

Fundamentos de la acción profesional en desarrollo humano

María del Pilar González Flores

Luis Rey Yedra

Laura Oliva Zárate

Elsa Angélica Rivera Vargas

Graciela Patricia Mendoza Pérez

COMPILADORES



Universidad Veracruzana



INSTITUTO DE
PSICOLOGÍA
Y EDUCACIÓN

**Instituto de Psicología y Educación
Universidad Veracruzana**

2018

**Fundamentos de la acción profesional
en desarrollo humano**

María del Pilar González Flores

Luis Rey Yedra

Laura Oliva Zárate

Elsa Angélica Rivera Vargas

Graciela Patricia Mendoza Pérez

COMPILADORES

Instituto de Psicología y Educación
de la Universidad Veracruzana
Septiembre de 2018

ISBN: 978-607-8156-92-4

Impreso en México

Comité Editorial

Alberto S. Segrera Miranda
Universidad Iberoamericana Ciudad de México

Celia Mancillas Bazán
Universidad Iberoamericana Ciudad de México

Graciela Galindo Orozco
Universidad Motolinía del Pedregal

María del Pilar González Flores
Universidad Veracruzana

Luis Rey Yedra
Universidad Veracruzana

A. Daniel Gómez Fuentes
Universidad Veracruzana

Índice

Presentación	9
---------------------------	----------

I

La investigación y la acción profesional al servicio de las personas

Más allá de la Psicoterapia: Atención a las urgencias psicológicas en contextos desfavorecidos	13
<i>Marcia Alves Tassinari</i>	
De la situación de víctima a constituirse en sujeto	21
<i>Ma. de Lourdes Almada Mireles</i>	
Aportes de los Coloquios Mexicanos de Investigación en Desarrollo Humano	30
<i>Alberto S. Segrera Miranda</i>	
La investigación: un reto para los Promotores del Desarrollo Humano	36
<i>Luis Rey Yedra</i>	
<i>María del Pilar González Flores</i>	

II

Los resultados de investigación en desarrollo humano fundamentan la acción profesional

El sentido de vida en estudiantes de psicología de una universidad pública	43
<i>Deyanira Aguilar Pizano</i>	
<i>Martha María Medellín Fontes</i>	
<i>IrenYunuen Vázquez García</i>	
El sentido del sufrimiento ante una situación límite en estudiantes de Agrobiología	48
<i>Deyanira Aguilar Pizano</i>	
<i>Martha María Medellín Fontes</i>	
<i>Yolanda Elena García Martínez</i>	
El aprendizaje autogestivo en entornos mediados por la tecnología: Un abordaje desde el Desarrollo Humano	53
<i>María Isabel Caldú Zatarain</i>	
El autoconcepto y el sistema de creencias en adultos mayores de Iztapalapa: puente a la autoestima y el autocuidado	60
<i>Doris Domínguez Zermeño</i>	
Desarrollo de habilidades empáticas y asertivas en adolescentes	67
<i>Ithzel Liliana Fernández Montaña</i>	
<i>Tamara Melina Villar Zepeda</i>	
Experiencia de Desarrollo Humano en Psicología Médica	72
<i>Eli Alejandra Garcimarrero Espino</i>	
<i>Jorge Vásquez Odi</i>	
Motivos de la Inasistencia y Asistencia al Tratamiento del Control del Enojo	77
<i>María José Godoy</i>	
<i>María Fernanda Gómez Ríos</i>	
<i>Lisbeth Ziannith Peralta</i>	
<i>Isabel Rodríguez Ipiña</i>	
<i>Raúl José Alcázar Olán</i>	
Maestría en Educación y Desarrollo Humano Holístico. Una experiencia a distancia	84
<i>Ana María González Garza</i>	
Papel de la psicoterapia humanista en la reinserción social: estudios de caso	90
<i>Araceli Guerrero Hernández</i>	
<i>María Inés Gómez del Campo del Paso</i>	
<i>Belem Medina Pacheco</i>	
Historias de Vida de éxito en Educación Media Superior: Desarrollo Humano y Educación	95
<i>Martha Patricia Gutiérrez Tapia</i>	
Retorno a una vida sin violencia: de la atención psicológica grupal centrada en la persona a la prevención del problema	102
<i>Cynthia Hernández Sánchez</i>	
Las tres actitudes básicas en la atención psicológica a una persona diagnosticada con autismo:	
Estudio de caso	108
<i>Cynthia Hernández Sánchez</i>	
<i>Rubí Cristal Soto Vásquez</i>	
Recuperación de información académica para los alumnos de la Maestría en Desarrollo Humano	114
<i>María Concepción Herrera Solís</i>	

La tutoría académica en el desarrollo integral del estudiante normalista	121
<i>Yarumi Itzel Lagunes Libreros</i>	
Modelo de orientación vocacional basado en autoconocimiento y sentido de vida	128
<i>Irma López Berber</i>	
<i>Sergio Molano Romero</i>	
Conductas emprendedoras en estudiantes de escuelas de negocios Vs escuela de ingeniería	135
<i>Victor Genaro Luna Fernández</i>	
<i>Adriana Juárez Barrientos</i>	
<i>Rosario Ortiz Cabrera</i>	
<i>Nadia Vianney Hernández Carreón</i>	
<i>Evyan Michelle Juárez Rosales</i>	
Modelo multidimensional de duelo en contextos de violencias	142
<i>Celia Mancillas Bazán</i>	
<i>Olga Isabel Alfaro Ramírez del Castillo</i>	
<i>Alejandra Ivonne Amador Franco</i>	
Acompañamiento en la experiencia de pérdida por muerte de un ser querido	148
<i>Laura Rosalía Martínez Gutiérrez</i>	
<i>Elsa Angélica Rivera Vargas</i>	
Elementos existenciales del suicidio: Un estudio exploratorio	156
<i>Sergio Molano Romero</i>	
Así soy hombre: experiencias de masculinidad con base en el Enfoque Centrado en la Persona	161
<i>Luis Saúl Morales Torres</i>	
Educando para la paz: sensibilización y conscientización de la violencia escolar	169
<i>Margarita Concepción Ortega García</i>	
<i>Sergio Molano Romero</i>	
Contribución del Enfoque Centrado en la Persona para la preservación de la cohesión social	177
<i>José Luis Ramírez Coronado</i>	
Importancia del vínculo padre-hija como fortalecedor del desarrollo personal de ella	184
<i>Oscar Ramírez Rivas</i>	
Aprender a ser mi mejor amigo/a: “La valoración personal en estudiantes de preparatoria”	192
<i>Gabriela Ramírez Salas</i>	
El cyberbullying desde la mirada del desarrollo humano	199
<i>Elsa Angélica Rivera Vargas</i>	
<i>Laura Oliva Zárate</i>	
<i>Jeysira Jacqueline Dorantes Carrión</i>	
Autoconocimiento y comunicación en una comunidad escolar al oriente de la Ciudad de México	206
<i>Alejandra Torres Domínguez</i>	
Promoviendo el desarrollo de habilidades para la vida en mujeres	213
<i>Cristina Villaseñor Rodríguez</i>	
<i>Belem Medina Pacheco</i>	
<i>María Inés Gómez del Campo del Paso</i>	

III

Los procesos de la generación del conocimiento en desarrollo humano

Comprender y explicar desde un lugar más transparente	221
<i>Patricia Adriana Amador Islas</i>	
Servicio social de inserción: una experiencia de aprendizaje significativo	229
<i>Estefanía Arreguín Zárate</i>	
Comunicación asertiva y relaciones interpersonales: aproximación humanista con los gerentes de una empresa financiera	235
<i>Nereida Beltrán Milán</i>	
Desarrollo Humano Femenino, un camino hacia el liderazgo	241
<i>Montserrat Chichino Bejar</i>	
Proceso de cambio en alumnos de Maestría en Desarrollo Humano de la Universidad Veracruzana	248
<i>Arlét Yushely Domínguez García</i>	
<i>María del Pilar González Flores</i>	
<i>José Luis Cuéllar Cessa</i>	
VIH y barreras a la prueba diagnóstica: limitantes del desarrollo personal	255
<i>Isaac Galindo Guevara</i>	
<i>Laura Oliva Zárate</i>	

Seminario de formación en Enfoque centrado en las personas y los grupos: avances de un proyecto en desarrollo	261
<i>Graciela Galindo Orozco</i>	
<i>Alberto S. Segrera Miranda</i>	
<i>María del Rocío Guadalupe Villanueva Medina</i>	
Autoestima y habilidades sociales para prevenir la deserción escolar en adolescentes de educación media superior de primer año	268
<i>Cindy Lorena García Castellanos</i>	
<i>Sergio Molano Romero</i>	
Percepción de estudiantes y docentes de psicología respecto de lo espiritual en la formación profesional	275
<i>Sergio Luis García Gallegos</i>	
<i>Elsa Angélica Rivera Vargas</i>	
<i>José Luis Cuéllar Cessa</i>	
Afrontamiento del estrés en mujeres amas de casa desde una perspectiva humanista	283
<i>María del Carmen García Rodríguez</i>	
El diario personal como medio de autoconocimiento y desarrollo integral	290
<i>Erika Graciela Hernández Aldama</i>	
<i>Marcela Ahuja Couturier</i>	
<i>Luis Rey Yedra</i>	
Herramientas de afrontamiento para millennials: una intervención con jóvenes becarios en un Instituto de Investigación	295
<i>Lilian Lemus Campos</i>	
Desarrollo personal y profesional en la UNAM-FES Iztacala: aspectos metodológicos	301
<i>Gisel López Hernández</i>	
<i>María Kenia Porras Oropeza</i>	
Rogers y Stein: Un análisis relacional sobre la persona humana	308
<i>Leticia López Yza</i>	
<i>Medardo Plascencia Castellanos</i>	
<i>Alejandro Rojo Amor</i>	
Las actitudes facilitadoras a través de la música: Propuesta pedagógico-musical basada en el enfoque centrado en la persona	315
<i>José Arturo Luna Guillén</i>	
Atención Plena, encuentro con el “yo-mismo”	321
<i>Laura Guadalupe Martínez Zamora</i>	
<i>José Luis Cuéllar Cessa</i>	
<i>Marcela Ahuja Couturier</i>	
Imagen Corporal y Autoestima de las alumnas de la Unidad de Ingeniería y Ciencias Químicas-Xalapa	328
<i>Verónica Mendoza Ortiz</i>	
<i>María del Pilar González Flores</i>	
<i>Elsa Angélica Rivera Vargas</i>	
El conocimiento de sí mismo del docente para favorecer las relaciones interpersonales con sus estudiantes	334
<i>Reyna María Montero Vidales</i>	
<i>Pilar González Flores</i>	
<i>Luis Rey Yedra</i>	
Taller de sexualidad para adolescentes con discapacidad auditiva	341
<i>María de Jesús Páez Reyes</i>	
<i>Marcela Ahuja Coutier</i>	
<i>María del Pilar González Flores</i>	
Significado de la pérdida de la relación de pareja en jóvenes universitarios	348
<i>Martha Viridiana Portilla Méndez</i>	
<i>Elsa Angélica Rivera Vargas</i>	
<i>Graciela Patricia Mendoza Pérez</i>	
Factores de permanencia estudiantil en la Facultad de Arquitectura, Universidad Veracruzana, Xalapa	355
<i>Oscar Luis Ramírez Díaz</i>	
<i>Graciela Patricia Mendoza Pérez</i>	
<i>José Luis Cuéllar Cessa</i>	
El impacto en la familia de los estudios de grado de orientación humanista de uno de sus miembros	363
<i>Génesis Zenorina Ramírez García</i>	
<i>Luis Rey Yedra</i>	
<i>María del Pilar González Flores</i>	
Proyecto comunitario con mujeres en Morelos post-terremoto	370
<i>María del Pilar Ramírez Varela</i>	

Representaciones sociales sobre el amor y violencia en el noviazgo en adolescentes	375
<i>Diana Ivonne Rangel Yañez</i>	
<i>María de Lourdes Vargas Garduño</i>	
<i>Yolanda Elena García Martínez</i>	
Taller de emociones a través de la psicomotricidad para maestras de preescolar	381
<i>María de Lourdes Rodríguez Mortellaro</i>	
Sentido de pertenencia en integrantes de Grupos de Neuróticos Anónimos	387
<i>Joanna Romero Sánchez</i>	
<i>Luis Rey Yedra</i>	
<i>Marcela Ahuja Couturier</i>	
El trabajo como realización personal, desde el Enfoque centrado en la persona.	393
<i>Julia Rosales Montoya</i>	
<i>José Luis Cuellar Cessa</i>	
<i>Laura Oliva Zárate</i>	
Aceptación positiva incondicional en la familia	396
<i>Yeny Tatiana Rosero Andino</i>	
<i>Luis Rey Yedra</i>	
<i>Graciela Patricia Mendoza Pérez</i>	
Construcción de la resiliencia comunitaria en una asociación civil en Ciudad Juárez	402
<i>Silvia Araceli Sánchez Ochoa</i>	
Impacto de un taller de habilidades directivas en directores de institutos de inglés	409
<i>Rosa Angélica Sandoval Montero</i>	
<i>Graciela Patricia Mendoza Pérez</i>	
<i>Laura Oliva Zárate</i>	
Promoción de estrategias facilitadoras del desarrollo de habilidades socioemocionales en preescolar	416
<i>Ivannia Stefany Segura Guerrero</i>	
<i>Laura Oliva Zárate</i>	
<i>Elsa Angélica Rivera Vargas</i>	
Proceso de acompañamiento humanista en un grupo de adolescentes estudiantes de Teatro	422
<i>Guadalupe Solís Badillo</i>	
Autocuidado para cuidadores primarios, una mirada desde el análisis existencial de Viktor Frankl	428
<i>Zury Torrijos-Reyna</i>	
Intervención psicoterapéutica utilizando <i>arteterapia</i> como método, en hombres con antecedentes de violencia	434
<i>Efraín Varela Licano</i>	

De la situación de víctima a constituirse en sujeto

Ma. de Lourdes Almada Mireles ¹

*No importa cuán estrecho sea el camino,
cuán cargada de castigos la sentencia,
yo soy el amo de mi destino,
Soy el capitán de mi alma.*

(Invictus: William Ernest Henley)

Introducción

En este trabajo he tratado de recoger algunas de mis reflexiones sobre la forma como las personas que han sido víctimas de la violencia logran salir de ese lugar y constituirse nuevamente en sujetos de su propia vida; el proceso mediante el cual, a pesar de una condición extrema que les fue impuesta desde fuera y que les llevó a una profunda desolación y desvaloración personal, decidieron, en palabras de Eloísa, una mujer a quien le desaparecieron a su familia, "retomar la rectoría de su vida".

La mayoría de los trabajos publicados en relación con la violencia y los procesos de empoderamiento se centran en la violencia hacia las mujeres, sin embargo, aún en esa área, en la que la violencia ha sido más estudiada, son todavía escasos los trabajos en los que se conceptualiza a las personas que son víctimas como sujetos activos y no como personas resignadas (Cala Carrillo, 2011). Son pocos los trabajos en los que se documentan los procesos mediante los cuales las personas logran salir de la situación de víctima y recuperar su vida.

Por el contrario, con frecuencia he sido testigo de una identificación de las personas con la situación de víctima o con el trauma que han sufrido. En repetidas ocasiones me ha tocado escuchar: soy Fulanita, mamá de víctima; o soy Zutanita, familiar de desaparecido; o soy Perenganito, víctima de tal cosa. Entiendo que son situaciones que trastocan por completo la vida de las personas y de las familias, sin embargo: ¿un acontecimiento te convierte en ello? Hace unos años, en un Seminario sobre *Atención a personas en situación de violencia y trauma*, Elizabeth Power (2014) preguntaba si las personas se convierten en lo que les ha sucedido o en lo que han hecho: "Si me rompí un brazo, ¿eso me convierte acaso, para toda mi vida, en un brazo roto?". Desde la perspectiva humanista, la respuesta es un no categórico.

Existe, en el centro de cada persona una humanidad plena o, para quienes somos creyentes, en el centro de cada uno/a habita Dios. El proceso de crecimiento, a partir de una situación de violencia o trauma, implica re-encontrar lo que era antes y más allá de aquellos eventos traumáticos. El papel como acompañantes sería entonces, facilitar que otros lo hagan y actuar en consecuencia.

Favorecer estos procesos mediante los cuales las personas puedan re-encontrar su Ser, reconocer la totalidad que son y actuar desde su tendencia natural al crecimiento es parte de la responsabilidad que asumimos desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y en general, desde la Psicología humanista. Juárez, que ha sido -igual que Veracruz-, epicentro del dolor, requiere un compromiso especial de todos y todas para la atención de la violencia, para romper los ciclos de repetición y para construir otras realidades posibles.

Generar investigaciones que nos permitan ver a las personas en su totalidad, más allá de la situación de violencia, tanto si fueron víctimas como si la ejercieron, es un paso necesario para abordar el problema con mayor eficacia. Documentar los procesos individuales y comunitarios en los que personas y grupos se constituyen como sujetos de su propia vida, a pesar de condiciones de mucha violencia y adversidad, es un reto importante que se nos abre en los tiempos actuales. Especialmente porque es a

¹ Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, maria.almada@uacj.mx

partir de ellos que logramos creer nuevamente, que encontramos la humanidad que creíamos perdida entre tanta barbarie y tanto horror. En ellos encontramos esperanza.

Actualmente, me encuentro realizando una investigación en la que busco documentar diversos procesos de empoderamiento de personas que han sido víctimas de distintos tipos de violencia: mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de su pareja; personas que han sufrido la desaparición de sus familiares o el asesinato de alguna de sus hijas; jóvenes que han sido víctimas de un sistema que les acosa y les obliga a vincularse con actividades ilegales y a ejercer mucha violencia sobre otros (a los que esa violencia luego se regresa de manera directa). Estoy en la fase de realización de entrevistas y de verdad, cada una es un regalo y una invitación a la esperanza.

En este trabajo, expongo en primer término la forma como este tema “se me fue invitando”, posteriormente planteo una definición básica del proceso de constituirse en sujeto según la perspectiva de Paulo Freire, que se enriquece con el proceso detallado por Vergely (2003) como “filosofía de la resiliencia”. El caso de Eloísa, del que están tomadas la mayoría de las viñetas, muestra nítidamente el proceso rector de este texto, pues en su narrativa cuenta con claridad la forma como pasó de una situación de víctima a constituirse en sujeto. Únicamente en la definición de dicho proceso, tomé una o dos viñetas de la entrevista a Martha, una mujer indígena que padeció violencia por parte de su pareja durante un tiempo prolongado.

Reconocer la violencia en nosotros mismos

Me pregunté muchas veces por qué propuse este tema para el Coloquio. Tengo otros temas más trabajados que hubieran sido más fáciles. A ratos pensé que son ganas de complicarme la existencia, pero de a poco, al avanzar en el trabajo y al escuchar a las personas que he ido entrevistando, como un regalo, empecé a encontrar algunas respuestas.

Vivo en una ciudad que ha sido víctima de la violencia durante décadas. Víctima de abandono, exclusión, discriminación..., con una imagen de “ciudad desarrollada” por sus altos indicadores de crecimiento económico, pero con indicadores de desarrollo humano y social equivalentes a los de Chiapas o Guerrero. Una ciudad que fue víctima de la guerra de Calderón, en la que perdimos más de diez mil personas en cinco años.

La guerra dejó –y sigue dejando– muchos saldos. Entre otros, la experiencia –y la conciencia– de que todos somos víctimas. No hubo un solo juarense, una sola juarense, entre 2008 y 2011, que no haya sido víctima de la violencia más cruda de manera directa: que no haya sido directamente afectado por el asesinato, el secuestro, la extorsión o el asalto a mano armada, en su propia persona o en la de algún familiar o amigo cercano. Todos estuvimos cerca en distancia y tiempo de alguna escena del crimen. Todos sentimos el miedo a salir de casa o incluso, a que nuestra intimidad fuere invadida por la violencia de fuera.

El tema empezó a revolotear en mí a propósito de la orientación del proceso de crecimiento de Eloísa, esta mujer que sufrió la desaparición de su familia, a quien he tenido el privilegio de acompañar una parte de su proceso de duelo y un pedacito de su decisión de recuperar su vida y seguir adelante.

A pesar del contexto en que vivimos, habría sido más cómodo seguir asumiendo que las víctimas eran otras personas y que la violencia y sus efectos son un tema que me interesa por la ciudad en la que vivo y no en términos personales. El tema estaba en mi cabeza y en mi corazón; daba vueltas como un tema sobre el que había que ahondar, profundizar, trabajar. Fue a finales del año pasado, escribiendo con uno de mis hermanos un texto reflexivo sobre Psicoterapia humanista y la experiencia de “ser hermanos” que, releyendo mi propio relato, *cayó el veinte*: he sido víctima de diversas violencias y, aunque no es el enfoque de esta presentación, también he ejercido múltiples violencias sobre otros/as.

Aunque las violencias a que hago referencia en el relato no tienen punto de comparación con violencias

como la del homicidio, la violación o el secuestro, fue revelador darme cuenta que el proceso de pasar de una situación de víctima a constituirme en sujeto, era similar. Transcribo:

Para mi mala suerte el número de hermanos es non y eso significó que si se hacían dos equipos, yo “sobraba”. Esta experiencia vinculada al “no tener nada que decir” fue terriblemente dolorosa. Me llevó varias sesiones afirmarme en un grito que surgía desde mis entrañas: “Existo, existo, existo”. Y después de apropiarme de mi existencia, la necesidad básica de tener un lugar. Este trabajo fue fundamental en mi proceso de empoderamiento y en el reconocimiento de mis capacidades y potencialidades. Fue muy duro aceptar que era yo quien tenía que tomar mi lugar. Si no me hacía mi propio espacio, como las señoras en el camión, seguiría quedándome fuera, enojada porque los demás no me veían y venían a rescatarme. Ese paso ha sido de los más importantes que he dado en mi vida. De alguna manera creo es el paso que necesitamos dar para salir del lugar de la víctima y pasar al de tomar la responsabilidad de nuestra vida en nuestras manos.

Con el trabajo terapéutico fui poco a poco recuperando mi voz. Encontré en el eco de mi terapeuta y los grupos de los que formé parte que mi voz resonaba en otros, que expresar lo que sentía era parte de mi naturaleza y que cuando mi palabra era auténtica podía tocar el corazón del otro. Cuando eso ocurría el otro encontraba su propia palabra, se encontraba también a sí mismo (Almada y Almada, 2017, p.36).

Abrir este proceso a la conciencia me llevó a un nivel más profundo en el reconocimiento de mi experiencia como víctima de la violencia que hemos padecido en Ciudad Juárez. Dejar de pensar y vivir como si la violencia fuera un tema de otros es quizás el primer reto que enfrentamos, pues en la medida en que hagamos consciencia de ello y nos atrevamos a tocar y procesar el dolor, la rabia y el miedo que de ella se derivan, tendremos mayor capacidad de ser empáticos con quienes están de un lado o del otro de la violencia.

El proceso: soy el amo de mi destino, soy capitán de mi alma

El relato arriba presentado me permitió iniciar la reflexión sobre el proceso mediante el cual pasamos de ser víctimas de una situación, incluida la violencia, a constituirnos en sujetos-actores de nuestra propia vida. En mi proceso personal, esto se podría resumir en: “Existo - tengo un lugar – reconozco mis cualidades y capacidades - asumo la responsabilidad sobre mi propia vida”.

Se trata del proceso que Paulo Freire definió como conscientización, mediante el cual, las personas y comunidades dejamos de ver y vivir la realidad como destino o como un callejón sin salida, para asumirla como un desafío al que responder (Freire, 1970/1983; Freire, 1973).

Ser víctimas de la violencia nos sumerge en una condición de la que no es fácil salir (inmersión). Como puede apreciarse en los relatos que a continuación comparto, esa condición se experimenta como una realidad que atrapa. El proceso de constituirse en sujeto implica la decisión de “emerger”, de salir de ese lugar, para, capacitándose y fortaleciendo su poder personal “insertarse en la realidad que se va descubriendo” (Freire, 1970/1983, p. 131). Como afirma Fiori (1975, p. 28), la única forma como la persona o el grupo puede liberarse es protagonizando su historia, tomando su existencia en sus manos (Fiori, 1975).

Los testimonios narrados por las personas entrevistadas, definen este proceso con mucha claridad. Martha, una mujer indígena, que vivió una prolongada situación de violencia doméstica, al extremo de ingresar al hospital por lesiones y que padeció un proceso de severa crítica y exclusión de su comunidad por haberse atrevido a contradecir las costumbres y decidir que sus hijas estudiaran, lo narra así:

Pues sí, fue muy duro. Cuando vives en ese ambiente, piensas que ya no tienes salida. Es muy difícil, muy difícil... porque... no pensé en el suicidio pero a veces decía: ¿qué razón tiene tu vida si no la puedes controlar tú?

O sea, yo sí decía: yo quiero morirme, que me atropelle un carro, (...) que me dé un paro cardíaco, pero ya no quiero vivir más.

...Te guste o no te guste tienes que hacerlas (cosas) bajo las costumbres y las decisiones de ciertas personas y no vives tu propia vida.

Antes no fue mi vida. No fue mi vida (...) ahorita yo estoy viviendo mi vida, aunque yo sé que es mucho trabajo (...) lo bueno, lo malo, a veces sé que aunque me equivoque, los errores que yo cometa, a lo mejor si me doy cuenta, lo mejor o lo cambio, pero las decisiones las tomo yo.

De eso no me cabe duda, que mis decisiones, por lo más dolorosas que fueran, han sido las correctas (se le iluminan los ojos). Soy dueña de mis decisiones, soy dueña de mi vida.

Por su parte, Eloísa, una mujer que ha padecido la desaparición de una buena parte de su familia, lo plantea así:

...Al principio fue muy difícil pues... porque al principio yo sí, yo no quería seguir. Yo me acuerdo... aaahh, pareciera que fue hace tanto tiempo, como otra parte de mi vida (...) me dormía pidiéndole a Dios no despertar, yo me quería ir con ellos, estee, era todo lo que tenía, éramos una familia muy cercana (silencio). Con mi mamá tenía una relación muy muy cercana, entonces, decía yo: ¿Por qué estoy yo viva? O sea, yo me quiero ir con ellos. Fueron dos golpes (silencio) muy duros: mis tíos y mi mamá.

...quedarse ahí, en el lugar de víctima hace que se pierda autonomía; autonomía y... ¿cómo sería la palabra? Rectoría de tu propia vida. Si te quedas ahí, no estoy diciendo que las demás personas... pero pierdes, siii, la rectoría de tu vida. Que la decisión de alguien más de hacerte daño, ya ganó. O sea, ¡ya no es tu decisión! Creo yo. Porque estás totalmente en el dolor. Y desde el dolor se cometen... se toman otras decisiones... creo yo que no están... que son diferentes a cuando las tomas desde el amor. Este, que siento yo que es más libre... tienes más libertad de tomar decisiones desde otra perspectiva.

Este proceso ha sido eso, retomar... retomar... o sea, **retomar el destino**, pues. O sea, **retomar mii destino**. O sea, decir: esto que me pasó obviamente marca la diferencia de toda mi vida, pero no es... no me convierte en eso, ni siempre voy a ser la hija de la desaparecida, o la sobrina del desaparecido, ni es esa mi carta de presentación. Quiero que el trabajo que tengo me lo den por mis méritos... la gente me quiera por como soy, por quien soy y no porque tengan compasión y ¡ay, pobrecita, ha sufrido mucho!

En estos relatos, Martha y Eloísa expresan con sencillez y claridad ese proceso de emerger, de salir de esa realidad en la que se encontraban inmersas. Esa emergencia implica un proceso de toma de conciencia sobre la realidad que no es sólo racional o cognoscitiva, sino que lleva implícita una acción, un movimiento: la decisión de salir de esa realidad y transformarla. La decisión (el movimiento) se da en el contacto con los otros y representa también un compromiso de acción hacia otros-as.

Bertrand Vergely (2003), en su texto sobre el "Enfoque filosófico de la resiliencia", hace un reconocimiento fundamental sobre el humanismo como base filosófica de la resiliencia y plantea que el proceso se integra en tres etapas: el encuentro con el otro, la reanimación que pasa por uno mismo y el punto mesiánico de la existencia.

Primera etapa: cuando el otro nos hace reanimarnos

Vergely (2003) reconoce el encuentro con el otro como un elemento definitivo en ese proceso de "emerger". Es a partir de la mirada amorosa de otro, de su cuidado y atención, de la creación de un ambiente propicio para que quien ha sido lastimado reencuentre la esperanza y se encuentre a sí mismo, más allá o antes de la violencia.

Cuando uno está sometido a la conmoción de una desgracia, comienza a salir de la obsesión de los pensamientos obsesivos gracias a la mediación de los otros (...) Un ser humano que nos agrade puede hacernos dudar de la humanidad. Pero un ser humano que viene a sostenernos cuando ya no nos sostenemos puede restaurar nuestra relación con la humanidad (Vergely, 2003, p. 56).

Si bien la violencia nos hace perder la fe en el ser humano, en su capacidad de ser empático y solidario, los gestos de aceptación, empatía y solidaridad de otro ser humano, nos hacen recobrar esa perspectiva, nos abren a la posibilidad de reconocer la humanidad que habita en nosotros mismos e incluso, de reconocer la humanidad que existe en quien nos ha agredido. Esos otros que nos acarician a través del

cuidado, el acompañamiento, la escucha, “despiertan nuestros pensamientos soterrados en nuestros cuerpos soterrados. Son mostradores de vida que dan jaque a los demostradores de muerte” (Vergely (2003, p. 58). Desde una perspectiva cristiana, nos hacen experimentar la resurrección, nos hacen saber existencialmente (no sólo desde la razón), que la vida ha vencido a la muerte.

Tanto Martha como Eloísa, reconocen el apoyo y el cuidado de otros como un elemento definitivo en su decisión de retomar la rectoría de su vida. De diferente manera y con un soporte distinto, según la experiencia de cada una y lo que en ese momento necesitaban.

Eloísa, al hacer el recuento del proceso a través del cual ella ha logrado retomar su vida, reconoce tres aspectos fundamentales, todos relacionados con la presencia de otros seres humanos que le permitieron reencontrar la humanidad “perdida”:

Primero, la terapia, que ella reconoce como un espacio en el que pudo empezar a sanar gracias al acompañamiento humano y al compromiso con el que su terapeuta facilitó su proceso:

Yo creo que la primera fue... cuando yo puse la denuncia en la PGR me instaron a que fuera a terapia, me estuvieron insistiendo mucho en que fuera a la terapia que en ese momento ofrecía Províctima. Este, y yo tuve la suerte de encontrarme con una terapeuta que, muy humana, no me dejó... o sea, usualmente las terapias duran un mes, dos meses... porque a fin de cuentas es una terapia gratuita. Pero... ella duró como dos años trabajando conmigo y ayudándome a... Desde un inicio me dijo: ¿sabes qué? No vamos a encontrar a tus papás aquí con este tema, ni a tus tíos. No vamos a solucionar ese problema, no vamos a... vamos a buscar la manera de saber dónde ponerlo y saber qué estás sintiendo y todo eso. ¡Eso! Por una parte (lo que me ayudó a salir de donde estaba) el acompañamiento que recibí, que fue muy importante.

Segundo, la presencia y el acompañamiento (si pudiera nombrarse así) de su madre, aún en la ausencia por la desaparición, le lleva a preguntarse sobre lo que le toca hacer en esas circunstancias, sobre hacia dónde habrá de caminar y seguir: “¿y qué querría mi mamá que hiciera? Si ya no los encontré, ¿qué me toca para mi vida? Ya no me morí (se ríe, voz de dolor)... en esta parte de la historia de nosotros, no me fui yo... Entonces, ¿qué me toca a mí?”. Es a partir de esa “conversación”, que encuentra respuesta: “mi mamá siempre trató de que yo buscara estar bien. Ella me inculcó... nunca yo he visto mal la ayuda, ni la terapia, ni los libros, ni, como nada que te haga ser mejor persona”. Entonces, a partir de lo que fue la interacción con ese otro tan significativo, tomó la decisión de seguir adelante y de “estar bien”: “empecé a buscar, además de la terapia, otras cosas que me ayudaran; todo lo que me decía alguien (...) todo lo que sentí que me podía ayudar, lo hice”.

Finalmente, reconoce como un tercer factor de apoyo e impulso para emerger, la presencia de mucha gente a su alrededor y el significado que ella encuentra en todo ese apoyo como manifestaciones de la presencia de Dios en su vida:

...la gente a mi alrededor, mi círculo de apoyo fue yo creo que fundamental, mis amigos, mi papá, mis tías, las amigas de mi mamá... gente que ni yo conocía, que todavía me encuentro y siempre me dicen: yo estuve orando mucho por tí... Y pues todo se encierra, se engloba en... y esto yo lo creo... no es que todo mundo lo tenga que creer, pero... en la presencia de Dios en tu vida, que no lo ves en ese momento, pero a la retrospectiva ves cómo está acompañándote, cómo te está mandando cosas para que estés mejor.

Según sus mismas palabras, todo este camino, rodeada de “otros” que le acompañaron y le impulsaron en los tiempos más difíciles, podría reducirse en la activación de un deseo: “el deseo propio de querer estar bien”. Lo que, según el esquema de Vergely (2003), representa la segunda etapa. En los tres casos, “la reciprocidad de la acción” es lo que posibilita “la comprensión adecuada de la naturaleza humana” (p. 43).

Segunda etapa: cuando la reanimación pasa por uno mismo

Amatuzzi, recuperando el enfoque de Buber, señala que el sujeto “sólo se constituye, sólo está siendo, en el acto de la relación”, una relación YO-TÚ, en la que se genera un verdadero encuentro entre las per-

sonas, a partir del cual llegan a su centro y reencuentran su Ser. “El centro de la persona, según Buber, sólo se revela en el campo del *entre*. Y ahí el espíritu. Y ahí es que el hombre (la persona) tiene acceso a ser y tornarse realmente hombre (Amatuzzi, 1989, p. 43). Es el diálogo verdadero el que “puede llevarnos al centro de la persona, a una comprensión adecuada de la naturaleza humana, a un desencadenar el tornarse hombre” (Amatuzzi, 1989, p. 44)

Presentándose siempre también que justamente por la razón de penetrar en la relación esencial es que el hombre se revela como hombre; que es de hecho solamente con esto y a través de esto que él alcanza la participación válida en el Ser a él reservada (Buber, 1982, p. 159: citado en: Amatuzzi, 1989, p. 44)

Esta condición es constante en las narrativas de personas que han sido víctimas de la violencia y que han experimentado esa pérdida de su centro, que han albergado el sentimiento de haber sido despojadas –al menos en parte– de su humanidad, al haber perdido su capacidad de tomar decisiones y desarrollar su potencial. Es a partir de esta interacción con otros que la persona se encuentra consigo misma para dar ese “vuelco interior”. En palabras de Vergely (2003, p. 58), “uno podría abandonarse a la desgracia convirtiéndose en esclavo de sí mismo (...). Decimos no. Nos negamos a eso (...). Uno se niega a desempeñar el papel de víctima. El mal no nos atrapará dos veces”. Así lo narra Eloísa:

Y eso es bien fácil. O sea, quedarte ahí, es bien fácil. Te da acceso a muchas cosas, porque pobrecita... O justificar, también... porque yo estuve ahí... O sea, no quiero trabajar porque el duelo, el dolor te hace no querer echarle ganas a las cosas. Entonces siempre estás en un estado de sobrevivencia, porque estás pasando eso, pues. Entonces, ¡ya te justificas! Estoy pasando por esto que es muy difícil y ya no quiero salir de ahí. Este... y entonces... ¡y está bien! No tienes que ser de otra manera. Si no quieres, pues está bien que ahí te quedes, en ese estado de complacencia... lo que quieras.

¡Pero no! Yo me acuerdo cuando era niña... niña-joven, que yo tenía así como planes, pues. Planes y muchas ganas de sobresalir, ganas de hacer cosas, ganas de estar bien... y este periodo siento que fue un periodo que me puso a prueba a ver si de verdad era lo que quería... porque no tenía ganas después de eso, como ya me pasó esto... ya no puede ser diferente la vida.

Este proceso, de centrarse y encontrar su esencia es un proceso también de construcción de identidad. Eloísa hace una reflexión sobre las implicaciones de identificarse con la víctima y convertir la desaparición de sus familiares (o su búsqueda), en su proyecto de vida:

(hay) gente que se presenta: “yo soy fulanita, mamá de víctima”, eso yo nunca quise. ¡Nunca quise! Y yo no le cuento a la gente... o sea, no me presento: Eloísa González y fijate que me pasó esto, No. (...) si se da el momento de platicarlo, lo hago y no lo escondo, pues, pero no quiero que esa sea mi carta de presentación, porque no es mi carta de presentación. La imagen de mi mamá no es la imagen de la víctima, es su vida toda, antes de eso. Ese fue su final, nada más.

Y yo creo que a todos los que nos ha pasado... te transformas, no. Y hay gente que... lo respeto mucho y, transforma eso como en parte de su vida, como su proyecto de vida, pero yo no. Yo tomé la decisión de no convertirlo en mi proyecto de vida, no. Me acuerdo mucho que estaba en una protesta de las del 10 de mayo y llegó una activista muy famosa, que sus hijos los desaparecieron en los setentas y nos decía: No dejen de buscarlos, están vivos. Ya habían pasado nueve meses. Y decía ella: no dejen de buscarlos, están vivos. Y decía yo, o sea, yo no me puedo convertir... en esto pues. Eh, Mi familia ya tuvo una vida. Tuvo... tomó decisiones y terminó de cierta manera... pero no toda su vida fue esto. Y yo no puedo convertirme en esto. Lo recuerdo muy claro, como ese momento en el que dije: ¡No! Obviamente esto es parte de lo que soy, pero no es lo que soy.

En esta etapa, en la que la reanimación pasa por uno mismo (por la persona que se encuentra en situación de víctima), Vergely (2003), plantea la necesidad de “recuperar al luchador que habita en cada uno de nosotros” (p. 58). Según él, no se lucha por ser fuerte, sino al contrario, “se es fuerte porque se lucha”. Define la capacidad de lucha como una capacidad extraordinaria de las personas, “cuando se consigue ser fuerte y levantarse, uno se coloca en situación de hacer palanca consigo mismo, valiéndose de sí mismo”, es así como “uno pasa la prueba, al convertir la prueba exterior en fuerza interior. Uno

se vuelve, para sí mismo, un signo y una herramienta" (Vergely, 2003, p. 59). Éste proceso, de reconocerse fuerte por su lucha y no de luchar por ser fuerte, es reconocido de manera elocuente por Eloísa:

Este, me volví más, más... me asumí como resiliente, como alguien fuerte, como alguien como... descubrí muchas cosas de mí que no sabía que tenía, mucha templanza, cabeza fría, o sea, yo siempre creía que en un momento de caos iba yo a reaccionar como gallina (ríe) turuleca, no sé cómo (se ríe más fuerte), así desganzada, no sé, o sea, que iba a salir corriendo por todos lados. Y no, descubrí que tenía mucho temple, y eso me hizo como sorprenderme a mí misma de mí, o sea, decir, asumir ir a hablar con la policía, asumir esas cosas, enfrentar... enfrentarte contra un sistema que está hecho para favorecer a los criminales, pues, todo eso.

Cuando la persona, haciendo uso de sí misma comprende lo que verdaderamente es y se reencuentra consigo misma, con su Ser, "el grito de dolor puede transformarse en música de la existencia". Como afirma Vergely (2003, p. 59): "es en el sentido de que persevera en el ser, que le es posible hacer palanca con su propia existencia. Este encuentro profundo con la persona que verdaderamente se es constituye el núcleo de la tercera etapa.

Tercera etapa: el punto mesiánico de la existencia

Siguiendo el esquema de análisis de Vergely (2003, p. 60), la tercera etapa de la resiliencia se caracteriza por el punto mesiánico de la existencia, mismo que se entiende en el sentido de *liberación*. Este proceso de liberación se enfoca en la posibilidad del porvenir, para lo que se plantea una pregunta básica: "¿Puedo borrar el bien que existe en nombre del mal que existe sin ser a mi vez injusto, como la injusticia que condeno? Hacerlo nos condena a romper el porvenir. En cambio, el perdón, en el sentido auténtico del término, "da porvenir al porvenir, a pesar de los crímenes, del odio, de la ignominia, del horror".

Es a partir del perdón que nos liberamos y encontramos la posibilidad de trascender la experiencia traumática o de violencia y recuperar la esperanza en la humanidad.

"Esto es lo que quiere decir el perdón auténtico. Éste no consiste en el olvido, ya que borrar el pasado no es sólo imposible sino también indeseable. Es, por el contrario, la detención del ciclo sin fin del odio que responde al odio. Uno podría permanecer en un tiempo bloqueado. El tiempo de la desdicha obsesiva. El tiempo del resentimiento. Pero decide ir más allá y volver a vivir por medio de un don inaugural entregado a la vida. Perdonar no consiste en abrumar a la vida y a los demás porque un acontecimiento de la vida y un representante de la comunidad humana nos hayan, en un momento dado, abrumado (Vergely, 2003, p. 60).

Este punto mesiánico surge de la combinación del humor -como una nueva forma de mirarse a sí mismo (con ojos celestiales) y la experiencia del encuentro profundo. Esta mirada tiene "un paralelismo con la hondura" que se encuentra en el diálogo profundo. "A medida que avanza la conversación (...) tomamos conciencia tanto de nuestra ignorancia como de la ignorancia colectiva del mundo que nos rodea. Otra forma de distancia. Otra forma de tender otra mirada sobre la existencia y, de este modo, reanimarse (Vergely, 2003, p. 62). La narrativa de Eloísa da cuenta de ese proceso de perdón que de alguna manera le permite reconocerse en toda su humanidad e incluso reconocer la humanidad de quienes le causaron daño:

...no es algo que quieras y siempre piensas que le va a pasar a alguien más menos a ti. Y luego te ponen en esa situación y dices: ¿cómo, cómo a mí? Entonces, primero fue una etapa de mucho coraje, con Dios, con la vida, con mi mamá, con mis tíos... de haberse puesto en una circunstancia tan vulnerable... que obviamente no los culpo a ellos, pero en su momento sí pensé: ¿por qué se pusieron en ese lugar?

Y luego después, pues perdonar muchas cosas. Perdonarme a mí, que ha sido yo creo lo más difícil (voz de dolor), este, de perdonarme a mí por no encontrarlos, por seguir con mi vida, perdonarlos a ellos por haber tomado la decisión que los llevó a estar ahí. Perdonar, bien que mal a la gente que lo hizo, no, porque pues solamente así lo puedes superar. Yo tengo la ventaja que no supe nunca quién fue, pero, pues de todas maneras yo sé cuál es su destino. Este, y, y fortalecida yo como en, en la verdad, en la verdad de mi familia, en

la verdad mía, en quienes eran ellos y sin conocerlos, a las personas que lo hicieron, saber pues en lo que están, como que siento de alguna manera compasión por ellos, porque pues, su destino no va a ser... aunque haya sido tan trágico todo, su destino de todas maneras va a ser mucho más difícil y más tortuoso que el de mi familia. Tan siquiera nosotros nos amamos mucho y fuimos muy felices. Mucha gente les lloró, mucha gente los amó y los ama aún, pero pues a ellos... qué.

Me asumí como resiliente, como alguien fuerte (...) descubrí muchas cosas de mí que no sabía que tenía (...) Verme después de eso es... pues ayudó mucho a que me respetara, después de eso, como a quererme, a respetarme, a decir bueno, pues estas pruebas no tampoco cualquier persona las sobrevive (...) Ahora veo las cosas también con un poco más de... con menos inocencia que antes. Antes algo así se me hacía imposible, ahora lo veo muy posible.

Pero eso mismo me hace más compasiva... muchas cosas las siento mucho más porque el dolor te quita la venda de los ojos, entonces comprendes el dolor de los demás de otra manera, comprendes las injusticias de otra manera... es un gran maestro el dolor.

Entonces, "hagamos que quien sufre se acuerde del ser humano que es en lo profundo" (Vergely, 2003, p. 63). En esas palabras podría condensarse la tarea que como facilitadores/as de desarrollo humano asumimos; tarea que pasa por el reconocimiento de nuestros propios dolores y el recordar –contactar– con ese ser humano pleno que habita en nosotros/as, para desde ese lugar de congruencia, ser ese otro del que quien se encuentra en situación de víctima recibe una mirada amorosa–aceptante y la experiencia de ser empáticamente comprendido, pues como afirmara el maestro Rogers, si estas condiciones están presentes en la relación, la tendencia actualizante fluirá libremente y "la conducta será guiada tanto por la experiencia orgánica interna, como por la conciencia que se mueve por encima de dicha experiencia" (Rogers, 1980, p. 173). La persona encontrará sus propias respuestas en dirección al crecimiento, independientemente de su condición, pues "cada individuo posee una habilidad inherente para encontrar las respuestas precisas y correctas cuando se nutre de un ambiente de escucha empática, cuidado no posesivo y en el contexto de una genuina y congruente apertura y honestidad" (Guadiana Martínez, 2003, p. 95).

La deshumanización, que tiene lugar tanto en quien a través de la violencia fue "despojada de su humanidad", como en quienes realizaron tal despojo es, en palabras de Freire (1970/1983, p. 32), "distorsión de la vocación de ser más. Es distorsión posible en la historia pero no es vocación histórica". Como hemos podido constatar en las narrativas aquí expuestas, la vocación de "ser más" es afirmada en la propia negación, pues de ella surge el ansia de libertad y de justicia. Esta vocación histórica de "ser más" se realiza en la lucha de los seres humanos por la recuperación de su humanidad despojada. Esa es nuestra esperanza. Una esperanza que como afirma Erich Fromm (1968, p.113), "se funda en la convicción de que podemos hallar las nuevas soluciones necesarias con la ayuda de la razón y el amor apasionado por la vida, y no a través de la irracionalidad y el odio".

Referencias

- Almada, H. & Almada, L. (2017). "De cómo ser hermanos. La Gestalt, terapia para la fraternidad. En *Revista de Terapia Gestalt*, no. 38. *Los hermanos, el huerto de la fraternidad*. Barcelona: Asociación Española de Terapia Gestalt, pp. 29-44.
- Amatuzzi, M. (1989). *O resgate da fala autentica*. Sao Paulo: Papirus.
- Cala Carrillo, M.J. (2011). "Recuperando el control de nuestras vidas: Reconstrucción de identidades y empoderamiento de mujeres víctimas de violencia de género". Universidad de Sevilla. Memoria de investigación. Disponible en: http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2012/docs/Recuperando_control.pdf
- Fiori, E.M. (1975). *Educación liberadora, dimensión política*. Buenos Aires: Búsqueda.
- Freire, P. (1970/1983). *Pedagogía del Oprimido*. México: Siglo XXI.
- Fromm, E. (1968). *La revolución de la esperanza*. FCE: México.
- Guadiana, L. (2003). Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, vol. 5, núm. 2, Universidad

Autónoma de Baja California Ensenada, México, pp. 94-104. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/155/15550206.pdf>.

Power, E. (2014). Atención a personas en situación de violencia y trauma. Curso impartido del 23 al 25 de mayo. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Rogers, C.R. (1980). Una base política: la tendencia actualizante. *El poder de la persona* (pp. 164-174). México: Manual Moderno.

Vergely, B. (2003). Enfoque filosófico de la resiliencia, en Cyrulnik, B., Tomkiewicz, T.G, Vanistendael, M.M. y otros (2003), *El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Argentina: Gedisa.