

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

***Las personas de setenta años o más, viven en plenitud...
sólo si han aprendido a vivir en el amor***

Autor: María Carmen de Fátima Calderón Hinojosa

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

**Nombre del asesor:
María Inés 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.





UVAQ

M.R.

**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

**LAS PERSONAS DE SETENTA AÑOS O MÁS,
VIVEN EN PLENITUD.... SÓLO SI HAN
APRENDIDO A VIVIR EN EL AMOR**

TESIS

Que para obtener el Título de
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

Presenta:

María Carmen de Fátima Calderón Hinojosa



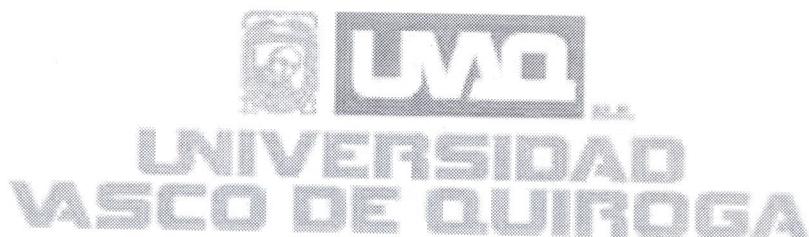
5
AVALA

TM1455

S-940701

Morelia, Michoacán, 15 de octubre de 2005

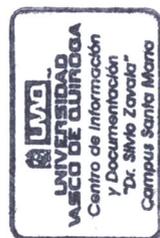
CLAVE 16PSU0017N



**LAS PERSONAS DE SETENTA AÑOS O MÁS,
VIVEN EN PLENITUD.... SÓLO SI HAN
APRENDIDO A VIVIR EN EL AMOR**

TESIS

Que para obtener el Título de
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA



Presenta:

María Carmen de Fátima Calderón Hinojosa

Asesoras:

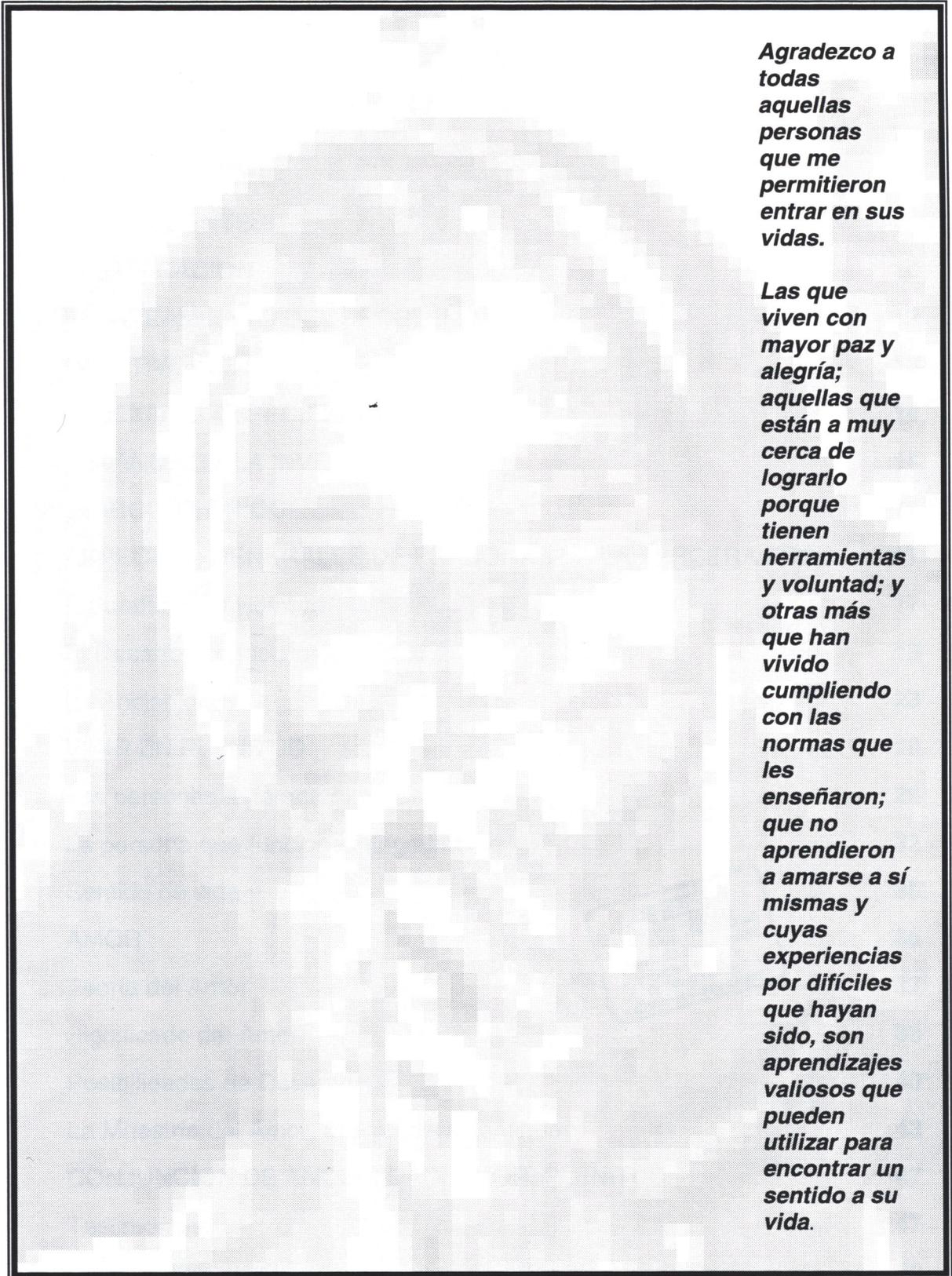
Mtra. María Inés Gómez del Campo del Paso

Mtra. María de Lourdes Vargas Garduño

R.V.O.E. MAES-940701

CLAVE 16PSU0017N

Morelia, Michoacán, 15 de octubre de 2005



Agradezco a todas aquellas personas que me permitieron entrar en sus vidas.

Las que viven con mayor paz y alegría; aquellas que están a muy cerca de lograrlo porque tienen herramientas y voluntad; y otras más que han vivido cumpliendo con las normas que les enseñaron; que no aprendieron a amarse a sí mismas y cuyas experiencias por difíciles que hayan sido, son aprendizajes valiosos que pueden utilizar para encontrar un sentido a su vida.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	5
ANTECEDENTES	7
JUSTIFICACIÓN	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
OBJETIVO GENERAL	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN	14
II. MARCO TEÓRICO	16
ASPECTOS GENERALES DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD	17
Naturaleza del Hombre	17
El Desarrollo de la Personalidad	18
La Ancianidad	23
VIVIR EN PLENITUD	28
Las personas auto-actualizadas	29
La persona que funciona integralmente	32
Sentido de vida	35
AMOR	36
Teoría del Amor	37
Significado del Amor	39
Posibilidades de Desamor	40
La Maestría del Amor, una práctica continua	43
CONJUNCIÓN DE ANCIANIDAD, AMOR, PLENITUD	47
Testimonios	47
REFLEXIÓN	50



III. METODOLOGÍA	52
TIPO DE ESTUDIO	52
MÉTODO	52
SUJETOS	53
ESTRATEGIAS DE TRABAJO	56
PROCEDIMIENTO	58
IV. TRABAJO DE CAMPO	63
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	64
HALLAZAGOS	97
V. CONCLUSIONES	99
UNA ÚLTIMA REFLEXIÓN	104
VI. BIBLIOGRAFÍA	105
VII. APÉNDICES	
Apéndice 1.- Primera entrevista; estructurada	109
Apéndice 2.- Guía para la primera entrevista a profundidad	111
Apéndice 3.- Guía para la segunda entrevista a profundidad	112
Apéndice 4.- Guía para la tercera entrevista a profundidad	113
Apéndice 5.- Frases y expresiones seleccionadas para identificar la etapa del proceso terapéutico; según Carl Rogers	114
Apéndice 6.- Análisis basado en las etapas del desarrollo de la personalidad; según Eric Erikson	131



INTRODUCCIÓN

La idea de este estudio se originó cuando por consecuencia normal de la vida, se enfrenta el problema de que la generación de los padres y abuelos, está llegando a sus últimos años, siendo necesario estar preparados para brindar una vida digna a esos familiares adultos mayores, o de la tercera edad, como suele llamárseles también.

En la vida moderna, donde los jóvenes y adultos menores desarrollan sus actividades laborales, académicas y recreativas al ritmo de la civilización actual, generalmente de forma acelerada y llena de preocupaciones, la atención a los adultos mayores por razones justificadas o no, suele ser pobre en espiritualidad y vida en familia, con relaciones familiares afectivas esporádicas, y en ocasiones de muy baja intensidad; lo cual constituye uno de los principales problemas que tienen que enfrentar las personas de la tercera edad.

Sin que se trate de un total abandono, los ancianos son ubicados en asilos, o adoptados como huéspedes en casas de familiares, o en sus propias casas donde son atendidos por familiares o amigos, quienes mediante visitas esporádicas o a través de personal de servicio, les brindan alimentos, atención médica o les apoyan en la administración de su vivienda.

No obstante, a pesar de vivir con compañeros, con asistentes o familiares; a pesar de que tienen satisfechas sus necesidades materiales en muchos casos, se observan actitudes pesimistas y de desánimo para afrontar esta etapa postrera de

su vida, en la que por toda la experiencia vivida, podrían gozar el privilegio de aportar a la sociedad importantes conocimientos, afecto, compañía, trabajo, enseñanzas.

Esta situación despierta interés en conocer por qué en general, pocos ancianos se muestran satisfechos con sus logros, aceptan con sencillez su aspecto físico, y valoran su experiencia interior; o viven tranquilos por tener todo lo necesario para vivir una vida plena y significativa, reconociendo los dones y la bondad que poseen (Kübler y Kessler, 2003); o como lo menciona Carl R. Rogers, en su obra *El proceso de convertirse en persona* (1964), al referirse a *“la persona que funciona integralmente”*: *viven más sensiblemente y más íntimamente sus sentimientos de dolor, pero disfrutan más de sus satisfacciones; sienten el odio con mayor claridad, pero también el amor; conocen el miedo profundamente, pero también el coraje, y llevan una vida plena porque tienen confianza en sí mismos para enfrentarla.* (p. 165)

La realización del presente trabajo, ha fortalecido mi deseo de dedicar tiempo y esfuerzo para atender a estas personas mayores, quienes silenciosamente piden ser tomadas en cuenta. En cada entrevista fue notable su creciente disposición de ayuda para terminar el trabajo, y en esa apertura hubo grandes momentos: además de ser confidente de secretos que finalmente compartieron, me permitieron participar con ellas para resolver alguna inquietud reservada, o lograr algún deseo que parecía inalcanzable.

Aprendí también a entender sus sufrimientos y sus enojos; tuve la oportunidad de llorar y reír con ellas y darme cuenta que no será tarde alegrar sus días; si se pone en práctica el deseo de ayuda con empatía, aceptación incondicional y congruencia; y de esta forma, es posible que descubran el amor que existe en cada una de ellas para que vivan una ancianidad en plenitud.

ANTECEDENTES

Para obtener información de los estudios que se hubiesen realizado relativos a ancianidad y vida en plenitud, se buscó primero en las páginas de Internet; en los sitios web más conocidos “google” y “yahoo”; identificando incontables referencias de ancianos: psicología, tratamientos, cuidados físicos, asilos y centros de atención; existen en México diversos lugares con programas de atención personalizada. Por lo que se refiere a vida en plenitud, se observó que existe el término de plenitud como objeto con significado de pleno, completo, lleno; ya que el término de vida en plenitud sólo se encontró en textos, algunos de los cuales fueron utilizados como referencia en el trabajo.

Posteriormente se buscó en investigaciones contenidas en universidades de psicología y el resultado fue un escaso número de estudios relacionados con los temas.

En agosto de 2004, fue presentado un reporte de investigación por un equipo de trabajo de la Universidad Vasco de Quiroga en Morelia, Michoacán, (Manzo, Aceves, Arreola, Escobar, Gil, Hernández y Mendoza) cuyos sujetos de entre 50 y 75 años de edad, fueron personas jubiladas por causas ajenas a enfermedad y/o discapacidad. En dicho estudio se observa un grupo de residentes en la ciudad de Morelia, con ingresos entre 10 y 20 mil pesos mensuales, con lo que se considera que tienen cubiertas sus necesidades básicas. En términos muy generales, viven tranquilos, con buena salud, disfrutan de sus familias y amistades y lo que se considera importante es que, para sentirse más “plenos”, desean seguir ayudando y conviviendo con su familia.

Ma. Teresa Esquivel Hernández y Cristina Sánchez Mejorada Fernández (1997), realizaron un estudio acerca de los hogares encabezados por mujeres ancianas, que parte de la consideración de que las ancianas además de estar oprimidas por su condición de género y de clase como lo han estado siempre, ahora lo están por su edad. Se basan en la Encuesta Nacional sobre la Sociodemografía del Envejecimiento en México levantada en 1994 por el Consejo Nacional de Población y el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia; que se aplicó a población de 60 años o más, obteniendo de 5,159 cuestionarios válidos, un total de 836 mujeres jefes de hogar.

Las autoras analizan las diferencias en diversos aspectos, de mujeres ancianas en zonas rurales y urbanas; hacen notar que la mujer se convierte en jefa de su hogar por la mayor expectativa de vida, y porque pocas viudas se vuelven a casar.

La mayoría de las ancianas dependen de la buena voluntad de algún familiar. Por su condición de mujeres, luchan por mantener su autoestima atendiendo a sus hijos y nietos, además de cuidar la casa; su vida emocional depende de la convivencia y armonía con sus seres queridos. La satisfacción de las ancianas se relaciona con buena salud y mejor calidad de vida. El 79% en zonas urbanas declararon sentirse satisfechas con su vida y del resto, la mayor insatisfacción es por el sentimiento de soledad y emociones por envejecimiento y muerte.

Roberto Ham Chande (2003), presenta un estudio sobre el envejecimiento de la población en México, y cómo han influido las campañas de planificación familiar, de mejoras en la salud; así como la baja general en la tasa de fecundidad por la mayor escolaridad de las mujeres y su participación en la fuerza de trabajo; además, la emigración de adultos jóvenes.

La información corresponde a estadísticas del Consejo Nacional de Población de 1998. Se calcula, aunque podría subestimarse, que el límite de vida de ancianos será para 2010 de 80-87 y en 2050 88-93, hombres y mujeres respectivamente.

Además de las causas del envejecimiento de la población, coincide en diversos aspectos, con el estudio de Ma. Teresa Esquivel Hernández y Cristina Sánchez Mejorada Fernández (1997): es insuficiente la seguridad social y de pensiones en México; los ancianos más bien, viven en hogares ampliados e impersonales.

Concluye que los cambios en las estructuras afectan variables macroeconómicas; y hace notar que estudiar la vejez es una oportunidad de comprender el problema y aportar soluciones; empezar con hábitos de salud, condiciones de vida, condiciones sociales y económicas que serán determinantes. La ancianidad debiera ser época de reposo y tiempo libre con una pensión como parte de la recompensa por haber contribuido al desarrollo económico y social del país. Es sensato procurar que la humanidad sepa manejar su destino; uno de estos campos es la búsqueda del buen porvenir, aceptar el avance de edad de la población con la idea de minimizar sus consecuencias negativas e identificar y aprovechar su oportunidades.

En el índice del contenido de tesis de psicología de la Biblioteca de la Universidad Vasco de Quiroga, en Morelia; consultado en marzo de 2004, se identificó sólo un trabajo de investigación cuyo tema podría considerarse para los efectos de este, por referirse a la forma de enfrentar la última etapa de la vida. Se trata de la Tesis que para obtener el título de Licenciada en Psicología, presentó María Guadalupe Vázquez Ramírez en febrero de 1996, cuyo título es "El Proceso de Duelo de la Propia Muerte; en una Muestra de Pacientes Terminales".

Aborda por cierto, un tema ampliamente tratado por la Doctora Elisabeth Kübler-Ross (1975), destacada psiquiatra que dedicó su vida a trabajar con moribundos y desde su primeros años hizo partícipes de su estudio, a los pacientes, pidiéndoles ser maestros para aprender más sobre las etapas finales de la vida, con sus angustias, temores y esperanzas.

Concluye su obra *Sobre la muerte y los moribundos* (1975), con la siguiente reflexión: *“Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va más allá de las palabras, sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacífico cese del funcionamiento del cuerpo”...* (p. 346)

JUSTIFICACIÓN



Se consideró conveniente realizar este estudio para determinar qué tan cerca de *“una persona que funciona integralmente”*, según la descripción de Rogers (1964), están los ancianos de la ciudad de Morelia de 70 años o más; y darse cuenta de los motivos que a algunos de ellos, no les permiten vivir una vida plena, a pesar de que tengan satisfechas sus necesidades básicas fisiológicas y de seguridad.

El resultado del estudio redundará en beneficio de las familias residentes en esta ciudad, que necesiten, quieran y estén en condiciones de contratar el servicio profesional, para sus familiares que aún viviendo con compañía, pasan períodos prolongados de soledad, o en el mejor de los casos son asistidos por personal de servicio doméstico, lo que contribuye a que se depriman, pierdan el sentido de su vida, se sientan carga para las familias, y consecuentemente se ocasionen conflictos al interior de las mismas.

Se podrá entonces, ofrecer patrones de intervención psicológica basados en los principios fundamentales de la Psicoterapia Centrada en la Persona, Rogers (1981) y con ello, lograr que el sentimiento de inutilidad y abandono que padecen, cambie por la esperanza de que tienen algo que dar y quien quiera aprender de ello.

Por otra parte, conocer cómo viven los ancianos mayores de 70 años, ha sido una experiencia que permitió entender que no todos están preparados para el final, según la convicción de Kübler-Ross (1997, p. 379), respecto a la importancia de hacer lo que nos gusta, *“y al final de nuestros días vamos a bendecir nuestra vida porque hemos hecho lo que vinimos a hacer...”*

La investigación fue conveniente, principalmente por sus consecuencias éticas, ya que sin emitir juicios en contra de las personas que atienden actualmente a los ancianos, ni tampoco la forma de vida que éstos han llevado, permite determinar en una siguiente etapa, las condiciones en que debe proporcionarse a los mismos, atención y servicio con actitudes basadas en los principios fundamentales de la psicoterapia centrada en la persona, en la que el terapeuta tiene la oportunidad de satisfacer la necesidad natural de dar amor, que será recibido con agradecimiento y reciprocidad por parte del anciano que tiene a su vez, la oportunidad de vivir el proceso de convertirse en persona, para disfrutar finalmente, la plenitud de la vida.

Será posible también ofrecer medidas preventivas, para que las personas desde una edad madura, sin esperar a ser dependientes de los demás por sus limitaciones físicas, sociales y económicas, se preparen para confiar en sí mismos, sabiéndose aceptados, conscientes de sus sentimientos cada día, responsables de sus decisiones, para dar y perdonar, para vivir en el amor, aprendiendo también a recibir amor, ya que es posible que a través de la Psicoterapia Centrada en la Persona, ocurra una *“...modificación constructiva de la personalidad”*,

(Rogers, 1964, p. 43); al existir la relación psicológica entre una persona vulnerable y otra integrada que lo atienda con aprecio positivo incondicional y comprensión empática; (Lafarga, J. y Gómez del Campo, J., 1990).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La experiencia de trato con ancianos, que viven en asilos o en casa de familiares, o en su propia casa atendidos por terceras personas, refleja que ni el lugar cómodo, ni las condiciones de vida, ni programas de actividades de entretenimiento, son suficientes para que muchos de ellos, sientan satisfacción y plenitud por la vida que han vivido; y por el contrario, experimentan insatisfacción y se sienten inútiles; les mortifica ser carga para quien está cerca de ellos; viven con temor por la proximidad del último día.

De este modo, se plantearon las siguientes preguntas que explican los motivos que nos llevaron a dirigir la investigación hacia este tema:

- ✓ ¿Las personas mayores de 70 años experimentan su vida como enriquecedora o significativa?
- ✓ ¿Las personas mayores de 70 años se gratifican por lo que pueden dar a los demás y a ellas mismas?
- ✓ ¿Las personas mayores de 70 años sienten y expresan libremente sus sentimientos?
- ✓ ¿Las personas mayores de 70 años pueden considerar sus necesidades y exigencias para descubrir cómo satisfacerlas?
- ✓ ¿Cuáles son los factores que han influido en la vida de una persona que experimente amor y paz aún en la etapa de ancianidad?



- ✓ ¿Cuáles son los factores que han influido en la vida de una persona que vive una ancianidad sin esperanza y sumergido en la tristeza?
- ✓ ¿Cómo influye la personalidad saludable de una persona, en su salud física?
- ✓ ¿Es posible hacer algo para que las personas se preparen para vivir en plenitud al final de su vida?

La respuesta a estas preguntas proporcionó los elementos para conocer qué tan cerca de ser "*personas que funcionan integralmente*", están los ancianos de la ciudad de Morelia, mayores de 70 años, y así estar en condiciones de ofrecer patrones de intervención psicológica basados en los principios fundamentales de la Psicoterapia Centrada en la Persona, teniendo como marco de referencia el Amor; y se concreta el trabajo de investigación con la respuesta a la siguiente pregunta:

- ✓ **¿Qué aprendizajes o experiencias facilitan que una persona viva en plenitud su ancianidad?**

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

- ✓ Comprender cómo influyen las experiencias de amor a lo largo de la vida, para vivir una ancianidad en plenitud.

Objetivos Específicos:

- ✓ Entender por qué no todas las personas mayores de 70 años, funcionan integralmente, y cuáles han sido los motivos por los que viven una ancianidad sin esperanza y sumergidos en la tristeza.
- ✓ Identificar los factores que han influido en la vida de las personas mayores de 70 años, para que experimenten amor y paz, aún en la etapa de ancianidad.
- ✓ Demostrar que una personalidad saludable influye favorablemente en la salud física de los ancianos.
- ✓ Comprobar que la ancianidad puede ser la etapa de plenitud y no de decadencia.
- ✓ Ofrecer las bases que justifiquen el establecimiento de un centro de atención a los ancianos de la ciudad de Morelia, cuyas actividades se fundamenten en los principios de la Psicoterapia Centrada en la Persona.

ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se enfocó a recolectar datos que permiten describir qué tan cerca de “una persona que funciona integralmente”, según Rogers (1964), viven los ancianos de la ciudad de Morelia, mayores de 70 años, que tengan cubiertas sus necesidades básicas, de alimentación, vestido, casa; por lo tanto los trabajos se enfocaron a obtener información de diversos aspectos de los sujetos de estudio, que permiten describir el propósito mencionado. Es por esto que se considera a este trabajo como una *investigación descriptiva*, la que según Hernández Sampieri (2003), es la que “...busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas”.....”la recolección de la información para describir lo que se investiga”.

Se describe también cómo influye el entorno de los sujetos, experiencias, creencias y formas de vida, en su estado de ánimo, en su satisfacción por lo que han vivido, en su generosidad por transmitir experiencias y conocimientos; en su salud física, que en el adulto mayor, de acuerdo con el doctor Felipe Martínez Arronte, es definida como la capacidad para atenderse a sí mismo y desenvolverse en el seno de la familia y la sociedad, permitiéndole desempeñar por sí solo, sus actividades diarias. Asili (2004).

Así, tendrán la confianza en sí mismos por hacer cada día lo que esté a su alcance para sentirse útiles, para dar amor que repercutirá en ellos mismos al sentirse amados; y que puedan concebir su vida como enriquecedora, estimulante, significativa. (Rogers, 1964).



II.- MARCO TEÓRICO

Anciano, plenitud, amor... parecieran términos utópicos o novelescos para un trabajo de investigación, y aún así, ha valido la pena dedicar tiempo y esfuerzo para hacer énfasis en la importancia que tiene la psicoterapia centrada en la persona, como medio para tener una vida plena, o como dice Rogers (1964 Pág. 165) "*ser una persona que funciona integralmente*"; además de reiterar que el Amor, como valor ideal y objetivo, es necesario para disfrutar esa plenitud; y que estando conscientes de ello, es posible que al llegar a la etapa de ancianidad, se viva intensamente, con sentido para cada día.

Términos también indefinibles parecen ser sabiduría e integridad, que Erikson (1997) considera como fuerzas de la vejez; y en la versión revisada y ampliada de la obra "El Ciclo de Vida Completado", Joan Erikson revela que el verdadero significado de estos términos son vista, entendiéndose como la mente atenta; y contacto como elemento que pone a nuestro ser integrado con el mundo que nos rodea. Así, sugiere que la sabiduría y la integridad son procesos activos de desarrollo que duran toda la vida, que están en funcionamiento.

Desde el inicio del presente trabajo, estuve convencida de que si una persona sabe amar, sabrá entonces recibir el amor que otros le ofrecen y que se representa en cualquier gesto, ayuda y compañía, que se necesitan con mayor intensidad cuando la vida le va quitando facultades físicas y mentales; y así, sabiéndose amado, vivirá en plenitud, porque confía, porque sabe que merece, porque sabe que amar es pertenecer a Dios, ser supremo, creador, como sea que le llame; es pertenecer a la naturaleza; es amarse a sí mismo.

ASPECTOS GENERALES DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Toda vez que el planteamiento del problema se refiere a que muchos de los ancianos, no sienten satisfacción y plenitud por la vida que han vivido, se consideró necesario establecer como referencia los aspectos generales de estas personas, iniciando con una breve descripción de la naturaleza del hombre y el desarrollo de la personalidad, para abordar posteriormente el tema de la ancianidad, y lo que significa vivir en plenitud desde el enfoque del presente trabajo.

Naturaleza del Hombre

El hombre es unidad de espíritu, mente, sentimientos, cuerpo, conducta interpersonal, y le es posible conocerse en todos esos niveles y si logra comprenderlos, o comprenderse, será libre y puede determinar su propia vida, ya que si sabe lo que dice su cuerpo, conocerá sus sentimientos profundos y elegirá lo que debe hacer. (Schutz 1971)

Además es un ser que se moverá hacia delante, ya que por su naturaleza es positivo, constructivo, digno de confianza; su conducta racional se mueve con orden y complejidad hacia las metas que su organismo se esfuerza por alcanzar. Como todos los organismos vivos, se desplaza desde la dependencia simbiótica hacia la autonomía del organismo diferenciado, capaz de sobrevivir por sí mismo y generar otros nuevos.

El crecimiento del organismo humano, se distingue del de todo ser vivo, porque es capaz de percibir la realidad y de percibirse a sí mismo percibiendo la realidad; nace con la capacidad de discriminar en el propio campo conceptual, una

imagen más o menos integrada de sí mismo, que puede estar asociada con sentimientos de estima y afecto o con sentimientos de rechazo.

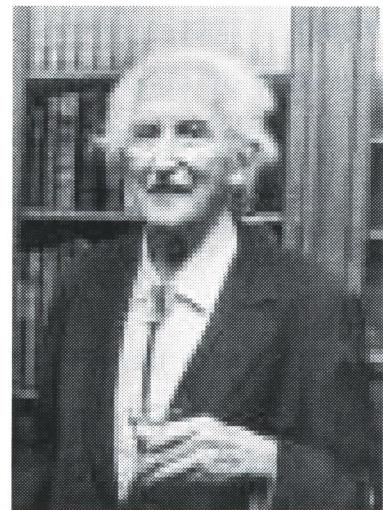
Los sentimientos positivos asociados con la imagen de sí mismo, tienden a diferenciar y enriquecer la imagen que a su vez genera sentimientos más intensos de estima y afecto. Los negativos asociados a dicha imagen, la empobrecen y distorsionan produciendo sentimientos de disgusto y rechazo, movilizándolo un proceso de autodestrucción.

En la experiencia interna de cada persona, la realidad es captada a través de un sistema de selección de percepciones que garantice la satisfacción de las propias necesidades y la estima de sí misma y cuando no se siente la necesidad de distorsionar o de negar la propia experiencia para mantener la estima propia, la capacidad de aprendizaje se multiplica, el organismo crece, las propias ideologías y valores continúan enriqueciéndose y aumenta la capacidad de experimentar satisfacciones. (Rogers 1990)



El Desarrollo de la Personalidad

Erik Erikson, precursor de la psiquiatría infantil, promovió el estudio de la personalidad que consiste en seguir su proceso de maduración; se convenció de que el hombre atraviesa distintas etapas y delinea ocho periodos distintos del ciclo de vida, a través de los cuales cambia la personalidad, pues en cada uno de ellos habrá un problema que resolver y si éste se resuelve con éxito, el ego se refuerza, adquiere virtudes; de lo contrario, la persona tiene dificultades y el siguiente período le será más difícil.



Primera etapa; hasta dos años de edad. Erikson sostiene que es esencial un sentimiento de confianza en que todo saldrá bien, la persona puede ser optimista y esperar un mañana mejor cultivando la virtud de la esperanza que alude a las expectativas positivas en la ausencia de una prueba directa. Es evidente que una persona que confía en su ambiente y en sí misma, será más emprendedora que una que sospecha de todo y de todos y que carece de confianza en sí misma. El temor es una emoción negativa, porque evita que la persona haga algo.

En la Segunda etapa, de dos a cuatro años, se espera que el niño se vuelva cada vez menos dependiente de los padres y que empiece a dominar sus impulsos naturales. Un sentimiento de autonomía significa el deseo de valerse por sí mismo y adquirir el valor necesario para asumir la propia responsabilidad. A menudo el niño tiene que recurrir a medios de disimulo para conseguir lo que quiere, si lo descubren se sentirá mezquino e indigno del amor de sus padres. Un sentimiento de vergüenza en una persona, indica que ésta se siente pequeña y sin valor para ser amada.

La persona autónoma reduce al mínimo los sentimientos de vergüenza y de duda de sí misma, porque ha probado sus propios valores y porque intenta desempeñarlos por medio de su conducta. Se juzga a sí misma de acuerdo con sus éxitos o fracasos en el vivir de conformidad con sus propios valores y no es influido por la buena o mala opinión ajena. La autonomía requiere el valor del conocimiento propio.

Tercera etapa. Al niño de cuatro a seis años de edad se le dice lo que es una conducta correcta y una errónea, y estas prescripciones se hacen parte de su conciencia; se le hace responsable de hacer ciertas cosas o dejar de hacerlas. Al

principio las normas son externas en relación con el niño y su violación puede ser castigada haciéndole sentir vergüenza; a la larga hacemos propias éstas.

Tomar iniciativa significa perseguir la satisfacción de nuestras necesidades o deseos activamente; pero esto a veces choca con castigo y fracaso y puede ocasionar un sentimiento de culpa, que evita que la persona se confirme a sí misma. La culpa también es una fuerza bloqueadora en la personalidad y produce sentimientos de falta de mérito. Correr riesgos y cometer errores son parte del vivir.

En la Cuarta Etapa, de 6 a 12 años, el niño tiene afección por conocer, poder y lograr; se espera que aprenda ciertas habilidades y si el niño fracasa, se le juzga con mucha severidad. Las habilidades básicas son esenciales en todos los aspectos de la vida, son posesiones valiosas y debemos esforzarnos por perfeccionarlas y valorarlas.

Muchas personas se sienten inferiores porque comparan constantemente sus habilidades y logros con los de otras personas que son mejores; debemos ser lo suficientemente audaces para establecer nuestros propios objetivos y normas, y evaluar las habilidades propias, sin tener en cuenta lo que hagan los demás. Las experiencias exitosas no tienen que ser deslumbrantes para ser satisfactorias, si uno asume la actitud apropiada.

Quinta etapa. Muchas cosas se unen en la edad adulta temprana; de 12 a 18 años se espera ser independiente, seguir alguna vocación, casarse, formar una familia. La persona joven puede tener muchos conflictos sobre el tipo de persona que es y el que quiere ser. Erikson habla de alcanzar y conservar un sentimiento permanente de identidad, para eso, se habrá logrado el sentido de confianza, de autonomía, de iniciativa y de laboriosidad. La timidez es muy aguda durante el período en que la identidad es un problema importante para la persona.

Se tiene la tarea de ensamblar y unir muchos papeles anteriores, esperanzas, talento, aptitudes, habilidades, defensas y medios para encararlos. Uno se esfuerza por ser una persona estable e identificable con un modo de vida particular. La falta de un sentimiento de identidad conduce a una confusión de papeles. Necesitamos establecer un sentimiento de autosuficiencia y valía para que podamos aceptarnos a nosotros mismos de manera esencial.

De 18 a 24 años se considera la Sexta etapa. La capacidad para establecer una relación íntima y perdurable requiere la posesión de ciertas fuerzas del ego; sentir confianza para permitir a la otra persona ser ella misma. La autonomía es esencial, porque el amor demanda sacrificio y dádiva. Se requiere la iniciativa para añadir los toques adicionales de espontaneidad. El sentimiento firme de identidad es un elemento clave, porque se debe tener un papel de ego estable para poder dar y recibir amor.

Algunas de las emociones más distintivas del hombre, como la empatía, simpatía, compasión y mutuo respeto, deben estar presentes en una relación íntima. La persona normal necesita el apoyo de otros seres humanos y, cuando no lo tiene, experimenta un sentimiento de aislamiento y soledad, y se siente incomprendida e inaceptada aún por sí misma.

Erikson cree que el período de vida que abarca de los veinticinco años a los cincuenta, y que se considera como Séptima etapa, puede ser altamente productivo y satisfactorio, por haber llegado al punto culminante en muchos aspectos y es muy rico en satisfacción de necesidades, ya que el usar las capacidades productivamente, proporciona placer.

El trabajo productivo constante y el amor permanente se encuentran entre los mayores logros del ser humano. El comprometerse con alguien o con algo, es

uno de los signos de humanidad. La persona fecunda es aquella que empieza a producir después de un largo período de preparación y usa sus capacidades para hacer la vida interesante.

Integridad o Desesperación. Octava etapa a partir de los 50 años. Según Erikson (1993) usa el término, la integridad del ego significa algo como la madurez del yo o la autorrealización. Habla de sabiduría como una de las virtudes centrales de la edad adulta; en los ancianos la fortaleza toma la forma de sabiduría en todas sus connotaciones; mantiene y transmite la integridad de la experiencia, a pesar de la declinación de funciones corporales y mentales.

Si se ha pasado por las diferentes etapas con éxito; si se ha logrado cumplir la mayoría de los deseos básicos y satisfacer las necesidades predominantes, la persona está lista para encarar la muerte. Al menos no se enfrentará a ella con terror. Pero aquel que no ha vivido su vida bien, se siente defraudado y resentido, deprimido y temeroso y, en términos de Erikson, sufre desesperación.

Es el momento en que el hombre debe aceptar la responsabilidad que la evolución y la historia le han conferido, aprender a guiar y a controlar; el ciclo de la vida individual llega a su fin. (Erikson 1993)

Joan y Erik Erikson (1997), consideran que la sabiduría descansa en la capacidad de ver y recordar, escuchar y recordar; y la integridad exige contacto y toque, elemental para los ancianos ya que no tienen generalmente buena vista ni oído que exige la sabiduría. Además la desesperanza que se experimente, dependerá del grado en que el anciano considera que ha vivido, ya que expresa el sentimiento de que el tiempo es corto para emprender vías alternativas y existe entre otros, el pesar de la proximidad de la muerte. La confianza que acompaña desde los primeros años de vida, es básica para hacer frente a los obstáculos; si



se tiene la intensidad de ser y de esperar una mayor gracia e iluminación, se tiene una razón para vivir.

Con el fin de mostrar los principales aspectos de las ocho etapas del desarrollo de la personalidad, según la teoría de Erik Erikson, contenida en el este capítulo, se presenta el siguiente Cuadro Resumen:

ETAPA	CRISIS DEL EGO	VIRTUDES	TAREA SIGNIFICATIVA
1.- Lactancia	Confianza Vs Desconfianza	Esperanza	Afirmación mutua de la madre y el hijo
2.- Primera infancia	Autonomía Vs vergüenza y duda	Valor, autocontrol y fuerza de voluntad	Diferenciación entre lo bueno y lo malo
3.- Edad de juegos	Iniciativa Vs culpa	Determinación	Experimentación de papeles
4.- Edad escolar	Laboriosidad Vs Inferioridad	Competencia y método	Aprendizaje de habilidades
5.- Adolescencia	Identidad Vs confusión de papeles	Amor y devoción	Establecimiento de la filosofía de la vida
6.- Estado adulto temprano	Intimidad Vs aislamiento	Amor y afiliación	Relaciones sociales mutuamente satisfactorias
7.- Estado adulto medio	Generatividad Vs estancamiento	Afecto y producción	Perpetuación de la cultura
8.- Estado adulto tardío	Integridad del ego Vs desesperación	Sabiduría	Aceptación de la conclusión de la vida

La Ancianidad

Anciano, es una palabra que se utiliza día a día, en cualquier evento, igual que niño, joven, adulto; sin embargo describe a la persona frágil y vulnerable que cruza la calle con dificultad, que pide ayuda, que suele caminar solo por la vida. Ese ser que frecuentemente genera compasión, y quien puede decirle a quien le

mira con suspicacia: *“como te ves, me ví; y como me ves, te verás”*.. y esa será la verdad inequívoca de que solo la muerte prematura impide al ser humano, convertirse algún día en anciano.

Ancianidad, madurez, senectud, vejez o envejecimiento; sinónimos simples que se refieren al anciano, y a veces se sustituyen por antigüedad, aunque se habrá de reflexionar; por qué antiguo, si vive hoy? Otras veces, es longevo, de larga vida.... si la vida es apenas un suspiro; y de éstas se desprenden otras “marcas” como supervivencia, conservación, persistencia; y peor aún, decrepitud, acabamiento, decadencia, caducidad, ocaso, postrimería. Por aquí se deberá empezar a cambiar; hablar del anciano con la confianza de su grandeza, enalteciendo su plenitud, pues está más cerca del regreso a casa.

Cuando en 1972 se reunió un comité de expertos en la Organización Mundial de la Salud, se propuso establecer la edad de inicio de la vejez, fijándola a los 65 años, en base a la edad de jubilación y retiro profesional en la mayoría de los países; y en 1982 la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, fijó la edad de 60 años para marcar el inicio de ésta. Krassoievith, (1993, Págs. 48 y 23). En los Estados Unidos Mexicanos, se creó, en 2002 la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, que en su artículo 3º las describe como: *“aquellas que cuenten con sesenta años o más de edad”*. Según González M. (2000), la vejez cronológica es de 60 a 65 años y éste es uno de sus enfoques, aunque existen parámetros menores, como los 40 años que establecen las empresas como límite para realizar contrataciones, lo que representa para los rechazados, el inicio anticipado de su vejez.

Este enfoque de la vejez, indicada por el tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de la persona, parece ser frío en la calificación, y quizás necesario como referencia para efectos oficiales, formales o legales; sin embargo, la divergencia del número de años, entre una opinión y otra, entre un foro y otro, es

una muestra de que no es posible hacer objetivo algo que es subjetivo y meramente personal, ya que diversos factores influyen para que a una persona se le llame anciano.

La vejez es *“el estado de una persona que por razón de su crecimiento de edad, sufre la decadencia biológica de su organismo y un receso de su participación social”*. Esta es la definición de Corbella (1995, p. 6), y en ella se relacionan diversos enfoques. El mismo autor se refiere a la crisis existencial que sufre el anciano debido a que, a pesar del deterioro inevitable, sigue deseando crecer y desarrollar todas sus potencialidades, que ahora le permiten disfrutar una vida plena porque tiene serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la historia personal y social.

Otros factores de carácter social, biológico y psicológico, se experimentan especialmente en la última etapa de vida de las personas, que no precisa tiempo ni significa decadencia, y por la que se habrá de trabajar para disfrutar en plenitud.

Hablar de los factores sociales que influyen en la ancianidad, es para hacer notar cómo muchas decisiones que se toman por conveniencia o por necesidades económicas de una región, afectan directa y a veces injustamente a la persona que por un cumpleaños más, sin tener en cuenta su personalidad, historia o posibilidades, pasa del sector productivo al sector de “jubilados y pensionados”, haciéndole sentir inútil y marginado sólo por vivir sin mantenerse joven y fuerte.

Es común observar cómo en muchas familias se discute frente a los ancianos, sin dejarles hablar ni prestarles atención; o se les habla en tono especial, condescendiente, afectuoso, pero sin esperar una respuesta “de adulto a adulto”. La calidad y continuidad de la vida depende mucho del lugar que el individuo ocupe dentro de la familia y de la comunidad, por eso, la familia deberá

responder y apoyar las necesidades afectivas, psicológicas y económicas de los ancianos. González, M. (2000)

Los cambios físicos, se verán reflejados en la reducción de fuerzas físicas, perspicacia sensorial, capacidad de aprendizaje, de la memoria. El tamaño del cerebro disminuye, ocasionando que los reflejos sean más lentos, la marcha menos segura, el equilibrio se afecta, la agilidad manual es menos precisa, temblores, sueño alterado, lenguaje repetitivo, dificultades al comprender, lentitud en todos los gestos, incertidumbre frente a lo inusual, errores en la expresión, dificultad en ejecución de actos múltiples. González M. (2000)

Carvajal, R. (2000), transcribe el testimonio de un anciano que percibiendo el sufrimiento y la impotencia de otros compañeros de vida, trata de decir lo que ellos pedirían a quien los atiende:

“Háblame con voz suave y de frente; dime tu nombre, despacio, y sé paciente conmigo. Con la expresión de tu rostro y de tus brazos dime qué quieres que yo haga, y no me des muchas opciones. Hazme preguntas sencillas y no me regañes, ni me dejes dormir todo el día”. (p. 7)

El anciano, a pesar de su deterioro, como ser humano anhela y necesita seguir creciendo; y considero que el desarrollo de esas potencialidades está limitado significativamente porque los más fuertes, los menos viejos, quienes todavía disfrutamos de capacidades físicas en pleno, perdemos la paciencia y sancionamos al anciano, como se sanciona a un ser inocente. Cuántas veces son regañados por moverse lento o distraerse; porque no duermen y su desvelo impide el sueño de otros; se les dice necios, se les grita para que comprendan. Cuánta fuerza espiritual, y sabiduría, necesitan estas personas desvalidas para enfrentarse ahora, más que nunca, a los “enemigos invencibles”. Si se pudiera

advertir, que falta poco tiempo para estar iguales, entonces se evitaría mucho dolor latente.

Los cambios físicos provocan cambios psicológicos; por ejemplo, si una persona ha cifrado sus valores en la belleza física, tendrá más problemas al llegar a esta etapa; por el contrario, para aquellos que piensan en la vejez como su meta de vida, el proceso además de anhelado, se desarrollará en las mejores condiciones, dada la actitud positiva del que envejece. González M. (2000).

“A veces pareces distraída y no lo estás. A veces parece que no sabes quién empezó la riña,... y lo sabes perfectamente. A veces parece que te engañan, pero no, solo callas, muestras tu serenidad...” (Tiago, 2003; pág. 27)

La vejez requiere adaptación a las situaciones de la vida. Es una actitud positiva hacer lo que se tenga ganas, confiar en sí mismo y amarse, sabiendo lo que se ha ganado contra lo que se ha perdido y conocer las posibilidades que esta nueva etapa brinda. En algunos casos, pensar en el futuro representa una carga de ansiedad que viene acompañada de periodos de crisis y desorden de la noción del presente; el recuerdo se desorganiza y crea un estado de confusión que ocasiona la demencia senil y pérdida de memoria; en estos casos el anciano no camina, no piensa, no habla y sólo mira sin mirar, sólo existe por existir. Su cuerpo va siendo abandonado por su mente, su espíritu, la sociedad, y por todos los que lo rodean; es un cuerpo vacío, es un mueble más en una casa. Carvajal R. (2000).

Estos cambios psicológicos, muestran la gran diferencia entre poder adaptarse a la nueva vida, aceptando lo que se pierde y lo que se ha ganado; y en el otro extremo, vivir por vivir, sin pensar, sin mirar...; un cuerpo abandonado por su espíritu... Esta diferencia puede observarse desde antes de ser ancianos, en eventos difíciles, cuando se tienen pérdidas importantes; si se está preparado, una

persona de funcionamiento completo, podrá vivir esas pérdidas y superarlas en el tiempo suficiente para cerrar el duelo, permitiéndose seguir viviendo con entusiasmo; en cambio, quien no confía en sí mismo, pierde el sentido de su vida, cae en depresión y sufre.

El envejecer ciertamente no es una elección humana; sin embargo, sí es posible elegir cómo envejecer y qué actitud tener ante esta eventualidad irreparable. Si nos preparamos y trabajamos desde nuestra edad media para la etapa de la vejez, estableciendo nuestros objetivos, metas y deseos, será muy difícil que llegado el momento pasemos depresiones, angustias y soledad. González, M. (2000) Vale entonces hacer énfasis en la importancia y trascendencia de la psicoterapia centrada en la persona, para promover que una persona funcione completamente.

VIVIR EN PLENITUD

Vivir en plenitud, es uno de los ejes temáticos centrales de este trabajo, que se refiere quizás al estado ideal en que muchas personas quisiéramos estar durante la última etapa de nuestra vida; aunque no se reconozca como tal, o no sea posible contextualizarlo, ya que es muy común hablar de plenitud como el punto máximo de una curva de desarrollo personal que signifique el total de potencialidades y capacidades físicas y mentales, éxito profesional y económico, poder pasajero y después de este momento, iniciar la decadencia. Este concepto es contrario al que se ofrece en este trabajo, en el que se enfoca a final de ciclo de la vida, ser el más completo, descubrimiento de sentimientos y apertura del espíritu a lo que sucede ahora, así como confianza en sí para enfrentar la vida; desde los conceptos de Abraham Maslow cuando se refiere a las personas auto-actualizadas, o a la persona que funciona integralmente según Carl R. Rogers; o sentido de vida de Víctor Frankl.

Vivir en plenitud significa para el ser humano descubrir su ser, no solo “ser uno mismo”, sino tener un nuevo estilo de vida, un cambio que exige lucha y valor, del rumbo que se elige cuando interiormente la persona es libre de moverse en cualquier sentido, y que experimenta libertad y poder; para lo cual se requiere decisión para buscar la satisfacción de sus necesidades individuales, sociales y ambientales, de una manera armónica. Sandoval, Martha E. (1994)

Las personas auto-actualizadas



Se considera conveniente iniciar con la teoría de Abraham Maslow, quien afirma que ciertas necesidades prevalecen sobre otras; por ejemplo, la sed es una necesidad “más fuerte” que el hambre y no más que respirar. (Boeree y Gautier 2003). Con esta idea creó su jerarquía de necesidades, clasificadas en cinco grandes bloques en el siguiente orden:



1. **Las necesidades fisiológicas.** Estas incluyen oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas; mantener el equilibrio del PH y de la temperatura. También aquellas dirigidas a mantenernos activos, a dormir, a descansar, a eliminar desperdicios, a evitar el dolor y a tener sexo. Maslow creía que éstas eran necesidades individuales y que, la falta de algo, conduciría a la persona a buscarla.

2. **Las necesidades de seguridad y reaseguramiento.** Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entra en juego la necesidad de buscar cuestiones que provean seguridad, protección y estabilidad. En el adulto medio este grupo se representa por encontrar una casa en un lugar seguro, estabilidad laboral, un buen plan de jubilación o un buen seguro de vida.

3. **Las necesidades de amor y de pertenencia.** Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empiezan a entrar en escena las necesidades de amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo la sensación general de comunidad. Del lado negativo, nos volvemos exageradamente susceptibles a la soledad y a las ansiedades sociales. Estas necesidades se reflejan en el deseo de tener familia, ser parte de la comunidad o de una iglesia, o una pandilla o un club social.



4. **Las necesidades de estima.** Cubiertas las anteriores, inicia la preocupación por autoestima, descrita por Maslow en dos versiones: una baja que es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio. La alta, comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo

sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad; una vez que se logra el respeto por uno mismo, es difícil perderlo.

Abraham Maslow llama a estos cuatro niveles “necesidades de déficit”; se perciben cuando faltan y dejan de ser motivantes cuando se obtienen; las considera como esencialmente vitales; además cuando la supervivencia está amenazada, se puede “regresar” a un nivel de necesidad menor; o también “fijarse” en algún grupo de necesidades cuando se han tenido problemas significativos a lo largo del desarrollo; experimentando neurosis.

Auto-actualización, motivación de crecimiento o necesidades de ser “b-needs”; es el último nivel y son necesidades que no comprenden balance u homeostasis. Una vez logradas, tienden a ser insaciables. Comprenden aquellos continuos deseos de llenar potenciales. Es una cuestión de ser el más completo; de estar “auto-actualizado”; y para llegar a este punto, deben estar satisfechas las necesidades primarias hasta cierto punto.

Boeree y Gautier, (2003), explican que las personas que Maslow consideró auto-actualizadas, tenían características comunes, entre ellas: estaban centradas en la realidad, identificando lo falso y lo genuino; enfrentaban los problemas en virtud de sus soluciones; creían que los medios pueden ser fines en sí mismos. Tenían necesidad de privacidad, y se sentían cómodos estando solos. Eran relativamente independientes de la cultura y el entorno, apoyándose en sus propias experiencias y juicios. No eran susceptibles a la presión social; eran abiertos a la variedad étnica e individual; disfrutaban de las relaciones personales íntimas con pocos amigos cercanos y miembros familiares. Tenían un sentido del humor no hostil. Poseían aceptación de sí mismos y de los demás; preferían ser ellos mismos antes que pretenciosos o artificiales; tenían una cierta frescura en la apreciación, eran creativos, inventivos y originales. Y, finalmente, tenían una

tendencia a vivir experiencias pico, que según Maslow, son las que te hace sentir como fuera de ti, perteneciente a un Universo.

Las imperfecciones de estos auto-actualizados, según Maslow, eran que con frecuencia sentían ansiedad y culpa realistas; algunos de ellos eran "idos" (ausentes mentalmente), y otros sufrían de momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza. Las b-needs son necesidades impulsivas y se ocupan de ellas porque tienen cubiertas sus necesidades básicas. Para ser felices necesitaban: verdad, bondad, belleza, unidad, vitalidad, singularidad, perfección, realización, justicia y orden, simplicidad, riqueza, fortaleza, juguetonería, autosuficiencia, búsqueda de lo significativo; si no lo tienen, desarrollarán depresión, invalidez emocional, disgusto, alineación y un cierto grado de cinismo.

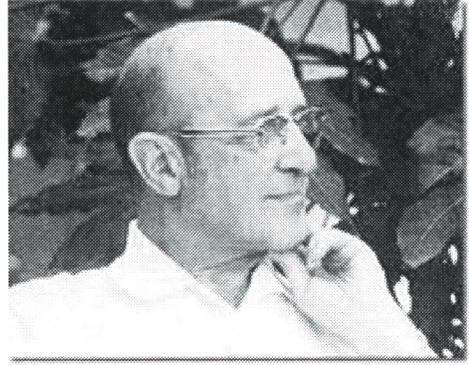
Algunas críticas acerca de esta teoría, presentadas por el Dr. C. George Boeree (2003), y que comparto, son que Maslow considera que solo el dos por ciento de los seres humanos, logran llegar a este nivel, cuando todas las personas en su auto-actualización, tratan de crecer. Además aún sin tener satisfechas las necesidades básicas, es posible la auto-actualización y un ejemplo que más adelante se menciona, es Víctor Frankl, que aún estando en el campo de concentración luchó, sobrevivió y creó la teoría del sentido de vida.

La persona que funciona integralmente



Se ha visto que en el nivel de la necesidad de ser, Maslow se refiere a continuos deseos de llenar potenciales, o necesidad insaciable, como un proceso que no termina.

Así mismo, cuando Carl Rogers (1964) describe a la persona que funciona integralmente, es porque se ha sometido a un tratamiento terapéutico en el que una de las condiciones básicas para que ocurra un cambio en la personalidad, es que éste, se encuentra en estado de incongruencia, siendo vulnerable y ansioso.



Este proceso, es continuo y aunque no permite establecer límites de cada etapa; sí fue posible para Rogers definir las características de cada una, entendiendo que en cualquier punto del proceso se encontrará el cliente al iniciar la terapia, durante ella y al término de la misma.

En la primera etapa por ejemplo, los problemas no se reconocen y no hay deseo de cambio, el cliente no percibe ser recibido; su experiencia está ligada al pasado como una estructura, la comunicación interna está bloqueada totalmente; no reconoce ni admite como propios los sentimientos y significados. Hay reticencia a la expresión del sí mismo y solo se refiere a hechos externos.

Cada uno de estos aspectos va evolucionando desde el extremo de una estructura rígida, hasta la fluidez y al terminar el proceso, en la séptima etapa, esos mismos aspectos se experimentan así: los problemas se vivencian como parte de un proceso, eligiendo nuevas maneras de ser; el ser recibido se vive como siendo el propio centro de valoración; la experiencia pierde sus aspectos limitantes, se ve como parte de un proceso, como nuevo y no como parte del pasado; la comunicación interna es clara, los sentimientos y significados se usan como un referente claro y se experimentan con riqueza. La expresión del sí mismo se convierte en la conciencia subjetiva, se expresa libremente dentro y fuera de la

terapia. La aceptación de lo cambiante se vive como propia y existe una confianza básica en el propio proceso.

Las principales características de la persona son que descubre sus sentimientos y actitudes, vive más sensiblemente, experimenta íntimamente sus sentimientos de dolor y de alegría, siente el odio y el amor con mayor claridad; conoce el miedo, pero también el coraje. Abre el espíritu a lo que está sucediendo ahora; experimenta mayor confianza en su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial; se convierte en sí mismo. La razón por la que puede llevar una vida plena reside en la confianza que posee en sí mismo como instrumento idóneo para enfrentar la vida.

Rogers también describe a la persona que funciona integralmente, como creativa y original; que aunque pueda sentirse desgraciado en ciertos aspectos, seguirá avanzando a ser él mismo; es capaz de ajustarse a las situaciones nuevas o viejas ya que aunque elija un curso de acción, no siempre puede comportarse como lo decidió. Sin embargo, la naturaleza del ser humano es constructiva y digna de confianza cuando funciona libremente; su conducta es absolutamente racional y se mueve con una complejidad sutil y armoniosa hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar. El único control sobre los impulsos es un equilibrio entre las necesidades y la adopción de conductas que sigan el vector más próximo a la satisfacción de todas ellas. Rogers (1964)

ETAPAS EN PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA (CARL ROGERS)

	SER RECIBIDO	PROBLEMAS	COMUNICACIÓN	EXPERIENCIAS	SENTIMIENTOS
1	No se percibe	No se reconocen. No hay deseo de cambio	Bloqueada. Referencia a hechos externos	Ligada al pasado y a su estructura	No se reconocen ni admiten como propios
2	Se inicia si puede vivenciarlo	Externos al sí mismo; no hay sentido de responsabilidad.	Se expresan contradicciones; fluye con temas externos	Limitada por la estructura del pasado	Se describen como objetos; no se reconocen como tales ni propios
3	Se percibe, aunque inseguro	Se reconocen; se consideran ineficaces las elecciones personales	Se reconocen contradicciones; expresiones referentes al sí como objeto	Perteneciente al pasado; lo relacionado con el sí, se expresa como objeto	Se expresan como algo personal del pasado; se juzgan.
4	Se percibe y se acepta	Sentido de responsabilidad vacilante	Se advierte incongruencia entre experiencia y el sí mismo	Menos ligada al pasado; menos remota. Presente inmediato	Más intensos del presente, pero no de ahora. Hay desconfianza y temor
5	Aumenta	Aumenta responsabilidad y participación en ellos	Contradicciones son encaradas; el sí mismo se expresa en presente	Adquiere flexibilidad; se vive sin demora	A pesar del temor se expresan libres en presente. Se advierte un referente directo
6	Ya no es tan significativo	Ya no hay problemas; las vivencias son subjetivas	Sin bloqueos; la incongruencia se vive. Se identifica con lo que sucede	No hay temor de negarla o de lucha. Vive subjetivamente	Fluyen hasta sus últimas consecuencias; de manera inmediata
7	Se vivencia ser el propio dentro de valoración	Elige nuevas maneras de ser	Se convierte en conciencia subjetiva. El sí se expresa de manera inmediata	Se vive como parte de un proceso nuevo; no como parte del pasado	Se usan como un referente claro. Se experimentan con riqueza que matiza

Sentido de vida



En coincidencia con el funcionamiento pleno de la persona, Víctor Frankl (1999), dice que cumplir con el deber, crear algo o encontrar a alguien, dar lo mejor de nosotros mismos, elevándonos por encima de nosotros mismos y creciendo más allá de nosotros mismos, son formas para encontrar el sentido de vida, que describe como *"...lo que una situación dada significa para una persona en concreto"...* " la toma de conciencia súbita de

una posibilidad frente a la realidad que le rodea”... “el sentido de la vida puede hallarse bajo cualquier condición, incluso bajo las más inconcebibles”... (Frankl, V. 1999, p. 187,188); y va más allá cuando afirma que existe un sentido que se entiende como celestial, como sentido último o significado del todo, que habrá de sentirse cuando el horizonte de la persona conciba una mayor dimensión que la del plano biológico, que no es posible explicar en términos absolutamente comprensibles. De acuerdo con Víctor Frankl (1999), creer es un pensamiento unido a algo más existencial; “Dios, no es algo entre los demás, sino que es el ser en sí mismo, el Ser. (p. 1999) “Dios es el interlocutor de nuestros soliloquios más íntimos.....” (p. 200). La persona que es religiosa interpreta sus diálogos tan reales como dirigidos a alguien que no es él mismo, y quien no es religioso insiste que son monólogos consigo mismo, aunque la omnipresencia de la religión que está en el inconsciente, aboga por ellos, pues no son menos capaces de encontrar sentido a sus vidas. Siendo la religión un fenómeno humano, se revela como la realización de lo que llamamos “el deseo de llegar a un significado último”. Frankl V. (1999 p. 204)

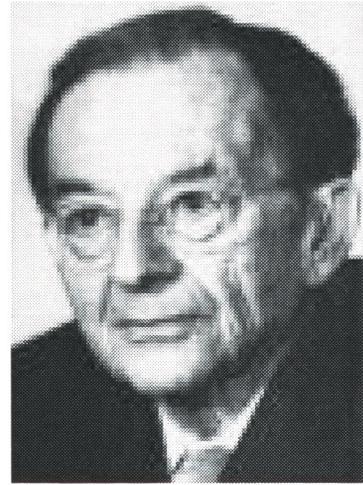


AMOR

Este deseo de llegar a un significado último, sentido que se entiende como celestial que no puede explicarse en términos absolutamente comprensibles, podrá entenderse si se aprende a amar; si se toma conciencia de que el amor es un arte, tal como es un arte el vivir, se entenderá que como todo arte, requiere el dominio de la teoría y de la práctica.

Teoría del Amor

Leer a Erich Fromm en *"El Arte de Amar"* (1959), es una hermosa lección de amor, al entender que para aliviar la angustia de la separatidad que se vive al nacer, es necesaria la unión interpersonal, la fusión con otra persona en el amor, es la fuerza que sostiene a la raza humana.



El hombre busca la unión por diferentes medios sin que lo logre del todo, entre ellos los estados orgiásticos, que son transitorios, de exaltación, que hacen desaparecer al mundo exterior; la solución orgiástica sexual presenta una forma natural y normal de superar la separatidad, pues es unión intensa, ocurre en la personalidad total, es decir mente y cuerpo, aunque es una solución parcial al problema del aislamiento, por ser transitoria. Además existe la unión basada en la conformidad con el grupo, que por ser una unión en calma, dictada por la rutina, también resulta insuficiente para aliviar la angustia de la separatidad. Una tercera manera de lograr la unión reside en la actividad creadora, que tampoco soluciona el problema por no ser interpersonal.

Cuando hablamos de amor, es importante saber a qué clase de unión nos referimos; pues por ejemplo existe la unión simbiótica, como la de la madre embarazada con el feto; y puede ser pasiva como la sumisión o el masoquismo, o activa que es la dominación o sadismo, cuando la persona sádica domina, explota, lastima y humilla, y la masoquista es dominada, explotada, lastimada y humillada, pues ha renunciado a su integridad y se convierte en un instrumento de alguien.

En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un

poder activo en el hombre, un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separación, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad.

El carácter activo del amor es fundamentalmente dar, no recibir. Una persona da de sí misma su alegría, su interés, su comprensión, conocimiento, humor, su tristeza. Además de dar, el carácter activo del amor implica cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento.

El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una actitud, una orientación del carácter que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, y dependen del objeto que se ama, hay diferentes tipos de amor:

Amor fraternal. Es la clase más fundamental del amor; por él se entiende el sentido de responsabilidad cuidado, respeto y conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano.

Amor materno. Es una afirmación incondicional de la vida del niño y sus necesidades; además del cuidado y responsabilidad para la conservación de la vida, es la actitud que inculca en el niño el amor a la vida, que crea en él el sentimiento.

Amor erótico. Es el anhelo de fusión completa, es exclusivo y no universal. Se confunde con la experiencia de enamorarse.

Amor a sí mismo. La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar, en el cuidado, el respeto,

la responsabilidad y el conocimiento. El amor a sí mismo y a los demás es conjuntivo.

Amor a Dios. Surge de la necesidad de superar la separatividad y lograr la unión; en realidad el amor a Dios tiene tantos aspectos y cualidades distintos como el amor al hombre. Dios representa el valor supremo, el bien más deseable. El significado específico de Dios depende de cual sea el bien más deseable para una determinada persona.

Significado del amor



Otro enfoque para describir al amor, es el que manejan Kübler y Kessler en su libro *Lecciones de Vida* (2003), y se refiere al amor como la única experiencia verdaderamente real y duradera de la vida; a la energía que nos conecta y vive en nuestro interior.

Cuando existe el amor hacia nosotros mismos, lo que hacemos nos hace sonreír, y se recibe sin barreras el amor que está alrededor. Dios nos proporciona infinitas oportunidades para amar y ser amados. Sea cual sea el nombre que le demos: amor, Dios, alma, etcétera, el amor es algo vivo y tangible que habita en el interior de todos nosotros; es nuestra experiencia de lo divino; es la riqueza que nos rodea y está a nuestra disposición.

En el sistema religioso occidental predominante, el amor a Dios es lo mismo que la fe en Dios, en su existencia, en su justicia, en su amor; es una experiencia mental. En las religiones orientales y en el misticismo, el amor a Dios es una

intensa experiencia afectiva de unidad, inseparablemente ligada a la expresión de ese amor en cada acto de la vida.

Amar es una experiencia personal que solo podemos tener por y para nosotros mismos; en realidad, prácticamente no existe nadie que no haya tenido esa experiencia, y requiere de disciplina, de toda la vida, concentración y paciencia; con una ausencia relativa del narcisismo, para poder ver a las personas y las cosas tal como son, y no como la imagen formada por los propios deseos y temores; será necesario desarrollar la humildad, que es la actitud emocional de la razón.

La capacidad de amar, la capacidad para superar el narcisismo, depende de la capacidad de crecer, de desarrollar una orientación productiva en nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos, y este proceso necesita de la cualidad de la fe, importando en relación con el amor, la fe en el propio amor; en la capacidad de producir amor en los demás y la confianza; en la fe en las potencialidades de otros, que culmina en la fe en la humanidad.

Tener fe requiere coraje, la capacidad de correr un riesgo, la disposición de aceptar incluso el dolor y la desilusión. Ser amado, y amar, requiere la valentía de atribuir a ciertos valores fundamentales importancia y apostar todo. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe, y quien tenga poca fe también tiene poco amor. Fromm (1959).

Posibilidades de Desamor

No siempre se está en condiciones de amar, como es el caso del hombre misógino, quien literal, aunque inconscientemente, odia a las mujeres. Es un

hombre atrapado en el conflicto entre su necesidad del amor de una mujer y el profundo temor de que le aniquile emocionalmente; principalmente por la forma en que los padres se relacionaban entre sí y con el niño.

Susan Forward, en su obra "Cuando el Amor es Odio" (1986), relata las experiencias con sus pacientes, y menciona diversos motivos y circunstancias que impiden a ese ser humano realizarse en el amor; casos que generalizados, pueden ser cuando el padre es demasiado aterrador o pasivo, el niño excede su dependencia de la madre, y esto de adulto lo transfiere a su pareja. Además con un padre agresor, los hijos soló tienen seguridad si lo imitan, y si deciden imitar a la madre serán débiles y desvalidos.

Viven en un sistema opresivo que crea mucha ira, que jamás será permitido expresar, de manera que el enojo termina por ser almacenado internamente. También se genera un desprecio secreto hacia la madre por ser incapaz de defenderse, además de haberlos privado de protección frente al padre. El niño aprende a que un hombre debe tener controladas a las mujeres y para conseguirlo las asusta, les hace daño y humilla. Por otra parte, no puede crecer como adulto independiente si sus propias necesidades de dependencia no fueron satisfechas por la debilidad de la madre.

Cuando por el contrario, la madre brinda demasiada protección, o cuando resuelve todas las dificultades, obstruye el proceso de aprender a soportar las decepciones y hacen que el muchacho sienta que el mundo está a su disposición y crece con un sentimiento de dependencia enorme, viendo en su pareja a esa mujer capaz de sofocarlo, retirarle su amor y hacerlo sentir débil y desvalido. O cuando la madre tiene aterrorizado a su hijo con sus agresiones, su frialdad y la severidad de sus castigos, crea en él sentimientos de desvalimiento, inadecuación y miedo y será dependiente sintiendo al mismo tiempo odio y necesidad por las mujeres.

Los comportamientos de control hacia la compañera son por un profundo miedo al abandono, del que tiene que defenderse a cualquier precio; procura alcanzar el control de su pareja destruyendo toda confianza que ella pueda tener en sí misma, de manera que nunca pueda ser capaz de dejarlo, y él se sienta seguro.

Si por el contrario, los padres hacen saber a sus hijos que son buenos, valiosos y dignos de amor, llegarán a tener una visión positiva y sólida de sí mismos y esperarán ser bien tratados, convencidos de que lo merecen; de lo contrario, organizarán su vida con formas que confirmen la opinión de imágenes negativas. Las pautas se repiten porque el impulso a la repetición de lo familiar, combinado con el impulso a conseguir que las cosas salgan mejor, se convierte en una trampa para muchas mujeres.

A las niñas también se les enseña a ser sumisas y ceden ante la agresión de los hombres. La sociedad ha fomentado la idea de que las mujeres son débiles y aceptan matrimonios en que los hombres abusan de ellas; incluso si logra su independencia financiera, es probable que siga viéndose como inferior y que tolere las agresiones psicológicas de su compañero.

Otros factores que influyen para no expresar libremente el amor, es haber aprendido a evitar la expresión de los sentimientos; así cuando una emoción fuerte se bloquea, encuentra otra salida y puede ser enojo y odio contra sí mismo, culpándose de tener emociones tan fuertes y prohibidas convenciéndose de ser malas personas. Otras veces se viven momentos dramáticos, lágrimas, ruegos, gritos violencia o amenaza de violencia física; seguido por calma; con mensajes de que lo dramático es un componente esencial de amor, así que aprenden a tomar el caos por amor y necesitan de esos elementos en sus relaciones amorosas.

Las mujeres que terminan vinculándose con misóginos, suelen provenir de marcos familiares en los que hay un padre controlador y tiránico y una madre sometida. Siempre está presente alguna forma de abuso psicológico y cuando además hay abuso físico y sexual, el influjo que ello tiene sobre la evolución y la autoestima de la niña, resulta aún más devastador.

Un grupo de asesores espirituales, Dennis, Sheila y Matt Linn (2004), ofrecen tratamiento por medio de la oración para “.....sanar las ocho etapas de la vida”....., que es el nombre de su libro, y en sus terapias dirigidas a cristianos, a través de cursos, fantasías, acompañamientos o libros, evocan a Jesús como el compañero, como el que entiende, comprende al que sufre, cada oración está llena de ternura y de amor, y eso, es suficiente para que la persona sane, y vea la vida distinta a partir de ese momento. Este es un ejemplo que fortalece la idea de que el amor es condición necesaria.

La Maestría del Amor, una práctica continua

Al iniciar este apartado, se habla del amor como un arte, desde el punto de vista de Fromm, considero que amor es un tema inagotable, y puede dársele diversos enfoques, sin medir, sin limitar; con la experiencia que cada persona tiene de él. Y en este estudio, como condición necesaria para vivir en plenitud, se incluye el punto de vista del doctor Miguel Ruiz (2001), que siendo descendiente de una curandera y de un chamán, aprendió la sabiduría de los toltecas y en esta obra, lo expresa en el sentido de la maestría del amor; maestría que se alcanza con la práctica continua, además de tomar conciencia de cómo funcionamos los seres humanos en cuestiones del amor, en lenguaje sencillo y claro.



Empieza la enseñanza considerando que la mente humana está enferma de miedo reflejado en emociones que provocan el sufrimiento, y tratamos de romper el contacto con el exterior, o de aparentar lo que no somos, cuando en realidad lo verdadero es que somos amor, vida. A la educación la llama domesticación, y así se va haciendo más grande la diferencia entre la imagen que somos y la que fingimos ser, perdiendo el amor por uno mismo.

Podría ser muy fácil ser felices si aprendemos que la felicidad proviene del interior de cada persona y es el resultado de su amor; además cada uno es responsable de su propia felicidad, no es posible ponerla en manos de nadie más. Y se puede andar en el camino del amor, sin obligaciones ya que lo que se hace es por placer; sin expectativas, sin lástima y sí con compasión que proviene del respeto. El amor es responsable, amable, incondicional; no es un concepto, sino acciones. Con el amor todo va bien; por eso quien ama tiene una sonrisa en su rostro, se siente bien, es feliz, es amable y generoso. Todo esto se complica en la vida diaria; ponemos condiciones al amor, a veces queremos cambiar a las personas en lugar de buscar a alguien que sea como nos guste; no hay derecho de cambiar a nadie.

Coincidiendo con Fromm, respecto de la necesidad de interrelacionarnos con los demás, Ruiz (2001) aclara que cada persona es responsable "de la mitad" de una relación, y lo más maravilloso es tener una buena relación hacia uno mismo; logrando que al estar solos, se disfrute de ello, y también sea divertido compartir; encontrando el amor que se necesita para cada uno y para el mundo entero, en el corazón propio. La relación con uno mismo, se reflejará en las relaciones con otras personas y otro aspecto importante es ver con los ojos del amor; la belleza en la que no tiene que basarse el poder, existe siempre. Cada quien es lo que es y es importante honrar y aceptar el cuerpo tal como es, sin necesidad de que alguien lo quiera y lo acepte; la belleza del exterior solo se

percibirá si se siente la belleza del interior, y se trata de honrar al Dios que reside en el interior de cada uno.

Así será posible mirar un árbol y sentir todo el amor que proviene de él; mirar el cielo y sentir que satisface la necesidad de amor que tiene la mente; ver a Dios en todas partes, la vida está en todas partes. Cuando se percibe el amor, es posible conectar tu voluntad con la voluntad de otro, es posible que te conviertas en uno con la naturaleza, con una persona, con todo. Esto es como tener una experiencia pico, de la que habla Maslow, que permite al ser humano sentirse integrado al Universo.

Sugiere el doctor Ruiz sanar emocionalmente, empezando con descubrir la verdad para ver las cosas como son, sin creer lo que dicen los demás, sin creer lo que uno mismo está acostumbrado a decir; recomienda abrir los oídos, el corazón y la escucha; *“cuando oigas que tu corazón te conduce hacia la felicidad, entonces haz una elección y mantenla; creando el propio sueño; solo el sentido común será capaz de conducir hacia la propia felicidad.”* Ruiz (2001, p.180-181).

Después para limpiar las heridas, es necesario el perdón; en las oraciones o a través de los sueños, y ante todo, comprobar la capacidad de perdonarse a sí mismo; ese es el perdón supremo. Ahora, el amor sin condiciones ni justificaciones, acelera el proceso de curación; se trata de amar. Hay muchas maneras de expresar la felicidad, pero solo una de ser feliz y esa es amar, empezando por uno mismo. No se puede compartir lo que no se tiene; solo es posible ser feliz cuando el amor emana de ti y te entregas por completo a se amor. Tienes derecho a amar, a sonreír, a ser feliz, a compartir tu amor y a no tener miedo de recibirlo.

La curación de la que se habla al principio, que es resultado de esquizofrenia, psicosis, miedos, se fundamenta en la verdad, el perdón y el amor

hacia uno mismo; esos tres puntos nos fueron brindados por Jesús y por muchos otros Maestros que nos enseñaron las mismas lecciones. Si somos capaces de ver un estado mental enfermo, descubriremos que existe una verdadera curación; no es necesario que suframos más; será posible entonces vivir con dignidad, en plenitud, hasta el último suspiro de nuestra existencia.

Con estas palabras vividas con intensidad es posible entender la grandeza del amor; y son repetidas día a día, a pesar de las circunstancias adversas que se presentan actualmente. Ejemplo de ello es la siguiente reflexión hecha por el Dr. Boutros Boutros-Ghali, en 1993 en una conferencia que dirigió siendo Secretario General de la Organización de las Naciones Unidas en la que se refiere a la gran familia internacional que sabe enfrentarse a las dificultades porque “está dirigida por la fuerza del amor”; y haciendo énfasis de que el amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad, habla de él como el equilibrio entre el espíritu y la persona, que emana de la verdad y de la sabiduría.

Considera que la base del amor real entre las personas es espiritual; es tener amor por el alma, pensando en Dios como la máxima fuente de amor; así se sufrirá menos por las circunstancias adversas, además cuanto más esfuerzo se hace para amar, más amor se recibe, pues se habrá eliminado cualquier obstáculo.



CONJUNCIÓN DE ANCIANIDAD, PLENITUD, AMOR

Para todos aquellos quienes no hemos vivido la etapa difícil de ancianidad, este tema pudiera considerarse como apreciaciones teóricas; a pesar de los estudios, convivencia y acercamientos, nuestras palabras carecerán de sentimientos o experiencias personales.

Por ese motivo, he decidido incluir los siguientes testimonios positivos sobre el modo en que algunos ancianos viven su tercera edad.

A.M. Besnard, sacerdote francés, en febrero de 1925 preparaba un sermón que con motivo de la celebración de Simón y Ana, dirigiría a los ancianos de la comunidad, sabiendo que muchos sufrían por sentirse marginados y estaban perdiendo el gusto de vivir; sin embargo temía que la exhortación no les llegara y al contrario, fuera poco convincente; así que decidió solicitar por la radio testimonios positivos sobre el modo en que algunos ancianos pudieran vivir su tercera edad. Algunos de ellos fueron publicados en 1990, en su libro "Horizontes para la Tercera Edad", de los que se transcribe una parte:

...." Todo lo que yo he amado y respetado, ha desaparecido.....No crean ustedes que estoy triste;...mi vida material está asegurada, y si la edad me ha traído limitaciones físicas, vivo sin embargo en paz. La paz y la alegría en la soledad y en la sumisión a la voluntad del Señor. (pág. 14)

....".he tenido que pasar la Navidad sola, para consolarme, mi espíritu se transportó al Nacimiento, he pensado que la Santísima Virgen me acogía con mucho amor; le he pedido que me preste al Niño Jesús para cargarlo, ahora que no me es permitido sostener en mis brazos a mis nietos". (pág. 15)

...”la vida se retira de mí y yo voy a retirarme de la vida. Es el momento de agradecer a Dios por todo.....la soledad es buena, es lo que reconforta mi día; el mundo tiene necesidad de aquellos que rezan por él, porque él “no tiene tiempo”. (pág. 19)

“Cuando todo se derrumba alrededor de nosotros, no hay nada más seguro que fijar la vista en lo alto. La juventud se va, hay que reemplazarla por una vida interior más intensa, de más unión con Jesús”. “Es viejo el que quiere serlo”. (pág. 20)

...”Yo no soy inútil. Doy a todos la ocasión de ejercer su caridad”. Todavía puedo leer y escribir; tener correspondencia con mis hermanos y hermanas detenidos o libres, con amigos en desgracia, con los jóvenes, minusválidos, yo puedo practicar lo que llamo la operación puerta abierta....” (pág. 28)

...”me da gusto decir, después de una mirada sobre mi pasado, que he cumplido mi tarea, he sido útil a lo largo de ella, y estoy orgulloso de haber obrado así tanto en mis realizaciones técnicas como en mi devoción católica. A los más jóvenes les toca tomar el relevo; yo aspiro al descanso” (pág. 36)

“De Gaulle hablaba del “naufragio de la vejez”... Prefiero compararme con una vieja carcaza de barco que hubiera navegado mucho tiempo sobre los mares del mundo., éste es su último viaje antes del Gran Viaje. Habiendo llegado a la Bahía de la Serenidad, se aproxima a puerto con toda seguridad: El Señor lleva el timón.....” (pág. 48)

“La Tercera edad es la edad del reposo, no de la inercia. Hay tantas cosas que hacer, una multitud de pequeños servicios que brindar, tantas manos que tender, tantos corazones por amar, tantos sufrimientos por escuchar y consolar, y alegrías para dar o participar”. (pág. 49)

“En el trabajo a nuestra edad, no somos tan vitales; el rendimiento es menor, pero para la oración, no hay edad, y nuestra pobreza nos acerca al Señor..... La tercera edad me parece mucho menos austera de “cerca” que de “lejos”.....” (pág. 66)

“.....Las pruebas no me han faltado, pero ya no las siento como heridas incurables; son parte de un dominio inexpresable de aceptación, de espera, de valor, si se pudiera decir y de esta alegría sin nombre en mis labios pues no puede compararse con nada. Viene a la

vez de las lágrimas y las sonrisas, del canto y del silencio, del don y de la ofrenda, del espíritu y del corazón” (pág. 86)

En cada una de estas personas se observa la esperanza del descanso, la satisfacción de haber cumplido, la fe, la luz que les acompaña.... otros testimonios existirán, que se expresen con angustia y desánimo, de personas que se sienten incompletas, cuando podrían sentirse más cerca de dios, si se considera a la religión y sus prácticas como un instrumento de llegar a la espiritualidad y sentir la fuerza interior que cada persona tiene. Esta insatisfacción se manifiesta desde que piden ayuda lastimosamente, sin saberse ellos mismos merecedores de atención.

Como ser humano el anciano, seguirá necesitando y queriendo crecer, para dar, para amar, para transmitir su sabiduría y trascender; como se ve limitado físicamente, necesita de los demás, de quienes todavía son fuertes y pueden apoyarle; entonces necesita amor; habrá personas que tengan caridad, que reconozcan ante él y con él la pérdida de facultades físicas, sufriendo con él su dolor, aceptando su enojo, acompañándolo en la depresión y finalmente encontrando con él la aceptación y la convicción de que la vida sigue, ahora con capacidades diferentes, o con la capacidad de enseñar lo que los más jóvenes aún no han vivido. Si el anciano sabe amar, sabrá recibir el amor que está a su alrededor, podrá seguir su camino hacia la plenitud, la integridad, y cuando la haya alcanzado, estará en condiciones de aceptar que el ciclo de vida está por terminar; y sin temor a la muerte, esperará tranquilo.

REFLEXIÓN

Si el amor es un arte que requiere conocimiento y esfuerzo, para dar de sí lo mejor; si para amar se necesita fe, y la fe es un valor que puede adquirirse o no, desde la primera etapa del desarrollo del ser humano; si la persona no tiene confianza, o carece de otros valores, no podrá funcionar integralmente, no podrá vivir en plenitud; es necesario entonces que la persona aprenda a amar.

Y si el amor, como unión interpersonal, es la solución para aliviar la angustia de la separatividad que se vive al nacer, es entonces el amor, la solución que habrá de sostenerlo hasta el fin de la vida, cuando regrese al Ser que lo creó.

Para fortalecer estas ideas con los conceptos básicos que se manejan en el presente trabajo, y que se refieren a la psicoterapia centrada en la persona, a la vida en plenitud y al amor, consideré conveniente la siguiente reflexión a partir del siguiente esquema:

1	→	2	Referencia
1	=	3	1.- Psicoterapia centrada en la persona
2	=	4	2.- Persona de funcionamiento completo
1	→	4	3.- Amor
3	→	4	4.- Persona que vive en plenitud

La Psicoterapia Centrada en la Persona, que tiene como Principios Básicos la empatía, aceptación incondicional y congruencia, representa un acto de amor y permite a la persona ser de funcionamiento completo, o dicho de otra forma, Vivir en Plenitud.

Ahora, no todas las personas que viven en plenitud, han recibido psicoterapia; entonces el amor, que es fundamental para lograrlo, ha sido recibido por sus experiencias y por las personas que los han rodeado durante toda su vida; han aprendido a vivir en el amor, dándose cuenta de ello todos los días, en cada acto de la vida.

Escuela de
Psicología
Universidad
Centro

III.- METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

Se ha dado a este trabajo un enfoque **Cualitativo**, que consistió en analizar los datos obtenidos, sin medirlos numéricamente, y así se descubren o afinan las preguntas de la investigación, Hernández Sampieri (2003); siendo este enfoque cualitativo, como el hábito que tiene toda persona interesada en entender lo que sucede en su entorno, utilizando procedimientos que permiten concretar sus inquietudes; el alcance del estudio, permitió obtener elementos para describir cómo el haber aprendido a vivir en el amor, permite a las personas, disfrutar de una vida plena.

MÉTODO

Para la recolección de datos, se observaron los fenómenos tal y como se presentan cotidianamente, en el ambiente natural en el que viven las personas que se eligieron; es decir, es un método **fenomenológico**, ya que según E. Husserl, filósofo que impulsó esta corriente, para conocer las cosas, hay que “ir a las cosas mismas”.

Se dio importancia a las perspectivas de cada persona con respecto a sus valores, ritos, significados, así como la motivación de vida que cada uno expresó, es decir, se describen cosas viviéndolas como fenómenos, partiendo de la subjetividad de cada persona; se centra en la experiencia personal.

En sus investigaciones lógicas, E. Husserl definía la fenomenología como el análisis descriptivo de los procesos subjetivos de vivencia (Diccionario Enciclopédico Espasa 1992); concepto relacionado con la descripción científica hegeliana que se refiere a la fenomenología, como la ciencia que muestra la sucesión de formas de la conciencia hasta llegar al saber absoluto.

Se contempló realizar al menos una entrevista estructurada con los familiares más cercanos de los ancianos, así como diversas entrevistas con los sujetos de estudio, con características de una conversación abierta, flexible, motivándolos a que narraran sus experiencias cronológicas en términos generales, y a que recordaran los significados, vivencias, sentimientos y emociones que percibieron y vivieron en cada experiencia a fin de obtener **una Historia Oral Temática**, que es una historia enfocada a temas específicos expresados desde la experiencia de varias personas, la muestra, que puede ser amplia y heterogénea, se realiza mediante entrevista a profundidad, directa; y el testimonio personal es la evidencia; el medio es el relato de vida del sujeto. (Ruiz Olabuenaga 1996).

SUJETOS

Se determinó que los sujetos de estudio serían personas adultas de setenta o más años de edad, que tengan cubiertas sus necesidades básicas fisiológicas y de seguridad, que vivan en la ciudad de Morelia Michoacán y sean asistidos afectiva y/o económicamente por familiares, independientemente de que vivan solos o en compañía, en su propia casa o en la casa de estos familiares. Las características específicas de los sujetos, serían las siguientes:

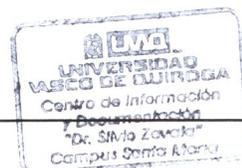
Factor	Características	Condición
Edad:	A partir de 70 años, sin límite superior	Con capacidad física para hablar y expresarse por sí mismos
Necesidades mínimas cubiertas:	Vivienda segura, alimentación y vestido.	Cubiertas con recursos de familiares o de su propia pensión
Estado de salud física:	Buena. Con deficiencias y padecimientos propios de la edad	A excepción de los que padecen alguna enfermedad contagiosa
Estado de salud mental:	Buena. Con deficiencias propias de la edad	A excepción de los que padezcan alzheimer, esquizofrenia, paranoia

Para identificar a los sujetos con las características descritas, se estableció compromiso con algunas personas conocidas, por razones de trabajo o amistad, vecinos, o por alguna referencia, quienes a lo largo de los últimos meses, y por diversas circunstancias habían expresado el miedo o la inquietud en que viven, por tener a un familiar anciano al que directa o indirectamente atienden. Se consideró un número de ocho personas, con reserva de ocho más, para cubrir posibles bajas o deserción temprana.

De esta manera, el trabajo se realizó con ocho personas adultas de setenta o más años de edad, mujeres; todas tienen cubiertas sus necesidades básicas fisiológicas y de seguridad, viven en la ciudad de Morelia Michoacán, y aunque en algunos casos cuentan con pensión oficial o algunas rentas particulares, son asistidas afectiva y/o económicamente por familiares, independientemente de que algunas viven solas y otras en compañía, en su propia casa. Ellas son las siguientes:

Nombre Sexo Edo Civil	Edad	Fuente de sus ingresos	Tipo de vivienda; Personas que le atienden	Salud en general (*)	Actividad actual a su gusto
Abeja Femenino Viuda	73	Pensión oficial por viudez y apoyo hijos	Casa propia en zona media Vive con una hija Los hijos la visitan	Buena salud	Caminar, ir a misa
Camelia Femenino Viuda	82	Pensión oficial por viudez y apoyo hijos	Casa propia en zona media Vive sola; Los hijos la visitan	Buena Salud; auto suficiente.	Ir a misa
Elegante Femenino Viuda	75	Renta de inmuebles herencia de esposo	Casa propia en zona residencial Vive con un hijo soltero	Buena salud	Visitar a familiares y amigos enfermos y solos
Líder Femenino Viuda	70	Pensión jubilatoria	Casa propia en zona media Vive con dos hijos solteros	Manifestacio nes de muy saludable; autosuficient e	Actividades en asociación altruista. Ser gestora de apoyos a necesitados
Magnolia Femenino Viuda	70	Pensión en fideicomiso por viudez	Casa propia en zona residencial. Vive sola, los hijos la visitan	Manifestacio nes de saludable. Autosuficiente	Visitar a enfermos terminales
Margarita Femenino Divorciada	82	Pensión por divorcio	Departamento propio en zona residencial Vive sola, los hijos la visitan	Manifestacio nes de saludable. Autosuficient e	Visitar a amigas y caminar
Solecito Femenino Casada	85	Dividendos empresa familiar	Casa propia en zona residencial Vive con esposo	Manifestacio nes de muy saludable	Pintar, tejer, tocar piano
Violeta Femenino Viuda	84	Renta de viviendas y dividendos sociedad esposo	Casa propia en zona residencial Vive sola; sus hijos la acompañan alternándose día y noche	Salud quebrantada; padecimiento reciente. Depende de hijos y personal de servicio	Ir a misa y visitar a enfermos

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA



(*) El concepto de “buena salud”, se aplica considerando la definición del doctor Felipe Martínez Arronte, refiriéndose a la capacidad para atenderse a sí mismo, desempeñando por sí solo, sus actividades diarias. Asili (2004).

ESTRATEGIAS DE TRABAJO

La realización de este estudio requirió ante todo, el trabajo personal de entrevistas a profundidad, que iniciaron con una guía de preguntas y temas a tratar, con las personas de la sociedad de Morelia Michoacán, que se eligieron como sujetos de estudio, además de diversas entrevistas abiertas con los mismos, ya sea para informales acerca del objetivo del trabajo, para conocerlos, y para que sintieran confianza antes de iniciar las grabaciones; entrevistas que fueron realizadas por quien presenta este trabajo.

Se realizaron también entrevistas abiertas con los familiares de los sujetos de estudio, para darles a conocer el objetivo del trabajo y entrevistas estructuradas, que se realizaron con apoyo en una guía preestablecida, para obtener los datos generales de identificación e información general de sus condiciones de vida, antecedentes familiares, sociales y de trabajo.

Además de los instrumentos anteriormente descritos, se contó con materiales, tales como: grabadora y audio cassetes, micrófono y baterías; además de la transcripción de las entrevistas, para facilitar su análisis. También se tomaron notas de situaciones especiales que se presentaron antes, durante o después de cada entrevista.

Se ha considerado importante incluir una nota respecto a los instrumentos que a pesar de haber sido planeados, no fueron utilizados; entre ellos están: las video-grabaciones, familiograma, reuniones con familiares, principalmente nietos,

UNIVERSIDAD
MICO DE MICH
CENTRO

así como la adquisición de un programa de computación que facilitara el trabajo de transcripción de textos.

Las video-grabaciones, que al momento de planteárselas a algunas personas, expresaron temor e incertidumbre, que entendí como irrumpir su entorno que generalmente está en silencio y solitario.

El familiograma decidí no elaborarlo, ya que mientras describían a los miembros de su familia, había confusiones o datos que parecieran incongruentes y se trataba de su memoria deteriorada; en algún momento de preguntar intentando aclarar, se sentían apenadas y hasta culpables de sus errores, por no estar haciendo bien las cosas; me di cuenta de de que era más importante evitar que experimentaran estos sentimientos.

Las reuniones con familiares, se suspendieron ya que el diálogo personal tuvo un matiz de confidencia privada y consideré que era más claro para ellas conservar ese aspecto. Después de haberse dado permiso para expresar lo que en familia no había sido posible, consideré que mantener la plática sólo entre nosotras dos, facilitaría a ellas, el entendimiento de que es y será información reservada.

La adquisición de un programa de computación que facilitara el trabajo de transcripción de textos, no fue adquirido ya que una de sus características es la adecuación del equipo para la identificación de la voz de la persona; en este caso, serían varias personas cuyas voces se escuchaban en diferente nivel o volumen; y a veces muy rápido e ininteligibles; se realizó la transcripción como tradicionalmente de la grabadora a la computadora.

PROCEDIMIENTO

1. Al iniciar este trabajo se tenían ya identificadas a las posibles personas sujetas a estudio; mismas que fueron incorporándose en una lista previa, por pláticas de sondeo con personas conocidas de quien realiza el trabajo; todas ellas con las características de los sujetos a investigar.

2. Una vez planeado el trabajo y de acuerdo a un cronograma de actividades se concertaron citas con los familiares de los sujetos de estudio, a fin de, mediante una conversación abierta, darles a conocer en qué consistirían las entrevistas y actividades, el tiempo posible para su realización, los objetivos que se buscaban, y el cuidado y acompañamiento que se solicitaba dieran a las personas mayores, con la advertencia de que podría presentarse algún malestar o cambio de estado de ánimo, por las emociones y sentimientos al tocar aspectos de su historia. En el mismo evento se realizaron entrevistas estructuradas, en las que se recabó la información relativa a los sujetos de estudio, y que se refiere a sus datos generales; antecedentes de familia, en dónde vive, personas con quien y como convive; situación económica, sus gustos y las actividades que desarrolla diariamente, su estado de salud física en general, y los comentarios adicionales que pudieran hacerse. (Apéndice 1)

Es importante mencionar que en algunos casos, las personas sujetos de estudio, fueron quienes sostuvieron esta entrevista; ya sea porque el familiar les dio prioridad para que respondieran, o ya sea porque estaban completamente solas, y aún así, preparadas para ser "entrevistadas". Y en estos casos, el cuestionario se recabó una vez concluida la entrevista, para no distraer la atención de la anciana.

En los casos en que en la primera entrevista estructurada fue realizada ante un familiar y/o amigo, se le solicitó que platicara con la persona que sería sujeto de estudio, explicándole que existe una persona interesada en saber cómo piensan las personas mayores de 70 años; qué les gusta más, qué les preocupa más, y aprender un poco de su sabiduría, para lo cual se programaría una fecha.

3. Posteriormente, y en coordinación con un familiar, se realizó una primera entrevista a profundidad con los sujetos de estudio; se llevó a cabo en su entorno, en el lugar en que vive o que pasa su tiempo de descanso; se buscó la confirmación de la información que previamente había proporcionado el familiar, incluyendo su estado de salud físico y mental. Se pretendía buscar más datos, hasta donde la anciana lo permitiera, como su gusto por las actividades que practica diariamente, sus creencias, eventos, imágenes; además de conocer la vivienda, la relación con sus hijos y nietos, y de convivencia en general, las amistades y relación con amistades, el carácter de las personas, sus anhelos, deseos e ilusiones; su satisfacción por lo que han realizado, sus preocupaciones por lo que ha dejado sin hacer; no obstante en su plática, la persona dedicó mucho tiempo a contar su historia, desde la pregunta “¿donde nació?”; y lo más importante para el entrevistador, fue escucharlas y revivir sus momentos. Después se retomó el tema de su vida diaria, actual.

Esta primera entrevista con cada persona, fue una conversación dirigida por el entrevistador, quien siguiendo una guía de asuntos o preguntas, tuvo libertad de adicionar preguntas para precisar lo necesario. La guía contenía información similar a la que se realizó en la entrevista estructurada con el familiar responsable, (Apéndice 2); y concluyó como una entrevista a profundidad que tuvo como objetivos, conocer cierto nivel de lucidez y congruencia en la que vive el anciano, y ver de qué forma expresaba sus sentimientos, si reconocían el dolor o la alegría; saber si sentían satisfacción por sus logros y esfuerzos; si reconocían el odio o el amor, si tienen coraje y confianza en sí mismos para gozar de una vida plena; todo

esto, a fin de que se obtuviera información que permitiera conocer al entrevistador, en qué etapa del proceso de psicoterapia, según Rogers, se encontraba cada una de estas personas, que sin ir a terapia necesariamente, aprendieron a vivir en amor o en desamor.

Además, conocer si tenían cubiertas sus necesidades básicas, de acuerdo con la teoría de Abraham Maslow, y de esa forma saber si están en condiciones de lograr el nivel de personas autorrealizadas, que según esta misma teoría, están en un nivel de necesidad por ser el más completo; de estar "auto-actualizado". Y antes de concluir se preguntó concretamente cómo concebían al "amor", "vivir en plenitud" y "ancianidad".

La entrevista tuvo duración mínima de una hora y en algún caso fue hasta de casi tres horas; el entrevistador mantuvo permanente atención a las emociones, a reiterar su consentimiento de seguir, o en su caso de dejar la plática para otro momento; y en todos los casos, las personas decidieron continuar, pues para ellas fueron recuerdos, así como la oportunidad de hablar de su propia historia.

4. En el siguiente evento, que fue el segundo encuentro individual con las personas sujetos de estudio, se realizó también una entrevista a profundidad, con una guía de preguntas de sus experiencias, relacionadas con el desarrollo de la personalidad; aspectos, valores, crisis reflejadas en la teoría de Erik Erikson (Apéndice 3).

El objetivo de esta segunda entrevista, fue identificar las formas en que se acostumbraban a expresar los sentimientos, tanto en el papel de hija, como en el papel de madre o esposa; y conocer si en las ocho distintas etapas del ciclo de vida, fue resuelto con éxito el problema principal y se adquirieron virtudes, o si la persona tuvo dificultades en los períodos de vida subsecuentes. Se considera

importante hacer énfasis y poner atención si las actividades que haya realizado el sujeto de estudio entre los veinticinco y los cincuenta años, le permitieron sentirse productivo, y satisfecho por haber usado sus capacidades productivamente. Para que esta experiencia le haya permitido o no, llegar a la última etapa con Integridad o Desesperación, gozando de sabiduría como fuerza a pesar de la declinación de sus funciones corporales y mentales.

5. Se sostuvo posteriormente una tercera entrevista a profundidad, con preguntas que sirvieran de guía, las respuestas fueron abiertas y muy extensas; el sujeto se desviaba en sus apreciaciones; se desbordaban los sentimientos y las ilusiones, a veces frustradas; a veces en recuerdos olvidados; lo correspondiente a los últimos cinco años; lo correspondiente a su vida anterior. Se trató de conocer momentos de alegría y tristeza; satisfacciones cumplidas, o deseos aún todavía sin realizarse, en su etapa de niña/hija; en su etapa de esposa/madre. (Apéndice 4).

Las entrevistas se llevaron a cabo previa planeación de cada una de ellas, procurando cubrir el cronograma elaborado para ese efecto, aunque con frecuencia se posponían las citas, ya sea porque se tenía una visita, o porque acudían al médico, o porque su hija o hijo, la habían invitado a comer, o a salir, y no se le daba prioridad a la petición de la persona mayor; confiando que el entrevistador volvería. Estos cambios causaban angustia y preocupación a las personas sujetos de estudio.

Posteriormente, se han continuado las visitas y la pláticas informales con cada una de las personas; a veces con llamadas telefónicas y preguntas directas para aclarar alguna duda; y casi siempre como agradecimiento a su colaboración; sabiendo que por corto que sea el tiempo de estar con ellas, para ellas tiene mucho significado; y saberse atendidas y escuchadas, les representa un gesto de afecto, del que están ávidas.

Las enseñanzas recibidas de estas personas, su confianza para abrir las puertas de su casa y de su corazón, la importancia e interés que ellas mostraron en cada visita, representan el inicio de un trabajo que se pretende realizar como tributo a la vida; porque el amor inagotable será un instrumento para dar a quienes lo necesitan; y ellas expresaron la necesidad de sentirse atendidas, acompañadas y en algunos casos, una solicitud discreta para ayudarles a encontrar una actividad que pueda dar sentido a sus vida.

IV.- TRABAJO DE CAMPO

Una vez que se sostuvieron las entrevistas, pláticas, llamadas y visitas con las personas mayores de 70 años, que se contemplaron en la selección de sujetos, las entrevistas fueron transcritas en un documento de texto y se procedió a su análisis, con los textos organizados, teniendo cuidado especial en confirmar la interpretación de sus expresiones con los gestos y actitudes, exclamaciones y emociones que surgieron en cada persona.

Dado que el tema de este trabajo se refiere a la vida en plenitud y al amor en las personas mayores de 70 años, las categorías de análisis se estructuraron en función a estos aspectos que fueron presentados en el capítulo correspondiente al marco teórico, el cual concluye con la reflexión de que si la Psicoterapia Centrada en la Persona, representa un acto de amor, permite a la persona ser de funcionamiento completo, o dicho de otra forma, Vivir en Plenitud; y ya que no todas las personas que viven en plenitud, han recibido psicoterapia, entonces el amor que es fundamental para lograrlo, ha sido recibido por sus experiencias y por las personas que los han rodeado durante toda su vida; han aprendido a vivir en el amor, dándose cuenta de ello todos los días, en cada acto de la vida.

De lo anterior se desprendieron las siguientes categorías de análisis:

- I. Necesidades básicas cubiertas, para saber si las personas están en condiciones de tener experiencias pico, que representan vivir en plenitud; de acuerdo con la teoría de Abraham Maslow.

- II. En cual de las siete etapas dentro del proceso de psicoterapia centrada en la persona; o dicho de otra forma, qué tan cerca de una persona de funcionamiento completo están los sujetos de estudio; de acuerdo con Carl Rogers.

- III. Lo que cada uno de los sujetos entienden por amor, ancianidad y vida en plenitud; para compararlos con los conceptos teóricos presentados, y al mismo tiempo considerar la forma de expresarlo, para relacionar la personalidad saludable, con la salud física.

- IV. Factores que pudieron influir en la vida que experimenta amor y paz, o que viven la ancianidad sin esperanza, de acuerdo con la teoría del desarrollo de la personalidad de Erik Erikson.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

I.- Considerando que, de acuerdo con la Teoría de Abraham Maslow, existe una pirámide de necesidades que habrán de cubrirse progresivamente para que la persona esté en condiciones de realizarse en el nivel de necesidades “de ser”; se presenta un cuadro resumen que muestra si los sujetos de estudio, tienen o no, cubiertas sus necesidades básicas y en su caso, y según el análisis de sus expresiones e información obtenida, qué necesidades de ser personas más completas, tienen satisfechas; es decir, si teniendo experiencias pico, experimentan vivir en plenitud.

a) Análisis de necesidades “de ser”



	Abeja	Camelia	Elegante	Líder	Magnolia	Margarita	Solecito	Violeta	Necesidades de Crecimiento
Productividad			*	*			*	*	
Creatividad		*	*	*			*	*	
Bondad	*	*	*	*	*	*	*	*	
Singularidad				*		*	*	*	
Integridad	*	*	*	*	*	*	*	*	
Sentido del humor	*			*	*	*	*	*	
Esfuerzo		*	*	*	*	*	*	*	
Autosuficiencia	*	*	*	*	*	*	*	*	
Autorrealización "B"									

Para reflejar las necesidades de ser, que desde el punto de vista de quien presenta este trabajo, están cubiertas, se analizaron los textos de entrevistas, la observación del entorno en el que viven los sujetos, comentarios y conocimiento de familiares que los atienden. Se tomaron en cuenta descripciones y conceptos contenidos en diccionarios Encarta (2001) y Rodríguez (1906), como sigue:

Productividad: Que genera el trabajo, es una necesidad que cubrieron los sujetos que desempeñaron durante un período significativo de su vida, trabajos que les proporcionaron satisfactores equivalentes a su esfuerzo; ya sea en un trabajo profesional remunerado fuera de casa, o ya sea con el reconocimiento de familiares y amigos si el trabajo se realizó dentro de casa, cubriendo tareas de mamás y esposas con gusto. En general, la inconformidad, o insatisfacción de las personas que no reflejan como cubierta esta necesidad, carecieron del reconocimiento de su esposo principalmente, y era una tarea obligada.

Creatividad: Significa la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de los esquemas de pensamiento y conducta habituales. Los sujetos en que se presenta esta necesidad satisfecha, actualmente realizan actividades que han buscado como parte de su nuevo estado de vida, para cubrir soledad o para sentirse útiles.

Bondad: Este concepto se refiere a la calidad de bueno, a la persona que es sencilla y que agrada; desde el punto de vista de quien realiza este trabajo y que mantuvo comunicación amplia con los sujetos de estudio, resulta obvio llamarles buenos porque siempre mostraron atenciones, quizás miedos por aceptar participar en este trabajo, y finalmente confiaron; porque en sus diálogos mencionan sus trabajos y penalidades y lo que hicieron malo en algún sentido, para ellos fue lo que consideraron que debía ser, sin pensar en dañar a nadie.

Singularidad: Se ha considerado para este análisis, la forma de ser de las personas, relativamente independientes del entorno, apoyándose en sus propias experiencias y juicios; no susceptibles a la presión social; aunque reflejan rigidez en algunos aspectos culturales, tienen libertad en la toma de decisiones, para decidir su forma de vida.

Integridad: El estado completo que deben tener las cosas; término que se refuerza con el concepto manejado por Erikson (1993), cuando se refiere a que la sabiduría descansa en la capacidad de ver y recordar, escuchar y recordar; y como los ancianos no tienen generalmente vista ni oído que exigen la sabiduría, necesitan integridad que significa contacto, con el que existe el crecimiento y promueve el contacto con las cosas y con la gente; un elemento de la vida cotidiana. Se considera que el opuesto de esta integridad, sería la desesperación; y ninguna de las personas sujetas de estudio, manifestó esa desesperación por la vida, por difícil que estén viviéndola.

Sentido del humor: Al ser esta característica o necesidad, el reflejo de la buena disposición en que uno se halla para hacer alguna cosa; la apreciación es lo que fue posible observar en el transcurso de las entrevistas, desde el momento de llegar con la persona, la tranquilidad y disposición para continuar, o terminar; los momentos de alegría o muy gratos ante situaciones simples.

UNIVERSIDAD
CENTRO DE ESTUDIOS
CENTRO

Esfuerzo: La energía depositada en cada acción, pensamiento o idea de salir adelante; en algunos casos es con claridad en lo que se tiene presente hacer; en otros casos es el simple hecho de afrontar la vida como viene aunque la actividad sea nula, o casi nula. Se observa solo a uno de los sujetos de estudio, sin esta necesidad satisfecha; parece que prefiere sufrir, darse por vencida y enojarse, que esforzarse en aceptar la forma de ser de sus familiares cercanos; se siente agredida y rechazada por tener diferencias de opinión.

Autosuficiencia: Se puede observar que todos los sujetos de estudio son autosuficientes; palabra que se aplica en el sentido de que hacen por sí mismos, lo necesario para vivir cada día; incluye el caso de una persona que recientemente padece una afección cardíaca severa.

b) Análisis de necesidades "básicas":

	Abeja	Camelia	Elegante	Líder	Magnolia	Margarita	Solecito	Violeta	Necesidades de Déficit, Vitales	
Valoración, estima a sí			X	X	X	X	X	X		
Estima a otros	X	X	X	X	X	X	X	X		
Reconocimiento										
Afecto-Intimidad	X	X	X	X	X	X	X	X		
Solidaridad - Grupos			X	X			X	X		
Aceptación social	X	X	X	X	X	X	X	X		
Pertenencia/Amor										
Casa	X	X	X	X	X	X	X	X		
Trabajo – Ingresos	X	X	X	X	X	X	X	X		
Libertad – Integridad	X	X	X	X	X	X	X	X		
Seguridad										
Procreación	X	X	X	X	X	X	X	X		
Conservación – Salud			X	X	X	X	X			
Sueño			X	X	X	X	X	X		
Abrigo	X	X	X	X	X	X	X	X		
Hambre – Sed	X	X	X	X	X	X	X	X		
Fisiológicas										

El presente cuadro fue integrado con las necesidades básicas que estaban cubiertas; según la información obtenida al iniciar el trabajo, así como la proporcionada por cada una de las personas mayores entrevistadas.

Se puede dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

- ✓ Es posible hacer algo para que las personas se preparen para vivir en plenitud al final de su vida?

Es posible hacer algo. Un compromiso para retribuir a la vida los beneficios recibidos de quienes estando en el campo de humanismo, nos damos cuenta que es necesario atender a las personas que a partir de los 50 años, por diversos motivos, ya no pertenecen a grupos y que han dejado de ser activos en el campo en el que venían desarrollándose. Se propone formar grupos terapéuticos, primero para que sientan pertenencia; en donde se les escuche, que logren fortalecer su auto estima, que reconozcan sus capacidades y que encuentren sentido a su nuevo estado de vida.

II. Con el fin de identificar en cuál de las siete etapas señaladas por Carl Rogers (1964), dentro del proceso de psicoterapia centrada en la persona, se encuentran los sujetos de estudio, se realizaron las siguientes acciones:

- a) Se elaboró un cuadro guía con las descripciones que Rogers (1964), describe las etapas sucesivas del proceso de cambio de personalidad, por el cual, la persona pasa de la fijeza al flujo; es decir, las personas van cambiando de un estado de estructura rígida de problemas, comunicación experiencias y sentimientos, a un estado de movimiento, de flujo de los mismos aspectos. Para facilitar la identificación en el ordenador, se asignó un número progresivo a cada una de estas características, iniciando con las de la

primera etapa, y hasta la séptima, llegando a un total de 74. El cuadro es el siguiente:

1ª. Etapa		
1	Cambio	No hay deseos
2	Comunicación	Existe reticencia a comunicar el sí mismo; se refiere a hechos externos
3	Comunicación	La comunicación interna sufre intenso bloqueo
4	Comunicación	La comunicación es extremadamente rígida
5	Experiencia	Ligada al pasado y su estructura
6	Problemas	No se reconocen ni se perciben los problemas
7	Relaciones	Las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas
8	Sentimientos	Los sentimientos no se reconocen ni se admiten como propios
2ª. Etapa		
9	Comunicación	La expresión comienza a fluir, con temas ajenos al sí mismo
10	Comunicación	Hay rigidez, se reconocen hechos objetivos
11	Experiencia	La posibilidad de vivenciar se limitada por la estructura del pasado
12	Problemas	Los problemas se perciben como externos al sí mismo
13	Problemas	No hay sentido de responsabilidad personal relativos a problemas
14	Sentimientos	Se describen como objetos ajenos o que corresponden al pasado
15	Sentimientos	Pueden manifestarse sentimientos sin reconocerlos como tales ni como propios
16	Sentimientos	La diferenciación entre significados y sentimientos es burda
17	Sentimientos	Pueden expresarse contradicciones, sin reconocerlas como tales
3ª. Etapa		
18	Comunicación	Las expresiones referentes al sí mismo fluyen con mayor libertad
19	Comunicación	Expresiones referentes al sí mismo se expresan como objetos
20	Comunicación	El sí mismo se expresa como objeto reflejado, que existe en los demás
21	Comunicación	Las expresiones se consideran como propias, no hechos externos
22	Experiencia	La experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o ajeno a sí mismo
23	Experiencia	Se reconocen contradicciones de la experiencia
24	Problemas	Elecciones personales suelen considerarse ineficaces
25	Sentimientos	Se expresan o describen personales no pertenecientes al presente
26	Sentimientos	La aceptación de los sentimientos mínima; se revelan vergonzosos, malos, anormales o inaceptables por alguna otra razón
27	Sentimientos	Los sentimientos se exhiben y a veces son reconocidos
28	Sentimientos	La diferenciación entre sentimientos y significados es más nítida y menos global que en las etapas anteriores
4ª. Etapa		
29	Comunicación	Se reconocen conceptos personales, cuestionando su validez
30	Experiencia	Se experimentan sentimientos presentes, con desconfianza y dolor
31	Experiencia	La aceptación franca de sentimientos es escasa, y se observa en poca medida
32	Experiencia	La experimentación está menos ligada a estructura del pasado, es menos remota y puede producirse con escasa distancia temporal
33	Experiencia	La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad
34	Problemas	Preocupación por contradicciones entre experiencia y el sí mismo

35	Relaciones	Una relación íntima parece peligrosa; se arriesga por sentimientos
36	Sentimientos	La persona describe sentimientos más intensos de tipo presente; pero "no ahora"
37	Sentimientos	Los sentimientos se describen como objetos del presente
38	Sentimientos	En ocasiones se expresan sentimientos en tiempo presente, que irrumpen casi en contra de los deseos de la persona
39	Sentimientos	Existe tendencia a procurar exactitud en simbolización
5ª. Etapa		
40	Comunicación	Los diálogos que se sostienen en el interior del sí mismo se van liberando; la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce. Se descubren nuevos conceptos personales y se examinan
41	Experiencia	La experiencia adquiere mayor flexibilidad y no es algo remoto
42	Experiencia	La experiencia se construye de modo menos rígido
43	Experiencia	Las contradicciones de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad
44	Problemas	Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas, y en qué medida se ha contribuido
45	Sentimientos	Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente
46	Sentimientos	Está próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos; surgen a borbotones a pesar del temor y la desconfianza de experimentarlos de manera plena e inmediata
47	Sentimientos	Comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo
48	Sentimientos	Los sentimientos que surgen, suelen despertar sorpresa y temor y casi nunca placer
49	Sentimientos	Los sentimientos de sí mismo se reconocen más como propios cada vez en mayor medida
50	Sentimientos	Existe una tendencia a diferenciar con exactitud los sentimientos y los significados
6ª. Etapa		
51	Cambio	El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido
52	Cambio	Relajación fisiológica
53	Comunicación	El sí mismo como objeto, tiende a desaparecer
54	Comunicación	La comunicación interna libre y relativamente exenta de bloqueos
55	Comunicación	Se siente libre de su sistema anterior
56	Experiencia	Se acepta la cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye
57	Experiencia	La persona vive subjetivamente en la experiencia sin advertirlo
58	Experiencia	La experimentación adquiere verdaderas características de proceso
59	Experiencia	La incongruencia entre experiencia y percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia
60	Experiencia	La diferenciación de la vivencia es penetrante y clara
61	Problemas	Ya no hay más problemas externos ni internos; la persona vive subjetivamente una fase de su problema, que ha dejado de ser un objeto
62	Problemas	Vive una fase de su problema que ha dejado de ser objeto
63	Sentimientos	Se pueden experimentar como inmediatos, los sentimientos que antes estaban inhibidos. Fluyen hasta últimas consecuencias
64	Sentimientos	Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica

7ª. Etapa		
65	Comunicación	El sí mismo se convierte en conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia
66	Comunicación	El sí mismo se percibe cada vez menos como objeto, y lo siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza
67	Comunicación	La comunicación interna es clara: los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos
68	Comunicación	Se replantean sus conceptos para ser validados por experiencias
69	Experiencia	La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencia de un proceso
70	Experiencia	La persona experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser
71	Sentimientos	Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices; dentro y fuera de la relación terapéutica
72	Sentimientos	La vivencia en los sentimientos se utiliza como referente claro
73	Sentimientos	La aceptación a los sentimientos cambiantes como propios aumenta, y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo
74	Sentimientos	Sentimientos y símbolos se correlacionan

- b) De la primera entrevista a profundidad con los sujetos, en la que contaron qué hacen, que les gusta, cómo y dónde viven, y que también incluyeron muchos aspectos de su historia y de su familia de origen, se hizo una selección de frases y expresiones; se buscó en los textos de la segunda y tercera entrevista, identificando frases o ideas expresadas y se seleccionaron todas aquellas que se refieren al presente y pasado inmediato (uno o dos años); para identificar cómo se expresan de sí mismos.
- c) Se analizaron las frases o ideas seleccionadas de los textos y se les asignó el número que desde un punto de vista personal de quien presenta este trabajo, correspondía a la frase equivalente a las enumeradas en el cuadro anterior, con el fin de que, agrupadas en orden, fuera posible identificar en cual de las etapas del proceso, según sus expresiones, se encontraba el sujeto. (Apéndice 5). Los resultados son los siguientes:

IDENTIFICACIÓN DE LA ETAPA DEL PROCESO DE CAMBIO DE FIJEZA A FLUJO, EN LA QUE SE ENCUENTRAN LOS SUJETOS

1ª. Fijeza; se refiere a hechos externos sin reconocer sus sentimientos. Bloqueo entre el sí mismo y la experiencia.							
7ª Vive subjetivamente en el sí mismo en movimiento. Experimenta relación responsable con todos los aspectos fluídos de su vida.							
Etapa Sujeto	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
Abeja	Se refiere a temas ajenos a sí misma. La posibilidad de vivenciar se limita por la estructura del pasado; los sentimientos se describen como objetos ajenos y del pasado.						
Camelia	Se expresa de sí misma como objeto; acepta poco sus sentimientos y los revela como vergonzosos o malos, expresa los sentimientos con desconfianza y temor. Se preocupa por las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el sí mismo y también por describir sus sentimientos como objetos del presente.						
Elegante	Es clara su expresión de sentimientos, y cuando los hace presentes suelen despertar sorpresa y temor; se reconocen como propios y anhela sentir la libertad de vivenciarlos; cuestiona críticamente lo que hace como deber, y lo que realmente quisiera hacer; asume en gran medida la responsabilidad de su contribución a sus problemas y situaciones actuales.						
Magnolia	Tiene libertad de expresar sus sentimientos en tiempo presente y es una característica significativa en sus expresiones; aunque los sentimientos surgen en gran cantidad, los contiene por la experiencia de temor, así que no los experimenta plenamente.						
Margarita	Permite la expresión de sentimientos de manera inmediata; no tiene temor ni niega sus experiencias; vive el aquí y ahora, su comunicación es libre y sin bloqueos, se ocupa por su seguridad en un futuro próximo, para establecer condiciones y además sabe que aceptará la ayuda que se le brinde.						
Líder Solecito Violeta	Tienden a experimentar sus sentimientos de manera inmediata e identifican qué quieren y cuáles son sus actitudes. Existe confianza básica en esta etapa de sus vidas y en sus sentimientos. La comunicación interna es libre, se relacionan con los demás sin temor. Se saben en un proceso siempre cambiante.						

En el cuadro se puede observar la etapa en que se ubica a cada una de las personas, Rogers (1964), que se refiere a un cambio continuo y que es más significativo el cambio de una estructura rígida a una de flujo, existiendo infinitos puntos intermedios.

Con el análisis de estos aspectos se responde a las siguientes preguntas de investigación:

- ✓ ¿Las personas mayores de 70 años experimentan su vida como enriquecedora o significativa?
 - ✓ ¿Las personas mayores de 70 años se gratifican por lo que pueden dar a los demás y a ellas mismas?
 - ✓ ¿Las personas mayores de 70 años sienten y expresan libremente sus sentimientos?
 - ✓ ¿Las personas mayores de 70 años pueden considerar sus necesidades y exigencias para descubrir cómo satisfacerlas?
-
- Abeja está entre la **segunda** y la tercera etapa. En la primera plática con ella antes de entrar a la entrevista en sí, se requirió más de una hora para que ella mostrara que sentía confianza, y aunque empezó a contar o a responder lo que se le planteaba, se refería a temas ajenos a sí misma. Los comentarios en gran medida reflejan que por su experiencia, la posibilidad de vivenciar se limita por la estructura del pasado y que los sentimientos se describen como objetos ajenos, también correspondientes al pasado.

Se considera que no experimenta su vida como enriquecedora o significativa, ya que aún lamenta no haber sido lo que quiso desde niña, y lo que hizo no le causa satisfacción; vivió atendiendo al esposo e hijos, sabiendo que esa era su obligación y porque no sabía hacer nada más; además se enoja por la lejanía actual de los hijos. Aunque sus sentimientos van fluyendo en la plática, se siente culpable de expresarlos y no sabe cómo satisfacer sus necesidades.

Ya te digo, eso sí fue mi frustración, no ser bailarina como decía cuando estaba chiquilla... Desde niña muchas veces me echaba yo la culpa....

Algo muy doloroso: ya que entramos en el noviazgo, él se metió con mi hermana; me casé por capricho, por salirme de la casa porque yo era la gata. Él muy cariñoso así, no era..., cuando me operaron él no quiso ir con el médico; agarré mucho coraje, volví a revivir el impacto de joven, lo de recién casada y en la mera menopausia cuando uno necesita tanta comprensión....

Bueno yo abro los ojos y digo Diosito, yo te doy gracias porque amanecí, pero a ver tú, que es lo que me va a resultar; ... es una cosa, que otra, que otra y otra..., pero no creas que me andó quejando con los hijos, lo traigo para mí.

Cuando murió X, sentí una decepción muy fuerte de él, le lloré..., apareció otra señora..., dejé de rezar por él y su mamá me reclamó que a él le había ido mal por mi culpa; fue una situación muy dura que no sentí ese cambio.....

Yo no sé si por lo que ella sufrió, quiso hacer que nosotros también sufriéramos, porque si ella había sufrido tanto..., nunca fue cariñosa ni nada. Con mi papá jugábamos, nos besábamos pero ella se enojaba y decía que era falta de respeto. Mi papá decía: "no le des gusto de llorar" y no lloraba....

Nunca he pensado en mí... hasta ahora que me lo hacen ver, es cuando siento que lo único que sé hacer en la vida es ser la gata de la casa...

Me siento a la deriva.... Ahora de todo lloro, acordándome de él, de las cosas que le podía haber hecho, que me hizo...."



- Camelia entre la tercera y **cuarta** etapa; fluyen muchas expresiones del sí mismo como objeto; acepta en poca medida sus sentimientos y los revela como vergonzosos o malos, además por su experiencia, expresa los sentimientos con desconfianza y temor; si los reconoce, no los experimenta en "el ahora". Se inclina mucho a la preocupación por las contradicciones e

incongruencias entre la experiencia y el sí mismo y también el describir sus sentimientos como objetos del presente.

Es posible que Camelia experimente su vida con una riqueza que pudo obtener mientras era fuerte y mantenía su casa en estricto orden; ahora es indiferente ante lo significativo que puede resultar su vida y su pasado. Se siente contenta por las amistades que tiene, aunque son personas a quienes saluda al pasar, ya que su actividad social es nula. Expresa sus sentimientos con libertad, y reconoce algunas de sus necesidades, sin embargo se observa poca disposición para satisfacer sus necesidades de afecto y compañía.

No, no puedo ya barrer ni trapear pero la casa sigue girando alrededor mío. Yo, ya no...., es mal ejemplo que me vean sentadota...., ya me gané mi sentada

Me gusta ir al mercado a comprar lo de mi comida, mi fruta, mi verdura, mi carne; y ahora no puedo, porque ya no puedo desplazarme fácilmente...

Le doy gracias a Dios que esté aquí, no me da miedo estar sola. Me da miedo preocuparlos por las enfermedades nada más.

Me falta entusiasmo; ya no hay interés. No tengo deseos de morirme. Quiero morirme cuando no tengan que cuidarme de noche y de día...

No me enoja, estoy diciendo su manera de ver la iglesia, yo le he enseñado otras cosas. No es su criterio igual al mío; no es su edad la misma que hoy tengo yo.

Casi no tuve alegrías ... Mi vida es la de una anciana con algunas necesidades físicas; sigo en la casa sin desear otra cosa más que saber de mis hijos y así han pasado muchos años.... sin familia pero a todos pendientes de mí.

Da pena, pero no he tenido más herencia que esta casa...., lo que me dan mis hijos es parte de su trabajo, lo que les quito a sus hijos

- Magnolia se encuentra entre la cuarta y quinta etapa; predominando esta última. Tiene más libertad de expresar sus sentimientos en tiempo presente y es una característica significativa en sus expresiones; aunque los sentimientos surgen en gran cantidad, los contiene por la experiencia de temor, por lo que se considera que no los experimenta plenamente.

Sabe que su vida es significativa y que diferentes personas de la familia y aún ajenas a ella, lo expresan y ella disfruta ese reconocimiento; siente gratificación por lo que puede dar a los demás; sin embargo no habla de sus necesidades y de cómo satisfacerlas.

Me despierto como a las 6 de la mañana ..., abro los ojos me pongo a rezar sigo una rutina metódica y me da seguridad de lo que tengo que hacer.

Después que desayunamos platicamos, a veces mis hijas no me dejan hablar, me cortan la conversación una a la otra.....

Ya van tres persona que me dicen "ay señora:llegó usted como un ángel". Tres personas que ni siquiera se conocen ni nada. "Un ángel". A lo mejor así me ven ellas en el primer impacto que tienen conmigo, como que yo les signifíco mucha confianza, mucho apoyo...

Soy feliz, me siento realizada, me siento apoyada por mis hijos, me quieren mucho, yo los adoro... no me siento triste. Considero que ha sido una de mis mejores alegrías; tener la unión de mi familia, de cada miembro de mis hijos con sus familias.

A mí no me duele, porque somos humanos y todos cometemos errores, hasta el más santo comete errores.

- Elegante se ubica más bien en la quinta etapa; aunque tiene tendencia a la sexta y séptima, es muy clara su expresión de sentimientos, y cuando los hace

presentes suelen despertar sorpresa y temor; se reconocen como propios en gran medida y anhela sentir la libertad de vivenciarlos; cuestiona críticamente lo que hace como deber, y lo que realmente quisiera hacer, tiende a diferenciar sus sentimientos y asume en gran medida la responsabilidad de su contribución a sus problemas y situaciones actuales.

En esta situación puede decirse que experimenta su vida como enriquecedora o significativa; se gratifica por lo que puede dar a los demás y expresa libremente sus sentimientos; sin embargo, se observa incongruencia en su forma de vivir, porque no se atreve a hacer lo que realmente quiere, por temor a quedarse sola, o no hacer lo que "se debe".

Visito a las hijas, pero muy poco, más bien visito a alguna amistad, pero no anda muy bien; prefiero visitar a mis amigas, no mucho.

Voy a dejar de repelar, también aquí mis hijos; me dicen "pues ya mamá, renuncia"... , yo dije "tengo la culpa por andarles contando".

Pues ya les dije que quería renunciar, pero dicen que yo soy involuntaria; y dicen "ya dijiste que sí, entonces te aguantas"; no puede uno renunciar así.

"Sentirme útil para los demás, eso me da mucha satisfacción"... "Realmente ni me gusta casi; casi me comprometió fulanita que vivía aquí, ...y allí voy yo y de repente me enrolé; es bueno salir a visitar a los pobres; lo del hospital civil, las enfermeras tienen limpio; por eso yo prefería que me tocara así algo menos rudo;

Sí me gusta; me gusta estar con las amigas, cooperar y ayudar., alguna vez me tocó fruta..., estuve preparándola hasta las 3 de la mañana..., no pedí ayuda.

- Margarita se encuentra entre la sexta y séptima etapa. Es notorio como permite la expresión de sentimientos de manera inmediata; no tiene temor ni niega sus experiencias; vive el aquí y ahora, y en su comunicación libre y exenta de bloqueos, se ocupa por prever su seguridad en un futuro próximo,

para establecer condiciones y además sabe que aceptará la ayuda que se le brinde. Eso se refleja en sus expresiones que se refieren a vivir su problema que ha dejado de ser objeto; haciendo énfasis a la sexta etapa.

Ella expresa con seguridad sentirse satisfecha y su vida ha sido para ella significativa; reconoce que todos sus hijos son buenos con ella y eso le hace sentirse contenta. Le gusta sentirse útil escuchando a las personas que lo necesitan; sabe que el tiempo que viene será difícil y que tiene que buscar la forma de sobrevivir; no confía mucho en las personas y cree difícil vivir con una señora de compañía o de servicio.

"Me siento contenta, agradecida, satisfecha; nunca le he hecho daño a nadie con intención de hacerlo". "Toda mi familia es muy buena conmigo, me quiere, me buscan, son lindos conmigo"

"Soy muy cariñosa, siempre trato de dar comprensión o cariño, callar porque debe uno callar las cosas que a uno le platican"

A mi no me gustaría morirme pero si me dieran a escoger a un hijo mío le pase algo, prefiero morirme.

Pero qué le vamos hacer; dime qué puedo hacer; quiero algo que hacer. Yo siento que me voy a encontrar con mi mamá y mi papá; que me están esperando y hasta creo que mi hermana, allá nos vamos a llevar bien.

Siempre he pensado así, y si no me gusta, sencillamente doy la media vuelta y allí se acaba, pero no voy a cambiar a las personas.

Me gustaría esta aquí en casa con alguien de confianza, pero no confío en las sirvientas; tengo que buscar a alguien.

Pues así tiene que ser, hay que aceptar las cosas como van llegando y vivir cada día; cada día es una bendición vivirlo.

- Líder, Solecito y Violeta, se encuentran en la séptima etapa; aunque tienen algunas características de la anterior. Tienden a experimentar sus sentimientos de manera inmediata y al experimentarlos los consideran para tratar de identificar qué quieren y cuáles son sus actitudes. Existe confianza básica en esta etapa de sus vidas y en sus sentimientos, que viven conscientemente. La comunicación interna es libre y exenta de bloqueos, se relacionan con los demás directamente sin temor. Experimentan realmente una vida plena, responsable y se saben en un proceso siempre cambiante. En el caso de Líder, predomina su libertad por elegir de manera efectiva, nuevas maneras de ser; Solecito se caracteriza porque su comunicación en sí misma es de conciencia subjetiva y reflexiva; y Violeta se centra mucho en esa forma de sí mismo, conciencia subjetiva y reflexiva, se percibe cada vez menos como objeto y en proceso de confianza, además también experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser.

Líder

Me gusta estar estudiando; además de que aprendo, me sirve para cuando alguna persona viene a hacer algún comentario; me siento satisfecha más que todo, por la experiencia que tengo por los años, porque ya pasamos por las aulas de la vida, llegar a la edad que yo tengo, pues....

Me gustan mis actividades diarias, por ejemplo ayer tuvimos un thé canasta, para beneficio de los enfermos pobres....., para cubrir las necesidades que se nos presentan.

Todo eso me gusta. Un jueves tenemos misa, y los viernes vamos a vender ropa; todo lo que nos regalan es para ayudar a las demás personas.

¡Hacer algo por los demás! Porque yo también lo viví en carne propia. Estudiar me fortalece muchísimo y me pongo a hacer tareas, y los colores, y los marcadores; oye fulanita ¿tú ya hiciste esto?..., me emociona mucho; todas personas que nos

dan clases, todas son muy buenas; fui a un taller...., son unas experiencias que se viven y sobre todo aprende uno.

Siempre tengo mucha fe en Dios; no he sabido lo que sea la soledad porque siempre tengo algo que hacer...., me dicen "sales de una cosa y te metes a otra"....

Solecito

Las alegrías fueron muchas pero las penas también son muchas. Las penas son ahora por eso porque no te imaginas que un hijo va a tener que divorciarse ... Pero la pintura me gusta mucho, en mis tiempos del colegio yo dibujaba mucho y les hacía los dibujos a mis compañeras.

Me gusta seguir con la pintura, pero no me interesa una exposición; me gusta más el piano, y si voy a la clase tengo que estudiar.

Ser tan saludable creo que se debe a que mi mamá me crió mucho; como que yo estaba anémica y en la mañana, mi polla...

Me queda la satisfacción de decir: "tuve los hijos que Dios me quiso dar". Me encanta la lectura, cada que cojo un libro no lo suelto. No siento soledad.

Violeta

De salud me siento mejor; me he recuperado muy rápido gracias a Dios porque yo sufrí mucho cuando el doctor me dijo que me iban a operar y a poner el marcapasos y creí que estaba para morirme,, para mí fue un susto.

Cuando los tengo cerca de mí, platicamos de su infancia, y de cómo los traté...; me gusta platicarles y ellos me preguntan; hay que buscarles el modo para decirles las cosas, que entiendan... a mí me quieren porque siempre les busqué el modo para educarlos con paciencia.

No tengo alguna inquietud; luego me desespero un poquito porque quisiera que me llevaran a la tienda y comprar lo que me hace falta...., pero las veo tan ocupadas y con las criaturas que están en exámenes y que tienen que estar al pendiente de los maridos; ... todo se junta.

Cuando se puede, hay que aprovechar, si no; se queda uno callado..., a veces quisiera decir algo, pero mejor se lo digo a solas a mi hija, de que lo piense; que lo medite, a ver qué...., para mis yernos yo soy una suegra muy buena;

En la mañana me levanto,...., me llevan el desayuno a la pieza. Me baño, me cambio, me arreglo y a las 11 de la mañana, oigo misa en la TV, después exponen al santísimo una hora y en muchas ocasiones me paso rezando mis oraciones.

Ya me estoy adecuando a mi nueva forma de vivir, con más calma y pensando "no me voy a morir el día que yo crea, sino el día que Diosito quiera".

Y ya le digo, me quedé sola yo, cuando él se fue. Nuestro Señor de todos modos está con nosotros, Él nos acompaña y sabe lo que nos conviene.

Ahora yo prefiero quedarme en casa, segura, antes no pensaba. Cada momento lo va viviendo uno; yo me he acoplado a cada momento, no por ganas, sino por necesidad, pero me siento tranquila.

Siempre estoy aquí no más de floja; todos dicen que es de descansar. Es como haberme preparado cada momento y estar lista, esperando todos los días. La vida nos va cambiando.

III.- Se consideró la conveniencia de comparar el estado en que se encuentran cada uno de los sujetos, en aspectos de ancianidad cronológica, social-psicológica y físico-biológico, dividiendo en tres grados cada uno de estos factores; con un criterio personal de quien presenta este trabajo.

Factores	Características observadas	↓		↑			↑	↑	↑
		Abeja	Camelia	Elegante	Líder	Magnolia	Margarita	Solecito	Violeta
Cronológico	70-74 años	X			X	X			
	75-79 años			X					
	80 años o más		X				X	X	X
Social-Psicológico	Participa activamente en grupos sociales, religiosos o culturales y vive tranquila aceptando su forma de vida.			X	X	X		X	
	Participa activamente en grupos sociales, religiosos, culturales o vive tranquila aceptando su forma de vida						X		X
	No participa activamente en alguna agrupación, ni acepta, sino se resigna a su forma de vida.	X	X						
Físico-Biológico	Camina y se mueve por sí; padece enfermedades propias de la edad, no han requerido atenciones emergentes			X	X	X	X		
	Camina y se mueve por sí; las enfermedades o padecimientos han requerido atenciones emergentes	X						X*	
	Camina y se mueve con ayuda de bastón o andadera; las enfermedades han requerido atenciones emergentes		X						X*

(*) Las enfermedades se refieren a padecimientos inesperados, como fracturas, embolia o deficiencia cardiaca; una de ellas se ha recuperado y la otra está en proceso de estabilización o de adecuación a nuevos cuidados y estilo de vida.

Salud física en el adulto mayor, de acuerdo con el doctor Felipe Martínez Arronte, es definida como la capacidad para atenderse a sí mismo y desenvolverse en el seno de la familia y la sociedad, permitiéndole desempeñar por sí solo, sus actividades diarias. Asili (2004).



Se responde la siguiente pregunta de investigación:

- ✓ ¿Cómo influye la personalidad saludable de una persona, en su salud física?

Margarita, Solecito y Violeta, que están en el tercer grado asignado para el factor edad cronológica, y que social y psicológicamente participan en grupos sociales, religiosos o culturales, y viven tranquilas aceptando su forma de vida; reflejan beneficios en su salud física. Se considera en este grupo a Violeta, ya que aunque en el tiempo en el que se desarrollaron entrevistas, padeció una deficiencia cardíaca, que ha modificado su vida para adecuarse con tranquilidad a su nuevo estado. Por otro lado Elegante, aunque de menor edad, que las tres anteriores, refleja una personalidad saludable y esto también repercute en su salud física.

Situación diferente se observa en el caso de Abeja, que aunque su edad cronológica corresponde al primer grado, por ser de las de menor edad; su salud psicológica que no es favorable, repercute en su salud física, ya que padece diversas enfermedades que no son propiamente de la edad.

IV.- Para conocer cuales son los factores que pudieron haber influido en la vida de una persona que experimenta amor y paz aún en la etapa de ancianidad, o que por el contrario, la viven sin esperanza y sumidos en la tristeza, se analizaron las etapas del desarrollo de la personalidad de cada uno de los sujetos, de acuerdo con la Teoría de Erik Erikson, (Apéndice 6); y las observaciones más significativas, se presentan en el siguiente cuadro:

Crisis del ego	
Virtudes básicas	
Confianza	Elegante, Líder, Margarita, Solecito, Violeta: Respecto a la atención de sus mamás, refieren haber sido atendidas siempre, con mimos, desviéndose por ellas. Caso especial es el de Violeta quien recibió cuidados especiales de la abuela por la muerte de mamá.
Desconfianza	Abeja, Camelia, Magnolia: En sus recuerdos hacen referencia a falta de cuidados especiales en su niñez; especialmente por parte de las madres por partos o enfermedades físicas e incluso mentales.
Esperanza	
Autonomía	Elegante, Margarita, Solecito y Violeta: Quienes por travesuras, fueron comprendidas y recibieron llamadas de atención suaves. En general, los sujetos de estudio adquirieron autonomía en su niñez; la disciplina era necesaria y las exigencias de mamá fueron favorables en su formación.
Vergüenza	Abeja, fue quien recordó algún en que haya sentido vergüenza; le inculcaron que besar era falta de respeto.
Autocontrol	
Iniciativa	Líder, Margarita, Solecito, Violeta: Se observa como referencia común, el haber tenido iniciativa con y por las amistades. Defendiendo, desobedeciendo reglas de casa, obsequiando, cantando.
Culpa	Líder, Magnolia: Son casos de reflejar culpa por violencia en casa y por abuso infantil en su contra
Autodeterminación	
Laboriosidad	Camelia, Elegante, Líder, Magnolia, Solecito, Violeta: Un factor común en ellas es el recuerdo de ser responsables, adquirir buenas calificaciones y algunas habilidades escolares.
Inferioridad	Abeja, Margarita: No tuvieron oportunidad de vivir la etapa escolar, de competencia, de juegos o habilidades.
Competencia	
Identidad	Camelia, Elegante, Líder, Margarita, Solecito: Se observan en ellas decisiones claras y firmes; el empeño en estudio y carrera; noviazgo y matrimonio.
Confusión papeles	Abeja, Camelia, Magnolia, Violeta: Por haber tenido experiencias que no les correspondían como asumir responsabilidades de trabajo del padre, o de enfermedad de la madre; por sentirse sin rumbo al terminar la educación básica.
Amor/devoción	
Intimidad	Elegante, Líder, Magnolia, Solecito: Se observa común su pertenencia a agrupaciones religiosas principalmente; o vivir con libertad la intimidad con el esposo
Aislamiento	Abeja, Camelia, Margarita, Violeta: Factores diversos favorecieron que vivieran aisladas, como abusos, trabajos, edad de la pareja, no opciones de desarrollo.
Amor/Afiliación	
Generatividad	Elegante, Líder, Solecito, Violeta: Un factor común fue que además de su matrimonio, realizaron actividades profesionales aunque no en todos los casos eran remunerados; y estos sujetos expresan especial amor recibido de los esposos.
Estancamiento	Abeja, Camelia, Magnolia, Margarita: No realizaron trabajos profesionales, a pesar de tener habilidades y conocimientos especiales.
Afecto/producción	
Integridad ego	Elegante, Líder, Magnolia, Solecito, Violeta: Tienen en común reconocer que el ciclo de vida está por concluir y tienen la capacidad y deseo de actividades altruistas, seguir aprendiendo, rezar por los necesitados; aún han recibido reconocimientos por su labor
Desesperación	Abeja, Camelia, Magnolia Se expresaron sentimientos como sentirse a la deriva, despreciada y humillada, o soledad inevitable, o también no tener actividad que "valga la pena", ni que pueda hacerse.
Sabiduría	

Con el análisis de la información anterior, se considera tener la respuesta para contestar las preguntas de investigación:

- ✓ ¿Cuáles son los factores que han influido en la vida de una persona que experimente amor y paz aún en la etapa de ancianidad?

- ✓ ¿Cuáles son los factores que han influido en la vida de una persona que vive una ancianidad sin esperanza y sumergido en la tristeza?

Las personas que se identificaron en las etapas 6^a y 7^a del proceso de cambio de la fijeza al flujo, o del “proceso de convertirse en persona”, según Rogers (1964), son Margarita, Líder, Solecito y Violeta; y coincide que en el desarrollo de su personalidad según la teoría de Erikson que se analiza en este punto, superaron las crisis del ego y lograron confianza, iniciativa, laboriosidad y autonomía; es decir obtuvieron las virtudes de esperanza, auto-determinación, competencia y autocontrol.

En ellas mismas, a excepción de Margarita, se observa que en etapa de madurez, realizaron actividades profesionales, aunque no en todos los casos eran remunerados; además reconocen especial amor recibido de los esposos; así obtienen la virtud de afecto.

En el otro extremo están Abeja y Camelia, quienes se identificaron en las etapas 3^a y 4^a del proceso, según Rogers (1964) y se observa que durante cada una de las etapas de su desarrollo, vivieron con desconfianza, confusión de papeles, aislamiento y estancamiento; lo que las ha llevado a vivir con desesperanza en esta etapa de la vida.

Una reflexión especial en algunos casos, como la identidad que sí se refleja en Camelia y no en Violeta; o Margarita quien al parecer experimentó

estancamiento en lugar de generatividad y Magnolia quien logró su identidad y en cambio Violeta experimentó confusión de papeles; y coincide que quienes carecieron de estas virtudes y están identificadas en las últimas etapas de flujo, en las que expresan confianza en sí mismas, son personas que desde niñas tuvieron especial amor, apoyo y motivación de sus padres, lo que les permitió adquirir un claro amor y respeto por sí mismas.

También se considera importante hacer mención al caso de Elegante, quien al parecer adquirió virtudes en cada una de las etapas de su desarrollo; sin embargo se ubica en la etapa 5ª del proceso de convertirse en persona. Rogers (1964); y se considera que a pesar de no haber sentido culpa, no se confirmó a sí misma y ha vivido sin desarrollar su iniciativa, y experimenta compromiso con lo “que se debe hacer”; y si no lo hace, teme quedarse sola, o sentirse inútil.

V.- Se consideró el punto de vista de cada una de las personas entrevistadas, respecto a qué entendían por “ancianidad”, “vida en plenitud” y “amor”, las tres categorías eje de este trabajo, para saber de acuerdo a su experiencia de vida, cómo piensan y afrontan esta etapa; sus comentarios se concentraron en un cuadro y se compararon con los conceptos que de manera muy concreta, se tomaron de las descripciones de los autores que se contemplan en el marco teórico: Para “ancianidad” Corbella; para “vida en plenitud”: E.Erikson, A. Maslow, C.Rogers; para “amor”: E. Fromm y E. Kübler, como principales.

a) Ancianidad. “el estado de una persona que por razón de su crecimiento de edad, sufre la decadencia biológica de su organismo y un receso de su participación social”. Corbella (1995, p. 6)

Abeja Se refiere a tristeza, enfermedad, desvalidez

Se me hace triste, porque en sí llevan cargando muchos recuerdos, muchas tristezas, muchos desengaños, amarguras, reproches., y más me da tristeza ver a una gente en cama, ... y más cuando sabes que sufrió en la vida Veo muchas viejitas y las que veo muy giritas....esas no son ancianas, anciana es una persona desvalida.

Camelia hace referencia a los conceptos de decadencia biológica y receso de participación social; hace énfasis en discapacidad y molestias.

Es un espacio de la vida, es la más triste; cuando naces con tus padres es un período de alegría y tranquilidad. Ahora esta es la ancianidad, discapacidad, molestias, compañías, a veces ni las conozco y aquí están. No tengo capacidad ni siquiera para ayudar a la iglesia con alguna obra apostólica.

Elegante contempla la discapacidad como decadencia biológica, además de receso de participación social; se nota que su expresión es de aceptación de nuevas circunstancias.

Una persona en la que han disminuido tanto sus capacidades físicas que ya no puede hacer lo que hacía antes, tiene que depender de los demás. Emocionalmente tiene que estar más o menos satisfecha, o por lo menos de acuerdo con el lugar en el que le toca vivir... he tenido oportunidad de ver a personas que viven muy olvidadas de su familia....

Líder al parecer considera sólo el crecimiento de edad, y pareciera negar las limitaciones naturales que está viviendo; su buena salud y su actividad social le permiten no considerar aún otros aspectos.

Yo pienso que .. habemos viejos jóvenes. Tiene que ver mucho la vida que uno haya llevado...., por ejemplo yo he vivido muy bien, tuve unos padres muy

buenos, ... nos dieron cariño...después mi adolescencia también fue muy bonita, lo que recuerdo muy bonito....., en esta vida tiene uno que vivir luchando toda la vida....., siempre debe faltar algo.....

Magnolia; se observa incongruencia en sus expresiones, ya que se refiere al anciano cuya vida no tiene sentido, y por otro lado al que sigue trabajando con energía...

Es una persona que ya no desea vivir, ya que ya no espera nada de la vida, que no le importa lo que tiene en su casa si la tiene.... es la que dice "yo y hice esto en mi vida, ya no tengo nada que hacer, voy a estar aquí sentado y me quiero morir" Cuántas personas ya ancianas ves en la calle con esa energía, con esa potencia; y ya venden chicles y eso no es un anciano....

Margarita se refiere a la decadencia biológica y a las limitaciones que se derivan de la misma; y contempla al anciano en una situación extrema de dependencia.

.... no es la que uno tiene ahorita, todavía mi mente está lúcida, puedo moverme; antes corría, me salía con los perros..., La ancianidad es cuando ya no puedes bastarte a ti misma, que yo espero no llegar a eso, le pido a Dios que me muera este día, antes que llegar a esa situación;.... es que es muy difícil cuidar a una persona ancianita, se cansan de cuidarte.....

Solecito se refiere a la ancianidad por la edad cronológica, y por la discapacidad física, aunque hace énfasis cuando se refiere al anciano como el que no tiene ganas de hacer nada, esperando que llegue la muerte.

Yo pienso que la gente que dice ser anciano es porque ya no tiene ganas de hacer nada que ya no más está allí quejándose, que me duele y que estoy solita y así no más están esperando que llegue la muerte. Claro que todos la esperamos y con miedo pero yo no me siento viejita, pero sí estoy....Yo me admiro de que me preguntan cuantos años tienes... y sí; sí los tengo.

Violeta Reconoce los años como factor de la ancianidad, y que puede ser viejo, quien tiene limitaciones físicas-biológicas; aunque hace referencia a que ancianidad es el que ya no puede y se dio por vencido.

Yo, con mis achaques mis enfermedades..., habría de decir "ay, ora sí estoy vieja"..., hasta la fecha no. Un anciano es el que diga "ya no puedo, ya quiero que nuestro Señor me recoja porque ya no puedo"..., eso es para quien ya se dio por vencido. Cuando veo a un anciano le da a uno tristeza; ay!, tan bien que estaba fulanita....; los años siempre dejan sus huellas en la cara.

Por ancianidad, Camelia, Elegante y Margarita, consideran la decadencia biológica, receso de participación social y dependencia. Líder hace mención a ancianidad por crecimiento de edad; y llama la atención la tristeza, enfermedad y desvalidez a que se refiere Abeja. En el caso de Magnolia, se observa incongruencia en sus expresiones, ya que se refiere al anciano cuya vida no tiene sentido y por otro lado al que sigue trabajando con energía.

También se distinguen los comentarios de Solecito y Violeta que consideran que un anciano es aquel que se dio por vencido, que no tiene ganas de nada y que solo espera la muerte.

En pláticas, Camelia es quien se reconoce "anciana" y hace énfasis en la discapacidad y molestias que causan a las personas que están cercanas a ella.

b) Vida en plenitud

Es el momento en que el hombre debe aceptar la responsabilidad que la evolución y la historia le han conferido, aprender a guiar y a controlar; el ciclo de la vida individual llega a su fin. (Erikson)

Continuos deseos de llenar potenciales; es una cuestión de ser el más completo; de estar "auto-actualizado". Tendencia a vivir experiencias pico, que hacen sentir como perteneciente al universo (Maslow)

Persona que funciona integralmente; que descubre sus sentimientos y actitudes, dolor, alegría, odio, amor, miedo, coraje, abre el espíritu a lo que sucede ahora.... Puede llevar una vida plena por la confianza que posee en sí mismo como instrumento idóneo para enfrentar la vida. (Rogers)

Abeja siente que su matrimonio, su preparación, la formación de sus hijos, fueron incompletos; se siente ajena a lo que ella entiende como plenitud. Se observa que reconoce sus sentimientos y son de coraje.

...mi matrimonio no fue pleno porque siempre había muchas diferencias, así que nunca fue pleno.....; ... mi mamá me impidió prepararme en estudios y por eso no soy plena. Ahora no es fácil, porque tengo coraje por mí y por mis hijos; por no haber sabido imponerme ni a mi mamá ni a mis hijos que se desentendieron de mí.

Camelia identifica la plenitud como habilidad para hacer las cosas "sin molestar mucho"; reconoce sus sentimientos destacando tristeza, abandono y desesperanza.

Cuando vive uno al máximo todas sus cualidades, sus cariños algunas atenciones.....; habilidades físicas y mentales; a estas alturas no puedo leer corrido unas páginas del periódico, no puedo tejer... no puedo desplazarme a muchos lugares, esa es la discapacidad. Plenitud es poder hacer las cosas sin molestar mucho. Es ser hábil... no es lo mismo 40, 50 que 80

Elegante, aunque carece de la expresión relativa al final del ciclo de la vida; sus conceptos hablan de sentimientos de alegría y satisfacción; tiene confianza para afrontar lo que se presente. No observo con claridad a una persona auto-actualizada.

Que se sienta satisfecha de todo lo que ha hecho, y que pueda hacer cosas que también la hagan sentirse bien; me da gusto ver a las personas que visito y animarlas a que estén más contentos con la suerte que les ha tocado, a que entiendan por qué a veces nuestro Señor las puede ayudar, pero nosotros tenemos que apuntalarle, no solamente así que caiga el billete.....

Líder al expresarse, se refiere a reconocer el final del ciclo de la vida; sus sentimientos son de satisfacción y alegría; tiene confianza en lo que se presente, por la buena salud y porque no le falta nada; se expresa con el espíritu abierto a lo que suceda.

Haber vivido toda mi vida, bien vivida; me siento tranquila y me siento a gusto, contenta, alegre; no creo que me falte nada....., me siento feliz, me siento bien y gracias a Dios que me ha dado buena salud. Mira, cuántos enfermos están en su casa postrados, porque ya ni la familia les hace caso, como que sienten que es un estorbo, un mueble más; qué necesita ese enfermito?

Magnolia se reconoce en el final del ciclo de la vida y expresa sentimientos; habla de una persona libre y con confianza en sí; sin embargo, parece que se refiere a un estado de ánimo personal y pasajero.

Yo siento que soy yo, ahorita. He logrado lo que nunca imaginé que pudiera lograr. Ahora puedo expresarme como quiero y sin que se rían de mi o que no me hagan caso; si quiero lo hago, si no, no lo hago, si quiero digo, si quiero doy. Me siento plena, realizada y las personas se paran y me dan un abrazo diciendo gracias. Ya siento que estoy alcanzando mi meta. Es dar y darme

Margarita, su forma de expresar confianza, satisfacción, deseo de hacer algo, dar alegría y afecto, se parece a ese “algo inexplicable” a que se refiere Victor Frankl por el sentido de vida. Reconoce también que por su situación degenerativa necesitará algún día cambios en su estilo de vida.

Tener salud, muchos deseos de ayudar a alguien, de no quedarse uno sentado viendo televisión. Me siento oprimida, encerrada. Es poder dar alegría a los demás. Yo tengo ganas de dar mucho, está mucha gente necesitada de afecto... hay que aceptar las limitaciones. Algún día no podré vivir aquí porque mi enfermedad es degenerativa...Me gustaría estar aquí en casa con alguien de confianza, pero no confío en las sirvientas...

Solecito vive la sensación de plenitud; expresa sentimientos de satisfacción y afecto; agradecimiento por lo que ha tenido, satisfacción por haber cumplido con el deber. No expresa reconocimiento por el final del ciclo de vida; tiene mucha confianza en sí misma y esto le permitirá afrontar lo que se presente.

Yo creo que cumpliendo el deber en la situación en que estés ya vives en plenitud... hay gente que no sabe hacer muchas cosas, que no tuvo educación intelectual, pero aman la vida y eso está sobre todo.....Yo creo que vivo en plenitud; tuve un buen marido, nunca me ha faltado qué comer; ni casa; hemos tenido pobrezas, enfermedades pues también..... Yo quiero mucho a mis nietos, a los grandes y a los chiquitos.

Violeta no habla de final del ciclo; sin embargo, lo reconoce en todas sus expresiones y estilo de vida. Expresa sus sentimientos de satisfacción, felicidad y agradecimiento por lo que ha vivido y observa un espíritu abierto a lo que sucede.

Viví en amor, bendito sea Dios. Fui muy feliz en mi matrimonio...Para sentirme plena me falta salud; la estoy recuperando poco a poco, porque jamás había yo tenido azúcar y ahora con esta enfermedad....., Le doy gracias a Dios por lo que me ha concedido y hasta donde he llegado.... Ayer me llevó a Misa mi hija...oí misa y recibí a nuestro Señor. de mis ganas iría pero no se puede; poco a poco; pianpianito....

Tomando como referencia los conceptos de “vida en plenitud”, Líder, Magnolia y Violeta reconocen que el ciclo de vida llega a su fin; Margarita y Solecito se refieren al continuo deseo de llenar potencialidades y de ser más completo; también Abeja y Camelia se refieren a un lleno de potencialidades aunque ellas se consideran ajenas a este lleno, a esta plenitud.

Elegante, Líder, Magnolia, Solecito y Violeta muestran confianza en ellas mismas como instrumento para enfrentar la vida; se reitera el nivel de flujo de expresión de ellas mismas, y además expresan sentimientos de alegría, satisfacción y afecto. No así los sentimientos que expresan Abeja y Camelia que son de coraje, tristeza, abandono y en resumen: desesperanza.

c) Amor

De acuerdo con Erich Fromm (1959), el amor es un poder activo que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y le permite ser él mismo y mantener su integridad.

En este apartado, se considera también el punto de vista de Elisabeth Kübler-Ross, cuando se refiere al amor como la única experiencia verdaderamente real y duradera de la vida, la energía que

nos conecta y vive en nuestro interior. Cuando existe el amor hacia nosotros mismos, lo que hacemos nos hace sonreír, y se recibe sin barreras el amor que está alrededor. El amor es algo vivo y tangible que habita en el interior de todos nosotros; es nuestra experiencia de lo divino; es la riqueza que nos rodea y está a nuestra disposición. (Kübler, 2003)

Abeja, se refiere a sacrificio, sumisión; su experiencia es de desamor.

Sufrimiento, pena, quedarse callada. Me casé sin estar enamorada, solo porque mamá decía que después de 4 años de noviazgo ya había comprometido. Mi esposo por celos, quiso impedirme bailar...., con el tiempo llegué a quererlo....

Camelia hace referencia a la experiencia de lo divino; también a un sentimiento de humildad, respeto. Separa el amor de creencia (fe), del nivel humano.

El amor es una virtud de ser humilde, sincero.....; parecida a la caridad, caridad es a nivel fe y el amor es a nivel humano. Puede ser perdón, humildad, caridad. Respetar a los mayores, respetar a los menores y retirarse cuando uno está violento.

Elegante se vislumbra el concepto de pertenencia, de sonreír por lo que hacemos, de recibir el amor de alrededor

Darse a los demás sin importar que a veces tenga uno que hacer sacrificios o sacrificar otras cosas.... se da con gusto; ...también el amor es con los nietos, ayudarlos un poquito....., puedo ayudarlos..... y a los hijos. Yo creo sí he vivido en amor.

Líder expresa esa pertenencia, gusto por lo que se hace, dar y recibir como recibir lo que hay alrededor.

Es muy bonito; es lo más hermoso. El amor lo encuentra uno dando a un enfermo, a un pobre, a una persona; para mí es lo más hermoso. El amor en pareja, mi esposo; yo lo quise muchísimo.... Hay que dar y recibir..... da uno amor a los hijos, a los nietos.

Magnolia; sentido de pertenencia, unión con los demás; recibir amor que está alrededor, experiencia de lo divino

Es entrega total... ser todo tú incondicional.. una llamarada, un fuego que tienes tú dentro. Si no lo recibo en el momento, se que de otro lado lo recibo. Ese bienestar me conduce a Dios. Vivo en Amor a Dios, a mis hijos, hasta a mi sirvienta.

Margarita expresa pertenencia, gusto por lo que hace, recibir el amor de los demás.

Es entregarte, dar, entregar, dar a alguien;...nace del corazón. Hay personas que no me agradan y me retiro,.... me gusta mucho que mis amigas tengan confianza en mí... pienso que hay más gente buena que mala; no tengo rencor con nadie,

Solecito se refiere al amor filial y de pareja. También hace notar el amor como experiencia divina; aunque lo expresa también como regla que cumplir.

Si no hay amor ya no hay nada. El amor, de hijos a padres... ese nunca se acaba;... El de esposos puede ser que sí se acabe... Amor a Dios... allí está la clave, porque si tú amas a Dios, pues tienes que cumplir con lo que Dios te dicta...Dios está primero.

Violeta expresa tranquilidad, aceptación; por lo que ha vivido, por lo que puede venir.

En general, no hay para qué enojarnos tanto, ni por qué por una cosa chiquita, buscar un pleito;... la paz, la tranquilidad y vivir muy a gusto.

Al referirse al amor, se observa que Elegante, Líder, Magnolia y Margarita, consideran el dar y darse a los demás y complementan sus expresiones con sentimientos de gusto; y saben que dando se encuentra el amor, se recibe el amor.

Al referirse al amor, Violeta no lo describe; se involucra en la experiencia propia; habla con dulzura y se vislumbra que el sentimiento de aceptación, de sacrificio o de silencio en la entrega a los demás, le lleva a la paz, tranquilidad y vivir muy a gusto; con lo que termina.

Como una expresión de vida en desamor, Abeja expresa sufrimiento, pena, quedarse callada. Camelia y Solecito, describen al amor sin involucrar un sentimiento personal; es decir, no hablan de sí mismas. Una diferencia entre ellas es que Camelia lo expresa como humildad, perdón, caridad, respeto y Solecito como el amor a Dios, filial y de pareja, e indispensable ya que "sin amor no hay nada".



HALLAZGOS

Fue inesperada la actitud de responsabilidad asumida por las personas al abrir las puertas de su casa y de su corazón para la realización de las entrevistas, después de hablar con familiares que las atienden. En algunos casos la entrevista inicial que se planeó con estos familiares, fue en presencia de ellas mismas e incluso en algunos casos, el primer encuentro fue directo por no haberse presentado los familiares.

En todos los casos mostraron entusiasmo por la ayuda que podían brindar, aunque al principio hubo inquietudes y temores, ellas fueron mostrando confianza y afecto en cada etapa del trabajo. Esto reflejaba también la necesidad que tienen de ser escuchadas y tomadas en cuenta; además se mostraron agradecidas y satisfechas por haber colaborado en su misión clara de enseñar.

Ante su respuesta interesada por colaborar, su responsabilidad asumida en atenderme, las citas para las siguientes entrevistas fueron concertadas con ellas mismas y hubo reiteradas ocasiones en que éstas fueron canceladas, aunque los motivos fueron generalmente porque sus familiares las invitaban a comer, o salían por otro motivo, sintiéndose apenadas por no haber estado dispuestas.

Casos especiales que llamaron la atención, fueron la complicación para concertar citas posteriores debido a que algunas personas están realmente activas y comprometidas con sus actividades; y hago también mención a dos personas que aunque no están incluidas en la información obtenida y por supuesto, tampoco en el análisis de sus experiencias, a pesar de tener más de 75 años, no fue

posible continuar con las entrevistas debido a su intensa actividad diaria por servicio a personas marginadas.

Un aprendizaje peculiar y que no se esperaba, es que a las personas sujetas de estudio, a excepción de una de ellas, no se consideran ancianas, ni les gusta aplicar a ellas este término; además de que aplican este nombre, a personas que han perdido la esperanza y están en situaciones extremas de enfermedad y dependencia.

V. CONCLUSIONES:

Con los elementos descritos en el trabajo de campo, y según las conclusiones en cada uno de los puntos de análisis, que se expresaron tomando en cuenta cómo influye en las personas, el entorno, experiencias, creencias y formas de vida, en su estado de ánimo, en su satisfacción por lo que han vivido, en su generosidad por transmitir experiencias y conocimientos, en su salud física, se considera haber logrado los objetivos planteados en el inicio de este trabajo.

Quiero cambiar el término “los sujetos” por el de “las personas” para referirme a ellas como a quienes durante el tiempo que me brindaron en las entrevistas, abriéndome las puertas de su casa y de su corazón, me confiaron sus secretos que en algunos casos, dicen no habérselos confiado a nadie.

De acuerdo con Carl Rogers, al referirse al proceso de convertirse en persona, aplicado a las personas que no han sido sometidas al tratamiento de psicoterapia, sino que han evolucionado con el paso del tiempo, y aprendido con sus experiencias, se observa que quienes tienen las características que se describen en la segunda, tercera o cuarta etapa, no experimentan su vida como enriquecedora o significativa; y a pesar de su larga experiencia, no consideran gratificante lo que dan a los demás y a ellas mismas; sus sentimientos son de culpa, de desesperanza y coincidieron haber perdido la oportunidad de satisfacer por sí sus necesidades, además tienen poca disposición para satisfacerlas.

Identifico a quienes están en la quinta etapa; con más fluidez respecto a reconocer sus sentimientos, no así a satisfacer deseos y necesidades, pues

expresan rigidez en lo que “deben” hacer, aún cuando no sea de su agrado personal.

Las personas que se considera que están en la sexta y séptima etapa, cuyas características principales son que viven subjetivamente en el sí mismo; más conscientes de sí y que experimentan una relación responsable con todos los aspectos de su vida, coinciden en haber sido hijas únicas, que gozaron de extremo cariño y atención de sus padres, aún siendo huérfana de madre una de ellas, ya en este caso la atención fue brindada por su abuela y tías y el amor fue reforzado en el matrimonio. De ellas, quien no gozó de amor en el matrimonio, tuvo muchos cuidados y atenciones de sus padres, quienes le brindaron confianza, apoyo, impulso.

Todas ellas tuvieron dirección y restricciones en su formación, que consideraban que “era por su bien”; el trato al aplicar la disciplina fue suave, amoroso y con acompañamiento. Disfrutaron del amor filial sin celos o disfrutaron el amor de pareja sin sometimiento, aunque sí aceptaron el control o autoridad del esposo, sin sentirse forzadas; ese era el estilo de vida.

Se observó también, al analizar las necesidades satisfechas, según la teoría de Maslow, que quienes tienen más carencia en las necesidades básicas, son aquellas personas que se encuentran en las primeras etapas, de mayor rigidez, según el proceso de “convertirse en persona”, y se hace énfasis en la falta de valoración por sí mismas; lo que repercute ahora en tener descubiertas también sus necesidades de salud y sueño además de que les falta participación en grupos sociales.

Estas personas que no realizaron actividades productivas en la etapa de mayor capacidad física y de habilidades, tienen una baja auto estima; por eso se reitera la propuesta de que sí es posible hacer algo para que las personas se

preparen para vivir en plenitud al final de su vida, y una propuesta es formar grupos con un programa de actividades que incluyan: deporte, retroalimentación de experiencias, esfuerzo común para resolver algún problema específico, vinculación con entidades educativas, comerciales, productivas y cualquier otra en la que puedan realizar trabajos; acompañarlos a recordar sus buenos momentos y que reconozcan que sus logros pueden ser herramientas para el futuro y brindarles información tanatológica; acompañarlos a reconocer cómo quieren verse en los 20 o 30 años siguientes e identificar cómo quisieran pasar sus últimos días y cómo quisieran que fuera el día de su muerte.

Por otra parte, ha sido posible demostrar que una personalidad saludable repercute favorablemente en la salud física de las personas, ya que dos de las personas que están en la séptima etapa, a pesar de ser las de más edad del grupo, reflejan tranquilidad en sus rostros, aceptan de su estado de vida, encuentran sentido a cada acción realizada y aún planean lo que harán al día siguiente y su salud física está deteriorada de acuerdo a enfermedades propias de la salud y tienen lucidez mental; aunque se han visto afectadas por eventos inesperados como deficiencia cardíaca, fracturas por caídas.

En cambio quienes viven deprimidas y que están en las primeras etapas, son quienes padecen insomnios desde hace muchos años y tienen enfermedades específicas como hipertensión, obesidad, diabetes; que les impiden sentirse bien. Ellas son quienes vivieron sometidas a una disciplina inquebrantable en su infancia y coinciden en no haber vivido felizmente en su matrimonio; es decir, les hizo falta el amor en relaciones significativas y el amor a ellas mismas, precisamente.

En el análisis del desarrollo de la personalidad, se observó que las personas que sienten amor y paz, aún en la etapa de ancianidad, obtuvieron más virtudes y lograron crecimiento en la etapa de afecto-producción; por el contrario, a

quienes no tuvieron la oportunidad de trabajar por su crecimiento, les faltó el reconocimiento de los demás y también el reconocimiento de sí mismas como personas capaces y productivas.

Para reforzar estas conclusiones, describo cómo encuentro el desamor en las personas, que según varias consideraciones no viven en plenitud:

En los casos en que encuentro niveles más bajos, se observa que tienen en común la falta de amor de su madre, que repercutió durante su vida. Se expresa en cada una que ya en edad madura y quizás en la vejez de la madre, hubo un cercamiento real o reconciliación; la atención durante su infancia no es notable, e inclusive parece neutral, y en algunos casos, de desventaja por diferencia de trato con hermanos. Estos casos coinciden con haber tenido pocas expresiones de afecto de los esposos, quienes sí tenían oportunidades de diversión fuera de casa; y quizás mucho porque ellas no sentían tener libertad de disfrutar la sexualidad, incluso genitalidad todavía era algo para manejarse con reservas, como tabú.

Precisando la falta de amor, o experiencia de desamor, hago referencia a uno de los casos; en el que la persona poco habla de la vida en común de sus padres; los aborda por separado, con temas distantes; habla de un trato hosco de mamá, interesada por ella misma y poco por los hijos; casi no habla del padre en la edad de la niñez y muy poco en su formación de vida de familia. Tuvo un matrimonio forzado por la costumbre, con un esposo al parecer débil a quien ella "le hizo" cambiar y ceder algunas costumbres. Vivió callada las discusiones y momentos de dificultades para que los hijos no se dieran cuenta del desamor entre ellos; cargó con un silencio con el que quería aparentar que todo estaba en paz; ahora siente que los hijos le dan la espalda y no hacen "lo que debe hacerse"; también recibe de alguno de ellos dolorosos juicios.

En el caso de otra persona, habla de una ausencia dolorosa del padre y el haber asumido responsabilidades que le impedían vivir su etapa infantil. No recuerda juegos, ni caricias de los padres. Las actividades y desarrollo diario, giraban alrededor de compromisos de formación, de trabajo y religiosos. Recuerda con una alegría no permitida la etapa de juventud por los pretendientes; su compañero de vida una persona mayor, ausente por diversos motivos y alejado de las costumbres y necesidades de casa.

En el tercer caso que considero experiencia de desamor, la persona durante su infancia vivió callada por el temor de que su madre se “volviera loca”; sintió constantes humillaciones porque su padre ante todos, la ignoraba haciendo énfasis en la belleza de su hermana. Se observa que en su matrimonio, aunque en los últimos años estuvo ausente de amor y su esposo fue autoritario y ella se sometió, los primeros años vivió enamorada y aceptó con alegría esas situaciones; al final se acabó el amor y conoció de humillaciones y desprecios.

Con las reflexiones anteriores, se considera haber logrado el objetivo principal de este trabajo que es comprender cómo influyen las experiencias de amor a lo largo de la vida, para vivir una ancianidad en plenitud.

UNA ÚLTIMA REFLEXIÓN

En el momento de terminar y releer este trabajo, tengo la necesidad de expresar mi agradecimiento a todas aquellas personas que me permitieron entrar en sus vidas; a quienes puedo identificar en tres grupos: las que viven con mayor paz y alegría, que disfrutan a plenitud cada día, con agradecimiento, con satisfacción; también a aquellas que están muy cerca de lograrlo porque tienen herramientas y voluntad, y que siguen trabajando por ellas mismas; y a otras más que han vivido cumpliendo con las normas que les fueron impuestas, y son las mismas que no han tenido la oportunidad de ver alternativas que pueden elegir si quieren hacerlo, para superar sus miedos, sus limitaciones aparentes; ellas que no aprendieron a amarse a sí mismas y que estoy convencida que aún es tiempo de ofrecerles la oportunidad de abrir un espacio para que sepan que sus experiencias, por difíciles que hayan sido, son aprendizajes valiosos que pueden utilizar para encontrar un sentido a su vida.

Este trabajo en fin, ha fortalecido el deseo de realizar un proyecto personal que es básicamente la atención a ancianos, que hoy describo como personas mayores; que tienen necesidad de atención, que quizás unas horas de convivencia con otras personas, les hará sentirse acompañadas, que tengan atención médica, espiritual y afecto. Que aprendan a vivir con dignidad el tiempo que les quede de vida, sin temor al último momento. Habré de aprovechar este deseo, capacidad y preparación para transmitir confianza y amor a las personas que sufran desesperanza.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, Juan Luis y Jurgenson Gayou (2003), *Cómo hacer Investigación Cualitativa*. México, Paidós.

Asili, Nélida Comp. (2004), *Vida Plena en la Vejez*. México, Pax.

Besnard, A.M. (1990), *Horizontes para la Tercera Edad*. México, Librería Parroquial

Boeree, Dr. C. George y Gautier, Dr. Rafael. (2003) *Abraham Maslow 1908-1970*.- Web: /Psicología Online>E-books>Teorías de la Personalidad

Boutros-Ghali, Dr. (1993) *Conferencia como Secretario General de la Organización de las Naciones Unidas*. Vínculos Web//Amor

Carbajal García, Rosa (2000), *Cuando la Realidad se Aleja del Anciano. El Enfermo demenciado y sus principales cuidados*. México, Trillas.

Corbella, Joan (1995), *Biología y Psicología del Envejecimiento*. España, Ediciones Folio

Diccionario Enciclopédico Espasa (1992), España. Espasa Calpes S. A.

Enciclopedia Microsoft, *Encarta 2001 Básica*

Engler Bárbara (1999), *Introducción a las Teorías de la Personalidad*. Mc. Graw Hill

Erikson, Erik H. (1997) *El Ciclo Vital Completado*. Edición revisada y ampliada. Buenos Aires. Paidós

Erikson, Erik H. (1993) *Ética y Psicoanálisis*. Segunda Edición. Argentina, Lumen.

Esquivel H., Ma Teresa y Sánchez Mejorada F. Cristina (1997). *Género y Tercera edad: los hogares encabezados por mujeres ancianas*. Sociológica, año 12, número 33. México. Universidad Autónoma Metropolitana de Azcapotzalco.

Forward, Susan (1986) *Cuando el Amor es Odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*. México, Grijalbo.

Frankl, Víctor E. (1999), *El Hombre en Busca del Sentido Último*. México, Paidós.

Fromm, Erich (1959), *El Arte de Amar*. México, Paidós.

González Miers, Ma. del Rocío (2000), *Cuando la Tercera Edad nos Alcanza. Crisis o Retos*. México, Trillas.

Ham Chande Roberto (2003), *El Envejecimiento en México: El Siguiete Reto de la Transición Demográfica*. México. El Colegio de la Frontera Norte.

Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2003), *Metodología de la Investigación*, México, McGraw Hill

Ibáñez Brambila, Berenice (1995), *Manual para la Elaboración de Tesis*, Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, México, Trillas

Krassoievitch, Miguel (1993), *Psicoterapia Geriátrica*, México, Fondo de Cultura Económica.

Kübler-Ross, Elisabeth (1997), *La Rueda de la Vida*, 9ª. Reimpresión. España, B, S.A.

Kübler-Ross, Elisabeth (1975), *Sobre la Muerte y los Moribundos*, 1º Reimpresión. España, Grupo Editorial Random House Mondadori, S.L.

Kübler-Ross, Elisabeth y Kessler, David, (2003), *Lecciones de Vida*. 2ª, Edición, España, B, S.A.

Lafarga, J. y Gómez J. Comps. (1990), *Desarrollo del Potencial Humano*, (Vol.1). Segunda Edición. México, Trillas

Lafarga, J. y Gómez J. Comps (1994), *Desarrollo del Potencial Humano*, (Vol. 3). Segunda Edición. Trillas, México

Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (2002). Congreso de la Unión. Decreto. Diario Oficial de la Federación. México.

Linn Dennis, Matthew y Sheila (2004), *Cómo sanar las Ocho Etapas de la Vida*. Promexa, México.

Manzo Ch., Mtra. María del Carmen; Aceves y A., Lic. María Esperanza; Arreola A., A., Escobar B., Erica; Gil R., Laura; Hernández V. Reynalda;

Mendoza P., Rosa Martha (2004), *“El Sentimiento de Inanidad en los Jubilados”*. Sin editar, UVAQ Morelia. México.

Rodríguez-Navas M. (1906), *Diccionario Completo de la Lengua Española*, México, Herrero Hnos.

Rogers, Carl R. (1964), *El Proceso de Convertirse en Persona*, México, Paidós.

Rogers, Carl. R. (1981), *Psicoterapia Centrada en el Cliente*, España, Paidós

Ruiz, Dr. Miguel (2001), *La Maestría del Amor*, España, Urano.

Ruiz Olabuenaga, J. (1996), *Metodología de la Investigación Cualitativa*, Argentina, Ministerio de Cultura.

Sandoval Walter, Martha Eve (1994) *Como a ti mismo. La formación de un Psicoterapeuta*. Revista Prometeo ADHEUM

Schutz, William C. (1971), *Todos Somos Uno*. Buenos Aires, Amorrortu Editores.

Tiago (2003) *A mi Abuela*. Argentina. Vergara&Riba.



Apéndice (1)

Primera entrevista estructurada

Referencia: _____

Fecha de Aplicación: _____

Lugar y fecha de nacimiento de la persona mayor: _____

Respecto de sus padres: Hasta qué edad vivió con ellos _____

A qué se dedicaba el padre: _____

A qué se dedicaba la madre: _____

Hasta qué grado llegaron sus estudios académicos: _____

Cuál es su profesión _____

Cuáles han sido sus principales actividades laborales _____

Cuál es su principal actividad en la actualidad _____

Respecto a sus necesidades básicas; están cubiertas?

(Por favor marca en el cuadro correspondiente: qué tanto están satisfechas sus necesidades iniciando por 1) Si apenas lo suficiente, y terminando con 4) si además de cubrir estas necesidades básicas tiene algún margen adicional que represente tranquilidad y satisfacción.

	Suficientemente		Totalmente	
	1	2	3	4
Alimentación, casa, ropa				
Libertad				
Aceptación y afecto				
Se siente amado, valorado				
Tiene prestigio ante otros				

Por favor indica cómo son cubiertas sus necesidades materiales:

(pueden ser una o más opciones)

	Marca X
Su propio trabajo	
Pensión	
Apoyo hijos / familiares	
Otros (especificar):	

Por favor indica entre qué rango están sus gastos mensualmente:

	Marca X
Menos de \$ 5,000.00	
Más de \$ 5,000.00 y menos de \$10,000.00	
Más de \$ 10,000.00 y menos de \$ 20,000.00	
Más de \$ 20,000.00	

Por favor describe con tus palabras cómo es en general su salud física

Por favor describe con tus palabras cómo es en general su estado de ánimo:

Apéndice (2)

Guía para la Primera Entrevista a profundidad

- 1.- Ya que se está grabando y esta información es confidencial, no necesito que me diga su nombre.
- 2.- ¿Cuántos años cumplidos tiene?
- 3.- ¿En dónde nació?
- 4.- ¿Cuántos hijos tiene; cuántos nietos?
- 5.- ¿Cuántos hermanos tuvo?
- 6.- ¿Qué lugar ocupa usted?
- 7.- ¿Qué edad tenía cuando se quedó sola, y vive como ahora?
- 8.- De niña o joven ¿cuánto tiempo vivió con sus papás?
- 9.- ¿Qué edad tenía cuando se casó?
- 10.- ¿Qué le gusta hacer?
- 11.- ¿Qué no le gusta hacer?
- 12.- ¿Cómo se siente de salud?

Apéndice (3)

Guía para la Segunda Entrevista a profundidad

(De acuerdo con 8 Etapas del Desarrollo de la Personalidad. Teoría de Erikson)

1.- ¿Qué idea tiene, ya sea que recuerde o porque le hayan platicado cómo era su mamá, respecto a atención y cuidados en los primeros meses de su vida?

2.- Cuando empezó a separarse de mamá, o en sus juegos de niña, ¿recuerda haber hecho algo por "ocurrencia" o sin pedir permiso, por lo cual la hubiesen regañado y se hubiera sentido apenada?

3.- ¿Si usted buscaba la forma de satisfacer sus deseos; tomar un dulce, una fruta; salir a jugar, o hacer algo sin pedir permiso, obtenía algún regaño, o por algún otro motivo, sintió culpa?

4.- ¿Recuerda su época de primaria? ¿Tenía habilidades de competencia y trabajo, para no sentirse inferior a los demás? ¿Hay algo especial que recuerde de sus habilidades?

5.- ¿Puede decirme cómo fue su adolescencia? Si tuvo mucho confusión de cómo era usted, o qué quería ser, o si ya conocía sus capacidades?

6.- ¿Qué tal "pegue" tenía usted con los muchachos de su época? ¿Recuerda algo de su primera relación de noviazgo?

7.- ¿Cómo siente usted que es su vida, interesante? ¿Siente haberse estancado en su preparación? ¿Se siente capacitada después de sus experiencias y desarrollo?

8.- ¿Cómo se siente usted en esta etapa de Integridad y de Sabiduría?

Apéndice (4)

Guía para la Tercera Entrevista a profundidad

- 1.- ¿Qué recuerdas con alegría en tu época de niña; en tu papel de hija de familia?
- 2.- ¿Qué recuerdas con tristeza en esa misma época, de niña, de hija?
- 3.- Como mujer adulta, ¿qué experiencia recuerdas, que hayas vivido con más alegría?
- 4.- Como mujer adulta ¿qué recuerdas con mayor tristeza, de lo que te haya sucedido?
- 5.- Si nos ubicamos en los últimos cinco años que has vivido, ¿qué ha sido más placentero y feliz?
- 6.- En esta misma época, en tus últimos cinco años de vida, ¿qué ha sido más doloroso?
- 7.- ¿Qué te gustaría hacer, de lo que no haces ahora?
- 8.- ¿Tienes algún deseo que quisieras que se cumpliera?



APÉNDICE (5)

FRASES Y EXPRESIONES SELECCIONADAS DE LAS ENTREVISTAS PARA IDENTIFICAR LA ETAPA DEL PROCESO TERAPÉUTICO SEGÚN ROGERS, EN LA QUE SE ENCUENTRA CADA SUJETO DE ESTUDIO

ABEJA	
Ya vendieron la casa, ora cómo le van a hacer, sabrá dios a dónde. Ella se quebró el talón trae una placa y todavía cojea y le duele	9
... todos tenemos nuestros defectos, le digo, él es bueno como la caca del perico que ni huele y hiede, y yo soy brava y saben fo que soy...	10
Que ni ya me la alcanzaron a llevar porque fue cuando ya nos cambiamos para x ciudad...	11
Ya te digo: eso sí fue mi frustración, de no ser bailarina como decía cuando estaba chiquilla.	11
Desde niña muchas veces me echaba yo la culpa....	11
Ah pero tú eres muy dura en ese sentido; sí como tú has sido muy soberbio, porque no eres de las personas que sabes pedir disculpa....	11
Yo no me di cuenta hasta que llegue a X ciudad que me faltaba mi retrato de bodas, ...nos fue muy mal, durante dos años; él no encontró trabajo, todo nos gastamos; no más porque mi mamá nos quitó los centavosentonces compramos la casa	12
todo eso difícil no se ha desvanecido, porque como te lo estoy contando lo veo, digo: por qué me sucede esto a mi, dar a las personas y me pagan con desprecio	13
Yo confío en las personas, ... me entrego a ellas, procuro ayudarles, les doy lo que puedo darles;, y siempre he tenido la mala suerte que me pagan mal.	13
Yo abro los ojos y digo Diosito, yo te doy gracias porque amanecí, pero a ver tú, que es lo que me va a resultar; ... desde entonces es una cosa que otra y que otra y otra	14
A mí me dio tanto coraje y tanta decepción que dejé de pedir por él, y me dio mucha tristeza con su esposa...	14
Yo no sé si por lo que ella sufrió quiso que nosotros también sufriéramos, porque si ella había sufrido tanto,....	14
El muy cariñoso así, no era...., volví a revivir eso y agarré tanto coraje cuando me operaron de la matriz, ... él no quiso ir; me dio tanto coraje, que duró seis meses que no le hacía caso, y ya poco a poco lo hacía esporádicamente, solo por cumplir.	14
Pero no creas que me ando quejando con los hijos, lo traigo para mí.	15

...ella no quiso reclamar, ella fue cuando me reclama a mí que a su hijo le había ido mal en el matrimonio porque no me había querido casar con él....., fue una situación muy dura que yo sentí en mí ese cambio; esa situación.	16
.... él era un buen marido,...pero así tenía un carácter! Que yo nunca discutía con el enfrente de los hijos; hay imágenes que después se le quedan a uno	17
Algo muy doloroso; ya entramos en noviazgo y él se metió con mi hermana....., me casé nada más por capricho, por salirme de la casa porque yo era la gata!!!!.	18
Nunca he pensado en mí y es lo que me dicen ellos, que piense en mí..., veo como van evolucionando las cosas pero nunca me he preocupado por mí, hasta ahora que me lo hacen ver...	19
Aprender un poquito, si quisiera, pero la vergüenza que siempre me ha dado..., tengo faltas de ortografía, me como letras; escribo para mí.	20
Cuando él murió, yo sentí una decepción muy fuerte de él...yo aguanté y yo a él le lloré, ni a mi mamá, ni a mi papá, ni a mi marido; y a él si le lloré.	21
Si tú hubieras conocido a ese señor..., yo nunca me lo imaginé.	21
No sé hacer las cosas lentas, ni solo una sola cosa; para qué estoy perdiendo el tiempo....	21
Precisamente el otro día le decía a una señora que por qué tendré esa suerte.... Yo confío en mí, pero no con cualquier gente me abro a platicar de mis problemas.	22
Eso me impactó mucho, por eso creo que no lloro cuando se muere una persona que quiero mucho.	23
Como te digo....., agradezco a la vida que supe defenderme porque ..., a ellas las golpe a varias; me agarraron para que me usaran y fue cuando yo saqué toda mi fortaleza....., les pegué; no me sentí violada porque no me hicieron nada, porque no pudieron.	23
Ella nunca fue cariñosa ni nada, hasta eso que yo con mi papá, jugábamos, nos besábamos nos mordíamos, pero que no viera ella porque se enojaba, decía que era falta de respeto.	23
...un defecto yo leo para mí, pero para leerte, tartamudeo; a mí no me hicieron caso de chica, cuando a mí las letras se me juntan;.....	23
Me siento a la deriva..., me he sentido mal; me estaba sintiendo bien, y ahora no siento mejoría;	23
Ahora es cuando siento que lo único que sé hacer en la vida es ser la gata de la casa.	26
Qué manía tengo de hacer una cosa y otra, que por qué no me dedico a hacer solo una cosa....., para lo único que sirvo es para gata de la casa; últimamente es lo que me siento.	26
Hasta ahora es cuando me da rabia ser así, estar llorando, no lo veía de otra manera; no sé por que lo veo así.....	28

Simplemente, con X me abrí mucho y también le di mucho en cuestión de mucha compañía, cariño, y una vez se enojó mucho;, me dio mucho sentimiento .. Me falla la gente.	28
Yo no sabía llorar, ahora de todo lloro, en la noche lloro, acordándome de él, de las cosas que le podía haber hecho, que me hizo, haciendo remembranza de lo del matrimonio...., como con más tristeza....	36

CAMELIA	
...así que no tenía miedo de morirme; el pendiente era dejar a mis hijos.	17
Cuando viene mi hijo, la señora X me ayuda-a calentar la cena, a recoger y a fregar los trastes que me ayuda bastante y eso es lo que quiero, nada más.	19
Vivo en una casa que se construyó hace 40 años, cerca tengo la iglesia que casi la vimos construir,	19
X persona dejó de venir, se fue sin avisar una semana, y luego me fui yo a x ciudad, entonces en dos semanas ya estaba mosqueada...., entonces vino a decir que si me parecía... y le dije no, no me parece que teniendo posibilidad de avisar no avise y estoy yo esperando	19
Mis amigos son X persona y su esposo, muy comedidos conmigo, todavía tenemos la costumbre de pasarnos un antojito a la hora de la comida.	19
Te das cuenta que hay tiempos en la vida, no? Cuando te tocaba tenías fuerza, tenías energía para hacer las cosas; en determinado momento ya no te toca...	20
Son nueras! Yo soy suegra....; aún con mis hijas les haría muy pesada la vida	21
Se quejan de que fui exigente. ...al mayor quise enderezarlo por la buena hasta que creí que algo traía mal y llamé a x persona para sancionarlo	22
...y yo sé que si estoy incapacitada para comulgar y comulgo, que no me juzguen. Quién sabe cómo y por qué, Dios es el único que me oye y me perdona.	23
No, pues ya..., ya vez como soy. Me duele mucho el distanciamiento entre mis hijos y Dios; mucho me duele! a ellos les interesa más el programa material....	23
Allí empezó a sorprenderme porque superó mucho en calificaciones; fue dedicado, X le ayudaba mucho en las tareas, hasta en el pago de las colegiaturas.	25
Yo supe como estuvo todo el asunto de cómo pagaron mi estancia allí; también hubo demostraciones de cariño... casi tuve visitas de alegría.	25
Mi vida es la de una anciana con algunas necesidades físicas....; Vivo sin familia pero a todos pendientes de mí.	26
En las tardes venía x persona, que hace tres días me habló que cómo estaba, que	26

quería verme y creo que le voy a hablar y a rogarle que se venga otra vez conmigo.	
Porque es parte del trabajo de mis hijos y es parte de lo que le quito a sus hijos	26
Es una mujer mañosa, yo soy exigente, tú sabes.... una persona que te acompañe, no se puede, para qué te digo... si no.	27
He estado etapas con x pero por ayudarla	27
No me gustaría estar sola en un asilo, prefiero estar sola aquí en la casa antes queirme a vivir con alguno de mis hijos, porque con las nueras sería imposible vivir.	27
No me asusta este asunto, tengo una muchacha, no me ha faltado una compañía de sirvienta, de trabajo; ahora estoy casi inválida, no puedo ni barrer ni trapear.....	28
Soy de un carácter muy especial, soy diferente a la educación de ellas.	29
No sé si buena mamá, mis hijos me tendrán que juzgar, pero si tienen en cuenta algunas penurias económicas;...	29
Cuando no tenemos ya las mismas costumbres, mejor no meterte....., por no lastimar al hijo, aunque a veces haga tonterías, la respeto mucho.	30
Todo eso me angustia mucho, eso sí es preocupación; saber que anda en avión...	30
Que cada año que ha pasado después de que se fue mi esposo; he tenido más atenciones, se han dado cuenta que estoy sola, si no fuera por su ayuda.....	30
Cuando ya no pueda ir a misa todos los días pienso, no una silla de ruedas porque necesitaría una persona que la empujara, no asistir a misa me podría mucho.	30
...les da pena verme aquí, creen que estoy abandonada, no me siento abandonada....hay muchas cosas que molestan..., pero son mis cosas viejas..	30
No, no puedo ya barrer ni trapear pero la casa sigue girando alrededor mío.	34
Creo que es más congruente con su educación y su forma de ser X; no se apena.... yo veo comulgar a una persona y sé que está cerca de Dios....	34
Me gusta ir al mercado a comprar lo de mi comida, mi fruta, mi verdura, mi carne; y ahora no puedo cada vez, porque ya no puedo desplazarme fácilmente...	34
Antes para hacer una cosa para casa, tenía huéspedes; mil pesos que me dieran, aunque se comieran 800 pero yo no sentía que dependía totalmente de ustedes.	34
Estábamos en que son etapas de la vida; ahorita me ven incapaz, floja, descuidada. Mal ejemplo que me vean sentadota, ya me gané mi sentada	34
Pues aquí estoy cumpliendo, ayudándote a sacar una tarea y a juzgarme internamente.	34
Me gusta porque tengo amistades allí entre las que venden las cosas, porque me saludan con cariño, porque encuentro gentes conocidas.	36

Aparte de Dios? Me gustan las flores, alguna música, tener un poco de paz y menos gritos. Ya los gritos no me gustan; de personas que alegan, que quieren hablar juntas al mismo tiempo, de ruidos exteriores. Ya me cansan. ...	36
Le doy gracias a dios que esté aquí, no me da miedo estar sola. Me da miedo preocupar a mis hijos por las enfermedades nada más.	37
Tengo amistades viejas de la parroquia, tengo amistades viejas de años, de ninguna he sentido algún desaire, lo he tenido familiares más cercanos. No me duele, ellos tienen su casa.	37
Sí; ya no. No hay interés. No tengo deseos de morirme. Quiero morirme cuando no tengan que cuidarme de noche y de día; para que se	37
No; su criterio es su criterio. No es tu criterio igual al mío; no es tu edad la misma que hoy tengo yo.	37
No tengo amigos, amigos de visita, no. Pero yo aquí en la casa estoy bien.	38
Mañosa es que hace las cosas a su modo y además está medio sorda entonces me desespera que no me atienda porque está pendiente de saludar a todas las gentes.	43

ELEGANTE	
Me siento satisfecha, pero un poco limitada porque no ando bien de salud; no falta qué, ... he sido un poco decidiosa porque no he querido atenderme bien,.. Sí voy a proponerme, estoy tratando de atenderme..... así no podemos continuar muy bien.	43
A mí me gustaría, lo de la cafetería, pero nos dejan muchas cosas sucias; no me importa lavar pero no alcanzo; a hacer todo.	43
De qué estoy haciendo aquí, no veo como muy claro. Cuando visito a dos tías enfermas en México, les gusta que vaya....., me habían de dejar visitar a la familia.	43
A veces creo lo que dicen, san Vicente..., me apena decirlo pero no le veo muy completa su obra, como que no es el santo de mi devoción; qué hago allí?	43
A mis hijas les llevo más de 33 años..., todas son muy bellas, lo que siento es que no les dí bastante de mí...me faltó darles más atención, más cariño;	45
Todas esas cosas me molestan; tengo mucho asco, pero no me importa tampoco mucho, pero hay cosas que no me gustan.	45
No, no, no; no me gusta vender.... hay dos o tres personas a las que sí puedo pedirles... también les pongo un letrero que dice "ayúdenle a la abuela a vender..."	47
Si no fuera a las vicentinas, me sentiría más libre, al menos tendría yo tiempo para ver a las tías enfermas de México...; en cambio eso de andar de aquí para allá...	47

Me gusta hablarse de la confianza en dios, poquito, no soy buena predicadora pero me gusta ir allí, yo creo que en recuerdo que la escuela de farmacia estuvo anexo al hospital civil, y los compañeros nos invitaban a visitar las salas o el anfiteatro	42
Lo que yo tengo que tratar de hacer reuniones familiares, pero ya somos 40 y se me complica un poco la situación; cuando hay armonía no importa, lo malo es que a veces hay algún pique, alguna cosa.	40
Bueno, debemos tratar de llevarnos bien con todos, pero no tiene uno por qué sentir simpatía con toda la gente.	40
No; yo seguido me enojo pero luego digo a ver: "por qué me enojo"..., no tengo por qué enojarme	40
también pienso "yo tampoco los voy a apañalar"; No se ponen de acuerdo, no me preocupa tanto, pero sí; sí me preocupa.	43
Nos reunimos de 8 a 10, pero ayer que tuvimos junta solo fuimos 3; allí platicamos y peleamos bastante porque no nos ponemos de acuerdo...	44
Visito a las hijas, pero muy poco, más bien visito a alguna amistad, pero no anda muy bien; prefiero visitar a mis amigas, no mucho.	44
Voy a dejar de repelar, también aquí mis hijos; me dicen "pues ya mamá, renuncia"..., yo dije "tengo la culpa por andarles contando".	44
Pues ya les dije, pero dicen que yo soy involuntaria; y dicen "ya dijiste que sí, entonces te aguantas"; no puede uno renunciar así.	44
... le digo, yo quiero conocer a mis nietos de él. Tuve 6 hijos, en total son tres hombres y tres mujeres, están muy balanceados. Mi esposo murió hace 6 años.	45
..., le siento cariño porque mi papá estuvo allí mucho tiempo y me gusta esa labor pero como ando medio mal de mis huesos....., eso me limita, pero me gusta.	45
Eso sí lo hago con gusto... Es una cosa medio chocante; no me pareció desde un principio..., tampoco quedó bien la cocina, dije "no, no quiero trabajar aquí"....	45
Realmente ni me gusta casi; casi me comprometió fulanita que vivía aquí, y allí voy yo y de repente me enrolé; es bueno salir a visitar a los pobres; cuando me platicaron que iban a visitar a una viejita que tenían que quemar todo....;	45-50
Todavía lo del hospital civil, así como que las enfermeras tienen limpio; por eso yo prefería que me tocara así algo menos rudo;	45-50
Sí me gusta; me gusta estar con las amigas, cooperar y ayudar. ..., alguna vez me tocó que fruta..., estuve preparándola hasta las 3 de la mañana..., no pedí ayuda.	45-50
Camino muy poco ya, dos o tres cuerdas y me fatigo mucho; no puedo permanecer mucho de pie, entonces estoy muy limitada al que hacer remiendos, poniéndoles orilla a las toallas, a las cobijas que están viejitas....., en ratos lo hago.	46
Me gusta mucho platicar con la gente y que ellos digan "qué bueno que ando	46

contigo, porque me siento mejor...”, así como que yo pueda ayudar a las personas de alguna manera, a animarlas; me gusta... me gusta como alegrar a la gente;	
No creo que me atarante mucho en eso, sino en hacer las cuentas; luego las enfermeras son muy astutas y....., nos hacen bolas así... y luego yo pongo....	47
Desde que murió mi esposo me quedé como cansada aunque lo cuidé poco tiempo porque su enfermedad no fue muy larga, pero no he logrado que me entre muy bien la energía; Pero sí soy optimista de todos modos.....	48
Esos son detalles que me parecen inaceptables; pero la verdad, quisiera decir “no me siento bien, no cuenten conmigo”.	48
... lo que más le digo a este y al mayor de los menores “mi única preocupación si me muero pronto, es que ustedes no se lleven bien, así que a ver cómo le hacen”	49
A veces la antipatía es así de entrada y cuando va uno tratando a la persona conoce más cualidades y va uno cambiando de actitud, además no tiene uno por qué caerle bien a toda la gente, ni a la inversa, verdad?	49
Como que no soy muy alegre, pero sí. Con películas jocosas me río mucho, y también lloro mucho, eso es lo que no me gusta; que lloro mucho con mucha facilidad; me llegan mucho las películas	49
Desde un principio les dije que no estaba de acuerdo con eso; no estoy de acuerdo con eso. Dije, yo mejor me cambio de grupo, me voy a otra actividad. A mí me gusta la de ir al hospitalhay actividades que yo prefiero.	50
Actualmente vivo aquí con un hijo, el menor de los hijos. Ella es la menor de las hijas, pero el que sigue es el que me acompaña, aunque yo ya lo estoy instando a que se case, ojalá que encuentre una novia que se lleven bien.	54
De todos modos yo estoy en un grupo de Vicentinas que también andamos muy mal; somos como quince y siempre van dos, o tres o cinco y las otras que tienen al marido enfermo o no falta qué.	56
...sentirme útil para los demás, eso me da mucha satisfacción, cuando vamos a visitar a algún pobre, casitas humildes, yo voy a una o dos o a veces a visitarlos en el hospital civil; este año ya me cortaron porque empecé a estar mal, dejé de ir.	56
Es lo que quiero hacer, alguien decía que en algún templo iban a dar clases y dije, avísame, pero ya se me olvidó. Mi hijo tiene computadora, pero se da cuenta cuando alguien la usa..	58
..... “La Muerte un Amanecer”..., me pareció muy bueno, me gustó; aunque no sé si ese o el Circulo de la Vida, tiene unas cosas que no me gustaron mucho, que vió las hadas o algo así.	59
Porque hay mucha gente capaz y entusiasta pero yo no logro contagiarme mucho de ese espíritu que tienen, sin embargo hay cosas que me gustaría hacer; decía “yo creo que es cosa de colocarme”, pero ya llevo 10 años allí y creo que ya debería estar yo colocada.	59

Me siento bien rasposa a veces; muy brusca. No tengo mucho tacto para decir ciertas cosas será, cuando me cogen de malas....,	59
El celular lo pierdo mucho; ya se enojó porque me ha comprado dos celulares..., debo tomar mis clases de computación; no le sé a la computadora;..., debo yo aprender; es una de las cosas que me gustaría, para no tener que andar detrás de los hijos	59
A veces me dicen "por qué tienes que ir al concierto de mi tía fulanita"?... Y les contesto: "yo voy a ir al concierto que a mí me da la gana.." y llego a las 10 o 10 y media; luego a veces salimos del concierto y doy aventón y se me hace más tarde....., a veces me da miedo un asalto....,	63
Pienso que me hacen falta unas sesiones con un psicólogo, lo he pensado pero digo; será o no será. Sí la necesito.	65
También ayer estaba pensando que debo ir al dentista, se me cayó un diente..., tengo que hacer primero eso; si yo ando mal, cómo quiero componer a los demás.	66
Realmente estoy convencida que debo ir a algo de gimnasia, Hay que empezar por uno mismo; me urge empezar.	69
Ya he pensado tomar una clase de baile, gimnasia, o algo; además sé que debo hacerlo porque debo sentirme mejor para poder hacer algo por los demás porque a veces me da trabajo pararme o sentarme....,	70
Todavía manejo y digo Dios mío, dame sabiduría para saber cuándo debo dejar de manejar, nunca me ha pasado nada y veo bien, así de lejos y todo eso..., creo que todavía puedo..	70
Para tristezas o alegrías, tengo a una amiga que vive cerquita ..., para escucharme tiene toda la paciencia además es de las que dicen "qué bueno que vienes", porque no tengo con quien hablar. Nos ponemos a platicar de cosas, experiencias compartidas o de los hijos.	72
Eso es lo que me gusta más, me sirve a mí..., hay dos o tres personas a las que sí visito a veces; les gusta que las visite.	72
Un día le dije, "mira hijo" a mí me vas a dejar hacer mis cosas, un día hablamos francamente, porque yo tengo que seguir mis inclinaciones, o simplemente tratar de seguir las enseñanzas del evangelio, sin que sea yo muy religiosa.	72
No, yo no tengo miedo. "yo no tengo miedo a morir" "yo tampoco nunca he tenido miedo" yo a lo que le saco es al mucho dolor en un accidente, así como ha de ser feo el porrazo o ... pero si es rápido, pues que suave. Ahora sí que para si morir nacimos....., hay que conocer los ciclos de la vida.	73

LIDER

Mi vida fue de mucho movimiento, estudiar, ver a los niños, trabajar, una persona que se casa de 15 años no tiene una preparación para decir "me presento y ya".	54
--	----

A veces me ha tocado vivir en otra persona lo que yo viví; así que siento que allí me sale más la intención de ayudar me ha gustado mucho ser gestora...	54
Ahora estoy resintiendo más la falta de mi esposo, porque como viví de carreras, resolviendo broncas, llegaba de trabajar, a veces me acostaba a la 1 de la mañana	56
A mi me gusta mucho estar estudiando.. .. yo tengo más inquietudes; lo que más me atrae es la preparación; estar estudiando.	57
Siempre he vivido estudiando, el día que no estudio, me siento incompleta; siempre me gusta estar aprendiendo algo.	60
Cuando me quedé sola; no me gusta acordarme mucho de eso., como tenía a los niños chiquitos y ellos tenían que comer, vestir y calzar y al kinder...	63
Aparte de que aprendo, me sirve para cuando alguna persona viene a hacer algún comentario conmigo o que tiene algún problema, nada más se le orienta..	65
Si uno respeta a la nuera..., uno debe de pensar que los hijos no son una perita en dulce..., tienen errores como cualquier ser humano, ... Tratando bien a las nueras, ellas tratan bien al hijo. Las dos son muy buenas personas, muy religiosas;	65
Yo pienso que hay jóvenes viejos, y tenemos viejos jóvenes. Tiene que ver mucho la vida que uno haya llevado, en esta vida tiene uno que vivir luchando ..	67
Pues, a mí me gustaría; hacer un viaje,... Mis hijos dicen, mamá ahora le toca a usted; siempre me ha gustado ser auto – suficiente...	67
..., me siguen invitando de mi partido. El viernes tengo una reunión a las 4.30; no voy a poder asistir porque vienen mis compañeras y voy a hacer este trabajo.	68
pero que ahora me siento bien, de haber hecho todo eso, satisfecha, me di cuenta que a uno le sobra tiempo si uno quiere, por eso estudio;...	69
Más que todo, la experiencia que tengo por los años, porque ya pasamos por las aulas de la vida, llegar a la edad que yo tengo, pues....	70
Mis actividades diarias, por ejemplo ayer tuvimos un té canasta, para beneficio de los enfermos pobres....., para cubrir las necesidades que se nos presentan.	70
También soy ministro de la comunión; tenemos misa cada quince días en la clínica X; primero van dos o tres compañeras para ver cuántos enfermos hay.....,	70
Todo eso me gusta. Un jueves tenemos misa, y los viernes vamos a vender ropa; todo lo que nos regalan es para ayudar a las demás personas.	70
Hacer algo por los demás! Porque yo también lo viví en carne propia. Estudiar me fortalece muchísimo y me pongo a hacer tareas, y los colores, y los marcadores; oye fulanita tú ya hiciste esto?... , me emociona mucho; todas las personas que nos dan clases, todas son muy buenas; fui a un taller de esos... constelaciones; son unas experiencias que se viven y sobre todo aprende uno.	70
No; siempre tengo mucha fe en Dios; no he sabido lo que sea la soledad porque	70

siempre tengo algo que hacer...., me dicen "sales de una cosa y te metes a otra"....	
Yo hago la comida, yo todos los días lavo ropa de los muchachos.., no plancho, pero la comida, la ropa, yo voy al mercado; yo todo eso hago....,A mí todo me gusta...., me siento a gusto, por eso no tengo tiempo de sentirme sola, triste....	73
...y Dios me ha ayudado con la energía, con la salud. Fíjate los años que tenemos, y no tenemos ninguna enfermedad de esas crónicas.... No me detengo; no me da miedo....	73

MAGNOLIA

Cuando llegué de viaje me dice; "lee eso, ni una palabra de amor, puro agradecimiento; agradecimiento de qué si ya ni siquiera quieres que te toque"	22
Sin embargo, no siento que haya tenido enojo, no lo siento; ni aún con mi marido que fue un marido que yo hubiera querido que me hubiese dado más compañía	22
Yo siempre me ponía a pensar, cuando fueron los hijos adultos que se casaron. Ay con mi esposo que padre vamos a escuchar música juntos, tocaba el piano; Y el callado, necio, y francamente es lo que me ocasionó tristeza siempre y más en los últimos años cuando menos me hacía sentir que yo era algo en su vida.	22
Estaba acostumbrada a callar, tú no me tienes que decir nada...., y cuando él me dijo, te vas a dormir con sutana; ya no quería tener sexo. ... después de llegar y que me usara...., empezaba con unas taquicardias tremendas y pensaba "que no quiera estar conmigo....."	23
... le dejé una carta y le decía: G te agradezco mucho que hayas hecho realidad mis sueños quiero que cuides mucho a mis hijos, si en algún momento Dios quiere que regresemos, regresamos; si no, te los encargo, te agradezco tu bondad....,	25
No me enojaba, pero sí me daba tristeza, el saber que yo no lo podía compartir; yo daba todo y yo lo tenía que compartir a él, con muchas personas.	25
Cuando yo llegaba a saber eso, no me daba enojo, pero sí me daba mucha tristeza el darme cuenta que a lo mejor había fallado y no lo había sabido retener; no porque estuviese en mi casa viviendo juntos hasta los últimos años.	26
Éramos dos personas viviendo bajo el mismo techo; esa era mi tristeza, no tener la compañía con la cual hubiera querido llegar a la vejez.	28
Y considero que habré tenido muchos defectos, pero no me acuerdo. Así me siento satisfecha, contenta y todo.	31
En los últimos cinco años, he tenido la alegría de ver crecer a mis nietos; de ver a mis hijos ya realizados todos en sus matrimonios, viviendo tranquilamente, sin problemas, sin traumas, .. para mí siempre significaron la alegría de vivir,	31
..espero poder seguir haciendo lo que estoy haciendo, ayudando al prójimo, darles amor a los que no tienen, darles pan a los que tienen hambre, darles aquel calor que	31

necesitan tantas personas que están solas, que necesitan el calor humano, Adquirir sabiduría cuesta, a mí me costó trabajo, pero le pedí tanto a Dios.	
No me siento triste,....., mira ora que falleció el papa claro que sentí tristeza, tenía el dolor de que ya no pudiéramos tener ese contacto que teníamos entre nosotros.	34
Yo no soy dada al enojo, toda mi vida aprendí a ser prudente, a escuchar, a dar razón al que la tiene y no darle la razón a los que no la tienen.	36
Me despierto como a las 6 de la mañana ... abro los ojos me pongo a rezar sigo una rutina metódica y me da seguridad de lo que tengo que hacer.	37
Después que desayunamos platicamos, a veces no me dejan hablar, me cortan la conversación una a la otra.....	37
Y si Abuelita, es que te necesito, te sueño, te extraño, te necesito tanto y no puedo vivir sin ti. Has de cuenta que me están metiendo puñalitos en el corazón	37
Ya van tres persona que me dicen "ay señora: llegó usted como un ángel; tres personas que ni siquiera se conocen ni nada. Un ángel, a lo mejor así me ven ellas	37
Soy feliz, me siento realizada, me siento apoyada por mis hijos, me quieren mucho, yo los adoro.	37
Considero que de 5 años para acá esa ha sido una de mis mejores alegrías; tener la unión de mi familia, de cada miembro de mis hijos con sus familias.	37
Entonces no me sentí triste; debería de haberme sentido, pero se me pasó pronto la soledad, lo pude superar, y fue una de las grandes tristezas en los últimos años.	37
A mí no me duele, porque somos humanos y todos cometemos errores, hasta el más santo comete errores.	37
De mi papá no me acuerdo haber tenido ningún apapacho. De mi mamá ya casi al final, como ya nos abrimos más. No me acuerdo que me haya dado un beso	41
Lo felicitaba, le decía que lo quería mucho, que siempre estaba en mi corazón en mis pensamientos y siempre le rezaba y pedía por él. Me llegó el acuse de recibo el día que lo internaron la primera vez; no sé si la recibió o no la recibió...	41
Cada día digo, qué hiciste bien X., a ver acuérdate qué hiciste de mal, a quien le ayudaste, a quien dejaste de ayudar.	41
Salgo por lo que necesito, me voy a visitar a pacientes, me siento comer viendo la televisión, me pongo a meditar, me da tranquilidad, me trae bonitos recuerdos.	42
Todo eso me da alegría, ver los árboles, ver la vida, ver los niños cuando van corriendo; ver un pájaro volar, para mí todo eso es alegría; el vivir es una de mis mejores alegrías. Y hasta la fecha.	42
Siento que no necesito, que yo misma me estoy dando la fuerza, el valor para y ya estoy aprendiendo a decir "no". Esa era una de las cosas que me mortificaban.....	44

....a veces no me toman en cuenta, me vale y pienso "pobrecitas hijas mías" porque todo en la vida se paga	45
Aprendí a apapachar porque yo lo sentí, yo soy muy efusiva y me dejo llevar por lo que me sale.	45
Con mis vecinos platico mucho me gusta mucho, me quieren. Mis amistades es un grupo que conozco desde que llegué aquí y que de repente vamos a comer o me invitan a desayunar o en fin, a jugar un rato y yo no juego.	45
Le voy dando gracias a Dios que tengo todo: salud, a mis hijos a mis nietos, a mis amistades, que quiero mucho y que son recíprocas conmigo.	45
Somos muy unidos, le gusta mucho que le lea, le gusta mucho la historia. con él me siento como si estuviera con una persona mayor, una compañía completa.	47
Lo emocional, no necesito; me siento que tengo la capacidad. Emoción sí pero muchas veces me la guardo y después la saco cuando estoy sola;	47
Ahora me siento muy tranquila relajada, muy yo. Hasta ahora que se fue mi esposo vuelvo a sentir esa confianza; fui muy esclava.	49
Yo se que tengo un don, y así lo veo; así lo siento y además soy una persona de mucha fe y de mucha espiritualidad.	50
Me mueve la fe tan grande que me llena; es y yo sé que no me puede fallar porque yo lo llevo dentro y se que me va a sacar de esto y de todo. Me ayuda a soportar todo.	50

MARGARITA	
Tengo cuatro hijos; ... los cuatro viven, se portan maravillosamente conmigo, son el motor de mi vida, ... son un encanto.	9
Una de ellas vive en España, nada menos ayer estuve con ella todo el día y me dice "dile a la señora que qué diferente es la vida de los ancianos en España, allá les dan una cantidad para que paguen su renta", tienen un comedor, tienen atención médica, medicinas, autobuses para que los lleven a pasear, hay una asociación del gobierno que van a visitar a los ancianitos que están solos;..., y les preguntan si necesitan que les compren el mandado ...; viven en sus casas.	9
Ella me dice por qué no te vas para allá? No hija, como me voy y dejo acá a tres? No, no, no..., ella es	9
Los nietos son grandes, solo la nieta que se ha casado ... tiene dos niños; .. yo soy bisabuela; yo ya quisiera que se casara X, es chef y le ha ido muy bien, es muy cariñosa, me llaman por teléfono; los otros hijos de X son muy cariñosos,	9
A, está haciendo la carrera y D se está dedicando a la orfebrería, hace cadenas, anillos, no sé que tanta cosa, está feliz; él termino su carrera de ingeniero industrial y la están pasando ellos.	9
A., vende bienes raíces ...; está estudiando leyes ..., y cumple cincuenta años el año	9

que viene, y dice ay mamá, a veces me dan ganas de no ir; de chicas no quisieron estudiar, ahora les dio por estudiar les digo qué bueno, nunca es tarde.	
Después de que venimos a Morelia, teníamos una vida muy tranquila, muy bonita, nos tenían muy sujetas, la hora a la que teníamos que llegar a nuestra casa, en fin; yo tenía varios pretendientes, yo tenía mucha suerte, a pesar del problemita que tengo, no me faltaba nunca alguien por allí y también mi papá no me dejaba ir con cualquiera;	11
Creo que estas gentes necesitan que alguien las escuche, que alguien les diga; esto que te he platicado a ti, se lo he platicado a algunas amigas.	54
Toda mi familia es muy buena conmigo, me quiere, ellos me buscan a mí.... me vienen a visitar....., son lindos conmigo; yo estoy muy contenta.	56
Soy muy cariñosa, siempre trato de dar, alguna cosa, no cosas materiales, pero comprensión cariño; callar mucho, porque debe uno de callar, las cosas que a uno le platican pues debe uno ser discreta....	56
Me gustaría estar aquí en casa con alguien de confianza, pero no confío en las sirvientas; tengo que buscar a alguien. He tenido experiencias de robo.	56
Si so voy allí voy a ir cuando tenga cabeza que pueda ayudar en algo, porque si me voy viejita van a jugar conmigo y a ponerme en un rincón y eso me da miedo, mucho miedo.	58
Yo no me di cuenta cuando me cambié aquí porque estaba en esa situación de pena, y lo que quería era huir; me pareció muy bueno,... no me traje nada más que mi cama, mi recámara y la de mis hijos.	58
Un pariente de la señora se estuvo un buen rato; yo también....., ya se fue la sirvienta, con esas cosas, yo les tengo miedo.	59
Ya no me gusta mucho; yo estaba muy enojada con A., y decía Dios mío hazme justicia y te voy a enseñar una carta que me hace ver que existe Dios, que existe la justicia.	61
Me siento contenta, agradecida, satisfecha; nunca le he hecho daño a nadie con intención de hacerlo. Nunca.	62
Mira aquí arriba vivía una señora que vivía con su hijo, uno de sus hijos estaba trabajando en Chicago, era médico, otro era ingeniero y ese estaba muy enferma del corazón y su mamá tenía demencia senil y cuando yo llegué aquí el ingeniero vino a verme..., se empezó a enfermarla tercera vez se murió el señor.	62
Se quedó la mamá y tenía una sirvienta, no sé si le daban de comer, si nada; solo venían del sanatorio a tomar muestras para análisis, una vez me habla la sirvienta y me dice, "ya no aguanto a la señora..." "Ya hasta sus cachetadas le dí..."	62
Como al mes me llama por teléfono llorando, señora, la señora se está muriendo..., se murió. La sirvienta no quería estar allí, le tenía miedo.	62
A mi no me gustaría morirme pero si me dieran a escoger a un hijo mío le pase algo,	64



prefiero morirme.	
Pero qué le vamos hacer; dime qué puedo hacer; quiero algo qué hacer.	65
Yo siento que me voy a encontrar con mi mamá y mi papá; que me están esperando y hasta creo que mi hermana, allá nos vamos a llevar bien.	67
Siempre he pensado así, y si no me gusta, sencillamente doy la media vuelta y allí se acaba, pero no voy a cambiar a las personas.	68
Mientras vivir lo mejor que se pueda; tiene mucho que ver el estado de ánimo de las personas, la gente que está cerca de ti, que no te dejen sola, que te acompañen; que te llamen por teléfono, siempre viene mi hijo, me llama dos veces al día	70
Yo tengo que encontrar algo que me guste, algo que hacer; a mí no me gusta hacer el quehacer, si lo hago y procuro hacerlo.	70
Vienen porque me quieren y eso es la cosa más bonita; mis nietos son liadísimos; y mi nuera es muy linda chica; no puede uno que las gentes sean como uno quiere que sean, sino uno tiene que aceptarlas como son y también que te acepten como es uno.	72
No me preocupa tanto, es que no vale la pena preocuparse; siempre hay que seguir adelante, no ver para atrás.	73
...no me siento sola, sé que cojo el teléfono, les digo ven.., y vienen. Y no vienen porque les voy a dar o a dejar, no tengo nada.	73
Cuando mi mamá se enfermó siempre veía a una niña; yo digo que era la chiquita, la que ella perdió.	74
La vida ha cambiado muchísimo, ya las personas jóvenes ya no les tienen paciencia a los viejitos; yo veo a mis hijos que dicen ay mi papá”....., es una época muy diferente ahora.	74

SOLECITO	
Me mortifica esto de los muchachos; lo que más me mortifica es que están retirados de Dios porque de que vayan a Misa, de que se confiesen..., nunca hablan de eso; quitando a fulana, sutana y perengana, los hombres.... No!	34
La de mis padres, imagínate. ... Mis hermanos, todos; pero son distintos dolores.	36
Cuando se murió la mamá de X..., ella tenía cáncer y sabía perfectamente bien y les dejó una carta a sus hijas, qué valor!	51
Decía: “no quiero que cuando me vaya, se vayan a poner de negro, se van a poner de blanco porque yo ya estoy en los brazos del Señor, y no vayan a llorar...”	51
Pues sí, las penas son muy grandes; yo no me resolvía..., cuando cumplí 50 años de casada, escribí una carta en la que decía que mi vida había sido muy feliz, y que había tenido muchos gustos y la alegría de los hijos;	54

A mí me asusta la cuenta...., mira yo, realmente no tengo de qué quejarme; claro que..., yo soy calzonuda y geniuda, me mortifica porque repelo de muchas cosas	56
Aquí estamos hace 20 años con hijos casados, divorciados, separados, bueno; como no tienes una idea, esas son las penas.	57
Ni me gustaría, ni creo que pueda; mi opinión es muy distinta a la de ahora. Antes te casabas por la iglesia y hasta que la muerte los separe.	59
Eso ha dado mucho dolor, los veo solos y no les puedo solucionar su problema....	60
Las alegrías fueron muchas pero las penas también son muchas. Las penas son ahora por eso porque no te imaginas que un hijo va a tener que divorciarse ...	65
Pero la pintura me gusta mucho, en mis tempos del colegio yo dibujaba mucho y les hacía los dibujos a mis compañeras.	65
A qué crees que se deba que sean tan saludable..... A que mi mamá me crió mucho; como que yo estaba anémica y en la mañana mi polla...	65
Yo, mis hijos me tienen mucha confianza, y vienen y me cuentan y todo... Dice el otro día mi hija; ay mamá, si tú te pones como se puso mi papá...	66
Me consuela que tengo una hija al servicio de Dios; y todos los nietos son mi consuelo y una alegría también porque me quieren y pues yo los quiero muchísimo.	67
Me gusta seguir con la pintura, pero no me interesa una exposición; me gusta más el piano, y si voy a la clase tengo que estudiar.	68
Yo me la paso en la mochería; me dedico a otras cosas, espirituales. Voy a Ma de Nazaret y tengo unas reuniones en la Cruz con los misioneros; siempre anduve en eso y sigo en la Alianza de Amor en la Cruz,	69
De salud.... Me dio ese infarto cerebral hace como dos años y le doy Gracias a Dios porque la gente se queda en vida vegetativa y se queda con muchas lacras.	70
He querido volver a coger el piano, pero ahora como me da flojera; no he dejado la pintura porque allá se me olvida todito.	70
Muy seguido.....; me gusta reirme. Como que descansas así.	71
Una vez a la semana voy a clase de pintura. Aquí tejo... le tejía a las nietas; una bufanda ahora para este invierno.	72
Me encanta la lectura, cada que cojo un libro no lo suelto....	72
No siento esa soledad.	73

VIOLETA

Tengo muchas compañeras porque pertenezco a un grupo de misioneras auxiliares que somos hijas de la soledad de maría casi todas las amistades son de mi edad; estamos como hace unos cincuenta años..	54
Espero en calma porque a mi hijo, el doctor viene por mí y cada 8 días viene por mí a llevarme a misa y vamos a comer....., y todos son muy buenos.	56
Yo soy una persona que no, aquí tengo 25 años en este rumbo; y buenos días y adiós y adelante..... voy y saludo a la persona; me permite salirme de la casa y estoy a gusto porque se que está enfermita y le va a dar gusto verme.	57
Vivo sola, me dijo mi viejito; no te vayas a ir a vivir con ninguno de los muchachos, ni de los hombres ni de las mujeres porque mira, si estás con tus hijas, te van a decir "mami, ya quieres comer?....., tú quédate en tu casa, tú come lo que quieras, a la hora que te parezca mejor; lo que se te antoje, y verás que te la pasas bien.	58
De salud me siento mejor; me he recuperado muy rápido gracias a Dios porque yo sufrí mucho cuando el doctor me dijo que me iban a operar y a poner el marcapasos y creí que estaba para morirme,, para mí fue un susto.	65
Cuando los tengo cerca de mí, platicamos de su infancia, y de cómo los traté...; me gusta platicarles y ellos me preguntan; ay que buscarles el modo para decirles las cosas, que entiendan... a mí me quieren porque siempre les busqué el modo para educarlos con paciencia.	65
Pues no, no muy satisfecha porque no sabe uno cómo vamos a salir con las cuentas del Señor..	65
Yo soy muy comodina, siempre, cuando se casó..., trabajaba en el gobierno; poquito sueldo y todo pero yo siempre decía el día de la quincena; y le decía mamá a ella porque le dije yo voy a pedirle por favor que me deje decirle "mamá" a ella, y fue muy buena.	65
Cuando me enfermaba, me acuerdo una ocasión decía "quien se va a quedar con su mamá en la noche hijas"..., se quedaron pensando y contestó luego, luego; a las niñas no; yo me quedo con ella.	65
No tengo alguna inquietud; luego me desespero un poquito porque quisiera que me llevaran a la tienda y comprar lo que me hace falta...., pero las veo tan ocupadas y con las criaturas que están en exámenes y que tienen que estar al pendiente de los maridos; ... todo se junta.	65
Cuando se puede, hay que aprovechar, si no; se queda uno callado, pues qué hace....., a veces quisiera decir algo, pero mejor se lo digo a solas a mi hija, de que lo piense; que lo medite, a ver qué....., para mi yernos yo soy una suegra muy buena;	65
Mi hermana, cuando estuvimos jóvenes, llegó mi papá un día y nos dijo que fulanito de tal, que necesitan una jovencita como de la edad de ustedes.... y dice mi	65

hermana “estoy pensando, las dos nacimos el mismo día, la misma mamá y todo; nos tocó lo mismo, nos quedamos sin ella, pero tú tienes otro carácter, ...”	
El Señor manda las cosas, Él sabe por qué. Para qué decir “nuestro señor que me castiga porque x y porque “; yo no digo que nos castiga; nuestro Señor no nos da más, pero tampoco no nos va a dar menos; nos va a dar con lo que podamos.	66
Gracias al Señor que me dio al montoncito y todavía los tengo, están casados pero vienen, me hablan por teléfono.	66
En la mañana me levanto,....., me llevan el desayuno a la pieza. Me baño, me cambio, me arreglo y a las 11 de la mañana, oigo misa en la tele después exponen al santísimo una hora y en muchas ocasiones me paso rezando mis oraciones.	66
Ora que estuve operada del corazón se han apegado mucho; quien sabe qué les pidió el cardiólogo..., yo creo que sí se asustaron.	66
Tengo tres hombres y cuatro mujeres, cuatro yernos y tres nueras y es un cuadro..., porque necesita uno irse con pies de plomo para no resbalarse y caerse; si se puede dar un consejo, dar un consejo; hay algunos que lo aceptan, otros que no.	66
Pues hay muchas cosas que dejaría tal y como pasaron y casi muy pocas cosas, que diga ay no!...,	67
Verlos y platicar con ellos; se murió su papá y están más al pendiente, me vienen a ver cómo estoy...., ya me he hecho una floja...., espero en Dios que no digo que a hacer lo que antes hacía pero volver a la cocina, la comida de todos los días; esperando en recuperarme otro poquito, porque también la flojera es bien bonita, no teniendo pendiente de nada, qué a gusto....,	68
Así digo yo, Nuestro señor es muy grande, yo lo veo en una forma, en otra..., los hijos son buenos, como todos.	69
Yo he sentido el apoyo y la compañía de Él; ya después de años, a mi viejito le dio un infarto; de un infarto se fue. No quiso dejar de fumar...., ay! viejito, si no dejas el cigarro, no te vas a componer. Ay ya! cómo voy a dejar el vicio...	69
Esa impresión me desajustó bastante; ya traigo aquí mi marcapasos; ya subo y bajo las escaleras poquito a poquito; ya para ir a mi recámara voy suavcito; ya me estoy adecuando a mi nueva forma de vivir, con más calma y pensando “no me voy a morir el día que yo crea, sino el día que Diosito quiera”.	70
Y ya le digo, me quedé sola yo, cuando él se fue. Nuestro Señor de todos modos está con nosotros, el nos acompaña y sabe lo que nos conviene.	70
Para mí, lo que me ha hecho pensarlo mucho es decir “cómo nunca pensé que algún día iba a tener que dejar de venir...” porque mi hermana duró años encerrada sin poder salir a ningún lado...., ella tenía, primero tuvo cáncer en la matriz; se alivió. Después tuvo un problema en el pulmón y así siguieron sus molestias; le dio tos ferina de niña; a mí no me dieron enfermedades.	70
Ahora yo prefiero quedarme en casa, segura, antes no pensaba. Cada momento lo va viviendo uno; yo me he acoplado a cada momento, no por ganas, sino por	70

necesidad, pero me siento tranquila.	
Siempre estoy aquí no más de floja; todos dicen que es de descansar. Es como haberme preparado cada momento y estar lista, esperando todos los días. La vida nos va cambiando.	70
Luego así platicamos y todo...., le digo, nada más que para todo hay que tener tino, para decir las cosas, para dar una opinión que no molestes, que no la tomen de otra forma porque es duro decirlo, pero ahí se las lleva uno.	70
Tengo mis 82 años y me acuerdo cuando era niña, todas las cosas buenas que hicieron por mi; entonces todo eso no se te olvida y le das gracias a Dios toda la vida; agradecer lo que se recibió es una forma de amor.	72
Siempre están conmigo; Dios les pague. Nuestro señor les va agradecer porque la soledad es muy dura. La he sentido muy poco porque desde hace 16 años que murió mi esposo, poco he estado sola.	72
Cuando me pusieron el marcapasos, creí que no regresaba, eso fue mucho susto; me impactó.	72
Yo a todos mis hijos los quiero, los sigo queriendo y el día que me tenga que ir, me va a doler mucho dejarlos pero, tenemos que salir un día de este mundo; ..	73
Mi mundo son ellos, giran alrededor de mí; mis sentimientos están hacia ellos.	73
En esta época de descanso...se van afirmando todo lo que se hizo; que se ha hecho.... Con más calma; se pide a nuestro señor mucha sabiduría para poder llevar a los hijos a algún lugar. Creo que es responsabilidad mía.	74

APÉNDICE (6)
ANÁLISIS DE LAS ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD
(E. ERIKSON)

1ª Etapa 0-2 años	Confianza Vs Desconfianza. Esperanza Tarea: afirmación mutua madre e hijo
Abeja	Su madre no la podía atender. Desconfía, "siempre le pagan mal"
Camelia	Su padre tuvo que separarse de la familia por la guerra de cristeros
Elegante	Recuerda y sabe de su mamá que siempre la atendió con cariño y cuidados; inspirando confianza
Líder	Su mamá se desvivía por atenderla
Magnolia	No tiene recuerdos
Margarita	No tiene referencia; sin embargo su niñez siempre fue amorosa de padres
Solecito	Fue una niña muy chiqueada; mamá en casa
Violeta	Su mamá se murió al nacer; fue gemela. Les dijeron que siempre habían estado bien protegidas

2ª Etapa 2-4 años	Autonomía Vs Vergüenza. Autocontrol y fuerza de voluntad Tarea: Diferenciación entre lo bueno y lo malo
Abeja	Mamá exigente. Juegos con primos. Jugaba con su papá, lo besaba a escondidas de la mamá porque decía ella "era falta de respeto"
Camelia	Todo era fe; no había juegos de muñecas. Cuando jugaba "vendía"; era diferente que las hermanas. Exigencia en disciplina y urbanidad
Elegante	Tomando un chicle sin permiso se embarró; se escondió y cuando la encontraron, lloró por sentirse culpable y sucia, recibió apapachos de sus papás que la tranquilizaron.
Líder	Recuerda empezar a peinarse porque la llevarían a la carnicería y allí había un niño que le gustaba
Magnolia	Tiene la sensación de haber sido una niña solitaria y no querida. Su mamá estricta con reglas que debían cumplir
Margarita	No hace referencia
Solecito	Su mamá era exigente y eso le sirvió para ser más recta y más ordenada
Violeta	Dice que las llamadas de atención eran suaves; no daban motivo para que las trataran de otra manera; se quedaron con ganas de decir mamá

3ª Etapa 4-6 años	Iniciativa Vs Culpa. Autodeterminación Tarea: Experimentación de papeles
Abeja	Ella se echaba la culpa; en la escuela no le exigían y así no aprendió nada. Ante adultos le pedían que fuera "sorda, ciega y muda"
Camelia	Solo recuerda su primera comunión; todo gira en lo religioso. Después se enseñó a escribir
Elegante	En un paseo de escuela al comprar unas semillas pagó con una moneda de plata de 20 cvs y como "era mucho"; la llevaron a la dirección y tuvieron que

	hablar a su casa. Eso le causó sentimiento de culpa, además de sentirlo injusticia por haberla exhibido.
Líder	Su papá era muy cariñoso; recuerda un viaje en que lo acompañó a Morelia. Jugaba con niños, aprendió a defenderse; la regañaban y lloraba; sentía que su mamá no la quería. Algunas veces se sintió culpable de que regañaran a su mamá. Mucha disciplina en horarios para comer, trabajar, jugar
Magnolia	A los 5 años, sintió como un hermano subiéndole el vestido dormida, quería "tocarla" y eso la asustó. Después un boticario que la subió en sus piernas y en ese momento si lloró mucho, lo sintió feo sin entender.
Margarita	Clases particulares, conviviendo con los hijos de empleados
Solecito	Su mamá era muy rígida, pero no la hacía sentir culpable. Al colegio le mandaba un alimento especial; las compañeras la choteaban
Violeta	No tiene referencia

4ª Etapa 6-12años	Laboriosidad Vs Inferioridad. Competencia y Método Tarea: Aprendizaje de habilidades
Abeja	Por una quemadura dejó de ir a la escuela; le hacían burla, pues su desarrollo físico-biológico se aceleró. Sintió culpa por el accidente.
Camelia	Internada; "dos años de formación"; no lloraba porque tenía que poner el ejemplo a las hermanas menores. Recuerda a los 10 años por una pena familiar, haberse hecho responsable de su hermanito pequeño; después siguieron muchas noches de insomnio; y la muerte de otro hermanito bebé
Elegante	Buscaba mucho la amistad de los compañeros, se sentía discriminada por ser gûerita y niña bien. Las labores de costura no le gustaban y aunque admiraba las costuras de las compañeras, ella se sentía bien; la cocina que le gustaba un poco más, dejó de hacerlo porque su papá no le gustaba lo que hacía. Al final del año le entraba la preocupación por los exámenes pero siempre pasaba. Recuerda la primaria pública con mucho gusto.
Líder	Jefa de grupo; deporte, capitana; primer lugar, también estudiaba porque era condición del papá. No fue dejada, ni sumisa, se juntaba con hombres.
Magnolia	A los 10 años cuando su menstruación, se asustó mucho; le faltaba información de mamá. Una compañera de escuela la motivo a valorarse, a ser cariñosa, a dar lo que tuviera en el corazón. Entre los 8 y 10 años tenía miedo que su mamá se volviera loca porque gritaba, entonces ella era complaciente y callada; nunca hablaba lo que le dolía y a todos servía. En la escuela era aplicada y empezó a sentirse más segura
Margarita	Tuvo una experiencia de ahogarse, escuchó música se sentía adormecer, vio túnel de luz y un hombre recibéndola.
Solecito	Le pegaban en las piernas con una vara de membrillo por tardarse en el regreso del colegio. Sus compañeras la querían por su habilidades en los dibujos
Violeta	Se refería a vergüenza porque creían en los reyes magos y su papá y tíos trataban de complacerlas. Sabían cantar bonito, y llamaban la atención

5ª Etapa	Identidad Vs Confusión de papeles. Amor y Devoción
----------	--

12-18 a.	Tarea: Establecimiento de la filosofía de la vida
Abeja	A los 15 años estuvo interna; "para que no la vieran los muchachos"; su coraje era que iba castigada, servía a las niñas ricas. Experiencia de sexualidad entre mujeres, posibilidad de prostitución que rechazó.
Camelia	A los 13, ayudó a dar clases, porque "no era tonta"; tuvo ingresos. Hizo carrera comercial con éxito; alegría, amigos. Dio clases también a los 15; si alguna vez se negó a ayudar a la hermana, le golpearon diciéndole soberbia. Mientras estudiaba vivió con familiares, ayudó en el quehacer, y dormía con incomodidades
Elegante	Fue un poco rebelde porque quería ser secretaria y a pesar de su voluntad la inscribieron en la universidad; finalmente le gustó, tuvo amigos, no estudiaba tampoco y se divertía. No le interesaban los novios; le parecía ridículo "andar de la manita".
Líder	Se casó a los 15 años; convivió con personas mayores. Buscó casarse con una persona mayor, y de diferente ciudad porque no le gustaban a los que ya conocía; como si buscara superación en diversos sentidos. Así lo hizo
Magnolia	A los 15 dejó de tenerle miedo a su mamá; fue su confidente y guía. Aprendió a bailar y supo que tenía habilidades, empezó a tener responsabilidades en casa y eso la hizo sentirse más valiosa
Margarita	Tuvo muchos pretendientes. Uno importante extranjero ofreció volver y no lo hizo; esto la hizo sentirse defraudada o burlada. Después de años supo que lo habían matado. Tuvo oportunidades de casarse y no lo hizo porque no quería separarse de sus papás. Otra vez por un accidente de caballo golpeó a una niña y la atacaron a pedradas y amenazaron con un cuchillo. Se sintió culpable por mucho tiempo.
Solecito	Al novio lo veía a escondidas porque creía que no la iban a dejar. Como no la dejaban andar con amigas mayores, ella entendía que era porque no tenía edad. Participaba en labores de casa; arreglando sus cosas personales
Violeta	Alguna vez que no avisaron que salían las regañaron; o les pedían retirarse de buena manera, cuando escuchaban alguna conversación de adultos

6ª Etapa 18-24 a.	Intimidad Vs Aislamiento. Amor y Afiliación Tarea: Relaciones sociales mutuamente satisfactorias
Abeja	Tuvo oportunidad de superar la falta de estudio; en prácticas de primeros auxilios, fue abusada sexualmente por un enfermo; quien la hizo culpable. Dejó de estudiar. Su novio "se metió con su hermana", mientras ella no tuvo ni conocimiento teórico de sexualidad antes del matrimonio.
Camelia	Ayudó al padre en el trabajo, con mucha confianza que despertó el celo de la madre. Muchos pretendientes; solo un novio formal que sentía le era infiel. No supo nada de sexualidad; no había besos, se asustaba.
Elegante	Los amigos la querían bien, pero no para novios. Parece que no quería vivir el sometimiento que su mamá tuvo que "aguantar"
Líder	Cuando el novio le dio un beso en la mejilla se sentía pecadora; le dieron permiso de platicar con él, con la mamá vigilando. La sexualidad, e intimidad la aprendió casada, en su esposo encontró un hombre bueno, cariñoso y amable. Ella aprendió a bailar y a divertirse con él
Magnolia	Su actividad sexual inició al casarse; aunque con desconocimiento, tenía

	idea, y estando enamorada pronto aprendió y disfrutó la sexualidad
Margarita	Se casó con una persona 18 años mayor. Era una persona muy especial; se sintió sometida a la seriedad de él.
Solecito	Pertenecía a agrupaciones religiosas, su mamá obtuvo información del novio
Violeta	Terminaron la primaria y se metieron a labores de corte y confección. Alguna vez pensó irse al convento. Le ofrecieron trabajo de secretaria; luego conoció a quien fue su esposo; su primer y único novio

7ª Etapa 24-50 a.	Capacidad de Generación Vs Estancamiento. Afecto y Producción Tarea: Perpetuación de la cultura
Abeja	Le faltó afecto del esposo, No se preocupó por ella; se dedicó a los hijos y a la casa sirviendo. Ahora le da vergüenza no saber escribir y así no puede entrar a cursos, ni ayudar a hijos
Camelia	Su boda representó distanciamiento de su padre. No había confianza con su esposo. Tuvo que dejar su carrera y atender a los hijos, dice durante 7 años no salió y después sufrió mucho por embarazos mal logrados. Explotó a los 42 años. Sufrió distanciamiento del esposo desde esa edad
Elegante	Se sentía interesante por la oportunidad de estudio en la universidad; además por estudios de farma, plantas, drogas, competía con algún primo estudiante de médico. Cuando se casó extrañaba el sueldo de su trabajo; no le faltó dinero de su esposo. La reconocen como conocedora.
Líder	Se quedó viuda a los 24 años; y trabajó y se preparó académicamente, cursos y conocimientos necesarios para ascender en el trabajo. Cuidó a sus hijos "como leona" dice.
Magnolia	Su creatividad en el baile se fracturó después de casada, fue sometida a autoritarismo del esposo; le destruyó certificados y diplomas y se dedicó a cuidar a sus hijos, aunque con mucho amor.
Margarita	Volvió a casarse, después de resolver asuntos legales con primer matrimonio. Estuvo bien el matrimonio dos años; después hubo enojos y el esposo se iba de la casa;
Solecito	Tuvo 16 hijos; siempre estuvo acompañada por el esposo; se sentía querida; vivió enamorada; y respetó la forma disciplinaria de su esposo
Violeta	En algunas escuelas en que tuvo a sus hijos, le ofrecieron trabajos de maestra de cocina. Vivió enamorada, contenta, acompañaba mucho a su esposo

8ª Etapa 50 o más	Integridad Vs Desesperación. Sabiduría Tarea: Aceptación de la conclusión de la vida
Abeja	Se siente a la deriva; llora por las cosas que podía haber hecho
Camelia	Fue época todavía de tratamiento psiquiátrico y depresiones; dice que solo la fe la sostiene; que los auxilios llegan. Ha estado sola. Recuerda que a los 60 tenía iniciativa (apoyó en la administración de un fondo para enfermos)
Elegante	Se siente con la tarea de integrar a los hijos; reconoce el ciclo de vida que tiene un final; no teme a la muerte, dice que ha vivido
Líder	Reconocimiento a su actividad laboral; jubilación, líder política, estar en un libro de mujeres michoacanas destacadas

Magnolia	En esta etapa sufrió muchos desprecios y se sintió utilizada sexualmente. Hasta después de haber muerto su esposo volvió a sentirse libre y recuperó la confianza en sí.
Margarita	Lamenta que su segundo esposo esté solo; en esta época perdió a su mamá como lo más doloroso que ha vivido. Se siente contenta por el amor de sus hijos; es cariñosa y le gusta dar comprensión y cariño; también sabe escuchar y callar. No tiene miedo a morir; no quiere tampoco. Solo necesita algo que hacer
Solecito	Pertenece a agrupaciones religiosas; toma clases de piano y pintura, sonrío mucho
Violeta	Reza, no siente desperdiciado el tiempo, disfruta; reza por tanta gente que tiene necesidad; da gracias a Dios por haberla dejado vivir tanto tiempo