo me motiva a seguir con mi trabajo personal". (K – 26)

"Querida Silvia mi vida se ha movido mucho y eso tiene que ver con el trabajo en el grupo, me he sentido confundida sé que todo lo que se mueve se va acomodando a su tiempo, ahora me siento una mujer más real y busco respetar mis emociones y compartirlas, con tantos movimientos han venido decisiones importantes a mi vida, el papá de mi hijo me pidió volverlo a intentar, me puedo expresar mejor con él, aún no vivo con él pues también surgió otro cambio, me había ido a vivir a mi casa y mi mamá se fue conmigo, pero ella ya se regreso a su casa y ayer precisamente fue mi primer noche sola con mi hijo, estoy viendo por mi vida, puse el consultorio termine el interinato que cubrí, ahorita dedico este tiempo para mi tesina para titularme... Bueno eso es a grandes rasgos, pero yo trabajé tan intensamente como nunca lo había hecho, jamás había trabajado así el

dolor con papá y mi temor al rechazo, eran unas barrerotas, cambió mi vibra, ahora soy más ligera incluso estoy bajando de peso, haciéndome responsable de mí, pero aún siento que me falta, pero no sabes cuánto ha cambiado mi relación con los hombres, estoy aprendiendo a recibir, me siento con temores, pero la verdad me siento satisfecha con estos pasos fue delicioso me encanto tu trabajo, la verdad quiero más si necesitas algo más dime, no me estuve cuidando los cambios pero si los reconozco, más bien los deje fluir, ya reconozco cuando no estoy siendo fiel conmigo misma la verdad hoy estoy confundida, no sé si seguir con el papá de mi hijo o terminar la relación, sigo echándole ganas, gracias por contribuir a mi crecimiento un gran abrazo con amor L... Me agrada el espacio. Es muy importante un espacio como este, para relacionarse con el paciente adecuadamente". (L – 27)

Como se puede notar, las terapeutas han podido aprender a reconocer en qué emociones les cuesta más trabajo ser asertivas, también se dan cuenta que el enojo todavía les falta trabajarlo. Hicieron consciencia de que la mayoría tenía conflicto con el enojo, la tristeza, el miedo y el afecto, pero que después del trabajo en el grupo, han podido ser más asertivas en la mayoría de las emociones.

Se han sentido más liberadas y menos impulsivas, reconociendo que era porque reprimían la mayoría de las emociones. También observan que el grupo terapéutico si puede brindarles el aprendizaje para expresar adecuadamente sus emociones.

Después del trabajo en este grupo terapéutico, notan cambios favorables entre ellas, dicen que es como si hubiera cambiado su forma de ver la vida, lo fuerte en esto es que lo ven raro, como si ser asertivas y tener menos conflictos no fuera parte de su experiencia.

También externan que pueden reconocer mejor sus emociones y ponerles nombre, además notan que las personas se acercan más y detectan las barreras que ellas mismas ponían para que esto no sucediera.

Se han sentido más auténticas en la alegría y más conscientes de cómo se viven, se sabotean o manipulan. Una de las terapeutas se da cuenta que pudo explotar más el trabajo, pero por temor no lo disfrutó al máximo, sin embargo aprendió mucho.

CONCLUSIONES

Realmente me siento satisfecha, por confirmar que el grupo terapéutico si puede ser un espacio donde los terapeutas pueden aprender a ser más asertivos en el manejo de sus emociones y así brindar un mejor acompañamiento a sus pacientes, como pudo observarse en la retroalimentación final con las terapeutas.

Las emociones que más dificultad tuvieron las terapeutas para expresar asertivamente fueron el enojo en primer lugar, la tristeza y el miedo, aunque al final pudieron reconocer algunas que también les dificultaba expresar el amor y pocas la alegría.

Con esto puede confirmar la importancia de que los terapeutas necesitan un espacio, donde puedan trabajar para aprender a ser asertivos con la expresión de sus emociones ya que como las terapeutas participantes señalaron, cuando pueden trabajar con sus propias emociones y estar más conscientes al expresarlas, pueden también escuchar mejor a sus pacientes.

Algo que descubrí en las terapeutas, fue que el enojo generalmente lo tapan con la tristeza y con la alegría al enojo, con el afecto al miedo o con el enojo al afecto, además cuando se permitían expresar el enojo, varias lo hacían con impulsividad.

La emoción que más les cuesta y que reconocen todavía les falta pulir, es el enojo, pero ya son más conscientes de esto. La emoción en la que se reconocen más asertivas fue la alegría, aunque se la permitían poco, se han dado cuenta que después del trabajo en el grupo terapéutico, disfrutaban más de ella.

Con respecto al miedo el cual algunas ni lo reconocen, la mayoría lo pone en temer no cubrir las expectativas de los demás, los padres primero y después de la pareja o amigos, también expresan con dificultad la tristeza, prefieren vivirla a solas para que no las vean débiles o vulnerables. Algo curioso fue que una terapeuta relaciona la tristeza con la soledad, de aquí que no quiera expresarla.

A la mitad de las terapeutas, el afecto les genera problemas cuando se trata de hacer contacto con el otro, es decir cuando tocan físicamente, esto se noto en el ejercicio, al abrazar o explorar el rostro o las manos de sus compañeras, algunas lo hacían con expresión de susto, molestia o duda.

Me agradó escuchar, que la mayoría de las terapeutas, empezaron a ser más conscientes de la expresión de sus emociones, a darse la oportunidad de expresar las que más les cuesta trabajo, en el momento oportuno y poder ver que cuando lo hacen se sienten más libres y tienen menos conflictos al relacionarse con los demás. Así pudieron observar y reconocer que era porque durante mucho tiempo las habían reprimido y entonces salían impulsivamente lastimando a quien tal vez ni tenía que ver con el verdadero sentimiento.

Se dan cuenta que aprender a expresarse de acuerdo a la situación, en el momento oportuno, y con consciencia, no es una tarea fácil, pero tienen la disposición para seguir aprendiendo a ser más asertivas.

Algo más que me agrada es la apertura y ganas de las terapeutas participantes de seguir su trabajo en grupo, pues el grupo brinda una oportunidad de ensayar el trabajo que parece difícil en la sociedad y el ambiente en el que se desenvuelven, pues es como una mini sociedad en la que se presentan conflictos similares a los que viven en su ambiente cotidiano.

Me doy cuenta también de la dificultad de los terapeutas con más experiencia, para entrar a un grupo a trabajar con sus emociones; mientras que para los terapeutas con menor experiencia resulta un poco más fácil hacerlo, puesto que aún no protegen tanto su imagen; por tanto, es importante reflexionar que es bueno cuidarla pero no irse al extremo de que por ella no se procesen aspectos de desarrollo personal que afectan incluso su desempeño profesional.

Los objetivos se cumplieron en un gran porcentaje, pero creo que el tiempo fue realmente corto, para lograr mejores resultados es necesario un trabajo constante durante unos seis a doce meses. No obstante, confío que este fue el inicio de un

trabajo que las terapeutas ya iniciaron de forma individual, como lo comentaron en la retroalimentación.

Aún así, las terapeutas participantes, mostraron mayor apertura para voltear a verse a sí mismas con mayor seguridad, al ir aprendiendo a expresar sus emociones, y darse la oportunidad de conocer nuevas y mejores formas de expresión, donde no desgasten energía para lastimarse, sino por el contrario la utilicen para tener más momentos de disfrute de la alegría y a ser más congruentes y asertivas en la expresión de las emociones que creen que no tienen permiso de vivir, como el enojo, o el miedo. Aprender a vivir con plenitud el afecto sin miedo a sentir el contacto tan cálido de las personas.

En la retroalimentación final, las terapeutas comparten sus logros después de haber asistido al grupo terapéutico, entre otros se sienten más vivas y libres, reconocen mejor los bloqueos que tienen para expresarse en el enojo, la tristeza, el miedo y el afecto. Se permiten más el contacto con las personas que las rodean, han podido relacionarse mejor con sus familias y pareja. Expresan que da pena, que muchos terapeutas no aprovechen estos espacios que nos llevan a disfrutar más de la vida. Reconocen que su trabajo personal les permitió una mejor relación con sus pacientes. Además reconocen algunas que al trabajar la tristeza, pueden sentir con más plenitud el amor.

Algo que expresaron fue, que entre ellas notaban muchos cambios y esto era como si su forma de ver la vida hubiera cambiado, lo curioso en esto es que lo perciben como raro (estar con menos conflicto). Sé que podrán acostumbrarse al disfrute de la asertividad y a ser felices, pues tienen muchos recursos y el principal es que están trabajando mucho, para lograrlo.

Esta investigación, me permite como terapeuta, recordar que es de gran importancia el trabajo personal para brindar un mejor acompañamiento, reconocer que si decidí elegir este tema, tal vez es porque me falta trabajar un poco más conmigo. Reconocí que soy un ser humano y que también tengo derecho a vivir y a disfrutar no solo de mi trabajo, también de mi vida personal y social.

Aprendí que todas las personas cuidan una imagen, tal vez no es malo, pero cuando es en extremo y te paraliza en tu aprendizaje de ti mismo y no te permite fluir en ciertas actividades, es necesario trabajar para disminuirla o saber utilizarla en beneficio y no en perjuicio.

Espero que a partir de esta investigación, las instituciones que se dedican a capacitar y formar en psicoterapia, puedan reconocer la importancia de esta preparación integral, porque el objeto de trabajo es la historia de vida de personas, es increíble que un terapeuta se resista a trabajar profundamente con sus emociones, y que más bien otras personas sean más abiertas a este voltear a verse a sí mismos. Los terapeutas requieren ir muchos pasos adelante que los pacientes, y esto solo lo pueden lograr, como lo dice Rogers y todos los grandes terapeutas humanistas, siendo más congruentes, genuinos y asertivos en la expresión de sus emociones, situación muy importante y liberadora para los terapeutas; pues recordemos que la gente viene a solicitar nuestra orientación y dejar todo lo que le afecta y si no nos cuidamos puede quedarse una gran parte en nosotros, cuando trabajamos con nuestras situaciones inconclusas es más fácil poder diferenciar lo que es del paciente y soltarlo para que tome su propio lugar y no en nosotros.

REFERENCIAS

- Alonso “En Siento luego existo” en Prometeo No. 58 México, D.F. 2010, P. 29, 30, 31.
- Álvarez-Gayou (2006). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. España: Paidós
- Basañez (2008). Y tus emociones, ¿Qué dicen? Aprende a manejarlas. México, D.F: Pax.
- Bellak y Small (1970). Psicoterapia breve y de emergencia. México D.F.: Pax.
- Branden (1993). El respeto hacia uno mismo. México: Paidós.
- Castaneda (1997). Terapia Gestalt. Barcelona: Herder.
- Del Río (2007). ¿Conoces los sentimientos de tus hijos? México: Norma.
- Egan (1981). El orientador experto. México: Iberoamérica.
- Erving y Polster (1985). Terapia guesáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
- Fensterheim y Baer (1983). No diga Si cuando quiera decir No. México: Grijalbo.
- Fortes de Leff, Aurón, Gómez y Pérez (2009). El Terapeuta y sus errores. México, D.F.: Trillas.
- González “En Siento luego existo” en Prometeo No. 58 México, D.F. 2010, P. 56, 57.
- González (1999). Psicoterapia de Grupos. México, D.F.: Manual Moderno.

- Greenberg y Paivio (2000). Trabajar con las emociones en psicoterapia. España: Paidós.
- Hernández, Fernández, Baptista (2003). Metodología de la Investigación. México, D.F.: McGrawHill.
- Jay Linn y Garske (1988). Psicoterapias Contemporáneas. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Jûrgen (1997). Corrientes fundamentales en psicoterapia. Buenos Aires: Amorrortu.
- Lafarga y Gómez del Campo (2000). Desarrollo del Potencial Humano: Trillas. Vol. 1
- Lange (2001). El libro de las emociones. España: EDAF.
- Greenberg y Paivio (2000). Trabajar con las Emociones en Psicoterapia. Barcelona: Paidós.
- Lowen (1987). Bioenergética. México, D.F.: Diana.
- Lowen (1970). La experiencia del placer. España: Paidós.
- Muñoz (2009). Emociones, sentimientos y necesidades
- Navarro (1999). Las emociones en el cuerpo. México: Pax.
- Navarro (1999). Psicoterapia corporal y psicoenergética. México: Pax.
- Perls (1982). Terapia Gestalt. México, D.F.: Concepto S.A.
- Perls (1987). Dentro y fuera del Tarro de la Basura. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls (1987). Esto es Gestalt. México, D.F.: Cuatro Vientos.
- Plasencia (2006). Vive tus emociones. México: Urano.

- Quitman (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.
- Rodríguez, Gil y García (1999) *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Algibe.
- Rogers (2002). *El proceso de convertirse en persona*. México, D.F.: Paidós.
- Salama (1999). *Encuentro con la Psicoterapia Gestalt*. México: Centro Gestalt.
- Schmid “En el Principio fue el Grupo” en *Prometeo* No. 50 México, D.F. Primavera 2007, P. 39, 40, 70, 71, 72.
- Smith (1983). *Cuando digo No, me siento culpable*. México: Grijalbo.
- Sky (2004). *El poder de la emoción*. México: SAGA.
- Stecca de Alvizúa (2004). *Cerrando ciclos vitales*. México, D.F.: Pax
- Vinogradov y Yalom (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. España: Paidós.

ANEXOS

La primera sesión del trabajo en el grupo terapéutico.

En esta sesión, se explicó a las terapeutas la forma de trabajar en el grupo, se respondieron dudas y se habló sobre la confidencialidad, la discreción del trabajo y la regla de no juicios.

Se preguntaron cuáles eran sus expectativas y cómo estaban, para ubicar la emoción y el sentimiento que en ese momento percibían en ellas. Se grabó cada persona para observar la emoción que se notaba más en su expresión y en su cuerpo.

No fue necesaria una dinámica formal de presentación o rompe hielo, porque todas ya se conocían y han trabajado juntas durante algunos meses. Se aplicó un ejercicio para que se fueran adaptando al lugar.

Posteriormente se aplicó una sensibilización, para llevar a que las participantes se abrieran emocionalmente y contactaran con los sentimientos reprimidos.

Se aplicaron ejercicios para estimular el enojo, luego el miedo y finalmente la tristeza reprimidos. El amor y la alegría se trabajaron en la siguiente sesión. Después de esto se realizó un ejercicio para arraigar a las terapeutas (asentar los pies sobre la tierra). Cuando el cuerpo está en la posición correcta, sus partes guardan un equilibrio perfecto. Dinámicamente el arco se tensa y se prepara para la acción. El cuerpo se carga energéticamente de pies a cabeza. Esto significa que hay una ola de excitación que circula a través del cuerpo. Se sienten los pies sobre la tierra y la cabeza en el aire, y se experimenta además completamente conectado o integrado. Como es una postura de tensión cargada energéticamente, las piernas empiezan a vibrar. (Lowen , 1987)

Para finalizar esta primer sesión, se aplicó una técnica de cierre y posteriormente se hizo la retroalimentación y se grabaron los discursos de las participantes y se preguntó cómo se iban.

En algunos de los ejercicios anteriores se emplearon estrategias de la Gestalt, como:

- Silla vacía, polaridades y descarga en objetos neutros.