The background of the cover is a vibrant red. On the left side, there is a vertical column of line art illustrations of women's faces. The faces are drawn with simple black outlines, showing various expressions and hairstyles. Some faces are partially overlapping, creating a sense of a crowd or a group of people. The lines are clean and minimalist.

TERAPIA GESTALT CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

HUGO ALMADA MIRELES

 PAX

Terapia Gestalt con Mujeres Víctimas de Violencia

Hugo Almada
(Coordinador)

*Ma. de Lourdes Almada • Melba Gutiérrez
Jéssica Lara • Adriana Ontiveros*



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIAN

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor y las autoras vertieron en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna de su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor, las autoras y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérselo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

Editorial Pax México

Edición: Hugo Almada
Revisión: Paulina Correa
Diseño de portada: Mario Albarracín
Edición digital: Elba Peña
Diseño editorial: Raúl Meza

© 2019 Hugo Almada
almada_hugo@hotmail.com
© 2019 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
Ciudad de México, 03310
Teléfono 5605 7677
www.editorialpax.com

Primera edición
ISBN 978-607-9472-67-2
Reservados todos los derechos
Impreso en México / Printed in Mexico

Contenido

Índice de Tablas

Dedicatoria

6

7

Presentación

11

*Hugo Almada***La violencia de género en Ciudad Juárez**

14

**El estado de la cuestión: intervenciones de Terapia Gestalt
grupal con mujeres en situación de violencia o depresión grave**

18

Empoderamiento y autoamor con un grupo de mujeres víctimas de violencia en Ciudad Juárez, México.

Un Proceso de Terapia Gestalt

25

Melba Gutiérrez • Hugo Almada

Introducción

25

Situación de Inicio del Grupo

26

Perfil de las participantes

28

Moda o perfil tipo de la participante

29

Situación actual y motivo de consulta

30

Algunos elementos de diagnóstico

32

El Proceso Terapéutico

36

Algunas sesiones o fragmentos ilustrativos

48

Sesión N° 1: Integración del grupo

48

Sesión N° 4: No quiero a mi bebé

49

Sesión N° 14: Las violaciones y abusos sexuales

61

Sesión N° 16: La mirada de Dios

82

Análisis de Resultados

84

Viñetas fenomenológicas

88

Algunos códigos significativos

90

Resultados del Inventario de Depresión de Beck

93

Conclusiones

Del ciclo de la violencia a la expresión del sí mismo: Un proceso de Terapia Gestalt con mujeres víctimas de violencia doméstica en Ciudad Juárez

M^a de Lourdes Almada • Jéssica Lara • Adriana Ontiveros

99

Introducción

Perfil general de las participantes

El ciclo de la violencia doméstica

La relación terapéutica y la generación de confianza

Pararse en sus propios pies: arraigo

El camino del sí mismo o *self*

El establecimiento de límites claros

El tamaño de la ira y la congruencia en la expresión

**Algunos resultados: cambios en el autoconstructo, camino a la
congruencia**

Conclusiones

99

101

103

109

112

115

121

124

127

131

En el camino de una humanidad nueva. A manera de epílogo

Hugo Almada

135

Referencias

Índice de nombres

139

147

Índice de Tablas

Tabla 1. Características de las participantes

**Tabla 2. Algunos elementos de diagnóstico de las participantes en la
situación de inicio del grupo**

Tabla 3. Resumen del proceso terapéutico

Tabla 4. Resultados del Inventario de Depresión de Beck

Tabla 5. Características de las participantes

Tabla 6. Autoconstructo inicial y final de las participantes

29

34

38

91

102

129

Índice de Figuras

Gráfica 1. Resultados del Inventario de Depresión de Beck

92

Presentación

Hugo Almada

EL LIBRO que tienes ahora en tus manos no fue en realidad planeado sino que simplemente sucedió. Reúne dos hermosos procesos de psicoterapia grupal de los que se vinieron desarrollando con mujeres víctimas de violencia en Ciudad Juárez, en una realidad que ha sido particularmente cruda. Recoge la experiencia de las mujeres que participaron en ellos, la difícil situación en que estaban al principio, en medio del ciclo de la violencia, y el proceso que vivieron para poder encontrarse y expresarse. Cuenta cómo se fueron empoderando y amando a sí mismas, hasta construir un sentido de vida distinto y con esperanza.

También reúne la experiencia de las terapeutas que las acompañaron, y de su propio crecimiento en el proceso. Y la de las supervisoras que, sesión a sesión, fueron dando seguimiento y discerniendo con ellas los hilos más finos y los aspectos metodológicos de los procesos. Y la de otras y otros terapeutas egresados de la Maestría en Psicoterapia Humanista, que trabajan en diversas instituciones en nuestra ciudad y que han venido realizando la labor de acompañar el sufrimiento y el dolor de nuestras mujeres.

Ambos trabajos son presentados y analizados siguiendo esquemas de metodología cualitativa para la cual, como señalan Paul Barber y Philip Brownell, “la realidad es conocida a través de la experiencia vivida, en la que el investigador y el sujeto se influyen mutuamente” (2010: 69). Más que evaluar, nos interesa describir el proceso, mostrar lo sucedido,

para que el lector pueda *comprender* más allá del mero entendimiento cognitivo, de una manera que también implica sensación y sentimiento, y de algún modo *experimentar* y vivir el proceso.

Aunque similares en cuanto al esquema inicial, la descripción de la situación de inicio de las participantes y el análisis de los resultados obtenidos; los dos trabajos que se incluyen en este libro tienen una estructura y desarrollo distintos. En primer término, en *Empoderamiento y Autoamor con un Grupo de Mujeres Víctimas de Violencia en Ciudad Juárez, México: Un Proceso de Terapia Gestalt*, se presenta un cuadro resumen de todo el proceso, ofreciendo al lector no solo una visión de conjunto sino la *co-intuición*, la percepción de lo que va ocurriendo, y posteriormente se comentan y analizan algunos fragmentos de las sesiones más significativas, para facilitar la vivencia del proceso de la manera más cercana posible. Los resultados se presentan tanto desde una perspectiva fenomenológica, desde la propia percepción de las participantes, como desde la valoración cuantitativa del pre y post-test del Inventario de Depresión de Beck.

Si bien también muy rico en cuanto a la recuperación de la experiencia subjetiva y fenomenológica de las participantes, *Del Ciclo de la Violencia a la Expresión del Sí Mismo: Un Proceso de Terapia Gestalt con Mujeres Víctimas de Violencia Doméstica en Ciudad Juárez* recrea e cambia el proceso desarrollando una relación dialéctica entre la teoría y la práctica, en un continuo ir y venir, como propone F. González R. (2000, 2006) para la integración de la teoría en la investigación cuantitativa. Así, luego del perfil de las participantes, se describe la situación de violencia en que se encuentran, siguiendo el ciclo de la violencia desarrollado por Lenore Walker, y luego algunos elementos del proceso de Terapia Gestalt que permitieron el crecimiento de las mujeres: la forma de la relación terapéutica y la creación de un ambiente de confianza; el arraigo y la importancia de pararse en sus propios pies.

la expresión de la rabia y el establecimiento de límites, para finalmente presentar los resultados relacionados con los cambios en el autoconstructo de las participantes.

En ambos casos, se trata de procesos grupales de 20-25 sesiones que fueron grabados y transcritos en su totalidad, tanto los diálogos de las sesiones como lo que en otro momento hemos llamado “la apariencia fenoménica” (H. Almada, 2012: 302), para referirnos a las expresiones no verbales, como el volumen, el tono o quiebres de la voz y los movimientos y posturas corporales, tanto de las participantes como de las terapeutas.

Para el trabajo con los grupos se utilizó la metodología de la Terapia Gestalt, una forma de terapia que “depende de que diferenciamos entre ‘hablar acerca de...’ y experimentar”. El método de la Gestalt busca restablecer la expresión del sí mismo, nuestra parte auténtica (H. Almada, 2012), y “consiste en volver una y otra vez a una manera de ser relacional” (Perls y Baumgardner, 1994: 19). En el desarrollo de las sesiones se siguió por lo general el esquema del *ciclo de autorregulación* propuesto por H. Almada (2016). Como parte de este método, se utilizaron técnicas gestálticas (Naranjo, 1990) *supresivas*, que suprimen o eliminan las conductas de evasión de la emoción y la experiencia real, y expresivas, que favorecen la expresión de las emociones y la experiencia auténtica de la persona; así como *ejercicios de bioenergética* propuestos por Lowen (2004) y Lowen y Lowen (2000) para facilitar la movilización energética requerida para la expresión de las emociones y la acción hacia la satisfacción de necesidades.

En cuanto a la estructura de la obra, luego de esta presentación incluimos dos apartados de contexto. El primero, “La violencia de género en Ciudad Juárez”, contextualiza los procesos de psicoterapia y de vela

su significado en medio de la situación de violencia social y de género que ha vivido nuestra ciudad, lo que puede ayudar a comprender mejor los procesos y su trascendencia social. El segundo, "El estado de la cuestión: intervenciones de Terapia Gestalt grupal con mujeres en situación de violencia o depresión grave", da una idea de la relativa ausencia de investigación sobre intervenciones de Terapia Gestalt en el campo de estos trabajos y, por tanto, la relevancia de los que aquí se presentan.

Aunque por momentos hemos tenido la tentación de eliminarlos, en razón de que el seguimiento de los procesos de terapia resulte más cercano para muchas/os terapeutas, la realidad es que también necesitamos comprender la psicoterapia en el contexto social en que los procesos tienen lugar, y que la reflexión sobre la investigación, o la relativa ausencia de ella, implica una tarea urgente para la Terapia Gestalt (véase, p. ej., Brownell, 2010), por lo que consideramos que están bien empleados.

La violencia de género en Ciudad Juárez

Ciudad Juárez es conocida mundialmente como la capital del *feminicidio*, fenómeno que la OACNUDH México¹ ha definido como "las muertes violentas de mujeres por razones de género" (2009). Julia Monárrez tipificó previamente lo que sucedía en Juárez como un "feminicidio sexual sistémico" (2000), indicando que los asesinatos de mujeres obedecían a motivos sexuales y que no sucedían de manera aislada, sino que eran originados y/o tolerados por el sistema político mismo.

Como muestran diversos estudios sobre el ciclo de la violencia, el asesinato es solo la manifestación más grave y extrema del problema, la

punta del iceberg de un fenómeno de violencia doméstica y de género que alcanza proporciones alarmantes en Ciudad Juárez y que ocasiona graves consecuencias sobre la autoestima y la salud emocional y física de las mujeres y de la población.

Si bien los feminicidios recibieron mayor difusión entre 1999 y 2006, el número de muertes de mujeres en nuestra ciudad no disminuyó sino que se incrementó durante los años de mayor violencia del narcotráfico, de 2008 a 2012, años en que Ciudad Juárez llegó a ser considerada la ciudad más violenta del mundo (Consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y la Justicia Penal A.C., 2009, 2010, 2011, 2012).

Como ha mostrado Lourdes Almada, durante estos años la inseguridad y el miedo prevalecieron en la ciudad originaron que gran parte de la población, en particular las mujeres, adolescentes y niñas y niños, se abstuvieran lo más posible de salir de sus casas, convirtiendo a los hogares en verdaderas ollas de presión y generando un grave incremento en los niveles de violencia doméstica (L. Almada, 2012). Si bien el número de homicidios y los delitos de alto impacto se han reducido en los últimos años, pasando de 229 homicidios por cada cien mil habitantes en 2010, a 39 en 2014 y 27,2 en 2015 (Consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y la Justicia Penal A.C., 2015, 2016), tanto los hechos de violencia sucedidos en la ciudad como la percepción de diversos actores sociales indican que la violencia familiar y doméstica no habría disminuido, sino que sigue constituyendo una grave preocupación.

Por lo demás, esta realidad tiene en nuestra ciudad profundas raíces históricas y socioeconómicas. Como ha sido profusamente documentado, el hecho de que la industria maquiladora de exportación, llegada a nuestra ciudad hacia 1965, contratara durante veinte años solamente mujeres jóvenes como trabajadoras, al mismo tiempo que se vivía en la ciudad

¹ Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

un gran desempleo masculino, originó un desplazamiento de los roles de género que se encuentra en la raíz de varios de los problemas sociales de la ciudad. Cuando en 1984 las maquiladoras empezaron a contratar empleados hombres, se debió a que el salario real había perdido más de la mitad de su valor —como consecuencia de las devaluaciones—, y las mujeres no dejaron de trabajar sino que los hogares se vieron forzados a enviar más unidades al mercado laboral. Así, ya para 1990, los hogares juarenses, conformados en promedio por 4,3 personas, enviaban 2,9 a este mercado (H. Almada, 2008). Como ha mostrado Clara Jusidman (2008), Juárez es una ciudad donde la población, y particularmente las mujeres, trabajan mucho. Esta realidad, ligada al hecho de que la ciudad careció de políticas sociales de apoyo a las trabajadoras y a la niñez, generó desde entonces una serie de tensiones en los roles de género que en muchos hogares desembocó en violencia.

Otro componente de la violencia doméstica vino a ser el paulatino incremento de las adicciones, tanto alcoholismo como drogas ilegales, y especialmente heroína, cocaína y otras drogas estimulantes —como consecuencia del cambio en los patrones de consumo en las rutas internacionales de la droga—, a partir de 1990-1995 entre las clases medias y 1995-2000 entre los sectores populares. En la realidad de Ciudad Juárez, el consumo de alcohol o drogas estimulantes resulta con mucha frecuencia un componente de crisis en medio de la pobreza y la situación precaria de los hogares, y un factor detonante de la violencia.

El incremento de la violencia doméstica, ligado al hecho de que hacia 1993 empezaran a desaparecer mujeres, se convirtió ya desde la década de los 90 en un factor de alarma entre distintos sectores de la ciudad, lo que llevó a la creación de espacios de atención. A los esfuerzos pioneros de Esther Chávez Cano, María Elena Ramos y otro grupo de mujeres para crear Casa Amiga A.C. y la Coordinadora en Pro de los Derechos

de la Mujer (CPDM),² poco a poco fue siguiendo la creación de espacios de atención en instituciones públicas como la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM) dependiente de la Secretaría de Gobernación, el Instituto Chihuahuense de la Mujer, la Unidad para la Atención de Delitos Sexuales en la Fiscalía General del Estado, el Centro de Justicia para las Mujeres, la Unidad de Atención a Víctimas de la Procuraduría General de la República, y la apertura de espacios de atención psicológica en el Instituto Mexicano del Seguro Social y la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado. En el ámbito de las organizaciones civiles, a los esfuerzos iniciales se han sumado de manera importante otras asociaciones, entre las que habría que destacar Salud y Bienestar Comunitario A.C., el Centro Familiar de Integración y Crecimiento A.C., Crecimiento Humano y Educación para la Paz A.C. y otras más en la atención de las mujeres víctimas y en la defensa de los derechos de las mujeres.

A pesar de que las condiciones sociales en la ciudad no mejoraron durante las dos décadas siguientes, sino que, como mencionamos, los niveles de violencia doméstica parecen haberse incrementado gravemente, en particular durante los años de la crisis, 2008-2012, diversas instituciones realizan esfuerzos significativos en torno a este problema, en los ámbitos de la protección, defensa jurídica y atención psicológica a las mujeres, con distintos enfoques y resultados. Actualmente, en casi todas las instituciones importantes trabajan egresadas de la maestría en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz, quienes han desarrollado programas de Terapia Gestalt individual y grupal que han probado su eficacia, aun en las situaciones más complejas, pero que no han sido documentados por las difíciles condiciones institucionales en que laboran.

² Sobre la composición y labor de la Coordinadora, véase Pérez (2005).

En otro ámbito, este trabajo también constituye una oportunidad de reflexión y enriquecimiento de la propia práctica de todos aquellos psicólogos y terapeutas que trabajan con personas víctimas de violencia o que sufren depresiones graves, o en general con personas en situación crítica.

El estado de la cuestión: intervenciones de Terapia Gestalt de grupo con mujeres en situación de violencia o depresión grave

En muy diferentes lugares, ámbitos e instituciones, la Terapia Gestalt ha sido una herramienta efectiva para el tratamiento de mujeres en situación de violencia. En México, por ejemplo, en el documento *Modelo de Atención a la Violencia de Género*, leemos:

Así la psicoterapia humanista consiste en ofrecer apoyo y empatía para auxiliar a las pacientes para explorar la verdadera naturaleza y significado de sus conductas, emociones y relaciones con las demás personas. El o la terapeuta se esfuerza por permitir que las pacientes enfrenten y aclaren sus elecciones pasadas de manera auténtica, abierta, honesta, espontánea y cariñosa con el resto de las personas; permitir que las pacientes acepten su propia soledad en el mundo, y proporcionarles un encuentro o relación genuina y auténtica con quien brinda la terapia.

Al igual que en otras terapias humanistas, la Terapia Gestalt tiene un enfoque holístico de la experiencia humana, asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades latentes, promueve la propia responsabilidad de los procesos en curso y conciencia sobre las propias necesidades y su satisfacción. (Sedesol, Indesol y otras instituciones, s/f: 13).

Y más adelante, en este modelo se citan consideraciones sobre la Terapia Gestalt aplicada a mujeres víctimas de violencia:

[La Terapia Gestalt] Es una herramienta que ha probado ser útil en el trabajo con mujeres víctimas de violencia, porque la metodología y técnicas que se emplean, producen una expansión de la conciencia; un darse cuenta de las dinámicas de las que ella forma parte cuando se encuentra en una situación de violencia de manera que adquiere y descubre sus propios recursos y potencial para finalmente reconocer que es ella su propio auto apoyo.

Facilita que la autoestima de la paciente mejore a través del auto-concepto, auto-imagen y auto-aceptación, al recuperar la confianza en sí misma, valorarse incondicionalmente y descubrir nuevas habilidades y estrategias para mantenerse en una "buena autoestima".

Y finalmente concluye:

Cuando la paciente entre en contacto consigo misma, reconozca sus necesidades y potencialidades, logrará diferenciar las necesidades emocionales que tiene, y por consiguiente buscará la manera de satisfacerlas de forma sana (Sedesol, Indesol y otras instituciones, s/f: 13).

En esta sucinta síntesis, el modelo hace justicia a lo que es la Terapia Gestalt. Fruto de intervenciones previas y de otras discusiones, este resumen da cuenta de lo que serían sus planteamientos humanistas esenciales y los postulados centrales de su trabajo. Sin embargo, en nuestra búsqueda de estudios o intervenciones terapéuticas con personas vícti-

dico en el DIF de Ciudad Juárez. Se trató de un proceso de terapia con un grupo de mujeres que habían perdido temporalmente la custodia de sus hijos como consecuencia de la violencia ejercida contra ellos. El proceso se enfocó en la liberación de los distintos bloqueos del ciclo gestáltico, y la totalidad de las madres que participaron lograron una evaluación positiva y recuperaron la custodia de sus hijos. Más recientemente, Carolina Saldaña y Alejandro Anguiano (2013); América Corral y Efraín Varela (2015) y Gabi Yahaira Cleto y Mayra De León (2016) realizaron el seguimiento y documentación de procesos de Terapia Gestalt grupal para la atención de hombres generadores de violencia, proceso que constituye la otra cara de la moneda y que se ha revelado de la mayor importancia para la atención a la violencia de género.

Cuando este texto ya estaba en prensa, vio la luz el libro *Situaciones de Vida y Experiencias de Intervención Terapéutica con Mujeres en Ciudad Juárez*, coordinado por Efraín Rodríguez y Jorge Lozano, del que es necesario mencionar los artículos "Renacer después de un secuestro", de Silvia González y Hugo Almada, que describe y analiza un proceso de Terapia Gestalt con una mujer víctima de secuestro; y "Acompañamiento a una joven universitaria en situación de violencia familiar por medio de un proceso de Terapia Gestalt", de Brissa Trejo y Jorge Lozano, en el que se observa crecimiento a pesar de que el proceso se circunscribe a 9 sesiones. Por la cercanía de los temas, también es relevante "Temazcali y sexualidad: Un proceso de Terapia Gestalt con una mujer en Ciudad Juárez", de Ricardo Vargas y Lourdes Almada.

Se trata pues, en lo general, de un campo poco explorado por la investigación en Terapia Gestalt, en el que apenas hay trabajos cercanos, y particularmente ninguno en el que pueda apreciarse tanto el seguimiento de un proceso terapéutico con mujeres receptoras de violencia como los resultados concretos de dicha intervención.

mas de violencia, encontramos pocos trabajos documentados desde una perspectiva cercana, lo cual, como en otros ámbitos de intervención de la Gestalt, suele ser un problema frecuente. Aquí intentamos una breve síntesis, no sin el riesgo de perder algún trabajo relevante.

Entre los estudios con perspectiva comparada destacan los de Canas (2007), quien realizó en Chile un análisis de los lugares donde se ofrece atención a víctimas de violencia por parte de su pareja, tanto de ONG como del gobierno, encontrando que, si bien hay gran variabilidad en las prácticas de atención, las intervenciones grupales generalmente se usan solo para un proceso inicial, no reparatorio, y apenas existe intercambio de las experiencias; y el de Martínez (2008), quien efectuó en Guatemala un estudio sobre cómo superar los efectos psicológicos de la violencia intrafamiliar, en que la atención psicológica se abordó con diferentes tipos de terapia: cognitivo conductual, centrada en el cliente, Gestalt y logoterapia.

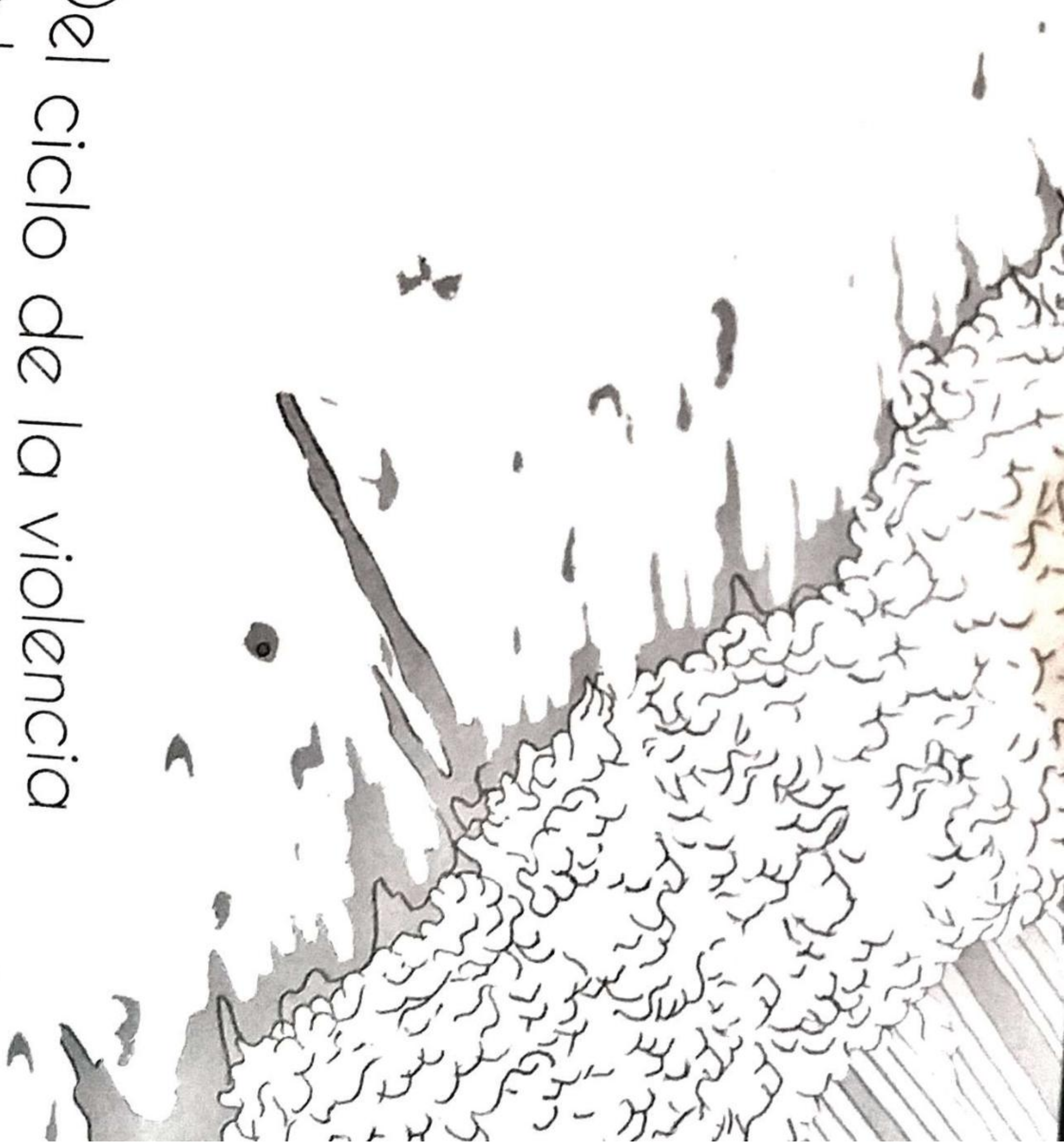
En el ámbito más específico de la Terapia Gestalt, Vallano (1988) observó en la Universidad de Windsor, Canadá, conductas que identificasen el funcionamiento de contacto y confluencia, tal como es definido por los teóricos de la Terapia Gestalt, si bien los resultados de este estudio no pudieron ser sostenidos debido a otros factores o interferencias; y Walk (1994) realizó un estudio de una sobreviviente de abuso sexual (incesto de un abuso a su nieta desde la edad preescolar hasta los 12 años), en el que dio seguimiento a un tratamiento exitoso de Terapia Gestalt utilizando el holograma de abuso sexual desarrollado por el Dr. James Kepner. Otra referencia, de carácter más bien teórico, se puede ver en el trabajo de Rivero y Pinto (2005) en Bolivia, *Terapia Gestalt aplicada a la violencia conyugal*. Más cercanamente, Eduardo Mendoza (2009) acompañó un proceso de Terapia Gestalt con mujeres generadoras de violencia en proceso jur-

En lo que conocemos, la Terapia Gestalt ha probado ser una herramienta efectiva para dichas intervenciones. Egresadas y egresados de la maestría en Psicoterapia Humanista de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ) desarrollan exitosamente intervenciones y programas en las instituciones de atención psicológica más relevantes de nuestra ciudad: el Centro de Justicia para las Mujeres, el Instituto Chihuahuense de la Mujer, la Unidad para la Atención de Delitos Sexuales de la Fiscalía General del Estado, la Unidad de Atención a Víctimas de la Procuraduría General de la República, el Instituto Mexicano del Seguro Social, y en asociaciones civiles como Casa Amiga Centro de Crisis; Crecimiento Humano y Educación para la Paz; Salud y Bienestar Comunitario y el Centro Familiar de Integración y Crecimiento, entre otras.

Es de gran relevancia entonces la publicación de un trabajo como el presente, en el que mostramos desde su interior el desarrollo de un proceso de Terapia Gestalt—de modo que pueda ser apreciado y comprendido en sus detalles y complejidad, tanto en sus aspectos teóricos como metodológicos y técnicos— y los resultados obtenidos, para el tratamiento tanto de mujeres receptoras de violencia como en situación de depresión grave o severa.

Consideramos que constituye una fundamentación importante, además de un alegato profundamente humano, y esperamos que constituya un aporte para todas y todos aquellos que, desde el ámbito específico de la psicoterapia, trabajen en la atención de este flagelo y en la construcción de relaciones más conscientes, más justas y equitativas.

Empoderamiento
y autoamor con un
grupo de mujeres
víctimas de violencia
en Ciudad Juárez, México.
Un proceso de Terapia Gestalt



Del ciclo de la violencia
a la expresión del sí mismo:
Un proceso de Terapia Gestalt
con mujeres víctimas de
violencia doméstica en Ciudad
Juárez

Del ciclo de la violencia a la expresión del sí mismo: Un proceso de Terapia Gestalt con mujeres víctimas de violencia doméstica en Ciudad Juárez

M^a de Lourdes Alm. Ja*
Jéssica Lara
Adriana Ontiveros

Introducción

LA VIOLENCIA contra las mujeres aún es un problema de amplia magnitud. La Organización Mundial de la Salud la considera “un gran problema de salud pública” y “un problema de salud global de proporciones epidémicas”. Según los datos presentados por el organismo, 30% de las mujeres que han tenido alguna relación de pareja han sufrido violencia física o sexual. Asimismo, 38% de los asesinatos de mujeres en el mundo son cometidos por la pareja (OMS, 2014). Y la historia de nuestra ciudad, como señalamos en la Presentación de esta obra, no ha sido diferente: por el contrario, la violencia contra las mujeres sigue siendo cotidiana en sus diferentes formas, incluyendo la más extrema, lo que ha culminado en cientos de homicidios en los últimos años.

* Maestra en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana. Profesora de Tiempo Completo de la UACJ.

Reconocemos que la violencia surge del desequilibrio de poder en el que las mujeres han tenido históricamente una posición de desventaja social frente a los hombres, y por pautas de orientación de la identidad con base en la distribución sexual del trabajo y los estereotipos de género (Inmujeres, 2007).

La violencia dirigida contra las mujeres es un fenómeno complejo, que requiere intervenciones interdisciplinarias y que se atiendan también las causas socioeconómicas y estructurales sobre las que se reproduce. Somos conscientes de que el enfoque psicoterapéutico es limitado en ese sentido. Sin embargo, hemos podido constatar que la intervención terapéutica si representa una alternativa para quienes buscan ayuda y que, en muchos casos, es eficiente para el establecimiento de límites claros y para posibilitar la exigencia de las mujeres de ser tratadas con respeto por sus parejas y de reclamar lo que por derecho les corresponde, tanto a ellas como a sus hijos.

El proceso terapéutico en que se basa este trabajo se llevó a cabo con 9 mujeres en situación de violencia y fue mucho más amplio de lo que aquí presentamos e incluyó temas como el duelo por la muerte del marido (Flor) y el dolor, rechazo y miedo a la muerte por estar contagiadas de VIH (Flor y Mayra), entre otros que fueron relevantes para el crecimiento de estas mujeres. Sin embargo, para este trabajo, decidimos enfocarnos en los aspectos relacionados directamente con la violencia ejercida por sus parejas. Para ello, seleccionamos algunos elementos de la teoría de la Terapia Gestalt y revisamos cómo fueron aplicados en este proceso de terapia de grupo, que se llevó a cabo con mujeres que acudieron al Centro de Justicia Para las Mujeres (CEJUM) de Ciudad Juárez, México.

La presente es una investigación con metodología cualitativa, que parte de la definición del perfil general de las participantes y la comprensión

de su situación de violencia, a través del ciclo de la violencia desarrollado por Lenore Walker. Luego presentamos algunos elementos del proceso de terapia que permitieron el crecimiento de las mujeres, tales como la relación terapéutica y la creación de un ambiente de confianza; el arraigo y la importancia de pararse en sus propios pies; y la expresión del enojo y el establecimiento de límites.

Los resultados se presentan relacionados con los cambios en el auto-construido de las participantes. El autoconstruido es la concepción o imagen que una persona tiene de sí misma, formada a partir de su historia, sus experiencias, su relación con el mundo y los otros, y la manera como las ha percibido, valorado y simbolizado, es decir, cómo las ha procesado y registrado en la conciencia. Es un proceso, una construcción fluida y en cambio permanente (Rogers, 1978a: 30).

Perfil general de las participantes

Aunque a las primeras sesiones asistieron otras mujeres, a partir de la sexta sesión el grupo se compactó con 6 participantes. En la sesión N° 5 compartieron su historia de vida y un elemento importante en varias de ellas fue la presencia de enfermedades crónicas, como hipertensión arterial y diabetes. Como parte de su historia, una de ellas compartió ser portadora de VIH, lo que provocó un fuerte impacto en las demás. A la siguiente sesión regresaron 6 mujeres. Este evento fue un parteaguas en el grupo, pues refrendó el compromiso de quienes decidieron quedarse y se fortaleció la confianza en un nivel mucho más profundo. El trabajo terapéutico y las posibilidades de evaluación fueron posibles para estas 6 mujeres, por lo que únicamente ellas fueron incluidas como población de estudio. En la Tabla 5 se aprecian las características de cada participante.

Tabla 5. Características de las participantes.

Nombre	Edad	Nivel socio-económico	Estado civil	Hijos/as	Empleo remunerado	Religión	Escolaridad
Lorena	57	Clase pobre	Casada	2 hombres, 1 mujer	No labora	Católica	Primaria
Mayra	32	Clase pobre	Unión libre	2 mujeres	Maquiladora	Testiga de Jehová	Secundaria
Fior	40	Clase pobre	Viuda	1 hombre	Maquiladora	Católica	Secundaria
Silvia	46	Medio bajo	Casada	2 hombres, 1 mujer	No labora	Católica	Comercio
Julia	44	Clase pobre	Divorciada	2 hombres	Maquiladora	Católica	Secundaria
Era	40	Medio bajo	Casada	1 hombre, 2 mujeres	En comercio	Católica	Primaria

Fuente: Elaboración propia con información directa de las participantes.

De las 6 participantes, 4 tenían 40-46 años, 1 tenía 32 y otra 57. Se trata de un grupo de mujeres con un nivel socioeconómico bajo, ya que, según el índice de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación y Mercado (Índice AMAI),²² 4 de ellas forman parte de la "clase pobre" y 2 de la "clase media baja".

La mayoría de las mujeres (4 de las 6) vivían con su pareja al momento de iniciar el grupo (3 casadas y 1 en unión libre); 1 estaba divorciada y 1 era viuda. Una constante es que todas eran madres: 3 tenían 3 hijos o hijas, 2 tenían 2 y solo 1 tenía hijo único.

²² "El nivel socioeconómico es una estructura jerárquica basada en la acumulación de capital económico y social". Para esta clasificación sólo se consideró la dimensión económica que "representa el patrimonio de bienes materiales". La AMAI define este índice "Índice AMAI según la escolaridad del jefe o la jefa del hogar y la posesión de doce bienes materiales de fabricaciones, número de baños con regadera, tipo de piso, número de floors, auto, boiler o calentador, lavadora de ropa automática, videocasetera (se cambia por DVD), tostador de pan, aspiradora, horno de microondas, computadora personal. Véase Hernández López (2008).

En relación al trabajo remunerado, 4 laboraban en el momento en que se llevó a cabo el grupo: 3 en la maquiladora y 1 en un establecimiento comercial. Dos no trabajaban fuera de casa.

En cuanto a la religión, 5 declararon ser católicas y 1 testigo de Jehová. Y respecto a la escolaridad, 2 contaban únicamente con la primaria y 4 tenían secundaria o comercio.

Un elemento en común, consecuencia del nivel de violencia vivido, es el hecho de que 3 de ellas (Lorena, Silvia y Julia) habían intentado suicidarse antes de iniciar el proceso y 1 (Mayra) declaró haber pensado en suicidarse. De acuerdo con Perls, el suicidio —o sus intentos— es la retroflexión llevada al más alto nivel. "Retroflexionar significa que una función, originalmente dirigida desde el individuo hacia el mundo, cambia su dirección y se tuerce hacia atrás en dirección a su origen" (1975: 155), o en palabras un poco más coloquiales, "cuando una joven, desilusionada por su amante, se mata, lo hace porque sus deseos de matarlo a él se retroflexionan, debido al muro de su conciencia". Esta es la razón fundamental por la que el trabajo con mujeres víctimas de violencia tiene un fuerte componente en cuanto al reconocimiento y expresión del enojo, pues en la mayoría de los casos es una emoción sumamente reprimida, y el mecanismo de la retroflexión su preferido.

El ciclo de la violencia doméstica

En el artículo 7 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la violencia familiar se define como "el acto abusivo de poder u omisión intencional dirigido a dominar, someter, controlar o agredir a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o

afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho". El presente artículo se refiere básicamente a la violencia de pareja, que queda incluida en lo que Welzer-Lang denomina violencia doméstica: "el conjunto de las formas de violencia que se ejercen en el hogar" (2007: 29).

Como hemos señalado, las mujeres que conformaron el grupo de estudio solicitaron apoyo en el CEJUM, pues, como afirma Welzer-Lang, habían llegado "al tramo de lo intolerable" (2007: 88). Este hecho marca una diferencia en la forma como estas mujeres inician el proceso terapéutico y en la rapidez con que este grupo empezó el trabajo profundo.

La violencia no es un hecho aislado, sino que tiene y se vive en ciclos que avanzan en espiral. Walker (1978) afirma que la violencia hacia las mujeres no es constante ni infligida al azar. En entrevistas a mujeres que habían sido agredidas, el principal hallazgo de esta autora fue que la violencia que ejercen los hombres hacia sus parejas es cíclica y tiene tres fases o etapas.³³ Aquí tomamos la redefinición planteada por Welzer-Lang (2007), en la que se agrega la fase de "disculpas" entre la explosión y la luna de miel:

1. **Fase de acumulación de tensión.** Etapa que se desarrolla en el día a día de la pareja. La violencia va escalando de manera gradual, "la hostilidad del hombre va en aumento sin motivo comprensible y

³³ El ciclo de la violencia propuesto por Lenore Walker ha sido retomado por la mayoría de las organizaciones e instituciones que atienden mujeres que han sufrido violencia doméstica, especialmente por parte de su pareja. Cf. por ejemplo, *Vida sin violencia sanitaria en violencia de género en atención primaria* (Instituto Asturiano de la Mujer, 2013).

aparente para la mujer... se intensifica la violencia verbal y pueden aparecer los primeros indicios de violencia física", lo que hace que las mujeres empiecen a cuestionarse sobre la "normalidad" de su situación. Estos eventos se presentan en forma aislada, como episodios que la mujer cree poder controlar y que, por tanto, desaparecen. La mujer siempre justifica, acomodándose de alguna manera a la situación, precisamente por el falso control que cree poseer (Instituto Asturiano de la Mujer, 2013: 28).

2. **Explosión o agresión.** Se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales. El grado de impacto de lo que ha ocurrido llega a su punto máximo. Es en esta fase cuando la mujer suele denunciar o pedir ayuda. Según Welzer-Lang, los hombres frecuentemente experimentan la escena violenta como "un alivio, una descarga de energía que llevaba mucho tiempo acumulándose", mientras sus compañeras "a menudo no comprenden lo que ha provocado la irrupción de esta violencia" (2007: 82).

3. **Las disculpas.** Welzer-Lang desagrega una etapa entre la explosión y la luna de miel: la fase de culpabilidad extrema, disculpas y perdón.³⁴ Afirma que cuando el hombre se disculpa y promete cambiar, es honesto y sincero en la mayoría de los casos. Realmente "lamenta esta violencia que, a menudo, él tampoco entiende". El agresor se muestra arrepentido y pide perdón a la mujer: "El objetivo más o menos consciente de la violencia es expresar el descontento (...), mostrar quién ostenta en definitiva el poder en la pareja". El objetivo no es que ella se vaya, sino al contrario. Para que la mujer, lo suficientemente asustada ante las expresiones de violencia, no se marche ni se

³⁴ En la versión inicial de Walker (1978), forman parte de la tercera fase tanto las disculpas como la reconciliación y la luna de miel.

queje, y mucho menos denuncie los actos de violencia, el agresor ha de conseguir su perdón (Welzer-Lang, 2007: 82-83). Para evitar que la relación se rompa, él utilizará "estrategias de manipulación afectiva (regalos, caricias, disculpas, promesas). La mujer a menudo piensa que todo cambiará" (Instituto Asturiano de la Mujer, 2013: 29).

4. Reconciliación o luna de miel. Aceptadas las disculpas y concedido el perdón, la pareja necesita olvidar la escena de violencia. Empieza así la etapa de reconciliación o luna de miel. Él tratará de reivindicarse, "invitará a su compañera al restaurante, le regalará ese vestido que lleva tiempo esperando... todo va sobre ruedas". Esta fase es de suma importancia para comprender el ciclo de la violencia, pues explica "por qué muchas compañeras son capaces de decir, cuando no se trata de situaciones de huida de emergencia: 'Al fin y al cabo, no hay violencia todos los días'. La luna de miel ha de borrar el pasado y permitir creer que aquello no volverá a repetirse". Después del periodo de luna de miel, la pareja vuelve al día a día y el ciclo se renicia (Welzer-Lang, 2007: 84).

Las condiciones de las integrantes del grupo y la dinámica del ciclo de la violencia quedan claramente inscritas en las definiciones antes expuestas. A continuación transcribimos un fragmento de una sesión a la que Silvia llegó en crisis, pues había sido agredida por su esposo momentos antes de dirigirse al grupo. En su narrativa se observa cómo las mujeres y sus parejas viven el ciclo de la violencia:

Ahorita, antes de venirnos para acá me quiso golpear y yo ya no quiero, ya soporté mucho y se enoja cada vez más. Y ya no puedo, siempre el pasado: si porque hice o no hice. Tiene que ser como él quiere, si me quedo callada se enoja. Ahorita me estaba ahorcando en el baño, los niños estaban comiendo. Yo

no quería contestarle porque yo sé que se altera más y ahorita le dije que iba a venir. Como pude me puse seria y no le contesté nada. Le dije que pasara lo que pasara no iba a faltar... que ya no iba a regresar a la casa y que ya no me molestara, que le iba a decir a mi hermana que viniera por mí, es que yo le tengo mucho miedo.

...y como siempre, cuando ya se le pasa el coraje me a venir a abrazar, me va a decir que lo perdone.

... Ya lo he hecho tres veces, pero iba y me buscaba, pues uno por su familia, los hijos, uno perdona (...) y él no lo quiere entender en su coraje (...). Yo le he dado miles de oportunidades y me las he dado yo, pero no puedo estar viviendo así, yo siento que le he echado todas las ganas; yo no he hecho nada y si hice algo no estaba con él, yo no andaba con él; pero yo me siento culpable de no haberle dicho. Todo es porque un amigo de él que era muy amigo de él y salí con él y que por qué con él no y con él sí, pero es que en ese tiempo uno no sabe qué va a esperar.

Tengo dos años que me golpea, incluso me mandó al hospital... yo tuve que ocultarlo y dije que me había caído, siempre ando con moretones, siempre tapada, porque cuando se enoja me estruja, me mete cachetadas. Si me quedo callada se enoja, si le contesto se enoja, tiene que ser lo que él dice. Yo me he aguantado a veces por mis niños, porque como papá ha sido responsable, no nos falta nada, pero pues uno piensa en sus hijos. Ellos ya han visto que me ha pegado; yo no quería decir esto porque me da vergüenza.

A veces me he dicho yo misma que tengo que aguantar todo porque no puedo lastimar a mis hijos. Si me sentí culpable

Ma de Lourdes Almada • Jessica Lara • Adriana Oñativas
*cuando mi hijo el otro es que batallamos mucho, yo ya no
quiero volver a pasar lo mismo.*

El ciclo de la violencia avanza y se repite de manera creciente, conformando una espiral. En la medida en que los actos violentos aumentan en intensidad y repetición, la fase de luna de miel va desapareciendo. “El ciclo de la violencia se reproduce cada vez más rápidamente con intensidad creciente” (Welzer-Lang, 2007: 85). Esta espiral de violencia se constata en las palabras de Silvia:

... incluso he salido corriendo descalza para que no me haga nada, porque ya no se detiene ni delante de los niños, o sea, se enoja y no piensa. O en las palabras de Julia: ... a diario de puta, que me fui de puta; que no alcancé a hacer la comida porque no estaba, si no alcancé a tender una ropa de la lavadora porque no estaba, de puta a diario... Antes se detenía por los niños, ahora no.

Estos testimonios también dan cuenta de cómo las mujeres pueden aguantar la violencia en su contra hasta que ocurre algo que para ellas es inaceptable. Un elemento que con frecuencia encuentran inaceptable es que sus compañeros “no se detengan ante la presencia de los niños.”

La narrativa de Silvia también muestra cómo las mujeres que viven violencia reflejan estereotipos de género en sus actitudes de sumisión y sacrificio, negando su propio bienestar en una abnegación que implica “aguantar todo” en aras del supuesto bienestar de sus hijos. Estos estereotipos refuerzan la victimización y alimentan la violencia, y a menudo representan los introyectos en los que topa la energía agresiva que las mujeres vuelcan hacia sí mismas en forma de culpa, enfermedad e intentos de suicidio, entre otros.

A continuación presentamos algunos aspectos del proceso terapéutico que permitieron obtener resultados exitosos en el sentido planteado: la relación terapéutica y la creación de un ambiente de confianza, pararse en sus propios pies, el contacto y expresión de la ira o el enojo, el establecimiento de límites (o aprendiendo a decir “¡Basta!”) y, finalmente, la transformación del autoconstructo y el camino de la congruencia.

La relación terapéutica y la generación de confianza

Según H. Almada (2012b), el proceso de un grupo tiene cinco etapas: indiferencia, identidad, confianza, intimidad y cierre.³⁵ Aunque reconocemos la importancia de las etapas iniciales, para efectos prácticos, aquí las compactamos en una sola, dedicada a consolidar el grupo y crear un clima de confianza que les permita a las participantes compartir en profundidad sus experiencias de vida y abrirse al trabajo terapéutico propiamente dicho, pasar a la etapa de “intimidad”. Crear grupo en un ambiente de aprecio y confianza les permite a sus participantes “sentir que formamos parte de un grupo y que somos aceptados y valorados tal y como somos” (Cascón, s/f: 15). O en otras palabras: “construir confianza dentro del grupo es importante, tanto para fomentar actitudes de solidaridad y la propia dimensión de grupo, como para prepararse para un trabajo en común” (Cascón y Papadimitriou, 2005: 16).

Aunque en otros grupos la etapa de construcción de confianza lleva más tiempo, en éste la confianza se generó inmediatamente; la identificación

³⁵ 1) Indiferencia. Es la fase inicial, las participantes no se conocen y aun no hay confianza; 2) Identidad. Las participantes empiezan a conocerse, se identifican como grupo, encuentran aspectos comunes entre sí; 3) Confianza. Existe ya un mayor conocimiento entre las participantes, quienes empiezan a compartir situaciones de vida con mayor profundidad y experimentan que están en un lugar seguro para ello; 4)

con sus propias situaciones les permitió abrirse ante el proceso, y las mujeres hicieron explícita desde el principio su necesidad de expresar sus experiencias, tanto de violencia como de haber puesto o buscado un límite y una transformación a ella. Desde la primera sesión, este grupo se identificó en torno a dos elementos fundamentales: todas habían sufrido violencia y la habían reconocido como tal; y, a partir de un ejercicio de presentación que incluía la respuesta a la pregunta “¿Por qué estoy aquí?”, quedó explícita la decisión de cambiar algo, de vivir de manera diferente y ser escuchadas, a través de frases tales como “Que mi autoestima se eleve”, “Salir adelante, salir mejor”, “Que me ayuden, tener palabras de aliento”, “Que me escuchen”, “Sobrellevar la violencia que he vivido.”

En la quinta sesión se realizó un ejercicio denominado “Historia de vida”, en el que por parejas rotativas compartieron su historia. Las participantes hablaron sobre la violencia en su infancia, el consumo de drogas y la violencia que vivían en ese momento en sus relaciones de pareja. Un tema muy importante fue el de la enfermedad, ya que la mayoría de las mujeres tenían algún tipo de padecimiento o enfermedad (inflamación de ganglios, diabetes, hipertensión). Por ejemplo, Mayra abrió ante el grupo el hecho de que mediante una transfusión fue contagiada de VIH, lo que cambió de manera radical su vida, pues a la violencia que ya vivía se sumaron la discriminación, rechazo y humillaciones por su enfermedad. Esta sesión impactó mucho a las participantes por su efecto en el grupo, pues varias no regresaron. Aunque este hecho pudo ser un efecto del primer trabajo en profundidad donde Mayra contactó con el dolor y la rabia de ser rechazada y humillada por la enfermedad, la hipó-

Intimidad. Las participantes saben que pueden abrirse a la experiencia terapéutica en profundidad con la confianza de que la confidencialidad será guardada y que pueden compartir su experiencia y sus emociones sin ser juzgadas. En esta etapa, las participantes se permiten una expresión más congruente de sus emociones y experiencias; y el grupo camina hacia el final, es el tiempo de recoger lo aprendido, celebrar y despedirse.

tesis más fuerte es que se debió a la ignorancia respecto al VIH y la estigmatización de las personas que han sido contagiadas. Cualquiera haya sido la razón, esta crisis consolidó la confianza y fortaleció un ambiente propicio para el proceso terapéutico. Las participantes que se quedaron lo hicieron con un gran compromiso y confiadas en la mirada aceptante de sus compañeras y, sobre todo, de las terapeutas, como se aprecia en las palabras de Lorena:

... está uno falto de cariño, falto de atención, de que alguien te escuche. Nosotras venimos aquí y gracias a ustedes que nos escuchan nos podemos desahogar. Aquí es el único lugar donde yo puedo abrir y sacar lo que yo siento, porque pues en el trabajo pues no, en la familia igual (...) Todas tenemos la necesidad de llorar, de sacar todo lo que traemos, en cierta forma van aflorando las cosas, habla una persona y a veces se asimila lo que trae, yo quisiera poder ayudarlas a todas pero dice una: ¿cómo le hago?

De acuerdo con AmatuZZi, la “actualización de las posibilidades existenciales frente al mundo solo es posible en el contexto de una vivencia relacional”, y una terapia profunda “solo podrá darse en una vivencia de relación, en un diálogo verdadero” (1989: 61-62). Rogers (1978a) plantea tres actitudes básicas como componentes o requisitos de la relación que facilita este diálogo: congruencia, aceptación y empatía. Y estas actitudes solo tienen sentido “en un contexto de gran respeto por la persona y sus potencialidades” (Rogers, 1978b). Este ambiente y esta relación tienen que ser reconocidos por los pacientes. Julia lo describió así:

Aquí es la única parte donde yo puedo expresar lo que traigo, lo que yo siento, sin que nadie me juzgue o me critique, porque en otro lado eso es lo que van a hacer, criticar a uno (...) y

yo sé que aquí nadie me va a criticar, me van a entender. No todas tenemos el mismo caso pero entendemos lo que estamos pensando, yo ahorita me siento a gusto.

El cambio terapéutico se da a partir de estas condiciones. Desde la mirada aceptante del otro o de la otra —en este caso, las terapeutas y sus compañeras— y desde la comprensión empática de su experiencia, las mujeres se atrevieron a verse a sí mismas y crecer en su autoaceptación.

Pararse en sus propios pies: arraigo

Un aspecto primordial para que las personas sepamos quiénes somos verdaderamente y actuemos en consecuencia es lo que Lowen y Lowen (2000: 21) denominan “arraigo” o “hacer tierra”. Este elemento cobra relevancia o se hace más urgente en el caso de las mujeres —y las personas en general— que sufren violencia. Como afirma Lowen (2004), lo que pasa en el cuerpo también sucede en el ámbito emocional. Así, si estoy “bien plantada” físicamente, esto también ocurrirá a nivel psicológico o emocional:

Tomar tierra es otro modo de decir que una persona tiene sus pies sobre el suelo. Puede también extenderse a significar que una persona sabe dónde se planta, y por lo tanto que sabe quién es. Tomando tierra, una persona tiene una “posición”, es decir, es “alguien”. En un sentido más amplio, la toma de tierra representa el contacto de un individuo con las realidades básicas de su existencia. Él (o ella) está enraizado en la tierra, identificado con su cuerpo, consciente de su sexualidad, y orientado hacia el placer. Estas cualidades faltan en la persona que se encuentra “en el aire” o en su cabeza, en vez de en sus pies. (Lowen y Lowen 2000: 21).

La experiencia en el grupo fue rica en cuanto a constatar que “el resultado inmediato [de la toma de tierra] es el de aumentar su sentido de seguridad” (Lowen y Lowen, 2000: 22).

Silvia había decidido separarse de su marido, al menos mientras él no iniciara un proceso terapéutico. Su hijo mayor, que vive en España, la llamó para pedir su apoyo económico, pues necesita venir a arreglar su residencia norteamericana y tiene un plazo próximo a vencerse. Silvia parece encontrarse en un atolladero, por una parte por las dificultades reales, económicas y prácticas, de separarse y por otra por la tendencia a retroflectar, culpabilizándose y siguiendo en el papel de víctima:

- S:** *Deje pasar el día, fui por los niños a la escuela, regresé y todavía seguía ahí, pero ya en otra actitud. Incluso me pedía perdón y hablaba conmigo que sus hijos nunca los iba a dejar, que siempre iba a estar al pendiente de ellos, que era él, que no era yo. Y yo ¿de dónde voy a agarrar dinero cómo le hago? y sinceramente me voy a quedar con él por conveniencia... ahora sí me tengo que quedar por conveniencia, porque ahora es el otro y si hago esto ahorita de dónde agarro, por eso le digo, ahorita, pues regular*
- T:** *¿Y tú consideras que vale la pena?*
- S:** *Pues no vale la pena, pero no tengo opción, ¿cómo le hago?*
-
- S:** *Ya no quiero llorar...*
- T:** *Porque si lloro... completa la frase, porque si lloro...*
- S:** *Me voy a hundir más. Yo lo que necesito es actuar, no llorar. Ya no quiero llorar, ya estoy cansada de llorar... (mueve el pie). Es que lo principal sería que yo me quite esa ese miedo. Yo le tengo miedo por cómo ha reaccionado. Me siento cobarde, no puedo enfrentar muchas cosas*

porque siento que sigo muy dependiente de él, dejé todo, amistades...

T: ¿Y eso te molesta?

S: Me molesta que haya sido tan tonta, yo tenía mi propia vida...

Silvia reconoce que necesita valentía y acción, dos elementos completamente relacionados con el coraje o enojo y con la necesidad de apropiarse de su poder. Se realizó un ejercicio básico de arraigo, ya que desde esa postura es más fácil sentir y expresar el enojo. Consiste en que la persona se ponga de pie, con las rodillas semiflexionadas, y respire movilizándose el vientre. Una vez en la postura, emitir un grito en un tono de "¡Aaahh!"; al mismo tiempo que abre los ojos (Lowen y Lowen, 2000: 21-23):

S: Es que nada más tengo la imagen.

T: ¿Qué está haciendo él en este momento?

S: Me está agarrando.

T: Entonces dile: suéltame. Usa tu fuerza, acuérdate que tus pies están conectados en la tierra y de ahí puedes obtener la energía.

S: Suéltame, que me estás lastimando, si me está doliendo.

T: Dile más fuerte: suéltame, si me está doliendo.

S: ¡Déjame! Ya estoy harta que hagas esto, harta, cansada de toda esta situación. Yo ya quiero ser feliz con mis hijos, que es lo único que tengo, lo que siento que es mío y nadie me lo va a quitar. Estoy harta, harta.

La experiencia de "arraigarse" y el hecho de empezar a contactar y expresar el enojo, abrió la posibilidad de que las participantes comenzaran a distinguir entre "el camino del sí mismo" —lo que verdaderamente

El camino del sí mismo o self

A partir de la experiencia de estar bien parada, crece la posibilidad de la persona de distinguir su sí mismo de "lo otro". El sí mismo se define como "lo que es uno mismo: sí mismo, mí mismo, lo propio, y esto es definido en oposición a lo ajeno, a lo otro, *the otherness*, a través del límite del contacto" (H. Almada, 2012: 293).

Mediante la socialización vamos desarrollando interrupciones en el proceso autorregulatorio a través de los introyectos, que "son en realidad *interferencias* al proceso del sí mismo, en cuanto que evitan la expresión (y a menudo incluso la conciencia) de las emociones básicas del organismo" (H. Almada, 2012: 294).

Cuando se interrumpe una experiencia, bloqueada por un introyecto, se convierte en una situación inconclusa. Para resolver la necesidad que quedó insatisfecha y/o expresar la emoción que quedó tapada, y así llegar al sí mismo y permitir que se complete el proceso autorregulatorio, no basta "la mera descripción de lo que aparece en la superficie", sino que es necesario:

... permanecer en el presente, en contacto con la sensación, de manera que la imagen proveniente del sí mismo pueda emerger. O deshaciendo o asimilando los mecanismos neuróticos a través de los cuales el paciente se evita la vivencia del sí mismo. Y contactando finalmente con éste a través de la explosión, que constituye la vía de acceso o de restablecimiento del sí mismo y el camino a la vivencia de la emoción o sentimiento latente. (H. Almada 2012: 301).

Para Perls (cit. en Almada, 2012), "llegar al sí mismo" es tanto el objetivo de la sesión terapéutica como el criterio que nos guía para facilitar el

crecimiento —el desarrollo que quedó paralizado—. Se busca entonces que la energía que en el origen se dirige hacia fuera, se vuelque hacia allá y no hacia dentro, como se hace cuando topa en el introyector. En eso consiste la explosión, que “es el medio para la restitución del sí mismo y la reconexión con la parte auténtica”, lo que implica “pararnos en nuestros pies” para desde ahí replantear nuestra relación con el mundo externo, con los otros y lo otro. Ahora bien:

La explosión significativa, la que proviene del sí mismo, refiere por lo general a los aspectos negados de éste o a las emociones a las que el paciente por lo general no tiene acceso, que no logra expresar con facilidad y de las que a menudo ni siquiera se da cuenta. No hay que olvidar que tanto el llanto como la conducta violenta, por ejemplo, pueden ser en realidad conductas aprendidas y como tales, formas de manipulación, que no provienen del sí mismo (H. Almada 2012: 303).

Es importante señalar que una explosión aislada no necesariamente genera cambios, hay que desarrollar e integrar las herramientas para llegar al sí mismo y facilitar el flujo orgánico de la autorregulación, es necesario “liberar o asimilar los introyector y las corazas musculares que lo impedirán”, con lo que se avanza en congruencia, ya que esta experiencia le permitirá a la persona tener más conciencia de sus sensaciones y acercarse más a lo que verdaderamente es. “No basta con una explosión de ira: es necesario el proceso de empoderamiento que permite conectar con el propio poder y el propio grito, aprender a decir ‘No’ y a establecer límites y acceder a la expresión del coraje” (H. Almada, 2012: 303-304).

El autoconstructo es la concepción o imagen que una persona tiene de sí misma, formada a partir de su historia, sus experiencias, su relación con el mundo y los otros, y la manera como las ha percibido, valorado y sim-

bolizado, es decir, cómo las ha procesado y registrado en la conciencia. Es un proceso, una construcción fluida y en cambio permanente (Rogers, 1978a: 30). Este autoconstructo, este “campo conceptual, como lo experimento en un momento dado y como lo siento en mí [...], determina la organización concreta de mi experiencia” (Casanova, 1993: 180-181).

Los elementos descritos forman parte del proceso autorregulatorio del organismo y se encuentran en esta sesión, de la cual transcribimos algunos fragmentos. Para permanecer en el presente y facilitar que el individuo contacte con la emoción y la exprese profundamente, se le pide que narre el hecho en presente y en primera persona, lo que permite que el sí mismo emerja a la superficie y en este caso Silvia pueda conectar con su fuerza agresiva, indispensable para establecer límites y pararse en sus propios pies:

- T:** Cierra tus ojos, Silvia. Y te voy a pedir que nos platicues esta historia, pero ahorita, como si estuviera pasando en este momento. Así, por ejemplo di: Me estoy bañando...
- S:** Yo me estoy bañando (se tapa la boca, llora), yo pensaba que era mi niño. Le digo: ¿hijo, eres tú? Y me dice no, soy yo, y me empieza a decir que le diga la verdad, que qué hice, cómo lo hice, que si les di besos y yo le digo que no. Yo tengo miedo, me quedo callada. ... Siento que me va a golpear.
- T:** ¿Qué necesitas hacer?
- S:** Salir corriendo. (Su mano derecha está cerrada, en puño y apretada).
- T:** No puedes salir corriendo porque estás en el baño. ¿Qué necesitas hacer, qué quieren hacer tus manos.³⁶

³⁶ La terapeuta está atenta a los movimientos que, según Kepner (1992) son expresión del sí mismo y a través del reflejo de la expresión de sus manos facilita el contacto de la emoción y su expresión.

- S:** Quitarlo de encima.
- T:** Veo que estás apretando tu mano, ¿qué necesita hacer?
- S:** Quiero golpearlo para que sepa cómo me duele cuando me pega (el llanto se intensifica).
- T:** Abre tus ojos, él está frente a ti, golpéalo, hazle caso a tu mano.
- S:** (Golpeando el cojín): Te odio. ¿Por qué te pones conmigo como si fuera un hombre? Pégale a un hombre, no a una mujer. Yo no hice nada, andando contigo no hice nada, porque yo no estaba contigo. Te odio porque me lastimas; me duelen tus golpes, ponte con un hombre para que veas lo que duele (con los puños apretados).
- T:** ¿Qué necesitan hacer tus manos?
- S:** Yo ya quiero que me deje de sujetar, porque siempre me agarra de las manos.
- T:** (La terapeuta la sujeta de las manos). ¿Y qué necesitan hacer para soltarse?
- S:** Arrancartas.
- T:** ¿Qué necesitan hacer?
- S:** (Empieza a forcejear para soltarse, llora, hace esfuerzo y se suelta). Ser libres. Ya no quiero que me toques, ni que me beses, ni que me abrases, porque tú no me quieres, si me quisieras no me tratarías así. Si tú te sientes menos eres tú, yo no; tú eres el que se siente menos que nadie. Quieres que yo te esté comparando, yo no te puedo comparar.
- T:** Dile Silvia: yo no soy culpable.
- S:** Yo no soy culpable.

A partir de la movilización energética de liberación, Silvia deja de con-
fluir y culpabilizarse y establece un nuevo límite con su pareja, respon-
sabilizándose de sí misma y reconociéndose como “un ser valioso, ca-
-

paz de salir adelante y sacar adelante a mis hijos”. Aquí observamos un cambio en su manera de verse a sí misma (autoconstruido) y otra vez un nuevo límite entre lo que es de ella y lo que no:

- T:** ¿Qué más necesitas decir, hacer?
- S:** Que ya no voy a tolerar más maltratos... ya no voy a to-
lerarte tus insultos... Ya no más, ya basta.
- T:** Diselo, repítele eso.
- S:** Ya basta, ya no más... yo no tengo vergüenza, nada que ocultar... No estaba contigo, aunque tú te sientas. Es tu problema, no el mío.
- T:** Repíteselo, más fuerte.
- S:** Es tu problema, no el mío.
- T:** ¡Más fuerte!
- S:** Yo sé lo que valgo, valgo mucho... y voy a sacar ade-
lante a mis hijos como sea, los voy a sacar adelante. Yo
valgo mucho.

Durante la ronda, Mayra refirió desear tener el valor de Silvia para poder gritar como ella. Y Flor mencionó que cuando Silvia estaba trabajando, sintió mucha rabia, con ganas de gritar, ya que ella vivía situaciones si-
milares. En la siguiente sesión, Silvia compartió las decisiones que había tomado y las acciones que había realizado:

- S:** Si les contara lo que hice... Pues el día que salí de aquí ya
iba yo con más fuerza... Le dije, ¿sabes qué? ya basta, yo
ya estoy harta y en eso mi niña se despertó. (...) Na, dije,
ya esto no lo van a ver mis hijos. Mami, mami, empezó
como asustada, o sea sí es cierto, uno tiene la culpa, en-
tonces agarré y agarré el teléfono. Si yo no hago algo por
mis hijos quién lo va a hacer, yo soy la responsable.

T: Y finalmente por ti.

S: Sí, por mí. Es algo que yo tenía que hacer, y yo por miedo, por no quererlo lastimar, porque lo quería o por tener la esperanza de que iba a cambiar, pero yo sé que está mal y el gusto que me da es que ya aceptó y dije: yo no voy a hablar, vas a hablar tú y tú vas a pedir información, no yo y sí lo hizo. Que hayas cambiado ahorita no te creo, necesitas un proceso.

La siguiente sesión se inició con un ejercicio en que las participantes bailaban en pareja y una de las compañeras sujetaba a la otra mientras esta intentaba escapar, y luego cambiaban de papel. Al respecto Silvia declaró, a modo de confirmación de su proceso de crecimiento:

S: *Muy bien, porque sé que al menos hice algo y que tenía que hacerlo. O sea, todo está en mí; que si yo quiero estar así, pues siempre voy a estar sometida, pero si yo ya no quiero vivir todo esto, está en mí cambiarlo.*

Una de las riquezas del grupo es que aunque el trabajo es protagonizado por una persona, en realidad "trabajan todas". En la siguiente declaración de Julia observamos cómo trabajar en grupo puede influir en la toma de decisiones de las integrantes del grupo. Es decir, cuando una de ellas genera un cambio, las demás se motivan para hacer cambios en su vida. Por ejemplo, el trabajo de Silvia, que ha empezado a tomar decisiones y se ha responsabilizado de su situación, impactó a Julia, ya que refiere desear hacer lo mismo:

J: *Como Silvia y Eva, cansada, y también me recordó mucho mis pleitos con este hombre (...) Con la terapia que he tenido, yo agarré mucha fuerza... Poco a poquito ahí*

la llevo y sigo adelante, luchando por mis hijos y por mí, y pues yo sé que yo valgo mucho y antes no lo sabía. Por miedo no luchaba y yo pensaba que sin él no podía hacer nada, mucho tiempo dependí de él, pero gracias a Dios, hasta ahorita he sabido salir adelante, sé que lo voy a lograr.

El establecimiento de límites claros

En otra sesión, Eva hizo un trabajo muy significativo en cuanto a poner límites. Empezó hablando sobre los pleitos con su expareja y las formas como él la ofende: "No sirves para nada", "No eres nada", "Eres una perdedora", "Yo me voy a quedar con la casa", "Quiero que te vayas", "Mira cómo andas. Mira cómo te dejaron", insinuando la infidelidad de Eva y persiguiéndola y acosándola con ello.

Eva llega a la clara expresión de "Ya no quiero, ya no". La terapeuta le propuso un ejercicio de completar la frase "No te voy a permitir...", lo cual hizo diciendo: "No te voy a permitir que me sigas acusando y humillando". Al decir estas frases comenzó un movimiento con sus pulgares. Entonces la terapeuta preguntó: "Si tus manos pudieran hablar, ¿qué dirían?", y Eva respondió: "Que están muy cansadas de que las estrujen tanto. Yo quiero soltarme y él me las jala, me tuerce los dedos".

Se realizó un ejercicio en que las terapeutas sujetaron las manos de Eva, a fin de que movilizara su energía para zafarse, conectando con el grito "Ya no". Poco después, Eva empezó a mover los ojos sin darse cuenta. El diálogo fue el siguiente:

T: ¿Qué más necesitas?

E: Nada más que me deje tranquila (movimiento de ojos).

T: ¿Y tus ojos cómo están?

E: Ya cansados, ya no sé si voltear a verlo, porque yo presiento que cada vez que volteo a verlo es para llorar (llanto).

T: Tus ojos están llorando, ¿qué necesitan hacer? Vamos a hacer un último ejercicio. Te voy a pedir, Eva, que nada más con tu mirada, vas a poner un límite. El se va a tratar de acercarse a ti. Únicamente con tu mirada, tú le vas a poner un límite y le vas a decir hasta dónde tú vas a permitir que él se acerque a ti. Si tu límite no es suficientemente fuerte, si tu mirada no es fuerte, no es atemorizante, él se va a acercar hasta ti. Así que tú, con tu pura mirada le vas a marcar un límite, hasta dónde vas a permitir que él se acerque. Ok. Miralo y haz lo que tengas que hacer con tu mirada. Él va a determinar si tu mirada lo detiene o no es suficientemente fuerte. ¿Cómo estás?...

(Expresa coraje con su mirada hasta que quien representa al esposo siente la fuerza y deja de avanzar).

T: Síntate, gracias. ¿Qué pasó Eva, cómo estás?

E: Me siento bien, tranquila, relajada, pues esperar el día de mañana y verlo, a ver qué pasa. Estoy tranquila.

Lowen (2004: 85-86) afirma que los ojos y la garganta (la mirada y la voz) son canales primordiales de expresión y que ésta es completa cuando incluye la visión y el grito. El fragmento anterior del trabajo de Eva lo confirma. Mientras ella "no dio la cara" y "no miró de frente", no logró poner un límite claro y generar una situación nueva en la que encontrara tranquilidad.

Las resonancias del grupo fueron muy significativas, ya que las demás participantes se identificaron plenamente con Eva y, sobre todo, porque reforzaron la importancia de poner límites y su propia responsabilidad al respecto:

T: ¿Cómo están, cómo se sienten? Julia...

J: (Manos y pies cruzados). Yo viví lo mismo que Eva, pero como dice, uno pone límites. Yo sí aguanté mucho, pero me metí muchas cosas, pero hubo un momento donde ya no pude más, sin empujarlo, sin gritar, sin nada, sí le puse un límite. Ahorita, hasta la fecha lo sigo haciendo y él ya sabe que yo no le tengo miedo, yo no lo miraba mucho a la cara y a los ojos. Ahorita gracias a Dios lo puedo hacer, puedo decirle lo que siento y a veces con la pura mirada él sabe lo que le estoy diciendo, lo que él hace muchas veces; mejor se da la vuelta y se va.

T: Silvia, ¿cómo está?

S: Me sentí muy identificada con Eva, sé lo que se siente que le sujeten a uno las manos, moretones, andar ocultando golpes, hasta maquillarlos y decir: "no te hice nada". Todo está en que uno ponga los límites, desde que yo vine a traer la papelería yo sentí que ya siento como más temor porque incluso me mencionó que eso lo podía afectar en su trabajo porque era una denuncia por violencia y como que si le caló y es la verdad y yo no voy a mentir, por eso digo que uno pone los límites. Uno siente que no puede hacer nada, se siente con miedo, con temor a muchas cosas pero el hecho de venir aquí, hablar con ustedes, incluso me ha servido para defenderme. "Sabes que yo no tengo por qué andar rodando con mis hijos, ésta es mi casa y el primero que sales eres tú y si no te quieres salir, ¿sabes qué? Ya no tengo miedo, le voy a hablar a la patru-lla, ahora ya no siento tanto temor, todo está en mí."

El tamaño de la ira y la congruencia en la expresión

A continuación presentamos algunos fragmentos de una sesión en que trabajó Lorena. Fue muy significativa por la profundidad del contacto de Lorena con su experiencia y su emoción y por la congruencia en su movilización energética y su expresión. Lorena está en el proceso de divorcio y se encuentra muy enojada con su expareja porque, entre otras cosas, quiere quitarle la casa, la culpabiliza por hechos que no son su responsabilidad (como la muerte de su suegra), manipula a sus hijos en su contra (excepto Víctor)³⁷ y le “pone cuatros” para sorprenderla con alguien más.

La ira de Lorena era muy grande. Ella lo describió así: “Quisiera explotar. Quisiera hacerlo garras, cachetarlo o no sé. El sábado tenía ganas de agarrar un cuchillo e ir a buscarlo... Pero si hago algo, yo la voy a llevar y mi hijo también.”

A través de la identificación del movimiento corporal (*aprieta las manos*) vinculado con la emoción (*enojo*), la terapeuta facilitó la apertura de los canales de expresión, logrando una descarga intensa y proporcional al tamaño de la ira contenida:

- T:** *Exagera este movimiento. Haz este movimiento con tus manos, apriétalas. ¿Cómo te sientes?*
- L:** *Quisiera tener muchas fuerzas para ahorcarlo.*
- T:** *¿Y qué te hace falta para tener esa fuerza?*
- L:** *(Continúa apretando sus manos y con la mirada hacia abajo). Voluntad para hacerlo... ¡Yaaaaaaa!*
- T:** *¿Qué necesitan hacer tus manos Lorena? ¿Golpear, pa-*

³⁷ Incluida Lorena su hija, de quien, según declaraciones de ella misma, su padrastro (la pareja de Lorena) abusó sexualmente.

tear, qué necesitas hacer? Tienes que expresarlo para que pueda salir.

L: *Pegarle. (Se moviliza y golpea).*

T: *A ver, pégale. Aquí está, pégale Lorena, fuerte. Si necesitas levantarte para que tengas más fuerza, más fuerte Lorena. Y un poco más adelante:*

L: *Ya, méndigo infeliz, ya muérete, méndigo.*

T: *Dile todo lo que le tengas que decir.*

L: *Ya quiero verte bajo tierra, que no me estés mortificando. ¡¡Ah, ah, méndigo!!*

Luego de esta descarga de ira, Lorena refirió sentirse “como liviana, como si estuviera descansada”.

Sin embargo, aun después del ejercicio anterior, Lorena permanecía con los ojos cerrados, se sentía “incapaz de ver a mi exesposo” y su postura corporal era como de “estar encerrada”, con la espalda encorvada: “No lo quiero ver, yo no sé cómo voy a hacer para que nos enfrentemos con esto del divorcio. No sé... no lo quiero ver”. Todavía había rabia contenida y era necesario explorar nuevamente para completar la descarga:

Había quedado todavía coraje contenido y era necesario explorar nuevamente para completar la descarga.

T: *¿Qué sientes, Lorena? (los brazos cruzados). ¿Qué sientes de tener así tus manos?*

L: *Atada, que no puedo hacer nada.*

T: *¿Qué necesitas hacer?*

L: *Desatarme.*

T: *¿Y cómo le vas a hacer?*

- L: *Que me lo quiten.*
- T: *No hay nadie que te lo pueda quitar. Necesitas tú quitarlo. ¿Cómo le vas a hacer para quitarlo? Intentalo, Lorena.*
- L: *Que se vaya, ¿qué hago? (con dificultad para zafarse de la atadura).*
- T: *¿Qué necesitas hacer?*
- L: *(Con un movimiento se zafa de la atadura).*
- T: *¿Te das cuenta, Lorena, que tienes la fuerza para quitarlo?*
- L: *Si.*
- T: *¿Necesitas hacer algo más?*
- L: *Echarle ganas y tratar de sacarlo para que ya se acabe todo esto y ya no me molesten, que se acabe todo, echarlo a un abismo.*

Para cerrar, la coterapeuta propuso un ejercicio de Programación Neurolingüística. La técnica se trabajó a través de la imaginación. Lorena debía simular que estaba en una cumbre (subiéndose a la mesa) y desde esa altura lanzar por un abismo a su expareja, aventando el muñeco de peluche que lo representaba.

El ejercicio se repitió cinco veces, hasta que Lorena sintió que era suficiente. Las frases que expresó mientras "aventaba a su expareja al abismo", fueron: "Hasta lo profundo, para que ya no me mortifíques", "Déjame en paz", "Ya no quiero verte", "Haz de cuenta que para mí no existes", "Quiero ser feliz".

Esta sesión fue también particularmente significativa para e grupo, pues las demás participantes se sintieron muy identificadas con el trabajo realizado, y ante la profundidad de la descarga, fue evidente cómo el grupo quedó con una sensación de bienestar. Por ejemplo, Flor:

- F: *Yo tenía mucho coraje y lo sentí como ella, en mis manos.*
- T: *¿Y ahorita cómo estás?*
- F: *Me siento bien porque como que ella se desahogó y yo también.*

Julia reporta los avances en sus negociaciones con su expareja:

El sábado estuve hablando con él, puse las cartas sobre la mesa, hablé con él delante de mis hijos. Llegamos a un acuerdo: yo le voy a dar la van y él me va a firmar el divorcio... Quiero que tú me dejes la casa, no por mí, por ellos (los hijos), piénsale. Dijo: no, no tengo que pensarla, lo hacemos.

Tuve la valentía de hablar con él, enfrenté el miedo... porque yo conozco su reacción... Me siento más liviana de sacar lo que yo traía, me sentí muy satisfecha de mí misma que pude afrontar el miedo.

Algunos resultados: cambios en el autoconstructo, camino a la congruencia

Freire plantea que "es impresionante observar cómo, con las alteraciones de una situación opresora", que no es sino un cambio en las condiciones en que se da la relación entre personas y grupos, "se verifica una transformación en la desvaloración característica de los oprimidos" (1983: 59). Es importante resaltar que, para el teórico de la educación popular, los cambios no se dan de manera mágica, sino desde la actuación consciente y comprometida de las personas por transformar la realidad, lo que implica que ya ha habido un cambio en el autoconstructo.

La congruencia es la concordancia entre el mí-mismo tal como la persona lo percibe y la experiencia real del organismo; entre el autoconstruido y las vivencias tal como se presentan. Para explicar el construido de congruencia, Rogers parte del de incongruencia, que sería la discrepancia entre el mí mismo y la experiencia (Rogers 1978a: 35).

La congruencia no es un estado sino un proceso, lo que implica un continuo que va de la incongruencia a la congruencia, en el que el individuo puede avanzar siempre hacia la adecuación de su autoconstruido con su experiencia real.

Al evaluar los resultados, constatamos esta transformación de la que habla Freire y que, en términos rogerianos, significa una mayor congruencia en la vida de estas mujeres.³⁸

La evaluación del proceso se llevó a cabo a través de una técnica proyectiva que se aplicó a modo de evaluación inicial en la sesión número 4 (solo después de crear un clima de confianza en el grupo) y como evaluación final en la sesión 19 (la única sesión posterior fue la del cierre). Según Pizarro, Di Giusto y Castellanos, las técnicas proyectivas son “instrumentos que provocan una amplia variedad de respuestas subjetivas, altamente multidimensionales, evocadoras de respuestas con un mínimo conocimiento por parte del sujeto del objetivo del test, que estimula la imaginación del sujeto y de las que no se derivan respuestas correctas o incorrectas” (2011: 53).

La técnica consistió en que cada una de las participantes realizara una escultura de plastilina de sí misma. El objetivo de este trabajo era visuali-

³⁸ Para el seguimiento de la relación entre la educación popular de Paulo Freire y la Psicología Humanista de Carl Rogers, véase L. Almada (2015).

Del ciclo de la violencia a la expresión del sí mismo: Un proceso de Terapia Gestalt...

zar la percepción que ellas tenían de sí mismas (autoconstruido), es decir, cómo se visualizaban y representaban. La indicación de la terapeuta fue:

Les voy a pedir que respiren suavemente, poco a poco vayan sintiendo como su respiración recorre por todo su cuerpo, lentamente y ahora en ese contacto que empiezan a tener con todo su cuerpo, les voy a pedir que con esta plastilina que cada una tiene en sus manos, elabore una escultura de su persona, como se visualizan, como son, como están; déjense llevar por su imaginación, sólo déjense llevar.

Las mujeres se definieron de la siguiente manera:

Tabla 6. Autoconstruido inicial y final de las participantes.

Nombre	Autoconstruido inicial	Autoconstruido final
Lorena	Mi hija Lorena	Me siento como un pájaro, soy libre
Mayra	Sólo una ilusión... Necesitaba que alguien me guiara, me dijera qué hacer.	Un día más, un día más para seguir adelante, para seguir avanzando
Flor	Es un corazón vacío, y mi hijo	Es un sol que da luz. Esta soy yo, que he encontrado la luz.
Silvia	Es un círculo sin salida, no haya como salir al mundo para poder ser libre.	Una mariposa que ahora siente que puede volar y ser libre
Julia	Le voy a poner el nombre de mi marido, René. Soy un títere que se va a romper.	Un nuevo día
Eva	Este es un monito a lo mejor es mi marido. Se llama Mario.	No participó en esta actividad

Las mujeres que viven violencia reflejan los estereotipos de género en sus actitudes de sumisión y sacrificio, visibilizándose en segundo término, anteponiendo las necesidades de los otros a las propias. Como afirma Marcela Lagarde: “Conformadas como seres-para-otros, las mujeres

depositamos la autoestima en los otros y, en menor medida, en nuestras capacidades" (2000: 11).

La condición descrita por Lagarde es aún mayor en las mujeres que sufren violencia por parte de sus parejas: se viven a sí mismas desde la desvaloración y minimización de su persona a través del control y la exigencia que el hombre ejerce sobre ellas. Por otro lado, viven desde la exigencia de cumplir con las expectativas y roles de género, según los cuales una mujer vale en la medida en que está en función de los otros (marido, hijos, padres). Este nivel de negación y desconexión de sí mismas se refleja en sus figuras de plastilina, ya que, a pesar de que la instrucción fue clara en sus figuras de plastilina, ya que, a pesar de que la instrucción fue clara ("Hacerse a sí mismas"). 4 de ellas (Julia, Eva, Lorena y Flor) moldearon una escultura de otra persona (las dos primeras al marido y las dos últimas a una hija y un hijo, respectivamente). Flor detalló "un corazón vacío" y a su hijo; Silvia, "un círculo sin salida"; y Mayra definió su figura como "solo una ilusión" e hizo referencia a la dificultad de actuar por sí misma, pues "necesitaba que alguien me guiara, me dijera qué hacer".

En la realización de la figura de plastilina que las participantes elaboraron, bajo las mismas indicaciones, en la penúltima sesión (15 semanas después), todas se hicieron a sí mismas y la mayoría —menos Eva, que no acudió a la sesión ese día— nombró y describió sus esculturas, o sea, se describieron a sí mismas y el momento en que se encontraban: con esperanza. Dos de ellas realizaron figuras relacionadas con volar y ser libres: "Me siento como un pájaro. Soy libre" (Lorena) y "Una mariposa que ahora siente que puede volar y ser libre" (Silvia). Dos se definieron con aspectos relacionados con vivir el momento actual (en ese entonces) como una nueva oportunidad: "Un día más... Un día más para seguir adelante, para seguir avanzando" (Mayra) y "Un nuevo día" (Julia). Finalmente, Flor pudo verse a sí misma como "un sol que da luz" y se autodefinió así: "Esta soy yo, que he encontrado la luz".

Conclusiones

La intervención terapéutica y la investigación realizadas nos permiten afirmar que la Terapia Gestalt es una herramienta poderosa para la atención de personas víctimas de violencia doméstica. Es apropiada en cuanto aportó a las participantes la posibilidad de reconocerse a sí mismas, específicamente respecto a la aceptación de su propia fuerza agresiva, necesaria para "pararse en sus propios pies", asumir la responsabilidad de sus propias vidas, exigir un trato digno y, sobre todo, romper los estereotipos de género y detener el ciclo-espiral de la violencia.

Por lo tanto, podemos concluir que crear un clima de confianza, facilitar que las mujeres en situación de violencia se añancen en sí mismas, reconozcan su propia fuerza agresiva y la utilicen para establecer límites, y aprendan a reconocer sus recursos y emplearlos para su propio desarrollo, son elementos que las llevan a romper el ciclo de la violencia. Así, desde el fortalecimiento de sí mismas, las consultantes lograron verse a sí mismas; y luego, después de "recuperarse", aprendieron a verse de una manera distinta, como personas dignas y capaces. Es decir, transformaron su autoconstructo hacia uno más congruente con lo que realmente son. Como se observa durante el proceso —y también en los resultados—, desde esa nueva forma de pararse frente a sí mismas y frente al mundo es que avanzan hacia relaciones de mayor equidad, de manera particular con sus parejas o exparejas.

El perfil socioeconómico de las participantes era bajo y, aunque no es exclusivo de este nivel o clase social, las dificultades económicas y de seguridad, en un contexto como el de Ciudad Juárez, representan obstáculos reales para que las mujeres decidan poner un alto y correr el riesgo de una separación. Como señalamos al inicio de este trabajo, se

requieren acciones interdisciplinarias y políticas públicas orientadas a garantizar los derechos de las mujeres en general y, en particular, su derecho a una vida libre de violencia.

Es sin duda un reto diseñar intervenciones que a la par que atienden el aspecto psicoterapéutico, desarrollen la construcción de condiciones económicas, sociales y culturales que alimenten una cultura de paz y equidad.



En el camino de una
humanidad nueva.
A manera de epílogo