



UNIVERSIDAD DE NEGOCIOS ISEC

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

“IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DE
PSICOTERAPIA GRUPAL PARA LA ATENCIÓN DE
MUJERES SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL
INFANTIL”

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

BARRIOS RODRÍGUEZ KARLA

DIRECTOR DE TESIS: LIC. VÍCTOR MANUEL BECERRIL
DOMÍNGUEZ.

MÉXICO, D. F.

SEPTIEMBRE 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Contenido

DEDICATORIAS	5
AGRADECIMIENTOS	9
RESUMEN	13
INTRODUCCIÓN.	15
CAPÍTULO 1 VIOLENCIA.	27
1.1 ESTRUCTURA DE LA VIOLENCIA.	32
1.2 CULTURA DE LA VIOLENCIA.	44
1.3 VIOLENCIA COTIDIANA.	49
CAPÍTULO 2 VIOLENCIA INSTITUCIONALIZADA. SOPORTES DE LAS VIOLENCIAS.	54
2.1 SOPORTADA DESDE EL ESTADO.	56
2.2 SOPORTADA DESDE LAS RELIGIONES.	76
2.3 SOPORTADA DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.	86
2.4 SOPORTADA DESDE EL MEDIO EDUCATIVO FORMAL (EDUCACIÓN/ ESCUELAS).	94
2.5 SOPORTADA DESDE LA FAMILIA / CONTEXTO DOMÉSTICO.	100
CAPÍTULO 3 GÉNERO.	108
3.1- PATRIARCADO.	111
3.2.- DIFERENCIAS DE GÉNERO.	116
3.3 SEXISMO/ MACHISMO.	119
CAPÍTULO 4 VIOLENCIA DE GÉNERO.	128
4.1 REPERCUSIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.	141
CAPÍTULO 5 VIOLENCIA SEXUAL.	150
5.1 CUERPO FEMENINO COMO BOTÍN DE GUERRA.	156
CAPÍTULO 6 ABUSO SEXUAL INFANTIL	164
6.1 CONTEXTO DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL.	167
6.2 MALTRATO INFANTIL.	168
6.3 ABUSO SEXUAL INFANTIL VS JUEGOS SEXUALES INFANTILES.	172
6.4 ABUSO SEXUAL INFANTIL.	174
6.5 FASES/ DINÁMICA DEL ABUSO SEXUAL.	178
6.6 INVISIBILIDAD (ESTADÍSTICAS Y MANEJO DE ESTAS).	182
6.7 CARACTERÍSTICAS EN NIÑAS Y NIÑOS CON EXPERIENCIA DE ABUSO SEXUAL.	189
6.8 ESPACIOS SEGUROS CONVERTIDOS EN ESPACIOS DE PELIGRO.	190

6.9 CONSECUENCIAS.	195
CAPÍTULO 7 PROPUESTA DE TERAPIA GRUPAL	200
7.1 OTROS MODELOS DE ABORDAJE TERAPÉUTICO.	205
7.2 PROPUESTA DE TERAPIA GRUPAL PARA MUJERES SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL INFANTIL.	207
7.3 TERAPIA GRUPAL VS. INDIVIDUAL (SUSTENTO).	208
7.4 EL CONCEPTO SOBREVIVENCIA	210
7.5 PERSPECTIVA TERAPÉUTICA	211
CAPÍTULO 8 METODOLOGÍA.	226
8.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO.	229
8.2 OBJETIVO.	229
8.3 TIPO DE ESTUDIO.	231
8.4 POBLACIÓN/ PARTICIPANTES.	232
8.5 INSTRUMENTO Y RECOLECCIÓN DE DATOS.	233
8.6 PROCEDIMIENTO.	234
8.7. ANÁLISIS DE DATOS.	236
CAPÍTULO 9 RESULTADOS/ PROCESO DE SANACIÓN/ REESTRUCTURACIÓN.	238
CAPÍTULO 10 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	292
Bibliografía	302
ANEXOS	321
ANEXO A CONVOCATORIA	322
ANEXO B CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 1 INICIAL.	323
ANEXO C BITÁCORA GRUPO 1	333
ANEXO D CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 1 FINAL.	353
ANEXO E CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 2 INICIAL.	361
ANEXO G CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 2 FINAL.	392
ANEXO H CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 3 INICIAL.	401
ANEXO I BITÁCORA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 3 FINAL.	412
ANEXO J CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 3 FINAL.	448

DEDICATORIAS

*Tantas veces me mataron,
tantas veces me morí,
sin embargo estoy aquí
resucitando.
Gracias doy a la desgracia
y a la mano con puñal
porque me mató tan mal,
y seguí cantando.
Cantando al sol como la cigarra
después de un año bajo la tierra,
igual que el sobreviviente
que vuelve de la guerra.*

María Elena Walsh

A mí, que logré creer en mí. Que soy una sobreviviente de mi propia historia, de mi ser mujer, de mi propio contexto y mi propio país. Certera me vivo al afirmar que de haber nacido hombre otra hubiera sido mi historia, otro camino habría tenido que pisar, a veces creo que más sencillo, menos lastimoso, sin embargo, aún con todas las violencias del camino sigo siendo una mujer desobediente, insumisa, rebelde, revoltosa, contestataria y revolucionaria de mi propia vida y ser esta mujer que soy es lo que he construido y cada día me alegro de ser yo.

*Qué maneras más curiosas
de recordar tiene uno,
qué maneras más curiosas:
hoy recuerdo mariposas
que ayer sólo fueron humo,
mariposas, mariposas
que emergieron de lo oscuro
bailarinas, silenciosas.*

Silvio Rodríguez.

Para mamá y papá: que me enseñaron con violencias, transformación y amor. Las mariposas simbolizan el alma de las/los guerreras/guerreros, cada quien lo somos a nuestra manera, siempre he sido guerrera, ustedes me lo impusieron durante mucho tiempo, a veces incluso en batallas que no quería pelear, ahora

elijo seguir siendo guerrera de lo que decido que vale pelear, gracias por lo que sembraron. Pese a la estructura que ustedes mamaron y replicaron: machista, jerárquica, de poder, de dolores... ese empuje al que me obligaron cuando yo estaba indefensa, sólo me convirtió en terca, crítica y muy contestataria, esa guerra que empecé al nacer me ha construido para lo que he vivido, para lo que vivo, para lo que erijo. Todo ha servido y mi sed de justicia viene de siempre. Para ustedes también va esto, lo conseguí pese a todo. Me quedo con lo mejor de ustedes, con aquello que en medio de la guerra de la vida también me permitió sobrevivir, ustedes también han contribuido y sé que lo han hecho de la mejor manera.

...esos dos niños de la fotografía
que, abrazados, van bailando por la vida,
pero, queda la música...

Luis Eduardo Aute

Para David: mi hermano, compañero de camino durante muchos años -y siempre- reparador de sueños. En el camino de estar y no estar, siempre has estado...siempre estarás. Gracias por enseñarme a preocuparme por las y los demás, sin pasar por encima de mí y por demostrarme que otros mundos son posibles, por tu risa que transforma y tu entrega a quienes te necesitan, te amo, te admiro. Aunque el mundo sea tosco y amargo siempre la alegría, el amor, la diversión y la congruencia serán un acto de rebeldía, que tus pasos sabios siempre te guíen.

Para mis hijas: Kala, Khaled y Kalhúa, que me han enseñado “que las chicas sólo quieren divertirse” y que “chubilandia” es el mejor lugar para reír, para jugar, para ser, para existir. Para mi manada hermosa de peludas que me ama incondicionalmente y que me ha impulsado a ser más yo, a mostrarme congruente y entera, y a las que amo por ser mi vida. Gracias a ustedes encontré pertenencia y mucha locura, libertad y sabiduría, me enseñaron el significado real de familia y que ésta siempre se puede construir, transformar, y que podemos elegir evolucionar.

*Detrás de las paredes
que ayer te han levantado
te ruego que respires todavía.
apoyo mis espaldas y espero que me abracés
atravesando el muro de mis días.
Apenas perceptibles, escucho tus palabras
se acercan las bandas de rock and roll
y sacuden un poco,
las paredes gastadas
y siento las preguntas de tu voz.
Y rasguña las piedras,
y rasguña las piedras hasta mí.
y si estoy cansado de gritarte
es que sólo quiero despertarte.*

Sui Generis

A Karina: mi compañera, mi compa, mi amiga, mi esposa. Gracias por tu fe, por tu compañía, tu fuerza, tu ser entera y congruente, por tu garra para la vida y por tu amor, por transformarte y trastocarme en tus cambios. Gracias por tu sed de justicia, por enseñarme que la indignación, la rebeldía, la desobediencia, son indispensables para los cambios y para crecer, gracias por enseñarme que más vale morir de pie que vivir de rodillas. Gracias por acompañarme en muchas locuras, en mis dolores, mis amores y mis enojos. Gracias por los libros, las charlas, la música, las películas, las comidas, y todo aquello cotidiano que ha sido constructivo. Gracias por tu apoyo en estos 9 años, sin ti, probablemente el camino hubiera sido mucho más difícil, definitivamente sería otro. Gracias por estar en este viaje de vida temporal y extraño, gracias por confiar en mí cuando yo no me reconocía, gracias por impulsarme a volar, ojalá tengamos tiempo y fuerza para ver un mejor país, un mejor mundo, aunque de cierto, permiso nunca tendremos... Nimisniki

*Liberarse de todo el pudor
Tomar de las riendas no rendirse al opresor
Caminar erguido sin temor
Respirar y sacar la voz.*

Ana Tijoux

Este trabajo está dedicado a las mujeres que participaron en los grupos y que me regalaron su sabiduría, su experiencia, su alquimia, su valentía.

A todas las personas que han vivido violencia de género.

Va también para todas aquellas personas que han sido blanco de diferentes violencias, la lista es interminable, para quienes han vivido violencia de estado, violencia social y violencia relacional.

Este trabajo lo dedico especialmente a quienes hemos sido trastocadas (os) por los más de 35,000 feminicidios en los últimos 10 años, va por ellas que han sido asesinadas; para las más de 71,804 personas asesinadas en los últimos 6 años y sus familias, para las personas desaparecidas que suman más de 20,000 y sus familias; para niñas y niños que han quedado en orfandad por una guerra obsoleta, cruel, desigual e injusta, va por aquellas que siguen clamando justicia y que actúan sin deberse en la vida: para Alicia de los Ríos (Licha), los hermanos Cerezo, mujeres y hombres de Atenco, y para quienes este país ha dejado de cobijarles, pero eso no a minado su entereza y que me han enseñado el real significado de la palabra DIGNIDAD.

México, D.F. Septiembre de 2012

AGRADECIMIENTOS

Soy un trozo de carbón, pocas(os) me valoran pero... soy producto de la descomposición, soy energía, soy combustible, si hago aleación soy resistente, elástica y si me someto a mucha presión y altas temperaturas me convierto en diamante, quienes me valoran saben más que el resto, y yo ¡soy afortunada de ser carbón y de ser diamante!

El tiempo transcurrido ha sido mucho, poco... no lo sé, creo que dependiendo de mi andar y mi sentir lo he vivido, pienso en el cuento de Alicia en el país de las maravillas, que en un instante y al tomar una pócima de vida me encontré viviéndome muy chica o muy grande. Sin embargo en el camino andado me alejé un poco de la teoría, de las aulas, y me centré en las experiencias... en la muerte y la vida, me he resuelto de muchas formas y me he retado a reconstruirme muchas veces, eso que enseñaron en las aulas no era suficiente para la vida, pues en el andar encontré retos, vicisitudes, preguntas –más que respuestas-, y sé que el camino viene con más incertidumbre y más brumoso.

Este trabajo forma el fin de una experiencia en mi vida, un ciclo concluido que me permite asomarme a puertas y ventanas, y mirando hacia atrás, tengo imágenes, olores, texturas, sabores, sonidos, personas que han sido monstruos y también anclas de vida y que juegan en los papeles de mi vida a veces siendo anclas, a veces siendo monstruos, mencionarles acá sería interminable, les llevo como parte de mi historia.

Gracias a quienes han formado parte de este proceso y quienes me han acompañado: a Manuel Hernández y Claudio Tzompantzi por su amor y acompañamiento en una aventura que resultaba riesgosa, por lo compartido y su gran capacidad de discernimiento y análisis; a Ruth González Serratos quien me mostró camino, me compartió su dulzura, su interés por el trabajo responsable y por su entereza se ser; a mis profesoras (es) de la especialidad en Psicoterapia Sexual Integral: Selma González, Óscar Chávez, Juan Carlos Hernández, Francisco Delfín, David Barrios, Antonieta García, Ángel Guerra,

Lía Soriano y todas las personas que en el proceso me mostraron otras formas de construir el aprendizaje: la experiencia, la vida, el placer; y que me compartieron que una buena profesionalista no es la que sabe todo de su profesión, sino la que se involucra con las realidades personales, económicas, políticas y sociales... "quien sabe sólo de su área, no sabe nada" y segundo: que el dogma y el prejuicio a veces se hacen pasar por ciencia, cuando en realidad, son otra cara de las violencias.

A Patricia Kelly, gracias por tu confianza en el proceso, sin tu apoyo esto hubiera sido muy complicado de arribar a buen puerto, las experiencias de muchas mujeres se transformaron gracias a tu voz y a la construcción de muchos años de un buen hogar comunitario, gracias por tu labor constante y por tu entereza y congruencia.

A Milton Carballar Director de la carrera de Psicología gracias por tu apoyo, franqueza y por cumplir tu palabra hasta el último momento.

A mi asesor Víctor Becerril has sido increíblemente paciente con mis angustias, mis pausas y aceleres, siempre me acompañaste con una sonrisa y actitud respetuosa y accesible, tu acompañamiento me permitió concluir este ciclo y retomar fuerza para lo que sigue.

A Leticia Cruz Otero mi gratitud perenne por tu acompañamiento cálido, respetuoso y paciente.

Gracias al personal que labora en DGIRE, sin su apoyo tal vez el barco hubiera varado mucho tiempo en el mismo sitio, tal vez seguiría esperando y llegué a buen puerto, mi reconocimiento a su labor y compromiso.

A César Flores Dávila, mi terapeuta, has sido de manera intermitente pero siempre sabia, mi confidente, mi compañero de viaje y mi guía.

A mi familia elegida y afectiva que me ha acompañado en muchos momentos: Salva, Marina y Adris, gracias por ser tan compas, tan chés, tan carnalas y carnal para mí; por estar en el viaje de vida tan congruente y sabiamente.

Carmen, Ale, Claudia, Daniel gracias por cobijarnos y acompañarnos de manera incondicional y afectuosa.

A Josué Vergara Chokepunk que por momentos perteneces a mi cotidiano aunque siempre con la huella de nuestra historia, a ti mi amor.

A la abuela de todas y todos: Alicia Crotte, a Yeyé, Vale, Diego, Julia y Silvio que han estado en mi vida con fuerza y acompañamiento amoroso.

A Elsa, Lalo, Ruy y Galel que siempre han sido pilar y bálsamo de batallas duras.

Para Judith y Pedro que van con la indignación de frente ante tanta atrocidad y que la risa también les acompaña. Gracias por estar.

A Kala que me ladró mil veces en el proceso para no dejar de darme besos, a Khaled que siempre me trajo juguetes para distraerme de escribir tanto, a mi pequeña gran Kalhúa que me esperó muchas veces hasta bien entrada la madrugada para dormir juntas, gracias por recordarme siempre la vida y el placer, a Kal Braw que ha sido hermosa hermana peluda y que en el transcurso de este andar reaprendió a expresar su ladrido y sus lengüetazos... y yo henchida con las cuatro.

A Karina que has sido sumamente paciente con mis procesos, que siempre me das aliento, que me acompañas y me ayudas con mis dudas y mis crisis, que me has apoyado incansablemente, que en este proceso has sido una leona para cuidarnos y una hermosa arquitecta de sueños, que me repetías que ya estaba lista y yo de necia con mi autoexigencia que no, y finalmente por tu enseñanza diaria, por tu amor cuasi incondicional, esto también es tuyo, nos ha costado mucho SER, sin embargo somos una manada de guerreras... te amo y respeto.

A Rita, Tuki, Wong, mamá, que me trajiste café muchas veces y me apoyaste enormemente en este proceso final, en los últimos tiempos has sido muy compa, muy sorora, un buen apoyo amoroso de vida, muchas gracias por tus esfuerzos de siempre, sé que has hecho y dado lo que has podido, gracias por

atreverte a cambiar a tu ritmo, gracias por enseñarme que los cambios son posibles y que el amor transforma cualquier realidad, siempre te admiro por tu crecimiento como persona, gracias por mostrarme que se puede ser profesional sin pisar a las demás personas, gracias por tu ser tan grande.

A David Barrios, papá que has sido mi maestro en lo profesional y que has respetado a la perra negra de tu familia...a mí, gracias por los libros y por heredarme ese gusto por saber, criticar, por la música y por tener disposición para escucharme aun en las grandes diferencias. En tu camino me enseñaste algo altamente hermoso, tal vez sin proponértelo: que no es mejor persona la que más sabe o la que más tiene, sino aquella que más humana se vive, con todo y sus incongruencias, gracias por estar a tu modo.

A David mi hermano que con tu locura y tu no entender este proceso, me sacaste muchas risas, por tu respeto y acompañamiento, especialmente en los últimos dos años, me importas y sé que te importo. Gracias por mantenerte, la vida me ha dado otra oportunidad contigo, gracias por tu disposición.

A Diego Dhalí mi hermano más joven en edad que aunque lejos por las circunstancias, vas en mi corazón y en cada respirar mío, deseo que en esta etapa tuya de crecimiento puedas llenarte de lo que tu elijas, eres grande, hermoso, sabio y amoroso, deseo que para cuando la vida nos de otra oportunidad para estar cerca sigas con tu magia transformando el mundo, te amo.

Sin ustedes mi andar sería muy probablemente un camino errante, no soy de reglas, leyes o dogmas, me gusta experimentar y aunque he caído muchas veces, a su manera, han estado, siempre van conmigo, siempre me alumbran, siempre aprendo, gracias por pertenecer a mi mundo que rehago cada día, la incertidumbre siempre está, no lo puedo cambiar, pero mi amor y agradecimiento para ustedes siempre alumbrará cualquier oscuridad. Mi gratitud por siempre y mis recuerdos amorosos están salpicados de ustedes.

RESUMEN

*“No hay alivio más grande que comenzar a ser lo que se es.
Desde la infancia nos endilgan destinos ajenos”.*

Alejandro Jodorowsky

Para abrir nuevos caminos, hay que inventar,
experimentar, crecer, correr riesgos, romper las reglas,
equivocarse... y divertirse.

Mary Lou Cook.

Nada en la vida debe ser temido, solamente
comprendido. Ahora es hora de comprender más,
para temer menos.

Marie Curie.

El abuso sexual infantil es un problema no sólo de salud pública, sino un problema social, el estudio de esta forma de violencia ha permitido visibilizar y concientizar acerca del impacto tan grande que genera esta forma de violencia en la vida de las personas y en las sociedades en general. El objetivo del presente estudio fue mostrar las repercusiones que a largo plazo genera la vivencia del abuso sexual infantil, la relación entre las diferentes manifestaciones de la violencia, la interrelación en las violencias de género y por otro lado, presentar una propuesta de atención que incida en la mejoría de la calidad de vida para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil.

Se trabajó con tres grupos terapéuticos: el primer grupo iniciando con 6 personas, el segundo con 12 personas y el tercero con 12 personas, teniendo como población 30 mujeres. La muestra de este trabajo fue no probabilística homogénea ya que su propósito consistió en enfocarse en el tema de mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil enfatizando la vivencia de cada participante, los contextos de cada una y las situaciones específicas relacionadas con la violencia de género. Al realizar el análisis de resultados se encontró que existe relación entre las diferentes estructuras de la violencia, la violencia de género y el maltrato infantil presentándose como constantes en estos grupos de trabajo; la sintomatología presentada a lo largo del proceso fue similar en todos los casos, presentando las mujeres algunos elementos comunes como: represión para la expresión de sentimientos, ansiedad y

angustia, problemas de alimentación y el sueño, somatizaciones, introyectos (expresados como vergüenza, inadecuación, culpa, se traducen en “debo...” y “tengo que...”; que al no estar disponibles a la conciencia, no se cuestionan; estos mensajes son verbales, corporales y gestuales, implican necesidades de otras(os), no son expectativas propias; en los introyectos no es importante el contenido, sino el tipo de mensaje y la forma en que van siendo empleados; perduran a través del tiempo; la mayoría de los introyectos se admiten en la infancia, aunque tienen refuerzos a lo largo de la vida; la persona inicialmente no se da cuenta de que no son propios, sólo sufre el conflicto), deterioro y distorsión en autoimagen y en el autoconcepto, depresión, maltrato personal (articulado como frustración, enajenación del cuerpo, automatismo, aislamiento, pensamientos excesivos, racionalización, insatisfacción, disfunciones de la vida erótica, anestesia de sensaciones, anhedonia, sobre exigencia, sobre responsabilización, etc.), la utilización de la desmentida comprendida como la minimización y justificación de los actos violentos, disociación entendida como incongruencia personal en el sentir, pensar y actuar, inseguridad manifestada como desconfianza en sí misma, dificultad en las relaciones y particularmente en las relaciones con los hombres.

Se encontró que a mayor constancia en el proceso terapéutico, mayores ganancias en la calidad de vida obtuvieron las mujeres participantes. Se realizó la comparación de experiencias en un momento inicial, uno intermedio y el final de quienes concluyeron el proceso para contrastar las verbalizaciones en estos tres momentos. Como conclusión planteamos ideas generales acerca del proceso propuesto así como sus alcances y limitaciones. Éste trabajo es una propuesta, donde se reconoce la pertinencia de seguir atendiendo y trabajando para contrarrestar los efectos de la violencia.

INTRODUCCIÓN.

*No vemos las cosas tal como son,
sino tal como somos.
Anaïs Nin*

*Escucha a tu voz interior y sigue adelante,
aun cuando las personas te digan
que no puedes hacerlo.
Mary Lou Cook*

*El cuerpo sabe de qué carece, no puede
olvidar las privaciones, el agujero está ahí
y espera ser llenado.
Alice Miller*

*¿Qué es viajar? ¿Cambiar de lugar?
¡Nada de eso! Viajar es mudar
de opiniones y prejuicios.
Anatole France*

*No deseo que la mujer tenga más poder que los hombres,
sino que tenga más poder sobre sí misma.
Mary Shelly*

El presente trabajo es un esfuerzo por acercarnos al tema de la violencia, desde una perspectiva integral y relativamente profunda. Aunque las violencias inciden de manera directa en todos los espacios de nuestra vida y, – desgraciadamente- forman parte de la experiencia humana, nos parece necesario contribuir a la transformación y revés a la “naturalización” de las violencias, ya que al ser seres sociales y en constante construcción, pareciera que nada es determinante –afortunadamente-.

En los últimos 50 años dos temas sobresalientes han impactado a las personas, las relaciones y las sociedades: la(s) violencia(s) y la cultura de paz, elementos antagónicos y protagónicos que abarcan prácticamente todos los espacios: los internos, los relacionales y los sociales.

Si bien es cierto que las violencias han existido desde siempre, somos actoras/actores presenciales de la barbarie moderna, de la justificación y remasterización de acciones deplorables que “el mundo civilizado” dice haber superado.

Cuando hablamos de violencias nos referimos justamente a que no existe una sola forma de describir este fenómeno, existen miles de especificidades y de contextos que sustentan y replican las violencias, lo cual incide en la escisión de las personas, en relaciones de malestar, en un tejido social roto y en instituciones colapsadas, todo esto como augurio, como crónica de una muerte anunciada, desgraciadamente esta muerte se traduce en agonía: calidad de vida pobre para las personas y pérdidas incontables, invaluable y dolorosas.

En este trabajo intentamos ahondar en una forma específica de violencia: violencia de género que repercute no sólo en la vida de mujeres, sino que cosifica y toca a todas las personas que habitamos este mundo; y de manera muy particular el abuso sexual infantil, donde desde nuestra perspectiva, se conjugan todas las formas de violencia generando consecuencias importantes a corto, mediano y largo plazo.

Así como ponemos sobre la mesa el tema específico del abuso sexual infantil y sus repercusiones, nos resultó importante presentar una alternativa de contra violencia, es decir, plantear no sólo la perspectiva nociva, sino también un “remedio”, que en este caso consiste en el planteamiento de un proceso de terapia grupal para mujeres adultas sobrevivientes de abuso sexual infantil, en donde la perspectiva humanista y holística del enfoque respeta la autonomía de la persona, sin juicios y etiquetas estigmatizantes. La palabra terapia proviene del origen griego *therapeia* que quiere decir servicio o ayuda, y su función era contribuir a que las personas vivieran en un estado de armonía y totalidad (De León, 2003), por lo tanto en este contexto podemos pensar que la ocupación de los procesos terapéuticos es contribuir a que la persona integre y tome contacto con todo lo que es, incluyendo aquello que puede considerar que ha perdido, contribuir a que la persona pueda reconocerse en un marco de respeto, mirando sus propias posibilidades, herramientas, así como sus limitaciones; desde la perspectiva humanista la persona es la que sabe de sí misma por lo tanto lo que hacemos como terapeutas acompañantes es facilitar

para que la persona se mire, atienda y pueda transformar su entorno desde la visión de ella misma, fomentando así que la persona sea más honesta y amorosa consigo, sabiendo que cuenta ya con las herramientas necesarias para cuidarse, sanarse y reconocer lo que necesita; por lo cual el proceso terapéutico sirve para acompañar desde el respeto, la empatía y desde la concepción global de la persona.

Así como planteamos una alternativa de atención, también presentamos la implementación y los resultados obtenidos de este proceso grupal, que no pretendemos que sea la panacea o la respuesta a todas las personas, sino justamente una alternativa más para la atención integral de mujeres que han vivido abuso sexual infantil.

Nuestro primer capítulo intenta dar un acercamiento conceptual de la violencia, así como a la noción cultura de la violencia, realizando un acercamiento general al tema, esta revisión resulta importante para significar y comprender la magnitud del problema.

En el segundo capítulo hablaremos de todos los soportes que tiene la violencia, es decir, acercarnos de manera profunda y contextualizada al hecho tácito de que la violencia no es un fenómeno aislado, sino que la violencia se ha institucionalizado. Hablar de la institucionalización de la violencia no es banal o inútil si pensamos en la concepción de que la familia es la base de las instituciones, ya que es justamente en espacios “de amor” donde se recrudece, se replica, se fomenta y se construye la violencia, es en el espacio familiar donde mamamos la violencia. Desde esta perspectiva resaltamos la importancia y la actualidad de una de las banderas feministas de los años 60’s y 70’s “Lo personal es político”... y lo político es personal.

En el capítulo tercero nos pareció pertinente plantear la construcción de la categoría: género, haciendo distinción entre aspectos biológicos y sociales para sentar posteriormente las bases de las diferencias de género y su relación con

la estructura patriarcal como primer constructo social de dominación y subordinación con la que se sustentan las violencias, (Naranjo, 1993) plantea que *el régimen patriarcal comienza con la esclavización de las mujeres, siguió con la generalización de la esclavitud, y finalmente con las formas posteriores de desigualdad social, intrínseca al malestar de la sociedad, describe al patriarcado como única raíz de la mentalidad industrial, el capitalismo, la explotación, la ansiedad, la alienación, la incapacidad para la paz, y el expolio de la tierra, entre otros males*; con la idea patriarcal se funda el predominio de lo masculino sobre lo femenino e incide en todo lo que conocemos, asignando valor o desconociéndolo de prácticamente todo lo que nos concierne, planteando desigualdades desde la propia significancia que asignamos a cada vivencia, a cada experiencia, a cada ideología.

Desde esta construcción social se desprenden formas de violencia que en muchos casos son prácticamente imperceptibles como el sexismo y el machismo, temas que se desarrollan grosso modo en este mismo capítulo.

Lo hasta ahora planteado nos ayudó a construir el capítulo cuatro en donde abordamos el tema de violencia de género, asunto que nos compete a todas las personas y que se convierte en un asunto de salud pública, economía, social y político a nivel mundial dadas sus repercusiones. Marcela Lagarde (E. Russell & A. Harmes, 2006) describe: *la violencia de género, es decir la violencia por el solo hecho de ser mujer, sintetiza, formas de violencia sexista y misógina, clasista, etaria, racista, ideológica y religiosa, identitaria y política*; en el desarrollo del tema nos centramos en describir desde diferentes enfoques aquello que se considera violencia de género para tener un amplio panorama de sus implicaciones y repercusiones.

En el capítulo cinco nos dedicamos a ilustrar la violencia sexual, ya que nos pareció importante desglosar cada elemento en partes más pequeñas para la comprensión digerible de las violencias a las que nos referimos, la violencia sexual se ha mantenido como un tema que debe mantenerse en la esfera

privada, en el ocultamiento, esto desde el marco social, sin embargo, para que esta se perpetúe también está la vivencia de vergüenza y culpa que la persona que vivió violencia mantiene en sí misma en la mayoría de los casos, quienes han vivido violencia sexual viven para no contarlo (Internacional, 2004), esto aunado a la incomprensión y la ceguera, sordera e indolencia social que se convierte desde el silencio en cómplice de la violencia.

El apartado correspondiente al capítulo seis centra la información desarrollada previamente, al examinar detenidamente el punto que reúne todos los apartados anteriores, el abuso sexual infantil, y que como mencionamos conjuga de manera brutal todas las formas de violencia, y que deja como consecuencia el exilio de la propia tierra.

Stupiggia, (2007) escribe: *“En el abuso se reduce esa capacidad de reconocerse internamente, se vulnera esa especie de espejo interior que nos permite habitualmente sentirnos nosotros mismos, percibir nuestro cuerpo y nuestros pensamientos en forma familiar; en una palabra, es como si nos quitaran la sensación de estar en casa...la sensación de estar erradicado de sí mismo, casi desterrado, como si una fuerza inmensa y desconocida hiciera una magia instantánea y la persona repentinamente se encontrara extraña a sí misma...la falta de un “lugar interior” propio, seguro, reparado y secreto, como punto de partida para la exploración, al cual volver para descansar, desestabiliza a la persona y la mantiene en un estado de inquietud y agitación perenne; el mismo cuerpo muestra los signos... produce también otra consecuencia: opaca el conocimiento de sí mismo, desplazando a la persona a un campo de vaguedad cognitiva, de temor de los propios estados emocionales...”*, el abuso sexual infantil desgarrar y conmociona toda la experiencia de Ser, y al mismo tiempo mutila a las sociedades desde la semilla.

A lo largo de este capítulo intentamos no sólo definir el abuso sexual infantil, sino también desmitificar concepciones prejuiciadas, diferenciar el

abuso sexual infantil de los juegos sexuales, tocar someramente perspectivas diversas acerca del abuso sexual infantil y por último de sus repercusiones.

Presentamos el sustento teórico de la elaboración del proceso terapéutico en el capítulo siete, en esta propuesta nos pareció importante trabajar no sólo en el aprendizaje cognitivo sino en el fomento de actitudes, libres, responsables y respetuosas, trabajar en la revisión constante de lo cotidiano y social, proponiendo y haciendo trabajo para la construcción de espacios alternos en donde el valor de las personas sea simplemente por el hecho de ser personas, y tomar postura activa para contrarrestar los efectos de la misoginia globalizada que permea en el país.

Para la elaboración de esta propuesta de trabajo terapéutico nos pareció vital no quedarnos sólo en el discurso mientras los hechos son tan contundentes, en donde las violencias se continúan con impunidad avasallante y generando en las experiencias individuales y colectivas retrocesos importantes en las batallas ya ganadas y donde resultaba imprescindible generar mayores y mejores espacios no sólo en cantidad y desde el papel, sino en calidad y desde los hechos. De ahí que nos resultó pertinente que el eje fundamental del proceso se tradujera en un modelo que ayudara a lograr el empoderamiento de las mujeres, entendiendo a este: Como el proceso en el que las mujeres descubran sus propias necesidades, sueños, aspiraciones, capacidades personales y grupales, fortaleciendo sus sentimientos de autonomía para considerarse personas capaces de incidir y transformar su realidad y construir relaciones interpersonales de respeto confianza en sí mismas y en el respeto de las mujeres como colectivo generico (Magallón, 1997 cit. Delgado de Smith & González, 2012).

En esta perspectiva planteamos la pertinencia de integrar la sororidad, no desde la esfera cognitiva, sino desde la experiencia, entendiendo a esta como: la práctica intelectual y política entre mujeres que pretende materializarse en acciones específicas. La palabra sororidad se deriva de la hermandad entre

mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión.

Marcela Lagarde (2000) explica que la sororidad comprende la amistad entre quienes han sido creadas en el mundo patriarcal como enemigas, es decir las mujeres, y entendiendo como mundo patriarcal el dominio de lo masculino, de los hombres y de las instituciones que reproducen dicho orden. Agrega que la sororidad está basada en una relación de amistad, pues en las amigas las mujeres encontramos a una mujer de la cual aprendemos y a la que también podemos enseñar, es decir, a una persona a quien se acompaña y con quien se construye. Afirma que en la sororidad se encuentra la posibilidad de eliminar la idea de enemistad histórica entre mujeres (CIMAC, 2004).

Para lograr su recuperación, ha sido trascendental realizar acciones en favor de la autoestima de las mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil. Estas acciones se enfocan en concientizar a las mujeres de que tienen recursos internos propios, promoviendo el desarrollo de habilidades subjetivas y prácticas que les permitan apreciar sus cualidades y potenciarlas y ayudarlas a crearse una red de apoyo que la sostenga.

En el marco de las violencias integramos el tema de derechos humanos, seguramente por las características de universalidad, inalienabilidad e irrenunciabilidad que revisten a los mismos; si dejamos pasar por alto el hecho tácito de las cada vez más evidentes políticas sistemáticas del Estado y la peligrosa normalización de la violación a los derechos humanos de las personas en este país, entonces estamos hablando de que el compromiso adquirido como profesionales, se convierte en letra muerta y labor poco impactante en el acompañamiento terapéutico, en un discurso bonito, estructurado, conocido, fastuoso, sin embargo infértil, en teorías que no sirven de manera práctica para la construcción de personas completas y en donde el espacio terapéutico o educativo simplemente sirven para dejar la idea de una

moda que debe seguirse, resulta imprescindible en este marco favorecer estrategias de prevención, como también “entrarle” a realizar el delicado trabajo que implica la difícil reparación del daño, facilitando mediante la comprensión del entorno, el respeto de cada circunstancia y proceso de cada persona, herramientas que favorezcan el empoderamiento de la persona que es violentada de diversas formas por el Estado, la sociedad y por otras personas.

El capítulo octavo presentamos la metodología utilizada para esta investigación, describiendo el objetivo, la hipótesis planteada, se esboza el desarrollo y el procedimiento del manejo de la información, así como de los resultados obtenidos acerca de la implementación de un proceso del grupo de terapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil. Se dejan ver las conclusiones y discusiones acerca del trabajo, integrando resultados, hipótesis y procedimientos. Concluimos este trabajo abordando los alcances y limitaciones para la realización de este, así como sugerencias y aclaraciones para quienes tengan interés en ahondar en el tema.

Los capítulos finales se centran en resultados, conclusión y alcances y limitaciones. Se integran en la parte de apéndices la convocatoria a los grupos, los cronogramas iniciales y finales, así como las bitácoras que fueron objeto de este estudio.

Notas aclaratorias: El texto en algunos momentos incluye el uso de diagonales o el paréntesis en los vocativos. Utilizamos el lenguaje inclusivo a lo largo de este trabajo, no únicamente como una forma “apropiada” o “institucional”, sino como medida de nombrar diferencias, de inclusión y de integrar a mujeres y hombres, ya que el mundo se construye por personas con estas diferencias.

Esquematizar el tema de la violencia de manera general, y del abuso sexual infantil en lo particular requirió el análisis crítico y la integración de aspectos sociales, económicos, educativos, ideológicos, políticos, ya que todo

ello incide en la experiencia de vida de las personas, y porque estos elementos ayudan a contextualizar la problemática de las violencias, por lo cual incluimos no sólo referencias bibliográficas, sino también hemerográficas y cibográficas para dar un peso mucho más contundente a la propuesta planteada.

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego.
Mahatma Gandhi

La humanidad no es algo que se hereda, sino que nuestra verdadera herencia reside en nuestra capacidad para hacernos y rehacernos a nosotros mismos. Que no somos criaturas, sino creadores de nuestro destino.
Ashley Montagu. (1983)

Es importante darse cuenta de que la violencia-hambre, la violencia-miseria, la violencia-opresión, la violencia-subdesarrollo, la violencia-tortura, conducen a la violencia-secuestro, a la violencia-terrorismo, a la violencia-guerrilla; y que es muy importante comprender quién pone en práctica la violencia: si son los que provocan la miseria o los que luchan contra ella.
(Cortazar)

*No aceptes lo habitual como cosa natural.
Porque en tiempos de desorden,
de confusión organizada,
de humanidad deshumanizada,
nada debe parecer natural.
Nada debe parecer imposible de cambiar.*
Bertolt Brecht

Dime, y olvidaré. Muéstrame, y tal vez no recuerde. Involucrarme, y comprenderé.
Refrán nativo estadounidense. (Steinem, 1996)

*A los que buscan
aunque no encuentren.
A los que avanzan
aunque se pierdan.
A los que viven
aunque se mueran.*
Mario Benedetti

*“Exigimos a todos los hombres del mundo que nos respeten porqué un México sin mujeres no sería México...
Y un mundo sin mujeres tampoco sería mundo”.*
(Palabras de la Everilda, mujer zapatista)

CAPÍTULO 1

VIOLENCIA.

La conciencia occidental siempre ha aspirado a la libertad: la mente humana nace libre, o al menos con vocación de libertad, pero en todas partes encuentra encadenada, y hoy en día llega a alcanzar situaciones realmente límites. Sólo un milagro podrá liberar la mente humana: en primer lugar, porque las mismas cadenas son mágicas. Estamos esclavizados a una autoridad exterior a nosotros mismos.

Norman O. Brown, Apocalipsis y/o metamorfosis. (Brown, 1982)

Dar una definición exacta de la violencia resulta un reto, independientemente del contexto desde el que la estemos mirando. Para poder generar una definición y que ésta sea aplicable a cualquier circunstancia, momento, sociedad o persona tendríamos que hablar de fenómenos históricos, sociales, culturales, etc.; en fin, de todo aquello que implica la vivencia de cada persona, por lo tanto no existe una definición universal; sin embargo intentaremos dar una idea general que contribuya a generar parámetros y aproximaciones para entender los temas que iremos desarrollando en este trabajo. Resulta complejo definir a la violencia dado que ésta es subjetiva y por lo vasto del tema, así como por todas las expresiones que de ella emanan, aunado a la perspectiva desde la cual se le quiera describir.

De manera recurrente se confunde violencia con agresión, sin embargo existen diferencias importantes entre lo que es la violencia y lo que es la agresión; por lo tanto vamos a tratar de generar las diferencias para saber a qué nos referimos cuando hablamos de una u otra, para Goode (Benítez & Martínez, 2000) no se debe emplear la noción de la agresión como una pulsión innata y heredada. Menciona que la violencia no es algo que nosotros hayamos heredado de nuestros ancestros animales, ya que a comparación con nosotros, ellos eran pacíficos. Señala que la violencia no puede ser innata o instintiva porque ésta no es universal, el comportamiento de las personas no es uniforme y no necesariamente es violento.

También encontramos la siguiente aseveración: "El agresivo nace, el violento se hace" afirma José Sanmartín, catedrático de la Universidad española de Valencia, director del Centro Reina Sofía para el estudio de la violencia y autor del libro "La violencia y sus claves". Asegura que "nuestra agresividad es un rasgo en el sentido biológico del término; es una nota evolutivamente adquirida, mientras que la violencia es una nota específicamente humana que suele traducirse en acciones intencionales que tienden a causar daño a otros seres humanos" (Sanmartín, 2008).

Montagu (1976; cit. Rodríguez I. , 2000) plantea que ninguna conducta humana específica está genéticamente determinada. Los seres humanos, son capaces de cualquier tipo de conducta: agresiva, bondadosa, cruel, sensible, egoísta, noble, cobarde, etcétera. La conducta agresiva es una conducta más, no está determinada por genes, sino básicamente por experiencia vivida en interacción con los genes. Nombra la diferencia entre agresividad animal, que está vinculada a instintos específicos como la defensa del territorio, la auto conservación o la reproducción de la especie, y la agresión humana, que está moderada por el entorno, lo que nos permite adoptar diversas formas de acuerdo con las circunstancias específicas. La agresividad es una respuesta adaptativa y forma parte de las estrategias de planteamiento de los seres humanos a las amenazas externas.

Ashley Montagu (1983) afirma que "la violencia innata en el ser humano es un mito", rechazando la idea de la violencia como instinto, ya que plantea que no existe comportamiento instintivo agresivo: "todo comportamiento agresivo -como todo comportamiento profundamente humano -es aprendido" (Montagu, 1983).

Por lo tanto podemos discernir que la agresividad se refiere a un medio de subsistencia y de defensa que nos permite tener mejores condiciones de vida y en un medio de obtención de satisfactores.

De tal manera que al normalizar o al naturalizar la violencia lo que hacemos es des-responsabilizarnos, ya que la violencia es una elección, y es diferente al sentimiento de enojo, impotencia, frustración o incluso el miedo; sin embargo desde el colectivo social y los imaginarios personales pareciera que la violencia es inherente a las personas, esta perspectiva nos lleva a pagar un costo muy alto en individual, lo relacional y en lo colectivo.

Por ende, la violencia se convierte en una construcción social, no es un fenómeno natural, y asumimos que es posible actuar para eliminarla de nuestras relaciones personales y sociales.

Comencemos por definir la violencia: La raíz etimológica del término violencia remite al concepto de "fuerza". El sustantivo "violencia" Se corresponde con verbos tales como "violentar", "violar", "forzar" (Corsi, Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social., 1999).

La violencia puede expresarse de manera muy evidente como con: golpes, insultos, tortura, amenazas, etc. o también en formas sutiles y normalizadas que "no se notan" pero que generan un impacto en la calidad de vida de la persona que lo vive y por lo tanto del entorno, aquí podemos nombrar: ignorar, devaluar, descalificar, el uso de la manipulación y el chantaje, el responsabilizar a otras y a otros de la propia responsabilidad, etcétera.

La violencia supone una relación de poder en donde una persona se "coloca" arriba de otra/otras; y en donde hacemos una clasificación jerárquica – real o imaginaria -en donde por un lado se busca la imposición y el control, y del otro lado la sumisión en donde quien está abajo pierde valor, es decir, en esta relación de poder se pierde la otredad, se anula a la otra persona.

Es un tema del que aparentemente no se quiere hablar, pero hay una paradoja en todo esto ya que la violencia es cotidiana y se acomoda prácticamente en cualquier contexto o espacio -ya sea público o privado -y donde se presenta de forma evidente o soterrada.

La violencia es como la ropa, la usamos pero la portamos de diferente manera es decir, es un traje hecho a la medida que se forja con la experiencia de vida, con los aprendizajes, con el contexto en el que vivimos y sobre todo con aquello que está a la mano de la vivencia cotidiana, con los vínculos afectivos, con las formas de relacionarnos, con estar en la vida día a día.

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como:

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”. (Health., 1996)

Marta Torres Falcón (2001) dice de la violencia que “se le define como un comportamiento, bien sea un acto o una omisión, cuyo propósito sea ocasionar un daño o lesionar a otra persona, y en el que la acción transgreda el derecho de otro individuo. En cualquier caso, se trata de un comportamiento intencional; si el acto o la omisión fueran involuntarios, de ninguna manera podría hablarse de violencia”.

Otro elemento en las definiciones es la relación desigual, plantea (Corsi, Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social., 1999): “Para que la conducta violenta sea posible, tiene que darse una condición: la existencia de cierto desequilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente o por el contexto, o producido por maniobras interpersonales de control de la relación. El desequilibrio de poder puede ser permanente o momentáneo”.

También es importante señalar que la violencia es dirigida ya que no se violenta de manera indiscriminada, es decir, no es lo mismo violentar en el ámbito laboral a una compañera o a un compañero de trabajo que hacerlo con la pareja; generalmente el ejercicio de la violencia se dirige hacia las personas más cercanas, con quienes existen lazos afectivos y se ejerce contra la persona que se piensa débil, es más vulnerable o muestra mayor indefensión.

La violencia lo que hace es sostener relaciones de poder, donde existe intencionalidad y dirección y por lo tanto puede ser modificada independientemente de la forma en la que se presente.

1.1 ESTRUCTURA DE LA VIOLENCIA.

La violencia engendra violencia. Los actos de violencia cometidos en la "justicia", en la afirmación de "derechos" o en defensa de la "paz" no acaban con la violencia. Ellos preparan y justifican su continuación.
Wendell Berry (Wendell, 2006-2008)

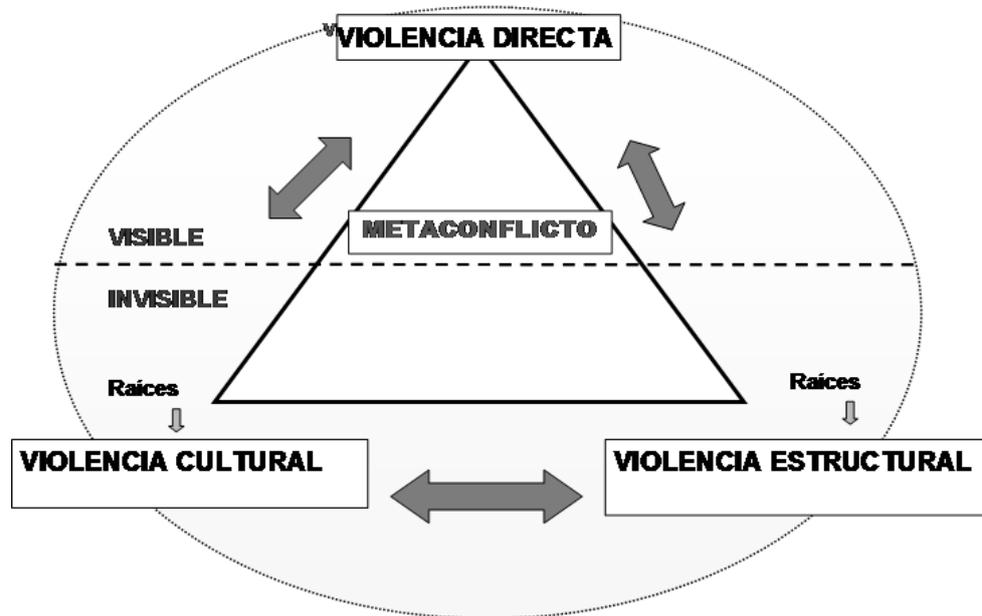
Johan Galtung (Galtung, TRANSCEND International. A Peace Development Environment Network., 2010) , matemático y sociólogo de origen noruego, uno de los más importantes investigadores sobre la paz y la resolución de conflictos, fundador y codirector de Transcend, [una reconocida red para la resolución de conflictos.](#)

La violencia, según Galtung, es como un iceberg, de modo que la parte visible es mucho más pequeña que la que no se ve. De acuerdo con el autor, existirían tres tipos de violencia, como se observa en las Figuras 1a y 1b.

Es importante reconocer las diferencias de estas formas de violencia, ya que a menudo pueden confundirse, Galtung las describe de esta manera:

1. La *violencia directa*, la cual es visible, se concreta con comportamientos y responde a actos de violencia.
2. La *violencia estructural*, (la cual es más difícil de identificar y atender), que se centra en el conjunto de estructuras que no permiten la satisfacción de las necesidades y se concreta, precisamente, en la negación de las necesidades.
3. La *violencia cultural*, la cual crea un marco legitimador de la violencia y se concreta en actitudes. Educar en el conflicto supone actuar en los tres tipos de violencia.

Figura 1a. Tipos de violencia



(Johan, 2011)

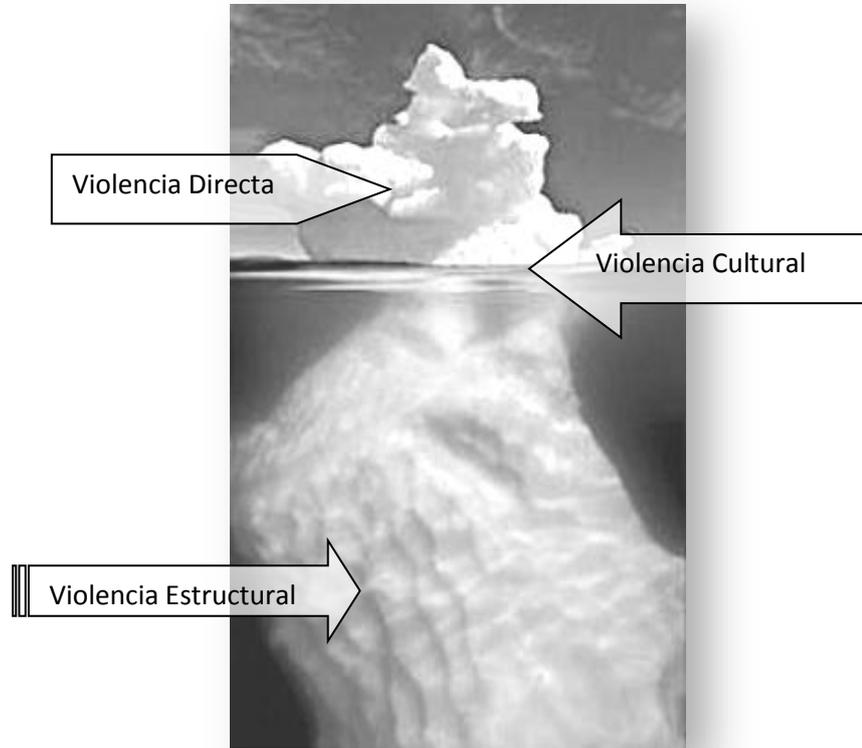
En la figura 1b podemos observar gráficamente que la violencia es similar a un gran iceberg, en donde la violencia que se mira fácilmente es la directa y que corresponde a la punta de este iceberg, después miramos el mar que representa a la violencia cultural y por último lo que está por debajo del mar, la base del iceberg simbolizando la violencia estructural.

Violencia Directa. A menudo, las causas de la violencia directa están relacionadas con situaciones de violencia estructural y/o justificadas por la violencia cultural: muchas situaciones son consecuencia del abuso de poder que recae sobre un grupo oprimido, o de una situación de injusticia social (reparto de recursos inequitativos, desigualdades, dificultad de acceso a los servicios sociales, educativos y de salud, etc.), y reciben el espaldarazo de discursos que justifican estas violencias.

La violencia directa, física y/o verbal, es visible en forma de conductas, responde a actos de violencia y se concreta en comportamientos. Es la que realiza un emisor o actor intencionado (en concreto, una persona), y quien la sufre es un ser vivo dañado o herido física o mentalmente.

Entendiendo la violencia como el abuso de autoridad, cuando alguien cree tener poder sobre otra persona, acto que sucede generalmente en las relaciones asimétricas. Si bien lo más visible de la violencia directa es la violencia física, manifestada a través de golpes que suelen dejar marcas en el cuerpo, no por ello es la única que se practica, puesto que toda acción destructiva contra la naturaleza también se entiende como violencia directa.

Figura 1b. Tipos de violencia



La acción humana no surge de la nada, tiene sus raíces; dos de ellas son indicativas para entender el punto en el que nos encontramos, donde la violencia forma parte de nuestra cotidianidad. La primera es la cultura de la violencia (heroica, patriótica, patriarcal, etc.), y la segunda se refiere a la estructura violenta en sí misma, por ser represiva, explotadora o alienante, demasiado estricta o permisiva para la comodidad del pueblo.

La violencia directa tiene como principal característica diferenciadora que es una violencia visible en lo que se refiere a muchos de sus efectos; básicamente los efectos materiales. Sin embargo, también es cierto que algunos efectos aparecen relativamente invisibles (odios, traumas, sufrimientos, relaciones interpersonales injustas, adhesión a una cultura violenta, concepciones culturales como la de “enemiga/o”, etc.) y, aunque son graves, no se suelen considerarse tan importantes como los efectos materiales.

De violencia directa podemos diferenciar tres tipos, dependiendo contra quien atente:

♀ Toda aquella acción agresiva o destructiva contra la naturaleza (daños contra la biodiversidad, contaminación de espacios naturales, etc.).

♀ Contra las personas (violaciones, asesinatos, robos, violencia de género, violencia en la familia, violencia verbal y/o psicológica, etc.),

♀ Contra la colectividad (daños materiales contra edificios, infraestructuras, guerras, etc.). (Galtung, Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia., 2003)

Sería simplista afirmar que la violencia directa es la que más daño causa ya que es la más conocida y además la más visible; justo por esto también es más sencillo identificarla y actuar de manera que pueda ser transformada; sin embargo esta violencia no sólo es la manifestación o el síntoma de algo mucho más profundo, difícilmente esta violencia -la directa -es el origen de todas las violencias. Y es precisamente en los orígenes donde se necesita buscar las

causas y atacar para derrocarla. La violencia directa no mata tantas personas como las otras dos (cultural y estructural).

Para Galtung, la violencia directa es un concepto muy relacionado con dos concepciones erróneas: la identificación de la violencia con la ausencia de paz (donde no hay paz, hay violencia) y con la concepción del conflicto humano, social o natural como algo totalmente negativo. Por tanto, como respuesta a estas ideas y manera de entender la violencia se han desarrollado una serie de mecanismos represivos y punitivos para regular legalmente las situaciones de violencia que se dan a diario, en la vida, en las relaciones sociales y/o internacionales. De este modo han surgido legislaciones, leyes, ejércitos, policía, cárceles, etc. para hacer cumplir la legalidad estrictamente.

Existen numerosos ejemplos de violencia directa, por ejemplo: un militar apaleando a una persona, el enfrentamiento entre un policía y un manifestante, una persona asesinada, un chico enfrentándose con piedras a un militar, una mujer como blanco de violencia sexual, etc.

La violencia directa tiene múltiples manifestaciones e intensidades, sin embargo por sus características es la que más fácilmente podemos transformar y eliminar ya que se convierte en algo tangible y directo, y para lo cual se requiere el análisis crítico, la responsabilidad y el trabajo individual.

Violencia cultural. Esta forma de la violencia hace referencia a aspectos de la cultura que la legitiman a través del arte, la religión, la ciencia, el derecho, etc.

De los tres tipos de violencia (directa, estructural y cultural) la violencia cultural y la violencia estructural, son más difíciles de identificar, de prevenirlas, de atenderlas y eliminarlas ya que son menos evidentes al ser menos visibles y palpables ya que están constituidas por múltiples factores y donde además intervienen no sólo personas sino entes y condiciones que van más allá de la propia persona.

Hacia los años 90 surge desde Galtung, una nueva aproximación a la violencia al crearse el concepto de violencia cultural, que la define como una violencia, simbólica, que “se expresa desde infinidad de medios (simbolismos, religión, ideología, lenguaje, arte, ciencia, leyes, medios de comunicación, educación, etc.), y que cumple la función de legitimar la violencia directa y estructural, así como de inhibir o reprimir la respuesta de quienes la sufren, y ofrece justificaciones para que los seres humanos, a diferencia del resto de especies, se destruyan mutuamente y sean recompensados incluso por hacerlo”.¹

Por ejemplo, se puede aceptar la violencia en defensa de la fe o en defensa de la religión, se puede acreditar la violencia en nombre de las leyes, e incluso en nombre de la salud mental.

(Galtung, Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución., 2003) Plantea que estamos educadas/os en una cultura de violencia, donde abunda la ignorancia y se reprime buscar alternativas a la violencia. Porque en las escuelas y los demás medios de transmisión y reproducción de la cultura nos han enseñado la historia como una sucesión de guerras; porque estamos acostumbradas/acostumbrados a que los conflictos se reprimen por la incuestionable autoridad paterna, o por la autoridad del macho sobre la hembra, o por las leyes nacionales o internacionales; porque los medios de comunicación de masas nos venden como la única vía de solución de los conflictos internacionales el uso de los ejércitos, etc. Es decir, vivimos inmersas/inmersos en una violencia constante, la cual se manifiesta a diario, en todos los ámbitos y a todos los niveles.

La violencia cultural se utiliza para lograr la aprobación de posturas fanáticas en lo religioso, en lo económico, en las relaciones de género, en las relaciones con la naturaleza, etc. Se basa en un amplísimo entramado de valores que asumimos continuamente desde pequeñas/pequeños y que luego se refuerzan con las normas legales de la sociedad para inculcarnos una cultura opresiva porque es acrítica y delegadora y porque nos prepara para la

colaboración pasiva y/o activa con estructuras injustas e insolidarias. Nuestra sociedad cultural nos acerca a la idea profunda de una visión negativa de los conflictos, de nuestra visión simple y miope, miedosa y lejana de la paz, con lo que encontrar alternativas a la manera de vivir y de actuar queda reducido a muy poco ya que nos educan en un determinismo absoluto de la vida violenta.

Como ejemplos de violencia cultural encontramos: el de una religión que justifique la realización de guerras santas o de atentados terroristas, así como la legitimidad otorgada al Estado para ejercer la violencia contra una persona, contra un grupo de personas o contra una nación. Otro ejemplo, son las ideas y los conceptos que sirven para justificar la violencia, la injusticia y la pobreza que se representa a través de las actitudes de "ricos/ricos" o "poderosas/poderosos" y esta situación se asume como "normal".

Desde esta perspectiva resulta muy complejo mirar el fenómeno de la violencia como algo aislado, banal, o circunscrito exclusivamente al ámbito personal sino que implica mecanismos sólidos, muy arraigados en nuestro mundo ya que permea prácticamente todas las esferas de nuestra vida.

Violencia estructural. La violencia estructural está originada por todo un conjunto de estructuras, tanto físicas como organizativas, que no permiten la satisfacción de las necesidades. Esta violencia estructural es más compleja y difícil de identificar a comparación de las otras violencias (cultural y directa), es la base de las violencias, la que más repercusiones tiene y dada su complejidad para distinguirla es difícil luchar contra ella. Si en un conflicto, sistemáticamente, una parte sale ganando a costa de la otra, esto no es un conflicto sino que es violencia estructural. Por tanto, esto se convierte en un serio problema.

Para poder responder a cuestiones como, por ejemplo, que es lo que ha ocurrido para que estalle una guerra en un país que hasta entonces habíamos creído pacífico, a inicios de la década de los años 70' del siglo XX, (Galtung, "Violencia, paz e investigación para la paz" en "Sobre la Paz"., 1969)^{II} y otros

desarrollaron el concepto de violencia estructural, concepto que avanza a una visión de violencia más dinámica y más invisible definiéndolo así: “aquello que provoca que las realizaciones efectivas, somáticas y mentales, de los seres humanos estén por debajo de sus realizaciones potenciales”.

El término violencia estructural es aplicable en aquellas situaciones en las que se produce un daño en la satisfacción de las necesidades humanas básicas (supervivencia, bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de estratificación social, por tanto, no es necesaria la violencia directa. El término violencia estructural remite a la existencia de un conflicto entre dos o más grupos sociales (normalmente caracterizados en términos de género, etnia, clase, nacionalidad, edad u otros) en el que el reparto, acceso o posibilidad de uso de los recursos es resuelto sistemáticamente a favor de alguna de las partes y en perjuicio de las demás, debido a los mecanismos de estratificación social o jerarquización social.

La importancia y utilidad del término violencia estructural se encuentra en el reconocimiento de la existencia de conflicto en el uso de los recursos materiales y sociales y como tal, es útil para entender y relacionarlo con manifestaciones de violencia directa (cuando alguno de los grupos quiere cambiar o reforzar su posición en la situación conflictiva por la vía de la fuerza) o de violencia cultural (legitimaciones de las otras dos formas de violencia, como, por ejemplo, el racismo, sexismo, clasismo o eurocentrismo).

La violencia estructural es un tipo de violencia indirecta, es decir, las acciones que provocan el hambre en el mundo, por ejemplo, no están diseñadas y realizadas directamente con ese fin, sino que son derivaciones indirectas de políticas económicas y del injusto reparto de la riqueza. Esto provoca que las causas que producen la violencia estructural no sean evidentes en algunos casos o en un análisis superficial y, por consiguiente que sea más complicado enfrentarse a este tipo de violencia. Por el contrario, la violencia directa, al ser la más visible de todas permite con mayor “facilidad” afrontarla y combatirla.

La violencia estructural se manifiesta cuando no hay una persona concreta que haya efectuado el acto de violencia sino que es una estructura y se concreta en la negación de necesidades. Esta violencia es la suma total de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales, cimentadas y solidificadas, de tal forma que los resultados injustos y desiguales son casi inalterables.

La violencia estructural se subdivide en interna y externa:

♀ La interna emana de la estructura de la personalidad de cada uno.

♀ La externa proviene de la propia estructura social, ya sea entre seres humanos o sociedades. De acuerdo con Galtung, las dos principales formas de violencia estructural externa, a partir de la política y la economía, son: represión y explotación. Ambas actúan sobre el cuerpo y la mente, y aunque no sea consuelo para las víctimas, no necesariamente son intencionadas.

Por otro lado, también se han descrito dos tipos de violencia estructural, la vertical y la horizontal (Galtung, Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia., 2003):

♀ Vertical: “es la represión política, la explotación económica o la alienación cultural, que violan las necesidades de libertad, bienestar e identidad, respectivamente”.

♀ Horizontal: “separa a la gente que quiere vivir junta, o junta a la gente que quiere vivir separada. Viola la necesidad de identidad”.

Se consideran casos de violencia estructural aquellos en los que el sistema causa hambre, miseria, enfermedad o muerte, a la población. Son ejemplos los sistemas cuyos estados o países no aportan las necesidades básicas a su población. Está representada por las numerosas situaciones de injusticia que se observan: mientras unos/as comen y beben en abundancia, otros/as revuelven en la basura, no tienen qué comer, piden limosna, etc. Otros

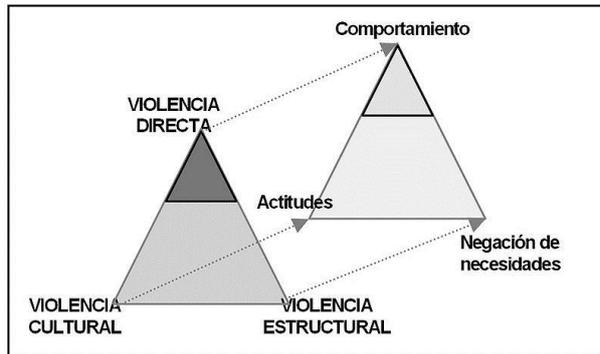
ejemplos claros de Violencia Estructural los encontramos en el Apartheid¹ (Ocaña, 2003), en el hambre mundial, en la obligatoriedad del servicio militar, las dictaduras militares o en el sistema económico y jurídico internacional que empobrece continuamente a los países del Sur, en beneficio de los del Norte.

Por esto es importante realizar un análisis profundo para combatirlo desde diferentes lugares y teniendo presente que la violencia es un fenómeno social, que se aprende y por lo tanto también se puede desaprender.

En la figura 1c podemos observar claramente no sólo la interrelación de las violencias, sino que cada una se puede concretar de manera simple –cabe señalar que no de manera única, ya que pueden existir combinaciones- de la siguiente forma: La violencia directa identificada con comportamientos, la violencia cultural con actitudes y la estructural con la omisión de necesidades.

¹ Este término significa en *Afrikaans*, variante sudafricana del holandés, separación. Apareció oficialmente en Sudáfrica en 1944 y sirve para designar la política de segregación racial y de organización territorial aplicada de forma sistemática en África del Sur, un estado multirracial, hasta 1990. El objetivo del *apartheid* era separar las razas en el terreno jurídico (Blancos, Asiáticos, Mestizos o *Coloured*, Bantúes o Negros), estableciendo una jerarquía en la que la raza blanca dominaba al resto (*Population Registration Act*) y en el plano geográfico mediante la creación forzada de territorios reservados: los Bantustanes (*Group Areas Act*). <http://www.historiasiglo20.org/GLOS/apartheid.htm> consultado el 23 de noviembre de 2011.

Figura 1c. Tipos de violencia y su representación en experiencias concretas.



Resulta importante subrayar que violencia y conflicto no son sinónimos; los conflictos, entendidos equívocamente como algo perjudicial, son connaturales a las relaciones humanas y positivas en tanto que implican cambios. Bien gestionados, los conflictos pueden ser una excelente herramienta pedagógica. Ahora bien, esto implica un trabajo, tanto de enseñar como de aprender a gestionar los conflictos.

No se trata de eliminar los conflictos, puesto que estos son positivos en tanto que son oportunidades de transformación; se lucha a favor del no uso de la violencia para resolverlos.

Al separar y analizar la propuesta de Galtung para mirar de manera más clara y precisa a las violencias podemos identificar que es una construcción sumamente compleja, ya que está sustentada en diferentes pilares y que por lo tanto sus repercusiones son profundas y graves ya que la violencia se aprende, se sostiene culturalmente, se mantiene desde estructuras económicas, políticas y sociales y presenta tantos ejes rectores que no puede ser mirada de un solo modo ni tampoco contrarrestada o eliminada de una sola manera, sino que es importante mirarla de manera particular para hacer aproximaciones que nos permitan dar soluciones alternas y al mismo tiempo construir simientes que nos permitan una mejor calidad de vida desde lo individual, lo relacional y lo colectivo.

1.2 CULTURA DE LA VIOLENCIA.

*Existirá cultura de la paz cuando las figuras públicas favorables a la cultura de la violencia se den cuenta de que las guerras engendran sociedades belicistas.
Cora Weiss (Weiss)*

El término cultura, que proviene del latín *cultus*, hace referencia al cultivo del espíritu humano y de las facultades intelectuales del hombre. Su definición

ha ido mutando a lo largo de la historia: desde la época del Iluminismo, la cultura ha sido asociada a la civilización y al progreso.

En general, la cultura es una especie de tejido social que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada. Por lo tanto, las costumbres, las prácticas, las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta y las normas de comportamiento son aspectos incluidos en la cultura.

Otra definición establece que la cultura es el conjunto de informaciones y habilidades que posee una persona. Para la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) “la cultura permite al ser humano la capacidad de reflexión sobre sí mismo: a través de ella, el hombre discierne valores y busca nuevas significaciones”.

Según el enfoque analítico que se siga, la cultura puede ser clasificada y definida de diversas maneras. Por ejemplo, hay estudiosos que han dividido a la cultura en tópica (incluye una lista de categorías), histórica (la cultura como herencia social), mental (complejo de ideas y hábitos), estructural (símbolos pautados e interrelacionados) y simbólica (significados asignados en forma arbitraria que son compartidos por una sociedad).

La cultura también puede diferenciarse según su grado de desarrollo: primitiva (aquellas culturas con escaso desarrollo técnico y que no tienden a la innovación), civilizada (se actualiza mediante la producción de nuevos elementos), pre-alfabeta (no ha incorporado la escritura) y alfabeta (utiliza tanto el lengua escrito como el oral).

Por último, cabe destacar que en las sociedades capitalistas modernas existe una industria cultural, con un mercado donde se ofrecen bienes culturales sujetos a las leyes de la oferta y la demanda de la economía. (WordPress, 2008)

La cultura de la violencia entonces la podemos definir como “aquella en la cual la respuesta violenta ante los conflictos se ve como algo natural, normal, incluso como la única manera viable de hacer frente a los problemas que nos encontramos a diario”. (Catalunya, 1997)

La cultura de la violencia es un problema de nuestra sociedad. La globalización, el acceso a la información mundial al momento en que se producen los hechos, la “popularización” de la violencia, la sobre-exposición a la violencia (cada vez los dibujos animados muestran más escenas violentas, niñas y niños pasan más horas frente a esta fuente de estimulación; a esto se suman los juegos de video, cada vez más sofisticados, cada vez más reales y la mayoría de las veces violentos). La violencia parece haber sido naturalizada en nuestros días. Lo que antes constituía un hecho aberrante y aislado, hoy ocupa horas y horas en la televisión y los diarios, parece que se la publicita y promueve y tiene un reflejo en el contexto cotidiano, en nuestras relaciones personales, en cada acto de nuestra vida. La televisión muestra escenas crudas, extraídas, muchas veces de la vida real. Se exhibe la escena, la más de las veces sin proponer un espacio de reflexión.

Actualmente, el acceso a la violencia (en películas, conversaciones, animaciones, música, medios impresos, escuela, laborales e incluso en las curules de quienes legislan) está a la mano de cualquier persona.

A menudo debemos afrontar conflictos, pero la respuesta mayoritaria con la cual nos encontramos es que la gente hace frente a estos conflictos mediante la violencia.

La cultura de la violencia bebe de muchas fuentes. Según Vicenç Fisas (Vicenç, 2002), *“la cultura de la violencia se ha forjado por la suma de diferentes vectores que han penetrado muy profundamente entre nosotros y que acaban moldeando muchos de nuestros comportamientos”*. Algunos de los vectores de los que habla Vicenç Fisas, (Vicenç, 2002) son: el patriarcado, *“la sacralización de conceptos como la competitividad, o el economicismo que*

gobierna la vida social y destruye el medio ambiente; la existencia de múltiples estructuras sumamente injusta [violencia estructural], el militarismo y la obsesión por gastar sumas astronómicas en armamento [en lugar de invertir en seguridad humana], las ideologías exclusivistas que no dejan apenas libertad para que las personas desarrollen su identidad, determinadas interpretaciones religiosas que avalan el desprecio o la demonización de los demás, la publicidad y los medios de comunicación que nos invitan constantemente a comportarnos como necios, etc.”

La cultura de la violencia se asume de forma inconsciente, por tradición, nos ciega y nos impide ver más allá de lo evidente, de los patrones que otras personas establecieron sobre nosotras/nosotros, y que repetimos de forma mecánica, sin cuestionarnos de dónde vienen, para qué y por qué.

Vivimos dentro de esta cultura de la violencia que no respeta la diferencia, quienes piensan diferente, que tiene otro color de piel, otro credo, otra nacionalidad, otra forma de entender la vida, otra lengua, otra manera de relacionarse afectivamente, donde morir no es una cuestión biológica sino que depende del contexto y momento en que nos encontremos. Una cultura que crea desigualdad, una cultura que favorece la contaminación, la transformación en negativo del medio que nos rodea; que permite la esclavitud, la trata de personas, por mucho que se diga que "eso" ya se abolió; que permite el subdesarrollo mientras se gastan fortunas en perpetuar la peor de las formas de afrontar los conflictos, la guerra, generando armas cada vez más destructivas, más letales (y luego dicen que el ser humano es el animal racional, siendo el único que invierte en la creación de herramientas para eliminar a sus semejantes); que acepta que existan "niñas/niños en situación de calle" los cuales carecen de cariño, de satisfactores básicos, y que pasan sus días huyendo de la policía (si esta antes no le "ajusta" las cuentas) y el mundo de fantasía que les proporciona la inhalación de pegamento; que no pone impedimento a la "posesión" del marido sobre la mujer, haciéndole su dueño y permitiendo que la vida de ella dependa del pie con el que se levanta

"la persona que le ama"; y, por desgracia, un largo etcéteras de terror que esta cultura consiente y justifica.

Por ello es necesario analizar esta cultura, que no construye sino que destruye, que no une, sino que separa, que no mira hacia el futuro, porque no tiene futuro, (ya antes acabó con él). Estudiarla nos permitirá ver cómo surge, cómo se genera, cómo se presenta, cómo se reproduce, para poder hacerle frente y crear el espacio necesario para generar el cambio de esta cultura de la violencia a una cultura de paz, donde haya espacio para el diálogo, para la convivencia, para el respeto por los derechos humanos, para la naturaleza, para la utopía. En una sociedad en la que la violencia, el miedo y la seguridad armada son el pan nuestro de cada día, es necesario analizar el porqué de este hecho, el por qué se invierte en ello en lugar de en una cultura de paz.

Si queremos cambiar el mundo, dominado por la violencia, debemos empezar por intentar entenderlo.

La gran tarea que tenemos es la de afrontar conflictos que inevitablemente surgirán sin recurrir a la violencia. Necesitamos crear una conciencia crítica y aumentar la capacidad reflexiva, para no mirar de forma ingenua y crédula todo aquello que se nos muestra a través de los llamados medios de comunicación. Es necesario para ello educar en y para el conflicto, en el respeto por los derechos humanos, en la acción no violenta, y así, en la medida de lo posible, evitar esta destrucción, de la que somos responsables, pero no las únicas víctimas.

Mirar el mundo tal y como es hoy produce angustia y la tarea de intentar cambiarlo es cosa de todas/todos, pues no es fácil, pero lo cierto es que tampoco es imposible.

Eduardo Galeano (2009) escribe:

"Aunque no podemos adivinar el tiempo que será, sí que tenemos, al menos, el derecho de imaginar el que queremos que sea. En 1948 y en 1976,

las Naciones Unidas proclamaron extensas listas de derechos humanos; pero la inmensa mayoría de la humanidad no tiene más que el derecho de ver, oír y callar. ¿Qué tal si empezamos a ejercer el jamás proclamado derecho de soñar? ¿Qué tal si deliramos por un ratito? Vamos a clavar los ojos más allá de la infamia, para adivinar otro mundo posible".

Sólo en la medida en la que nos atrevamos a destruir lo nocivamente construido, a vivir en la incertidumbre que plantea la vida y no en la incertidumbre que plantea una sociedad, a plantearnos alternativas poco conocidas y más humanas, y a construirnos trajes hechos a la medida basados en necesidades personales y no en relaciones de poder, entonces podremos comenzar a construir y a vivir una cultura de paz o una cultura de no violencia activa.

1.3 VIOLENCIA COTIDIANA.

"Una vez que nuestra conexión personal con lo erróneo se aclare, debemos entonces decidir: continuar como antes, reconocer nuestra deshonestidad y vivir lo mejor que podamos, o comenzar con el esfuerzo de cambiar nuestra manera de vivir y de pensar".
The Unsettling of America (1977) (Berry)

"Vivimos en un mundo donde nos escondemos para hacer el amor, mientras la violencia se practica a plena luz del día." John Lennon (Lennon, Wikiquote, 2003)

En palabras de Bourdieu (Cullen, 1997) "la violencia simbólica es esa violencia que arranca sumisiones que ni siquiera se perciben como tales apoyándose en unas 'expectativas colectivas', en unas creencias socialmente inculcadas. Como la teoría de la magia, la teoría de la violencia simbólica se basa en una teoría de la creencia, o mejor dicho, en una teoría de la producción de la creencia, de la labor de socialización necesaria para producir unos agentes dotados de esquemas de percepción y de valoración que les permitirán percibir las conminaciones inscriptas en una situación o en un discurso y obedecerlas."

Lo cotidiano se refiere a lo que sucede de manera recurrente, la violencia se ha convertido en un evento excesivamente frecuente, muy real, tangible y

sobretudo muy cercano. Diríamos que es el pan nuestro de cada día, en el desayuno, comida y cena.

Hablar de violencia cotidiana no se circunscribe únicamente a aquello que los medios masivos de comunicación muestran y que sucede al otro lado del mundo visto en los noticieros de manera repetida, está presente en los anuncios comerciales, en las caricaturas animadas, en las telenovelas y series televisivas; esta violencia es encontrada en la calle, desde los espectaculares (como en algunas ciudades de la república anunciando el fin del mundo en mayo del 2011 (El fin del mundo hoy, 2011)), adultas/adultos gritando, jalando, insultando, menoscabando o golpeando a niñas/niños en la vía pública, automovilistas que se agreden verbalmente en medio del congestionamiento vial; empujones, aventones y maltrato en el transporte público, canciones “pegajosas” que se escuchan tarareadas, en las fiestas, en lugares públicos o en la radio como en la canción el tierno se fue (Sweet Lyrics) de Calibre 50 que dice:

... Ya no me va importar
Si mancho la cama con mi intensidad,
Si no tienes gana,
Te voy a meter la idea de lo que te quiero hacer,
Porque mi cuerpo se quema de tanta pasión,
Que corre en mi mente la imaginación,
Ahorita te aclaro, que el tierno se fue
Pienso en desnudarte, y te la voy a pasar
Por tu pecho, tu espalda y de pronto hacer
Que grites mi nombre una y otra vez,
Llevarme tus labios de mis pies a mi cara
Detenerte en el medio
Y me des una maaaa...nera, distinta de querer
Ponerte la mano donde sabes bien,
Seré una bestia que sin respetar
Tomare tu cintura y te daré por
Detrás de tu cuello, morderte hasta hacerte llorar,

Que rasguñes mi espalda y me digas que ya
Que te duele hasta el alma y no puedes más
Mientras grabo un video así, con mi celular! ...

Sin fin de gestos, actitudes, palabras, movimientos corporales, comportamientos, etc. que llevan implícita la violencia y que vivimos con frecuencia y vamos “normalizando”. Sin percatarnos que en este caso no hay un “mal menor”, sin embargo muy frecuentemente justificamos estos actos por cotidianos, banales o porque creemos que “no pasó a mayores” sólo que dejamos de atender un hecho importantísimo: No existe violencia menor, porque toda violencia daña la dignidad, la integridad, el espacio personal de quienes la sufren y también daña a quienes la ejecutan, es decir lastima a la persona y por ende el tejido social.

Como parte de esta violencia también podemos identificar hechos más “escandalosos” como peleas callejeras, asaltos violentos, enfrentamientos armados (sin importar si las personas involucradas forman parte del gobierno o trabajan en sus dependencias como en Tlalnepantla donde hubo un enfrentamiento entre agentes municipales y militares teniendo como saldo Un militar muerto y dos heridos (La nota roja de México, 2011)); eventos que hace algunos años no eran tan recurrentes, tan nutridos y por supuesto no formaban parte de la cotidianidad actual.

La violencia es despreciable, condenable y cruel en cualquiera de sus manifestaciones, sin importar su magnitud, fuerza, características o contexto, no hay violencia buena o valiosa.

Se invisibilizan los hechos de violencia en nuestro país, esto sucede cuando se silencian las estadísticas de actos violentos, cuando se obvian las noticias y cuando se muestra una atmósfera de normalidad dentro, todo tranquilo; fuera, todo mal. Esto genera que se le reste importancia a la violencia porque, como lo importante sale por la televisión y el periódico, pudiera

deducirse que se trata de un acto menos grave, que no merece la pena corregirlo.

Sin embargo es tan deplorable y dañino el mostrar actos violentos una y otra vez en los medios masivos de comunicación como ocultarlos de manera que pueda entenderse que son eventos sin importancia, de poca gravedad. La desinformación no ayuda a generar mejores condiciones ya que genera dobles discursos, abulia, pasividad, resignación y cierto “confort” que contribuyen a repetir patrones que socavan la posibilidad de acción.

Vivimos en la confrontación constante, donde las palabras, el lenguaje, las actitudes son usadas como armas de una guerra invisible que cobra altamente su costo y que se recicla, pues las consecuencias de estas violencias cotidianas regresan a darnos más de lo mismo ya que la violencia se transforma en violencia, generando una espiral que parece interminable, en donde la represión, la disidencia, el ser otra/otro es de facto el crimen perfecto que sustenta la violencia.

CAPÍTULO 2

VIOLENCIA

INSTITUCIONALIZADA.

SOPORTES DE LAS

VIOLENCIAS.

MANERAS DE MATAR

*Hay muchas maneras de matar.
Pueden meterte un cuchillo en el vientre,
quitarte el pan,
no curarte una enfermedad,
meterte en una mala vivienda,
empujarte al suicidio,
torturarte hasta la muerte por medio del trabajo,
llevarte a la guerra, etcétera.
Sólo pocas de estas cosas están prohibidas en nuestro estado.*

(Bretch, Desigualdades sociales en salud., 2011)

Después de revisar someramente lo que es la violencia planteamos la relevancia de mirar formas en la que esta violencia es repetida, sustentada y “validada” desde las diferentes instituciones.

Cabe la pregunta: ¿qué fue primero: el huevo o la gallina?, ¿qué es primero: la globalización de la violencia o la violencia en “casa”?

La violencia se relaciona íntimamente con esa brecha –muchas veces abismal- de diferencias económicas, políticas, sociales, educativas y de acceso o inaccessos a satisfactores básicos y que tienen como una de sus consecuencias la alienación de las personas en un entorno demandante y tirano que comercia con todo, es decir; nos movemos en un mundo en donde para comer se requiere nacer con cierto poder adquisitivo, cuando la alimentación es un requerimiento básico para vivir, mirándolo desde esta perspectiva de entrada ya vemos condiciones de desigualdad, y si observamos cada elemento de nuestra vida desde una mirada crítica, este elemento de diferencia aparentemente tan simple, se replicará en prácticamente todos los espacios en los que nos desenvolvemos, de facto no todas las personas tenemos igualdad de derechos, ni de posibilidades, sino que el espacio donde nacemos y nuestro contexto sociopolítico y económico será importante para el desarrollo que podamos tener a lo largo de nuestra vida.

En este contexto la divergencia de ideas, creencias, estereotipos, aprendizajes, cosmovisión, prácticas amorosas, hábitos, perspectiva de vida, atuendos, etc., se convierten en franca guerra entre diferentes, proporcionando vida y energía a la violencia.

La violencia es sustentada cuando se legaliza, justifica, minimiza, sistematiza, cuando se le exalta y aplaude, es fomentada desde la intolerancia, ignorancia, pseudo-control e imposición, desde esta óptica resulta mucho más complicado identificarla para combatirla.

2.1 SOPORTADA DESDE EL ESTADO.

“Una dictadura es un estado en el que todos temen a uno y uno a todos.”

Alberto Moravia

En el ámbito de la salud mental es vital reconocer que estamos en procesos de vidas completas donde la política, la economía, las políticas públicas, y las necesidades sociales son parte de la vida diaria de aquellas personas con las que trabajamos.

Aunque se han hecho esfuerzos para generar mejores condiciones de vida de las personas, a niveles estatal y federal y por parte de Organizaciones no gubernamentales (ONG's) se han visto -o al menos pareciesen- rebasados por lo cotidiano, por el entorno socio económico y político que afecta las experiencias de las personas en este país, en donde los discursos, las leyes y los esfuerzos se convierten en letra muerta plasmada en hoja en blanco.

La ausencia de autocrítica en cualquier ámbito –inclusive el clínico- abre de par en par la puerta al doble discurso, ergo convalidamos las lesivas políticas públicas y el funesto contexto social en el que nos encontramos al mantenernos en la apatía, la inmovilidad, el silencio cómplice, y en la peligrosa indolencia al no pronunciarnos ante la toma de decisiones que conculcan los derechos fundamentales de las personas y que en consecuencia trae el resquebrajamiento de las estructuras personales y del tejido social.

Por esto es fundamental elaborar una revisión somera de la realidad social, política y económica del país en los últimos años.

Para poder entrar al tema, comenzaremos por dar una definición que nos ayude a comprender lo que es el Estado.

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos plantea:

“La invocación efectiva de los derechos involucran obligaciones positivas y negativas en cuatro niveles: obligaciones de respetar, obligaciones de proteger, obligaciones de asegurar y obligaciones de promover el derecho en cuestión. La obligación de respetar se define por el deber del Estado de no injerir, obstaculizar o impedir el acceso al goce de los bienes que constituyen el objeto del derecho. Las obligaciones de proteger consisten en impedir que terceros interfieran, obstaculicen o impidan el acceso a esos bienes. Las obligaciones de asegurar suponen asegurar que el titular del derecho acceda al bien cuando no puede hacerlo por sí mismo. Las obligaciones de promover se caracterizan por el deber de desarrollar condiciones para que los titulares del derecho accedan al bien” (Humanos C. I., 2011).

Desde esta perspectiva nos referiremos al término Estado a lo largo de este trabajo, es decir, hablamos de los tres poderes en este país (el Ejecutivo, el Legislativo y el Federal) y también de todos los entes que trabajan para la ciudadanía como son todas las instituciones gubernamentales.

En el libro “Psicología del mexicano en el trabajo” de Mauro Rodríguez y Patricia Ramírez, hacen referencia a un artículo publicado en el periódico el economista publicado en México el 8 de febrero 1996 y señalan:

"En un estudio de las Naciones Unidas (UNESCO) se enumeró el repertorio de los recursos naturales esenciales para el desarrollo y la riqueza de los países: 29 en total. En dicho estudio se observa que mientras Japón, Singapur y Taiwán cuentan, cada uno, con sólo tres de los 29 recursos esenciales y son países ricos, México posee los 29 recursos esenciales y es considerado un país pobre (Rodríguez & Ramírez, 2004).

Aquí hay un problema ya que tenemos que el 40% de la población es pobre y también la lista de Forbes de los multimillonarios del mundo del año 2011 muestra a 11 mexicanos dentro de esta lista, lo cual nos habla de una situación desigual en donde los recursos están distribuidos de tal manera que

el tejido social se resquebraja al tener polaridades de esta magnitud; el empresario Carlos Slim encabeza dicha lista con 74 millones de dólares (Quintana Roo, 2011); 11 personas son quienes concentran la riqueza y el poder económico que obstaculizan un desarrollo más equitativo económico del país, ya que si vemos quiénes son estas 11 personas podemos ver que son quienes dirigen los grandes monopolios del sector privado beneficiando a empresarios expertos, hombres de negocios y políticos dejando a las mexicanas y los mexicanos promedio fuera de estos favores; que si bien es cierto generan empleos, estos no han garantizado condiciones de vida dignas, ni tampoco salarios que permitan el acceso a condiciones básicas como son: alimentación, salud, educación, vivienda.

El periódico el universal en su nota publicada el 11 de agosto de 2011 (Murayama, 2000) señala: *“21.8 millones de mexicanos tienen ingresos que no les permiten cubrir sus necesidades alimenticias básicas. Representan el 19.4% de la población y sólo entre 2008 y 2010 crecieron en casi tres millones y medio de personas. Esto revela que si bien el deterioro económico puede tener efectos nocivos generalizados, se ensaña en particular con la población más débil y muestra que en muy poco tiempo una amplia cantidad de personas pueden ir de ser pobres a incluso pasar hambre ante la ausencia de instituciones y redes de protección efectivas para evitar que la gente caiga en la miseria. De acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), los hogares por debajo de la línea de bienestar mínimo para alcanzar el umbral determinado por el valor de la canasta alimentaria son los que no reúnen 978 pesos mensuales en las zonas urbanas y 684 en las zonas rurales. México, no es capaz de brindar a uno de cada cinco de sus habitantes un ingreso que le permita comer. La extendida presencia de la pobreza y del hambre en México, sólo se explica por la pésima distribución del ingreso: es la desigualdad lo que nos hace y mantiene subdesarrollados.*

Una cuarta parte de la población, uno de cada cuatro, sufre carencia en el acceso a la alimentación. De acuerdo con un estudio del Instituto Nacional de

Salud Pública, en el 21% de las localidades rurales con presencia indígena no se expenden frutas y en 13% tampoco verduras, pero en el 100% se encuentran a la venta grasas, azúcares y bebidas, por ejemplo. La alimentación está volviendo a ser un tema crítico de México”.

Carlos Acosta Córdova y Juan Carlos Cruz Vargas escriben en la revista proceso el 4 de diciembre de 2011 (Acosta Córdova & Cruz Vargas, 2011): “En el país existen cuatro millones y medio de personas que tienen un trabajo pero que les impide satisfacer sus necesidades básicas, lo cual repercute en que busquen horas adicionales de trabajo para poder cubrirlas, los trabajos son tan precarios y tan mal remunerados que esto ha favorecido que aumente la tasa del subempleo”.

En este sexenio (2006-2012) se han registrado las tasas de desempleo, de subempleo y de informalidad más altas de la historia económica reciente del país; los trabajos que existen son precarios, mal remunerados, de corta duración, etc.

Alicia Bárcena, secretaria ejecutiva de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) el 29 octubre 2011 dio a conocer el informe panorama social de América Latina 2011, donde resaltó: “en 2010, de todos los países de la región, sólo en México y en Honduras habían aumentado la pobreza y la indigencia. En México, según el informe de la CEPAL tres de cada 100 personas están en condiciones de pobreza, según los datos dados por la CEPAL en el país hay 15 millones de mexicanas y mexicanos en la indigencia; desde estos datos también se puede ver que hay casi 62 millones de personas con algún grado de pobreza lo cual representa el 55% de la población” (Acosta Córdova & Cruz Vargas, 2011).

El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) el viernes 2 de diciembre de 2011 presentó los resultados del estudio de medición de la pobreza municipal 2010, de dicho estudio se

deducen los datos siguientes: de los 2456 municipios que hay en el país, en mil tres de ellos el 75% de su población es pobre, lo que significa que tres de cada cuatro habitantes de cada uno de esos municipios viven en la pobreza.

Según el CONEVAL 190 municipios del país, la mayoría en áreas rurales, quienes concentran la mitad de la población en situación de pobreza, tienen carencias graves en más de uno de los siguientes ámbitos: ingreso, educación, acceso a los servicios de salud, acceso a la seguridad social, calidad y espacios de la vivienda, servicios básicos en la vivienda, acceso a la alimentación y grado de cohesión social.

El titular del ejecutivo termina su quinto año de gobierno e inicia el sexto con más de 1,601,000 desempleados más de los que había al inicio de su administración, el subempleo al final de 2006, era de 3 millones de personas, mientras que ahora hay 1,166,300 más, pues la subocupación, ahora suma 4,174,327 trabajadores; en el caso de la informalidad en 2006 había 4 millones de personas en trabajo informal, actualmente hay 8 millones de personas más en informalidad pues las cifras hablan de 14,200,000 personas esto quiere decir que tres de cada 10 personas ocupadas son informales, lo que implica que no tienen prestaciones, seguridad social, baja remuneración y toda la desprotección laboral (Acosta Córdova & Cruz Vargas, 2011).

Pese a los avances, el reporte 2011 advierte que los niveles de logro de México están entre los más bajos de los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), por lo que si bien la brecha en los niveles de logro educativo entre México y otros países de la Organización como Chile se ha reducido, aún continúa (Redacción, Diario el presente, 2011).

Desde estos datos es más que evidente que el Estado no sólo es omiso con respecto a garantizar condiciones elementales para el bienestar de la población, sino que contribuye y favorece desigualdades que -desde la

perspectiva de Galtung, estos hechos- entran perfectamente en la violencia estructural. La pregunta que nos hacemos es: ¿Podemos generar condiciones de paz cuando existen desigualdades de este calibre, en donde 11 personas poseen el monopolio económico de un país mientras una de cada cinco personas tiene impedido el acceso a la alimentación?

Abraham Maslow (1985), teórico de la corriente humanista de la conducta humana, nos plantea que de acuerdo con la intensidad de la necesidad, el hombre (refiriéndose a la especie humana) pugnará para encontrar satisfacción en el orden siguiente:

1. Necesidades fisiológicas.
2. Necesidades de seguridad.
3. Necesidades sociales.
4. Necesidades de estima. Reconocimiento y prestigio (estatus).
5. Necesidades de autorrealización (producción, creatividad).

Mientras una necesidad de orden primario no esté satisfecha, no se puede satisfacer la de un orden superior; si consideramos que muchas personas en nuestro país tienen carencias desde la alimentación que sería una necesidad fisiológica difícilmente podrán atender necesidades de otra índole.

Continuando con los datos, Nayeli Roldán, escribe el periódico milenio el 29 de julio en el 2011: Más de 37 millones de mexicanos (33.2 por ciento de la población) no tienen acceso a los servicios de salud, lo cual representa el principal rezago en el país hasta 2010, según estadísticas del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. El acceso a la educación es el segundo peor, pues 21 millones de habitantes (19.4 por ciento) están en rezago; una cifra similar (19.3 por ciento) no tiene los servicios generales y más de 19 millones (17 por ciento) tienen viviendas deficientes (Roldán, 2011).

En materia de salud el titular del ejecutivo pretende recortar el presupuesto nacional a programas para combatir la muerte materna y hacer frente al incremento de los casos que VIH -SIDA entre mexicanas, así como también aquellos relacionados con la salud sexual adolescente; de ser aprobados estos recortes se afectará gravemente a la población mexicana femenina.

La baja cobertura anticonceptiva se convierte en el aumento de embarazos adolescentes, el embarazo adolescente impide oportunidades de desarrollo de las mujeres y aumenta de manera considerable en riesgo de muertes relacionadas a la gestación, parto o puerperio.

En materia de VIH -SIDA ha habido un incremento paulatino y continuo de mujeres con este padecimiento; según cálculos de la Organización de las Naciones Unidas, en México hay 60,000 mujeres con el virus y la mayoría desconoce su diagnóstico (Cruz Jaimes, proyecto ambulante, 2011).

Aunque los recursos para atender a la población femenina han ido en aumento en los hechos hay una disminución de programas y acciones encaminadas a lograr igualdad entre mujeres y hombres.

En septiembre de 2011 la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) votó en contra de la inconstitucionalidad de las leyes locales que reconocen el derecho a la vida desde la concepción, vulnerando así el principio de laicidad del Estado y eliminando el acceso al derecho a la salud de las mujeres en parte del territorio del país y evitando al mismo tiempo la posibilidad de que las mujeres puedan decidir sobre su cuerpo y favoreciendo la muerte de miles de mujeres que mueren al llevar a cabo abortos en condiciones inadecuadas y que perpetúa el problema de poner en riesgo la actividad de las mujeres en este país y que se convierte en un problema de salud pública. Este hecho afecta directamente el goce de los derechos de miles de mujeres mexicanas, que no

tienen acceso a servicios mínimos de educación o salud para prevenir un embarazo no deseado.

Con la decisión aprobada en la SCJN, se vulneran los derechos humanos de las mujeres, principalmente el Derecho a la Salud. La Observación General No. 14 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales establece que “para suprimir la discriminación contra la mujer es preciso elaborar y aplicar una amplia estrategia nacional con miras a la promoción del derecho a la salud de la mujer a lo largo de toda su vida” (Cencos, 2011).

Anand Grover, Relator Especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental de Naciones Unidas, recomendó en su Misión a Guatemala “Garantizar que las mujeres ejerzan el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud, incluido el acceso a servicios de aborto seguros, aceptables y asequibles (al menos en casos de urgencia médica o agresión sexual) y revisar las leyes que contienen medidas punitivas contra las mujeres que han recurrido al aborto ilegal” (UNFPA, 2010).

Estas políticas públicas operadas de forma discrecional, son la visión de un enfoque “asistencialista” en la salud sexual y reproductiva de las mujeres y con leyes restrictivas que criminalizan a quienes abortan.

Las políticas dirigidas a la salud sexual y reproductiva de las mujeres las ven como beneficiarias y no como sujetas de derechos, es por ello que no atienden sus necesidades específicas.

En México son 18 constituciones locales reformadas para proteger la vida desde el momento de la “concepción-fecundación” y la Iglesia católica y grupos de derecha se encuentran detrás de esta criminalización, las políticas públicas también son de carácter discrecional ya que las mujeres que son criminalizadas son jóvenes y pobres.

Leticia Burgos Ochoa, de la Red Feminista Sonorense, ex legisladora perredista refirió: “en el Congreso de Sonora recién se aprobó una ley de paternidad responsable, la cual posibilita la intervención de los hombres de esa entidad para determinar si sus cónyuges continúan o no con un embarazo”. Este hecho, dijo Burgos, “condiciona el cuerpo y la decisión de las mujeres, al dicho de sus parejas” (Cruz Jaimes, *Kaos en la Red*, 2011).

En entrevista para Cimac noticias, Verónica Cruz, integrante de la organización Las Libres, la cual junto con el Centro de Investigación y Docencia Económica (CIDE), logró la liberación de 9 mujeres presas acusadas de homicidio en razón de parentesco, en septiembre de 2010, sostuvo que el encarcelamiento de mexicanas por aborto o acusadas de homicidio en razón de parentesco es una constante (Cruz Jaimes, *Proyecto Ambulante*, 2011). ¿De qué perspectiva de género habla el Estado cuando fomenta y avala la resolución de acción de inconstitucionalidad 11/2009 de la Suprema Corte de Justicia de la Nación en donde se perdió la posibilidad de garantizar la vigencia de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en algunos estados de la república?

Desde este tenor podemos ejemplificar: el 31 julio de 1999 fue violada Paulina (Poniatowska, 2000) cuando contaba con sólo 13 años de edad y resultó embarazada, Paulina y su familia recurrieron a las instancias responsables para la interrupción del embarazo, sin embargo en medio de un viacrucis en donde Paulina estuvo un mes y 29 días esperando atención tanto las autoridades del ministerio público, del hospital General de Mexicali y la Procuraduría de justicia le negaron su derecho; y a partir de ese hecho de violencia -la violación -, el Estado se encargó de violentarla física, moralmente, psicológicamente y legalmente. Este caso no es aislado: ¿Qué dice el Estado a las niñas-madres llamadas: María (El mundo de Córdoba, 2011), Paulina (Heras, 2007), Amalia (Hernández S. , 2010),-o como sea-, que viven con sus heridas abiertas siendo obligadas esclavas del sistema?

Dentro de estos obstáculos hacia las mujeres tenemos ejemplos como el de la directora del Instituto de la Mujer Guanajuatense (IMUG), Luz María Ramírez Villalpando, que señaló que el uso de tatuajes en las mujeres es un ejemplo de la pérdida de valores en la sociedad. En una exposición a unos 200 políticos en el Comité Municipal del Partido Acción Nacional (PAN), rechazó los grabados en la piel, las perforaciones y utilización de piercing en los genitales: "Cómo poder evitar el caos si no hay pautas de valoración o normas de conducta". Consideró que "en ocasiones se van adoptando ciertas conductas porque no está bien cimentada la escala de valores y como referencia mencionó a las personas con tatuajes, ya que puede ser una señal en el valor de la salud. Mencionó que en Guanajuato más del 85% de las familias registran violencia intrafamiliar, que es otro reflejo de esa pérdida de valores" (Saltillo, 2010).

Sin embargo, hacer declaraciones de esta índole promueve actitudes discriminatorias y atenta contra la libertad de las mujeres, ya que al no cubrir el estereotipo social de lo que "debe ser una mujer" nuevamente se convierte en el arma que ataca y que violenta la individualidad de las personas y se repite el tema de la criminalización de las mujeres, lo grave del asunto es que es la titular del Instituto de la Mujer Guanajuatense quien hace tales aseveraciones y quien se supone velaría por el bienestar de las mujeres en esta entidad.

¿Cómo garantizar que las mujeres vivan una vida libre de violencia cuando estas condiciones son parte de las políticas públicas de un Estado?

En su primer discurso el ahora Titular del Ejecutivo Federal pronunciado el primero de diciembre del 2006 ya como Presidente de la República Mexicana aseguró que la violencia era la principal amenaza del pueblo mexicano - recordemos que previamente en las campañas electorales de ese año el discurso repetido una y mil veces en todos los medios era que México no quería violencia-, las palabras de Calderón Hinojosa, fueron las siguientes (Redacción, El universal mx, 2006):

“En el próximo periodo ordinario de sesiones presentaré ante el Congreso una iniciativa de reformas legales con el objeto de mejorar la procuración y la administración de justicia, aumentar las penas para quienes más agravian a la sociedad y para que las leyes sean instrumento que protejan los derechos de los ciudadanos y no vías de impunidad para los criminales.

Sé, que restablecer la seguridad no será fácil ni rápido, que tomará tiempo, que costará mucho dinero, e incluso y por desgracia, vidas humanas.

Pero ténganlo por seguro, esta es una batalla en la que yo estaré al frente, es una batalla que tenemos que librar y que unidos los mexicanos vamos a ganar a la delincuencia.

Pongamos fin a la impunidad, a la impunidad de los delincuentes que amenazan nuestras vidas y familias.

A la impunidad de los políticos que violentan la ley en su beneficio, a la impunidad de quienes abusan de una sociedad inerme cualquiera que sea su posición de privilegio político, económico o social.

De igual manera, soy plenamente consciente de la dramática condición de pobreza en la que vive la mitad de la población mexicana.

México tiene una enorme deuda social que pagar con los mexicanos más pobres, para cubrir esa enorme deuda social, la que permita reducir la pobreza extrema que es también la prioridad de mi Gobierno, es vital que sociedad y autoridades hagamos un esfuerzo mayor para orientar el gasto público hacia los que más lo necesitan.

Sé que tenemos que resolver de fondo la desigualdad de los mexicanos, particularmente la desigualdad entre el norte y el sur, entre el campo y la

ciudad, entre los indígenas y quienes no lo son, entre las mujeres y los hombres, entre los adultos mayores y los jóvenes.

Los esfuerzos del Gobierno deben estar orientados, fundamentalmente, a acabar con esta disparidad y con todas las formas de discriminación”.

Pese a este discurso la realidad ha sido otra y el costo ha sido muy alto, los datos que presenta el Instituto Nacional de Estadística y Geografía señalan que durante la actual administración del gobierno federal han existido hasta el 10 de diciembre de 2011: 67,409 (inegi.org.mx) homicidios en tanto Organizaciones No Gubernamentales (ONG's) dan la cifra al 5 de junio de 2012 de que durante el sexenio de Felipe Calderón, han ocurrido en México 71 mil 804 asesinatos (Mendoza Hernández, 2012); la Comisión Nacional de Derechos Humanos habla de 2500 personas desaparecidas (Gómez Quintero , 2011) (las organizaciones no gubernamentales sostienen que son más de 10,000 las personas desaparecidas (Ballinas , 4 Vientos.org.mx, 2011), las mismas organizaciones calculan al menos 50,000 (redaccion) niños y niñas en estado de orfandad como consecuencia de la "guerra" contra el narcotráfico encabezada por Felipe Calderón Hinojosa.

A 34 días de haber iniciado su gobierno Felipe Calderón Hinojosa como presidente de los Estados Unidos mexicanos en Apatzingán Michoacán (Herrera & Martínez, 2007) da un mensaje claro de cómo sería su política de gobierno a lo largo del sexenio, en esta primera actividad pública el 3 enero del año 2007, Calderón Hinojosa se presenta vestido con chamarra y gorra militares a un evento en donde rendiría homenaje a soldados, marinos y policías, de esta manera Calderón presenta a la Nación la política belicosa y violenta que se trasladará a todos los espacios de las instituciones gubernamentales de este país.

Es importante mencionar que dentro de esta política de estado las Fuerzas Armadas, la Secretaría de Seguridad Pública Federal, así como el

Centro de Investigación y Servicio de Inteligencia Nacional (CISEN) han ostentado una posición no sólo privilegiada, sino determinante ya que prácticamente sus decisiones, junto con las del titular del Ejecutivo Federal tienen que ver con todas las políticas públicas adyacentes; convirtiéndose la política de seguridad nacional en el eje rector y peligrosamente transversal de todo lo habido y concebido por el Ejecutivo Federal. En virtud de ello es menester para la realización de este trabajo no dejar de lado un tema que reviste la mayor de las importancias; señalamos en este sentido que han aumentado las quejas en contra del ejército, las recomendaciones dirigidas a la Secretaría de la Defensa Nacional por graves violaciones a los derechos humanos que aumentaron por lo menos en un 300% (Ballinas, Periódico La Jornada, 2010).

El martes 2 agosto del año 2011 Javier Zúñiga director de investigación del secretariado internacional de Amnistía Internacional advirtió que *“el país podría vivir una situación similar en materia de violación a los derechos humanos a lo que ocurrió en las dictaduras militares del cono Sur en las décadas de los 70 y 80, sobre todo por la presunta responsabilidad del ejército en las desapariciones forzadas... el país está al borde de experimentar una represión sistematizada, con especial gravedad en los hechos probados por desaparecidos a manos de militares”* (G. Tejeda, 2011).

Desde esta configuración en los últimos años se ha utilizado un discurso que ha sido aval de la violencia en México, bajo el pretexto de la seguridad nacional se han perpetrado violaciones a los derechos fundamentales, la violencia se ha convertido en un elemento muy tangible y muy cotidiano, si bien es cierto que esta violencia no comienza en años recientes sino que se ha venido gestando desde por lo menos un siglo atrás, es muy palpable el soporte de la violencia desde el Estado y parece que va agravándose más.

El 3 octubre 2011 la periodista SanJuana Martínez escribió en la revista digital *sin embargo* (Martínez, Sin embargo. mx, 2011) un artículo acerca de la

existencia de posibles “centros clandestinos de detención” en nuestro país y reseñó de lo que a continuación transcribiré un extracto: "A lo largo de la historia, los campos de concentración han sido utilizados en distintos países para encerrar opositores políticos, grupos étnicos, religiosos o de determinada orientación sexual. Es importante señalar que la diferencia de un campo de prisioneros de guerra, los campos de concentración son utilizados para encerrar a no combatientes, sin juicio previo ni garantías individuales... durante la guerra de Felipe Calderón se han registrado violaciones sistemáticas de derechos humanos... desde que decidió sacar al ejército a las calles el territorio nacional se han cubierto de improvisados cuarteles... el confinamiento ilegal de ciudadanos sucede ante el silencio cómplice de muchos: diputados, senadores, jueces, ministerios públicos, periodistas, funcionarios de distintos niveles de gobierno. La mayoría prefiere mirar hacia otro lado... el plan de guerra contra el narco de Felipe Calderón incluye la desaparición forzada, la tortura, las ejecuciones sumarias".

El primero de diciembre de 2011 en el periódico la Jornada (Ballinas & Becerril, Periódico La Jornada, 2011) se anuncia que el titular del ejecutivo federal insistió en una modificación legal que equipara los movimientos sociales y las protestas con actos terroristas. El presidente de la Comisión de Justicia de la Cámara de Senadores, el panista Alejandro González Alcocer, presentó un capítulo nuevo en el que se endurecen los tipos penales sobre terrorismo y se imponen penas hasta de 40 años de cárcel a quienes presionen a la autoridad o a un particular para tomar una determinación. En ese supuesto cae cualquier movimiento social que presente demandas a las autoridades.

El texto que incluyó González Alcocer en el proyecto de dictamen de la miscelánea penal avanza en la criminalización de la protesta, ya que incluye no sólo presiones a las autoridades, sino también a un particular, como parte de las acciones tipificadas como terroristas.

El priísta Jesús Murillo Karam indicó que “deben revisar el tema como corresponde. No podemos caer en la sicosis del terrorismo, porque lo único que genera es terrorismo de Estado”.

Todo esto repercute en la vida cotidiana, en las vivencias personales, cuando elementos básicos de bienestar y de derechos son desdeñados por parte del Estado difícilmente podemos pensar en condiciones de vida libres de violencia y encaminadas al desarrollo personal y colectivo; esto incide en otros espacios y en los diferentes grupos de personas que conforman la ciudadanía de este país, mostrándose directamente en historias personales y en hechos tangibles que serán parte del trabajo diario en los espacios de la salud mental.

La violencia de género por parte del estado como medio de represión, “control social” y escarmiento se ha incrementado de manera escandalosa en nuestro país, los casos no son pocos, tampoco son aislados, ni forman parte de un pequeño grupo, son muchos los casos en donde la violencia hacia las mujeres por parte del estado es responsable por comisión, omisión o aquiescencia; este método de tomar a las mujeres como botín de guerra y como “escarmiento”, para demostrar por todos los medios quien detenta el poder.

En el estado de México, en Ecatepec Jessica Lucero (el5antuario.org, 2012) de 14 años de edad fue asesinada, el sábado 14 de julio de 2012 fue apedreada por quien abusó sexualmente de ella un mes antes.

La familia de Jessica aseguró que el 12 de junio un sujeto abusó sexualmente de su hija, situación que los llevó a denunciar tal delito ante el Ministerio Público de San Cristóbal; narraron que los policías ministeriales que los atendieron cuando presentaron la queja les pidieron dos mil pesos para “agilizar” el trámite, cantidad que ellos no pudieron pagar.

Mientras intentaban juntar el dinero, la familia de quien Jessica señaló como su agresor amenazó a su madre de que se iba a arrepentir si no retiraba la demanda.

“Cuando mi hija fue violada la familia del sujeto fue conmigo a que llegáramos a un acuerdo, pero nosotros les dijimos que eso no se arreglaba así, entonces nos dijeron que nos atuviéramos a las consecuencias”, explicó Cruz Pérez Moreno, madre Jessica.

El sábado 14 de julio de 2012 Jessica Lucero fue encontrada asesinada, golpeada completamente y lapidada en un lote baldío. Esto sólo nos demuestra que la justicia es selectiva, el estado en este caso fue omiso y cómplice de la violencia contra una niña.

Constan datos e historias que son apabullantes, la represión de los movimientos sociales en México tiene una larga historia, la criminalización de los movimientos sociales ha ido a la par de la militarización y la violencia de Estado, como parte de esta violencia tenemos el caso de San Salvador Atenco en donde un operativo policiaco implementado en el Estado de México en el 2006 para desarticular al Frente de Pueblos en Defensa de la Tierra (FPDT) en su lucha contra la construcción de un aeropuerto en Texcoco, dejó un saldo de dos jóvenes asesinados y 207 detenidos, de los cuales 47 eran mujeres, personas que fueron encarceladas durante el gobierno de el entonces titular del ejecutivo Vicente Fox Quesada pero sentenciadas duramente por la administración de Felipe Calderón.

De las 47 mujeres agredidas, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) constató la violación sexual en 26 casos.

Para acreditar la violación y tortura sexual, las mujeres fueron sometidas a peritajes del Protocolo de Estambul de la CNDH, de la Procuraduría General de la República (PGR), de la Fiscalía Especial para la Atención de Delitos relacionados con Actos de Violencia contra las Mujeres (entonces Fevim), del

Colectivo contra la Tortura y la Impunidad y de investigadores particulares. Todos confirmaron los abusos.

Desde el 2006 el caso de las mujeres agredidas sexualmente se ha turnado a dos instancias: la Fevim (ahora Fevimtra), la cual inició una averiguación previa por violación que no prosperó y que declinó ante la Procuraduría General de Justicia del Estado de México (PGJEM) en julio de 2009, donde permanece estancada.

La violencia de género por parte del Estado se ha dado al mismo tiempo que el gobierno ha firmado convenios internacionales a favor de los derechos de las mujeres y que ha emitido reformas legislativas que promueven “la eliminación de todas las formas de violencia contra las mujeres”.

En este marco se encuentra la otrora violación de Estado, en donde Ernestina Ascencio Rosario, indígena náhuatl de 73 años fue violada (Ferri) y asesinada por parte de cuatro efectivos del ejército el 25 de febrero de 2007 en Soledad Atzompa, Veracruz. Según reportes de Amnistía Internacional de 1994 a 2010 se habían documentado 60 agresiones sexuales contra indígenas y campesinas por parte de integrantes de las fuerzas armadas sobre todo en los Estados de Guerrero, Chiapas y Oaxaca (Hernández Castillo, 2010).

La misma suerte de violencia e impunidad por parte del Estado han tenido:

Las tres hermanas Méndez Sántiz, mujeres tzeltales fueron violadas en un retén militar en Altamirano, Chiapas en marzo de 1994; Delfina Flores Aguilar y Aurelia Méndez Ramírez (Gutiérrez, 1999), indígenas tlapanecas, de Zopilotepec, Atlixnac de Álvarez, Guerrero fueron violadas por cinco soldados el 3 de diciembre de 1997; 12 mujeres de Loxicha (Reséndiz , 2007), Oaxaca también fueron violadas por efectivos del ejército mexicano en 1997; las indígenas nahuas, Victoriana Vázquez Sánchez y Francisca Santos Pablo (Olivares Alonso, 2007), de Tlacoachistlahuaca, Guerrero, quienes fueron

interceptadas y violadas por militares en casas abandonadas en abril de 1999, Valentina Rosendo Cantú (Gómez Durán , 2011) fue agredida sexualmente por ocho soldados del 41° Batallón de Infantería en Barranca Bejuco, Acatepec, Guerrero en febrero del 2002; Inés Fernández Ortega (Humanos D. a., 2009), fue violada en su casa por 11 soldados el 22 de marzo de 2002, en Barranca Tecuani, Ayutla de los Libres, Guerrero; 26 mujeres agredidas sexualmente en Atenco (mujeres sin miedo, 2011) por las fuerzas de seguridad en mayo del 2006; 13 mujeres en Castaños, Coahuila (Ramos, 2007) que el 11 julio 2006 fueron víctimas de una violación tumultuaria por parte de 20 soldados; este hecho se repite a lo largo y ancho del país y sigue siendo una constante.

En contextos de conflicto político-militar la sexualidad femenina tiende a convertirse en un espacio simbólico de lucha política y la violación sexual se instrumenta como una forma de demostrar poder y dominación sobre el enemigo; la militarización y la paramilitarización han afectado de manera específica a las mujeres de esta "guerra contra la delincuencia"; desde la ideología patriarcal se sigue considerando las mujeres como objetos sexuales y como depositarias del honor familiar, la violación, la tortura sexual, y las mutilaciones corporales son un ataque a todos los hombres del grupo enemigo; todas estas violaciones han sucedido al tiempo que el gobierno mexicano firmaba los protocolos facultativos de la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (De la República, 2002); de la Convención contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles Inhumanos o Degradantes (2005) (jurídicas, 2005) y de la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (convención Belem Do Pará, 1998) (observatorio Minerva, 1998); y en febrero de 2008 una de las leyes (REGLAMENTO de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2008) más avanzadas en contra de la violencia hacia las mujeres en América latina fue aprobada por el Congreso de este país tipificando el delito de feminicidio.

El panorama es abrumador, si vemos las omisiones y comisiones por parte del Estado, estamos no sólo hablando de violaciones graves a los derechos humanos, sino además de violencia de género estatal; al respecto Montserrat Díaz, representante del Colectivo Feminista de Xalapa A.C., refirió el 5 de enero de 2012 que durante el último sexenio, los feminicidios se han incrementado en México en un 68 por ciento (Veracruzanos info, 2012).

Todo esto en un marco en donde la falta de sensibilización y capacitación por parte de funcionarias y funcionarios del gobierno impiden a hombres y a mujeres acceder a la justicia y a la atención de necesidades muy concretas al vivir situaciones de violencia y donde muchas veces al decidir atender en forma y exigir sus derechos, las personas se viven nuevamente violentadas ya que se encuentran con la devaluación, el descrédito, la burla como el caso de Jennifer quien narra que al ir a denunciar a la agencia especializada en delitos sexuales en la Gustavo A. Madero la violación de la que fue objeto: “el trato fue inadecuado y muy insensible. La Ministerio Público, Maribel Espinosa Miranda, me tomó la declaración; le expliqué todo cómo fue y bromeó con el caso. Me decía que si quería que ellos los buscaran y me volvieran a coger” (Universal, 2011).

Este panorama de militarización y criminalización –o cacería de brujas- es útil para continuar con el privilegio de pocas personas a costa del resto, que son mucho más en volumen y esto es posible mediante el uso desmedido de la violencia y la represión, a mayor desigualdad social más violencia de Estado.

Tal violencia de militarización neoliberal, conlleva además la afirmación de la retórica patriarcal del Estado y de una violencia feminicida. En esta guerra se busca la sumisión y la obediencia así como una sola perspectiva de vida: la estatal; mientras la resolución de conflictos, el diálogo, las diferencias son reemplazados por las armas y la fuerza, por el Ejército, la policía y los paramilitares. La violencia contra las mujeres hoy se enmarca en un contexto más amplio de violencia de Estado, que intensifica y acentúa las formas propias de la violencia de género. Es una violencia silenciosa y soterrada. Son

esos números sin rostro que muchas veces, con nombre de mujer, engrosan las estadísticas del gobierno federal para cumplir con los requisitos que impone la certificación del gobierno estadounidense en la lucha contra el *narco*.

Demasiados son los hechos de violencia contra las mujeres, mil 728 feminicidios de enero de 2009 a junio de 2010, de acuerdo con la misión internacional de expertas en violencia contra las mujeres y el feminicidio. Sin embargo, los nombres que conocemos, que tienen cierta visibilidad, que resuenan, son escasos. Por cada Ernestina Asencio, Lydia Cacho, Digna Ochoa, Valentina Rosendo, Inés Fernández, Teresa Ramírez Sánchez, Ana, Beatriz y Celia González tantos son los silencios anónimos, tantas las historias sin nombre que nos resuenan la impunidad imperante. La violencia tiene muchos rostros, la tortura sexual es uno de ellos, ahí está Atenco para recordarnos que nuestra anatomía es para otros la geografía del poder.

Las historias son muchas, baste comprobar en las noticias lo que sucede a lo largo y ancho del país y en donde quedan impunes asesinatos y violaciones a derechos humanos por odio irracional hacia personas homosexuales, mujeres, niñas y niños, campesinas y campesinos, defensoras y defensores de derechos humanos, y personas "de a pie" que no sólo están en una carrera para sobrevivir y poder cubrir necesidades elementales, sino que además a fuerza de su propia realidad, han tenido que construir mecanismos para poder transitar un entorno sumamente violento y ausente de redes de protección.

La violencia continúa, recrudescida, perfeccionada; vivimos en un régimen militarizado y autoritario que omite la seguridad social, física y psicológica de las personas, pero atiende la labor de imponer, mediante la violencia, una ley y un orden que perpetúan la injusticia.

2.2 SOPORTADA DESDE LAS RELIGIONES.

*"Si eres neutral en situaciones de injusticia
has elegido el lado del opresor."
Reverendo Desmond Tutu,
clero y pacifista sudafricano
(Mpilo Tutu , 2003).*

*"La religión es un insulto a la dignidad humana.
Con o sin religión siempre habrá buena gente haciendo
cosas buenas y mala gente haciendo cosas malas.
Pero para que la buena gente haga
cosas malas hace falta la religión."
Steven Weinberg (Steven)*

El Estado mexicano es oficialmente laico. La separación entre las instituciones religiosas y la administración política de la nación quedó consagrada en la Constitución de 1857, y ratificada en la constitución vigente de 1917, México no tiene una religión sin embargo, todos los años durante la Semana Santa y la Navidad en México todas las escuelas, públicas y privadas, envían a sus estudiantes y a gran parte de las personas que laboran a un periodo vacacional.

En 1992, México levantó casi todas las restricciones a las religiones, incluida la concesión de estatus legal de todos los grupos religiosos, concediendo derechos de propiedad limitados, y el levantamiento de las restricciones sobre el número de sacerdotes en el país.

Es importante hacer una distinción entre la religión como institución y la religiosidad como vivencia.

La religión funda su razón de ser en dar una explicación a lo incognoscible de la vida, así como también a lo largo de la historia la ciencia ha intentado responder a elementos que conforman lo cotidiano y de lo que muchas veces ignoramos respuestas, el método científico significa camino hacia el conocimiento y este conocimiento se basa en un proceso que implica: Observación, Inducción, planteamiento de una Hipótesis, Probar la hipótesis

por experimentación, Demostración o refutación (antítesis) de la hipótesis y Tesis o teoría científica (conclusiones), mientras tanto la fe ciega e irracional ha dañado profundamente –incluso a la ciencia- a partir de supersticiones y creencias sin fundamento basadas en miedo, culpa y moral únicamente asentadas en suposiciones basadas entre sí, y que no necesita o no busca argumentación sólida.

Los dogmas religiosos se han impuesto tratando a las personas como menores de edad, imponiendo la obediencia y la sumisión por encima de todo.

Las religiones y la política son “de hecho” poderes que imponen las verdades oficiales, ya que controlan y dictan normas de manera autoritaria a las sociedades y cada religión, así como cada postura política predica ser: la buena, la real, la elegida, la opción, etc...

La religiosidad en México florece a la sombra de una jerarquía católica dogmática, conservadora, paternalista, complaciente con el sistema, mientras éste le dé espacios para desarrollarse y reforzar los mitos; una jerarquía clemente con el pecador que se inicia y que a la vez es despiadada, en general, contra el crítico que cuestiona; una jerarquía que se ufana de que el pueblo mexicano sea Guadalupano por esencia.

Rodríguez & Ramírez, (2004) escriben: "esta religiosidad popular alienante y domesticadora tiene mucho de opio, pero ello conviene a los intereses de las clases y grupos dominantes".

Las religiones como institución son generadoras de culpas, miedos (si cumples irás al cielo, de no hacerlo llegarás al infierno), vergüenza y dogma, utiliza la resignación como parálisis y ausencia de cuestionamientos, el rigor moral se convierte en algo violento y agresivo, las instituciones religiosas generan diferentes formas de violencia utilizando los castigos (como la inquisición) la prohibición, la represión, el control, la auto negación, etc.

Con el miedo generado a partir del pensamiento religioso se anula la autodeterminación y el pensamiento crítico, únicamente basándose en la tradición, tratando de desacreditar hechos científicos por cuestiones de fe, utilizando como amenaza el infierno que es la violencia de la tortura, sin descanso, continua y en donde el único fin es la vigilancia moral con el argumento de que el pecado destruye.

En el tema de la culpa tenemos que mirar que existe culpa sólo donde hay ley o ética. Tanto la religión, la filosofía, o la neurología, concuerdan que el sentimiento de culpabilidad es mortífero, es decir la culpa daña al sujeto y a su entorno.

La Religión se ha ocupado del tema, la mayoría de los cultos han desarrollado algún sistema de paliación hacia la deidad. Todas las religiones tienen un sistema o código más o menos complejo, transmitido en forma oral o escrita que puede ser quebrado, lo cual no solo implica el favorecimiento de la culpa sino también la sumisión ciega ante cada dogma religioso.

En el caso del catolicismo que es la religión más difundida en nuestro país sostiene una posición particular que la sitúa en uno de los extremos. Es el concepto de pecado original, todas y todos nacemos culpables.

El Censo de Población y Vivienda 2010 (INEGI, inegi.org.mx, 2011), presenta que el número de católicos pasó de 88% del Censo del 2000 al 83.9% en 2010. De acuerdo con el conteo de 1990, 89.7% de los mexicanos eran católicos. No obstante que la religión católica continúa siendo la predominante entre la población, el porcentaje de evangélicos y protestantes pasó del 5.2% del año 2000 al 7.6% al 2010.

En los últimos 10 años creció el porcentaje de los mexicanos que dijeron no pertenecer a ninguna religión, toda vez que esta cifra pasó del 3.5% al 4.6% en el Censo del año 2009.

Las religiones fomentan el sectarismo y la división generando etiquetas que muchas veces son propiciadoras de crímenes, México no exenta en este tema:

“Cinco organizaciones indígenas y evangélicas de los Altos de Chiapas solicitaron al gobierno estatal la instalación de un destacamento de policías en la comunidad de Nichnamtic, municipio de San Juan Chamula, para evitar que católicos tradicionalistas destruyan un templo protestante en construcción. Las agrupaciones aseguraron que el sábado pasado las autoridades de San Juan Chamula y las de Nichnamtic realizaron una asamblea donde acordaron no permitir que continúe la construcción del templo y amenazaron con agredir a los evangélicos, lo que generaría brotes de violencia”.

Eventos como este se repiten a lo largo y ancho del país con diferentes formas y donde el fondo es el mismo: la intolerancia religiosa y las “leyes de cada dios”, otro caso es: Dos indígenas evangélicos del municipio San Juan Chamula quienes fueron heridos de bala al ser emboscados por hombres fuertemente armados, presuntamente por diferencias religiosas,...el hecho ocurrió en la noche...cerca de la comunidad de Nixté, cuando Carlos Pérez González y Agustín Gómez Gómez, acompañados por otros tzotziles, regresaban a sus domicilios en un vehículo procedentes de la cabecera municipal. Mientras, cuatro organizaciones evangélicas de los Altos de Chiapas solicitaron la intervención del Congreso del estado para que "cesen las agresiones" contra familias protestantes de Los Pozos, municipio de Huixtán, donde los católicos les suspendieron el servicio de agua potable y los beneficios del Programa de Apoyo al Campo.

Las estructuras religiosas son discriminatorias y se basan en jerarquías que son impuestas como dogmas de fe, en donde se clasifica a las personas

dependiendo de los factores que sean útiles en cada momento histórico y cultural en el que se encuentra, las instituciones religiosas simplemente se dicen divinas y con el poder de definir y dirigir lo que es válido y lo que no, anulando la posibilidad de tomar la libertad y la responsabilidad individual.

Como toda institución, las instituciones religiosas son inflexibles, se mueven y sostienen por intereses ocultos y basadas en relaciones en intereses del poder en donde hay siempre dominación y sumisión, en donde la postura del rigorismo moral se convierte en violencia.

Mario Benedetti en *Primavera con una esquina rota* (1982) escribe:

Dios da pan al que no tiene dientes, pero antes, mucho antes, le dio hambruna al que los tenía. Linda trampa la de Dios. Después de todo, los refranes populares son algo así como un currículum divino. Se armó la de Dios es Cristo: virulencia y furia. Dios los cría y ellos se juntan: conspiración y acoso. Dar a Dios lo que es de Dios y al César lo que es del César: repartija y prorrato. Como Dios manda: prepotencia e imperio. Dios pasó de largo: indiferencia y menosprecio. A Dios rogando y con el mazo dando: parapoliciales, paramilitares, escuadrones de la muerte, etcétera. Cuando Dios quiera: poder omnímodo. Dios nos libre y nos guarde: neocolonialismo. Dios castiga sin palo ni piedra: tortura subliminal. Vaya con Dios: malas compañías.

Todo esto nos lleva a revisar que lo que sucede dentro de la Iglesia Católica y dentro de otras religiones impacta de manera contundente nuestra propia vivencia, ya que su influjo cultural -en casi dos milenios- de predominio en nuestra sociedad imponiendo ideologías, valores morales, costumbres y en algunos casos hasta legislaciones. Muchos de nuestros referentes cotidianos se relacionan con el catolicismo independientemente de nuestra creencia o no, de nuestra filiación o no a una religión. Pepe Rodríguez (2004) en su libro *Mentiras fundamentales de la Iglesia Católica* escribe: no sólo tenemos una estructura mental católica para ser creyentes sino que también la tenemos para ser ateos.

El estatus de las mujeres dentro de las iglesias ha sido siempre denigrante, y por debajo de los varones, es decir es una estructura machista. De la Iglesia Católica podemos decir que recurrente ha sido el hecho de que la mujer ha estado despersonalizada, y donde las mujeres sólo ocupan un espacio como escalafón de los hombres; en el libro el miedo a la verdad de Mauro Rodríguez Estrada (1999) se plantea: "la iglesia idealiza a la mujer que no es como las mujeres; idealizada la mujer que niega a la mujer de la vida real; a la que casi nada tiene que ver con nuestra esposa, con nuestra hermana, con mi secretaria; a la mujer que nunca estuvo en los brazos de un marido normal, y que supuestamente no tuvo sexualidad normal (sic)... En el cristianismo el papel de la madre de Jesús no se definió con el propósito de dignificar a la mujer. Lo que pasa es que el pueblo semicristiano y semipagano buscó un sustituto de las diosas madres que tuvieron todos los pueblos del Mediterráneo".

En el marco del 6º Encuentro Mundial de las Familias, celebrado en la ciudad de México, del 16 al 19 de enero de 2009, donde el tema central fue: "La familia, formadora en los valores humanos y cristianos" (Catholic.net, 2009) se dieron las siguientes declaraciones acerca de los orígenes y responsabilidades de los feminicidios y ataques sexuales a las mujeres, problema gravísimo en toda Latinoamérica:

"Con escotes pronunciados y minifaldas las mujeres están provocando al hombre." (Nicolás de Jesús López Rodríguez, Arzobispo de Santo Domingo), "Debido a la ropa provocativa que usan las mujeres se exponen a violaciones, a que las usen, que las traten como un trapo viejo, porque desvaloran su persona y su dignidad."(Darwin Rudy Andino, obispo auxiliar de Tegucigalpa), "La mujer no sólo debe cambiar su forma de vestir sino sus actitudes." (Renato Ascencio, Obispo de Ciudad Juárez.),"La mujer es la responsable de sufrir ataques tanto físicos como verbales, pues deben ser recatadas en su forma de vestir y no despertar morbo en las demás personas." (Antonieta Lujambio),

"Las mujeres tienen la culpa de que las ataquen" (Alexandra Marcillo, religiosa ecuatoriana) (universal, 2009).

Estas palabras fueron expuestas con claridad, en un foro público, por personas "de autoridad religiosa", y no hay lugar a las suposiciones, se continúa con la postura tradicional misógina y violenta de la institución católica – aunque no exclusiva de ella- en donde se repite de diferentes formas: lo que la iglesia católica dice que San Pablo afirmó, en la primera carta a los Corintios: "Como en todas las iglesias de los santos, las mujeres cállense en las asambleas, porque no les toca a ellas hablar, sino vivir sujetas, como dice la Ley. Si quieren aprender algo, que en casa pregunten a sus maridos, porque no es decoroso para la mujer hablar en la iglesia" (Rivera Garretas , 1990).

La mujer nada tiene que hacer en la Iglesia, se ha tendido a tenerla siempre en un plano secundario y a excluirla de toda actividad sacramentalmente eficaz, estas religiones han tratado a la sexualidad como algo sospechoso y el cuerpo femenino como símbolo de tentación y caída, esto no se circunscribe únicamente a la religión católica, sino que se repite en cada religión, en el siglo XIV antes de la era cristiana, todas las religiones habían sido puestas en manos de sacerdotes varones y donde se impuso un monoteísmo de un solo Dios varón, en su libro las máscaras de Dios (1991/1992), Joseph Campbell en su estudio de la mitología occidental: "un mundo creado por una gran diosa, un mundo creado tanto por una diosa como por su consorte, un mundo creado por un hombre extraído del cuerpo de una diosa, y por último, un mundo creado solamente por un Dios varón".

En México es importante proteger el Estado laico. México es un país inmenso en el que cohabitan varias religiones y el número de personas laicas es cada vez mayor. El estado garantiza la existencia de todas las creencias religiosas. Viene la pregunta ¿puede la jerarquía católica conferirse la representatividad absoluta de la sociedad mexicana?

La ideología, el pensamiento, la convicción, la moral y la ética son asuntos personales, se construyen a partir de una visión íntima del propio mundo, por lo tanto sólo sirven a la propia persona que se lo plantea, por lo cual cada uno de estos elementos únicamente sirven de manera personal y no son útiles para establecer normas o condiciones a un grupo social, o una sociedad.

En su libro *mentir para prohibir* Edgar González (1999) dice: "... esa autoridad moral y religiosa se extiende solamente a los fieles de esa religión y no a todas las personas. El protagonismo de los jefes católicos en los medios de comunicación los ha llevado opinar sobre economía, problemas laborales, unidad militar, salud, etc., temas acerca de los cuales muy frecuentemente no están calificados para opinar excepto en sus aspectos "morales", bien dice la sabiduría popular: La mayoría moral ni es mayoría, ni es moral.

Si bien es cierto es importante defender todas las libertades –incluyendo las religiosas, y de pensamiento-, cada ámbito necesita circunscribirse al propio, en este tenor los planteamientos religiosos sólo incumben a quienes están dentro de ese marco, sólo quienes se guían por postulados de fe tendrán la posibilidad de opinar, discernir, participar y actuar ante tales planteamientos, del mismo modo que las creencias religiosas no tienen cabida en aspectos sociales, económicos, políticos, ideológicos.

Expone José Saramago (2010): "En ningún momento de la historia, en ningún lugar del planeta, las religiones han servido para que los seres humanos se acerquen unos a los otros. Por el contrario, sólo han servido para separar, para quemar, para torturar. No creo en dios, no lo necesito y además soy buena persona." Las religiones han sido pieza fundamental de conflictos en donde la muerte y la violencia han sido las cartas de presentación: desplazamientos, guerras, linchamientos, etc.

Dentro de las violencias por parte de las religiones se encuentra también cada denuncia que se descubre de la pederastia eclesiástica. Los abusos cometidos por el clero no son tema reciente, pero sí apenas confrontado y divulgado en el libro Prueba de fe Sanjuana Martínez (La red de cardenales y obispos en la pederastia clerical., 2007) presenta el testimonio de diferentes personas que fueron abusadas sexualmente, con diferencia de fechas y lugares. Las órdenes religiosas también son varias. Sanjuana describe las formas de protección a abusadores sexuales dentro del clero mexicano y la manera mafiosa de conducirse por parte de las estructuras religiosas, muestra una realidad social de México, una lacerante verdad de la institución católica: "la pederastia clerical es un fenómeno delictivo más común de lo que algunos imaginan. Los casos de abuso sexual de sacerdotes cubren el territorio nacional –y también el internacional-. Sólo en el último año están saliendo a la luz pública casos que reflejan la gravedad del problema...los casos de curas pederastas abundan en México. A pesar de que ocho de cada 10 víctimas nunca denuncian los hechos, la verdad es que los casos salen a la luz pública con bastante regularidad, el problema es que muy pocos medios de comunicación les interesa investigar y dar seguimiento a estos casos".

Las religiones han sido complacientes y cómplices de una violencia estructurada en mentiras, simulación, crimen, impunidad y poderío, forman parte de un sistema opresivo y del control que perpetúa el statu quo no sólo de tradiciones y creencias sino también de violencias recurrentes que impactan no sólo a una persona sino a toda la sociedad, permitir que este sistema atroz disfrazado de ilusión y de fe es convertirnos también en cómplices de violencia, en una ceguera que siempre tendrá un costo muy alto.

Violencia de género y religión. Dentro de las diferentes iglesias la violencia de género es una realidad, se manifiesta de diversas formas, como lo son:

♀ Violencia económica: por salarios muy bajos, especialmente para las mujeres que trabajan en las iglesias como secretarias o ministras, ya que tienden a recibir salarios más bajos que los hombres. De esta manera se

abusa del deseo de muchas mujeres para servir a la Iglesia y fomentar la mentira cultural en donde se dice que las mujeres no tienen tantas obligaciones económicas como los hombres.

♀ Violencia psicológica: al existir discriminación en contra de las pastoras, monjas, y todas las que participan en actividades dentro de la estructura de las iglesias. La descalificación, la devaluación, y el sometimiento se mantienen en el día a día.

♀ Violencia sexual y abuso de poder: en donde las denuncias en contra de dirigentes religiosos por violencia sexual van creciendo y no se circunscriben únicamente a los casos de pederastía.

Dentro de las concepciones religiosas existen concepciones que fomentan la violencia ya que las religiones se basan en las mismas construcciones de las sociedades o viceversa, las sociedades se basan en construcciones religiosas. Por ejemplo, un dios masculino, todo lo que ocurre es por voluntad de Dios, el pecado que puede convertirse en una forma de violencia ya que justifica cualquier evento de violencia y que va ligado con la culpa, sacrificio y abnegación en donde se fomenta la parálisis y resignación ante cualquier evento que se viva.

Las religiones suelen ser contradictorias ya que aunque aparentemente sus principios están basados en el amor, el respeto, el bienestar social, etc., en la realidad son un lugar ideológico y real que sustenta todas las formas de violencia, los actos de fe dejan de serlo para dar espacio a dogmas y tradiciones que limitan las libertades personales.

2.3 SOPORTADA DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

*Si no estáis prevenidos ante los Medios de Comunicación, os harán amar al opresor y odiar al oprimido.
Malcolm Little/ Malcolm X. (Malcolm X, 2003)*

*"Si todo el mundo demandase paz en lugar de otro aparato de televisión, entonces habría paz."
John Lennon (Lennon , Frases nuevas, 2008)*

Comenzaremos por definir el término medio de comunicación (del latín *medius*), se hace referencia al instrumento o forma de contenido por el cual se realiza el proceso comunicacional o comunicación. Usualmente se utiliza el término para hacer referencia a los medios de comunicación masivos (MCM, medios de comunicación de masas o *mass media*); sin embargo, otros medios de comunicación, como el teléfono, no son masivos sino interpersonales (dspace, 2010).

Debido a la complejidad de los medios de comunicación, Harry Pross (1972) ha separado estos en tres categorías, a partir de su grado técnico. En 1997 Manfred FaBler contribuyó con una nueva categoría, quedando así la siguiente clasificación (Ipson, 2010):

♀ Medios primarios (medios propios): están ligados al cuerpo humano. No necesitan el empleo de técnica alguna para la comunicación, que a su vez es sincrónica. Ejemplos: Narrador, Cura, Teatro.

♀ Medios secundarios (máquinas): Necesitan el empleo de técnicas (tecnologías) del lado del productor de contenidos. El receptor de la información no necesita ningún dispositivo para decodificar la información. Ejemplos: Periódico, revistas, etc.

♀Medios terciarios (medios electrónicos): Necesitan el empleo de técnicas (tecnologías) del lado del productor de contenidos y del receptor. Ejemplos: Telegrafía, televisión, discos de música, etc.

♀Medios cuaternarios (medios digitales): Permiten tanto la comunicación sincrónica como asincrónica (interacción). Necesitan el empleo de técnicas (tecnologías) del lado del productor de contenidos y del receptor. La división de estos últimos (productor y receptor) tiende a desaparecer, así como el tiempo y la distancia. Los medios cuaternarios o medios digitales son parte de los Nuevos Medios de Comunicación.

Es innegable el poder de los medios masivos de comunicación en nuestro país; el caso más notorio es de la televisión; el llamado “duopolio televisivo” (conformado por Televisa y Tv. Azteca) concentra la abrumadora cifra de 62% de las frecuencias y 96% de las concesiones en dicho rubro. El grupo editorial de Televisa cuenta con más de 165 títulos de revistas (ambulante, 2011).

En México el 90% de la población ve televisión, y el contenido más popular son los noticieros (seguido de las telenovelas) (Encuesta Nacional de hábitos, 2010), los medios de comunicación son una fuente de poder y de violencia innegable y han sido empleados como herramientas de información, propaganda, entretenimiento, persuasión, educación y socialización así como de guía ideológica.

Los estados democráticos garantizan el libre acceso a la información. Sin embargo, la libertad de empresa es del mismo modo un derecho de las sociedades democráticas. Los medios de comunicación, entre otras cosas, son empresas. Cada país del mundo tiene grupos de poder que manejan los medios de comunicación.

"Hoy en día la información es un negocio, no una necesidad. En un noticiero de treinta minutos de duración, hablando específicamente de Televisa

y Tv Azteca, es más rentable informar sobre los dimes y diretes de los alumnos de La Academia o los participantes de Big Brother, que dedicar esos valiosos minutos a informar sobre la alarmante situación económica, bélica o social en el mundo" (Farrera & Hernández, 2009).

A pesar de la gran influencia que tienen las grandes empresas de las comunicaciones en el mundo, existen iniciativas como la de Indymedia (1999), cuya línea es antisistema. Está compuesta por una red de Centros de Medios Independientes en todo el mundo y que a su vez, están conformados por ejércitos de periodistas y ciudadanos que plantean ángulos a la información que no suelen ser mostrados por los medios de comunicación convencionales, Indymedia es un ejemplo de respuesta a las grandes empresas del mass media.

Los medios de comunicación masiva refuerzan las ilusiones y fantasías de las personas. De no hacerlo, desaparecerían rápidamente ya que más allá de hablar acerca de la verdad, son medios de mantenimiento de los prejuicios y miedos de las personas ya que de esta manera se genera control y sumisión.

Esta perspectiva no es gratuita, ya que la re transmisión de estereotipos, ideologías, prejuicios permiten que el sistema se replique y no se cuestione, de ahí que medios de comunicación se han servido de: que una mentira dicha mil veces se convierte en una verdad, ya que con esto se han convertido en instrumentos en poder al servicio de los diferentes gobiernos y por supuesto obtienen importantes dividendos y concesiones.

De esta manera los mensajes que los medios de comunicación nos hacen llegar una y otra vez y desde diferentes estímulos están destinadas a generar reacciones de tal manera que las personas no cuestionemos, numerosos anuncios publicitarios buscan impresionar a las personas generando ilusiones que son completamente ajenas a la realidad de la mayoría de la población. Los anuncios de televisión, revista ilustrada, radio, y medios impresos, comerciales

y publicitarios en vía pública se presentan en escenarios que están montados cuidadosamente por especialistas para generar un impacto, es decir, una mentira que se repite una y mil veces generando manipulación, violencia, discriminación, etc., y la constante “verdad” que aleja de la realidad y únicamente permite que la violencia se perpetúe de manera constante.

El la prensa, la radio, el cine, la publicidad o la televisión, y en general en toda la industria de los medios masivos, se detectan imágenes y expresiones que alimentan un patrón de una realidad cultural masculinizada y machista, ese patrón que muestra una visión alterada de la mujer como víctima, objeto, sexo débil y figura dominada.

Desde estos ámbitos se sigue sustentando la eliminación de las mujeres en función de una supuesta inferioridad, los mensajes que en general se difunden en los medios masivos tienden a reproducir imágenes y proyecciones estereotipadas de mujeres y hombres. Si tomamos en consideración que los medios masivos transmiten mensajes al ámbito privado y que contribuyen a la formación de actitudes, formación de ideas, reproducción de patrones, establecimiento de creencias, etc., entonces podemos entender la importancia de mirar a los medios efectivamente como el cuarto poder² (Internet 2.0 TODA LA INFORMACION DE LA RED, 2010).

Aunque actualmente existen medios independientes que contribuyen a generar contrapeso a los medios hegemónicos, la población mayoritaria depende de la televisión, radio, prensa escrita, etc., para conocer e informarse; en México la manera que la población tiene de manera tangible para

² Cuarto poder, expresión con la cual solía designarse a la prensa, en alusión a la extraordinaria influencia que esta ejercía en los años previos a la Revolución francesa, hasta la llegada de los todavía mas poderosos medios de comunicación; TV, radio, Internet, etc."

Su creación es atribuida al escritor, orador y político anglo-irlandés, muy famoso e influyente en su época, Edmund Burke (1729-1797), dando con ella una prueba casi profética de perspicacia política, ya que en aquel momento la prensa no había logrado, ni siquiera en Inglaterra, el extraordinario poder que alcanzaría mas tarde en todos los países libres. En tiempos modernos muchos críticos consideran que la prensa no se limita a reflejar la opinión publica, sino que puede crear esa misma opinión publica, proporcionando la casi totalidad de la información con la que esta cuenta en cualquier momento dado, siendo uno de los generadores del denominado mainstream (en español "corriente generalizada" o "intereses comunes").

“informarse” y “divertirse” es básicamente la televisión (la mayoría por la señal abierta).

Desde esta perspectiva resulta vital revisar los modelos, datos e información que llega a la mayoría de la población, si bien es cierto que la violencia no constituye un fenómeno aislado y se sostiene continuamente desde diferentes lugares, la participación de los medios de comunicación en la reproducción, difusión y sostén de esta violencia es innegable, ya que todo lo que se muestra en los medios a los que accede la gran parte de la población en México, es finalmente está previamente dictaminado y aprobado o desaprobado no sólo por quienes manejan dichas empresas, sino también desde lo que las personas que detentan los poderes en el país determinan los contenidos y la forma en la que llegarán a la población, la “información” entonces también es selectiva, lo que puede llegar a la mayoría de los espacios depende mayoritariamente de los designios que un pequeño grupo apruebe, y de lo que les parece “conveniente”.

Los medios de comunicación promueven la violencia primero al vender “realidades maquilladas” determinando lo que las personas son “capaces” de procesar; segundo, reforzando y mostrando los estereotipos que cosifican a las personas, y de manera más notoria a las mujeres, y esto se convierte en violencia de género al mostrar estereotipos sexistas, discriminatorios, violentos.

Ejemplos de esto es el contenido del noticiario “El Mañanero”, que se transmite por Foro TV y W Radio, en ese programa, el conductor Víctor Trujillo –en su personaje de “Brozo”– hace comentarios sexistas a su acompañante, una mujer que aparece a cuadro con una máscara, poca ropa y atada a una cuerda.

Para Cimac el 27 de abril de 2012 (García Martínez, 2012), Angélica de la Peña, feminista y ex diputada federal por el PRD, señaló que “además de las limitaciones de la actual legislación, los intereses fácticos de las dos grandes

cadenas de televisión en México impiden que se garantice el respeto a los Derechos Humanos (DDHH) de las mujeres”.

En esta nota encontramos que: “desde 1975, cuando se conmemoró el Año Internacional de la Mujer, las feministas afirmaban que las imágenes estereotipadas de las mujeres en los medios de comunicación, así como su escasa participación en ellos eran poderosas barreras que dificultaban la universalidad de los DDHH”.

Al revisar los contenidos de los diferentes medios representa un medio de “normalizar o naturalizar” la violencia en general y específicamente contra las mujeres.

En México aunque existe legislación a favor de las mujeres que contempla la erradicación de la violencia de género en los medios de comunicación, esto no se refleja ya que se continúa de diferentes formas con la repetición de contenidos sexistas y discriminatorios.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de febrero de 2007, señala la creación de un Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres; entre las atribuciones de este Programa Integral está vigilar que los medios no fomenten la violencia contra las mujeres y que favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia, para fortalecer el respeto a sus DDHH y su dignidad.

En este sentido, le corresponde a la Secretaría de Gobernación (Segob) vigilar que los medios favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia y se fortalezca la dignidad de las mujeres.

El jueves 24 de noviembre de 2012, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) inició de oficio una queja –a cuyo expediente se han

sumado 9 quejas ciudadanas- dirigida a la conductora de televisión Laura Bozzo, en razón de sus declaraciones durante la emisión del programa "Laura" transmitido el 22 de noviembre de 2012.

El Conapred abre este procedimiento en términos de lo establecido en la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, que en el artículo 9 fracción 15 considera como supuesta conducta discriminatoria el "ofender, ridiculizar o promover la violencia (...) a través de mensajes e imágenes en los medios de comunicación...", y tomando en cuenta que la difusión de estereotipos, estigmas y prejuicios en medios de comunicación masiva pueden influir en contra de una cultura respetuosa de los derechos humanos, además de que contradicen la utilidad pública que supone el uso del espacio radioeléctrico (Conapred, 2011).

Sin embargo esto pareciera ser insuficiente ante lo que es tangible en los medios de comunicación, una lastimosa y terrible discriminación constante en donde se replican los modelos tradicionales de segregación, clasismo, machismo, criminalización de sectores poblacionales o ideas, y un sinnúmero de relaciones y conceptos jerárquicos, en donde todas y todos salimos perdiendo, pues sólo replicamos modelos violentos que incluso se vuelven aspiracionistas para un gran sector poblacional.

Históricamente los medios masivos han demostrado ser hondamente eficientes para moldear la opinión general. Gracias a la parafernalia mediática y a la propaganda se han creado o destrozado movimientos sociales, justificado guerras, matizado crisis financieras, incentivado unas corrientes ideológicas sobre otras e incluso se da el fenómeno de los medios como productores de realidad dentro de la psique colectiva, el lingüista estadounidense Noam Chomsky enumera diez recursos utilizados por los medios para manipular la opinión pública a favor de diversas agendas corporativas o gubernamentales (Chomsky, Comunicación popular, 2012):

- 1- La estrategia de la distracción.
- 2- Crear problemas, después ofrecer soluciones.
- 3- La estrategia de la gradualidad.
- 4- La estrategia de diferir.
- 5- Dirigirse al público como criaturas de poca edad.
- 6- Utilizar el aspecto emocional mucho más que la reflexión.
- 7- Mantener al público en la ignorancia y la mediocridad.
- 8- Estimular al público a ser complaciente con la mediocridad.
- 9- Reforzar la autoculpabilidad.
- 10- Conocer a los individuos mejor de lo que ellos mismos se conocen.

Sólo en la medida en la que reconocemos las formas en las que los medios inciden en nuestra percepción y la automatización de comportamientos, ideas, actitudes y maneras de relacionarnos, podremos incidir realmente en lo que se nos plantea desde un pedestal económico, machista, misógino, controlador e ilusorio, es decir, podremos mirar de manera crítica y propositiva cada contenido. Los medios de comunicación masiva en nuestras sociedades generan una paradoja importante: aunque se supone que su fin es la transmisión de información y que lo que intenta es un acercamiento veraz de la cultura, el entretenimiento, los hechos, etc., en realidad son actualmente –la gran mayoría- el lugar predilecto para la desinformación, la tergiversación y el alejamiento de los hechos, y de la realidad.

Los medios de comunicación son empresas, así que consumimos su producto, pagamos con el consumo a los patrocinadores, con el rating al encender un aparato eléctrico, al comprar cualquier productos de las empresas o un medio impreso en particular, sólo cuando comprendamos que podemos dejar de consumir todo esto para buscar otros medios en donde los contenidos sean para la construcción de sociedades no violentas y respetuosas de las diferencias, en donde la pluralidad y el respeto a los derechos de todas las personas sea lo que permea entonces diremos que no existen cotos de poder dentro de los medios de comunicación y que su labor no se circunscribe

únicamente a la obtención de recursos económicos, sino que también tiene realmente un compromiso social .

2.4 SOPORTADA DESDE EL MEDIO EDUCATIVO FORMAL (EDUCACIÓN/ ESCUELAS).

*Es un delito nacer mujer.
Es un delito aún mayor
ser mujer y tener talento.
María Izquierdo (Izquierdo).*

*La cultura no es atributo exclusivo de la burguesía.
Los llamados "ignorantes" son hombres y mujeres
cultos a los que se les ha negado el derecho
de expresarse y por ello son sometidos
a vivir en una "cultura del silencio"
Paulo Freire (2009).*

Todo el tiempo estamos en constante aprendizaje, aprendemos del mundo que nos rodea, de las circunstancias, de nuestra experiencia; sin embargo, existe una institución establecida que se dedica a la formación específica de aquello que se supone nos permitirá una mejor inserción al ámbito social y el desempeño de actividades productivas, esto es el medio educativo formal.

A partir de este momento nos referiremos al medio educativo formal como escuela, que ha sido históricamente una organización moderna que ha funcionado para sostener la hegemonía de una sociedad, en donde aparentemente hay una distribución del conocimiento mucho más equitativa, y donde dicha institución especializada se dedica a la transmisión de conocimientos que son válidos dentro de una sociedad determinada, es para esto que se instauran y regulan las escuelas, sin embargo, a pesar de que la función (desde el discurso) de la escuela es acercar el conocimiento a la población, en realidad perpetúa un modelo en donde de busca la socialización de los individuos, la reproducción de las clases sociales y normalización de la población, tendiendo así a reproducir las desigualdades sociales, a generar control y a reproducir las diferentes formas de violencia.

Dice Michael Foucault en *vigilar y castigar: nacimiento de la prisión* (2002): ¿Puede extrañar que la prisión se asemeje a las fábricas, a las escuelas, a los cuarteles, a los hospitales, todos los cuales se asemejan a las prisiones?, el planteamiento es claro desde esta perspectiva, la escuela propicia el control moral, físico e intelectual de la población, se busca producir individuos mediante ciertas tecnologías específicas para su inserción social, aquella que permita la reproducción del sistema económico, político y social, si revisamos nuestro contexto social veremos que también en este marco la violencia constituirá parte de esta formación.

En México, a pesar de los discursos en pro de la equidad de género y de la no discriminación, podemos observar de manera tangible las grandes omisiones que se convierten en violencia en la realidad cotidiana de gran parte de la población, siendo las mujeres nuevamente las más afectadas en esta situación.

El 19 de noviembre de 2011 se publicó la nota que hablaba de los datos que revela la encuesta nacional de la juventud del 2010 que aplica la Secretaría de Educación Pública (SEP) y deja ver que en México hay 36.2 millones de jóvenes de los cuales el 20% no estudian ni trabajan, y a quienes se les llama "ninis", de este total el 75% son mujeres: "Una de cada tres mujeres que dejan la escuela lo hacen por razones económicas para ayudar en las labores domésticas, 32.8% por razones académicas y 12% por el matrimonio, son los principales motivos por los que las mujeres dejan la escuela", dijo el subsecretario de Educación Pública, Rodolfo Tuirán (Notimex, El Universal y Reforma, 2011).

México es, de entre los 34 países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el que tiene el mayor número de mujeres de entre 15 y 29 años que no estudian ni trabajan (Avilés, 2011).

De acuerdo con el reporte Panorama de la Educación 2011, que fue presentado en septiembre de 2011 en París, mientras el promedio de mujeres en esta circunstancia es de 17.7 por ciento entre los países de la OCDE, en el caso exclusivo de las mexicanas se eleva hasta 38 por ciento.

Sin embargo, sólo 10.7 por ciento de los hombres mexicanos de entre 15 y 29 años no estudian y tampoco trabajan, lo que los ubica por debajo del promedio de la Organización que es de 12.9 por ciento (Toribio, 2011).

"Los niveles de inactividad dependen en buena parte de las diferencias de género. En México, la proporción de mujeres de entre 15 y 29 años que no reciben educación y están desempleadas es 3.6 veces superior a la de los hombres", indica el informe.

Ante esto podemos observar que nuevamente las mujeres quedamos en un papel secundario, tal vez este hecho se relacione íntimamente con el rol social asignado a las mujeres: eres hija, hermana, esposa, madre, abuela... y ese es el ciclo, la dependencia y asignación referencial a partir de los varones, por lo tanto no es indispensable estudiar o trabajar, desde esta mirada violenta y de sometimiento a las mujeres las mujeres quedamos en un segundo término, relegadas, aisladas y discriminadas en un constante analfabetismo práctico en donde el empoderamiento y la vivencia como seres capaces y completos queda invisibilizada, nulificada, ante un sistema de instituciones avasallante.

Sin embargo la violencia no únicamente queda en este hecho, la violencia se torna parte de los aprendizajes, y de la vivencia diaria dentro de las aulas: ¿qué hacemos ante las constantes denuncias de violencia sexual en las escuelas de nuestro país por parte de las/los trabajadoras/trabajadores hacia las/los educandas/educandos en donde la Secretaría de Educación ha sido omisa, cómplice y negligente?: en la primaria 'Club de Leones' del municipio de La Piedad (Redacción, el universal.mx, 2011), donde los menores que cursan el sexto año de primaria fueron obligados a desnudarse e intimidados

por sus profesores, quienes aseguraron que llamarían a la policía, a una bruja y a perros rastreadores para que detectaran al ladrón luego de que se reportó la pérdida de 180 pesos en el salón de clases, donde las niñas fueron tocadas por sus profesoras, quienes se querían cerciorar que no escondían el dinero ahí, mientras que los niños fueron sometidos a burlas por parte los maestros que los revisaron.

O el caso la niña de 11 años discriminada en la primaria Valentín Gómez Farías (Zamora , 2011), por resultar embarazada a causa de una violación y quien al asistir a clases, acompañada de su madre, se topó con la noticia de que fue dada de baja, "porque ya pasó de niña a mujer".

Los casos de violencia son apabullantes e innegables, desde el “maltrato” hasta situaciones de extrema violencia, en donde las niñas y los niños son quienes pagan los costos de la manera más atroz, y también desde ahí replican la violencia, tenemos el caso de cinco niños de entre seis y siete años que violaron con útiles escolares a una niña de cinco años en una escuela de un municipio rural de Huimilpan (EFE, 2008), en el centro de México, la directora del gubernamental Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en Huimilpan, María Fernanda Lazo, explicó los hechos: la menor agredida se encontraba en el recreo jugando con dos amigas cuando fue sorprendida por un grupo de niños, cuatro de los cuales la sometieron y otro la violó con útiles escolares.

Si buscamos, encontraremos. Y en la cotidianeidad escuchamos de todas las situaciones de relaciones de poder directamente relacionadas con los espacios “formativos”, en donde niñas y niños quedan en el último eslabón de esta jerarquía simbólica y que se sustenta en la violencia sistemática, en donde el sistema educativo discrimina y sectariza en función del género, el contexto social y económico, es decir, replica un esquema de dominación y subordinación y en el cual todas y todos terminamos perdiendo, ya que lejos de parar la escalada de violencia, simplemente la replicamos y fomentamos.

Paulo Freire describe en su libro pedagogía del oprimido (2002) esta perspectiva: "el conocimiento, es una donación de aquellos que se juzgan sabios a los que juzgan ignorantes(...) el educador que aliena la ignorancia, se mantiene en posiciones fijas, invariables. Será siempre el que sabe, en tanto los educandos serán siempre los que no saben. La rigidez de estas posiciones niega a la educación y al conocimiento como procesos de búsqueda".

Continuando con esta perspectiva de Freire: "La educación es el acto de depositar, de transferir, de transmitir valores y conocimientos, no se verifica, ni puede verificarse esta superación. Por el contrario, al reflejar la sociedad opresora, siendo una dimensión de la "cultura del silencio", la "educación bancaria" mantiene y estimula la contradicción".

La educación bancaria, según Freire, plantea que:

- a) El educador es siempre quien educa; el educando es el que es educado.
- b) El educador es quien sabe; los educandos quienes no saben.
- c) El educador es quien piensa, el sujeto del proceso; los educandos son los objetos pensados.
- d) El educador es quien habla; los educandos quienes escuchan dócilmente.
- e) El educador es quien disciplina; los educandos los disciplinados.
- f) El educador es quien opta y prescribe su opción; los educandos quienes siguen la prescripción;
- g) el educador es quien actúa; los educandos son aquellos que tienen la ilusión de que actúan, en la actuación del educador.
- h) El educador es quien escoge el contenido programático; los educandos, a quienes jamás se escucha, se acomodan a él.
- i) El educador identifica la autoridad del saber con su autoridad funcional la que opone antagónicamente a la libertad de los educandos. Son éstos quienes deben adaptarse a las determinaciones de aquél.

- j) Finalmente, el educador es el sujeto del proceso; los educandos, meros objetos.

De esta manera podemos observar que el medio educativo formal replica todas las relaciones de poder en donde una persona quedó arriba y la otra abajo, es decir perfecciona con la bandera de lo "socialmente correcto" una estructura de poder que será la base que avalará todas nuestras reglas y normas que mantendremos a lo largo de nuestra vida.

En el libro la transformación del conocimiento Elizabeth Minnich (1990), dice que para cambiar la educación la meta es: "pensarnos libres, liberar nuestro propio pensamiento", en el ámbito escolar podría entrar la equidad, el respeto, en donde la crítica y la pregunta podrían ser la forma de escucharnos y construir, sí podemos conocer y nos interesamos por todos los contextos y necesidades particulares de cada persona, entonces podremos apelar a la sabiduría de cada persona y desde ahí generar espacios que permitan la obtención de herramientas para la vida cotidiana basadas en el respeto, la valoración, la autenticidad, la autorregulación; ya que desde esta perspectiva se genera la confianza y la libertad necesaria para expresar de manera libre todo aquello que la persona construye en su entorno, y también las necesidades específicas que necesita atender, una educación basada no sólo en el discurso, sino integrando realidades personales, vivenciales y actitudinales con el método científico y con una perspectiva objetiva dentro de las propias subjetividades puede favorecer una educación no violenta y formadora de paz, optimizando el desarrollo de cada aprendizaje, favoreciendo la reflexión y la participación de todas las personas involucradas.

De esta manera la educación podrá trascender al ámbito social estimulando la participación, resolución de problemas, empatía, solución de conflictos, desde una perspectiva horizontal, equitativa y respetuosa, dando énfasis a un papel activo ante los escollos que se presentan en el día a día

pero apostando a la posibilidad de conseguir las mejores soluciones a partir de las propias potencialidades.

2.5 SOPORTADA DESDE LA FAMILIA / CONTEXTO DOMÉSTICO.

El amor y la violencia, hablando con propiedad, son los opuestos polares. El amor permite al otro ser, pero con afecto y preocupación. La violencia intenta limitar la libertad del otro, para obligarlo a actuar de la forma que ella desea, con falta de preocupación e indiferencia.

Deberíamos dedicarnos a desaprender gran parte de lo aprendido y aprender lo que no se nos ha enseñado. Ronald D. Laing 3 (Córdoba Sanz , 2011)

"Una injusticia en cualquier lugar es una amenaza a la justicia en todo lugar"
(Luther King, Amnistía Internacional Catalunya)

*Yo tengo el miedo de mi madre, y mi madre tuvo el miedo de mi abuela.
Confirmaciones del derecho de propiedad: el macho propietario comprueba a golpes su derecho de propiedad sobre la hembra, como el macho y la hembra comprueban a golpes su derecho de propiedad sobre los hijos...
Eduardo Galeano. (2011)*

El término familia proviene del latín familia (BRITÁNICA, 2009), "grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens", a su vez derivado de famulus, "siervo, esclavo", que a su vez deriva del osco famel. El término abrió su campo semántico para incluir también a la esposa e hijos del pater familias, a quien legalmente pertenecían, hasta que acabó remplazando a gens. Tradicionalmente se ha vinculado la palabra famulus, y sus términos asociados, a la raíz famēs («hambre»), de forma que la voz se refiere, al conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a los que un pater familias tiene la obligación de alimentar.

Si bien es cierto que el significante de la palabra se ha modificado, este origen etimológico lleva mucho de cierto, la familia es la primera institución que esclaviza y que se basa en relaciones de sometimiento y poder, es el primer

³ Ronald D. Laing fue un médico psiquiatra y psicoanalista escocés, y uno de los protagonistas (junto a David Cooper, Aaron Esterson, Thomas Szasz, Franco Basaglia, entre otros) del movimiento que cuestionó los usos, las ideas y los fines de la institución psiquiátrica, surgido en la década del '60, y que sería llamado antipsiquiatría.

espacio de avasallamiento de la persona, con el lema de: “es por tu bien” se van arremolinando vendavales de consignas, reglas, normas y actitudes que poco a poco irán dejando poco de lo que la persona ES. La institución familiar sirve como primer eslabón de socialización, por lo tanto la idea de un amor incondicional en el seno familiar es una fantasía, ya que se exige de las personas no sólo el que acaten las normas, sino que las reproduzcan; y si atendemos el contexto y los propios aprendizajes sabemos que es el primer espacio de violencia que conocemos, la institución familiar es la primera que normaliza y justifica las acciones violentas, las naturaliza.

La Organización Mundial de Salud (Vargas, 2010) define familia como "los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio. El grado de parentesco utilizado para determinar los límites de la familia dependerá de los usos a los que se destinen los datos y, por lo tanto, no puede definirse con precisión en escala mundial." Esto nos plantea que en realidad no existe consenso en cuanto a la definición específica de lo que conforma una familia, tenemos algunos parámetros para guiarnos, sin embargo no será la única manera, es decir tendremos que ir contextualizando, podemos clasificar a las familias con fines descriptivos de la siguiente manera tipos (jurídicos, 2012):

- ♀ Familia nuclear, formada por madre, padre y descendencia.
- ♀ Familia extensa, formada por parientes cuyas relaciones no son únicamente entre madres, padres e hijas (os). Una familia extensa puede incluir abuelas/abuelos, tías/tíos, primas/primos y otros/otras parientes consanguíneas/consanguíneos o afines.
- ♀ Familia monoparental, en la que el hija/hijo o hijas/hijos vive(n) solo con madre o padre.
- ♀ Familia homoparental, en la que el hija/hijo o hijas/hijos vive(n) con una pareja homosexual.
- ♀ Familia ensamblada, en la que está compuesta por agregados de dos o más familias (ejemplo: madre con sus hijas/hijos se relaciona con padre

viudo con sus hijas/hijos), y otros tipos de familias, aquellas conformadas únicamente por hermanas(os)/hijas(os), por amigas(os)/hijas(os) (donde el sentido de la palabra "familia" no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre con sentimientos como la convivencia, la solidaridad y otros), etcétera, quienes viven en el mismo espacio por un tiempo considerable.

En muchas sociedades se presentan familias unidas por lazos puramente afectivos, más que sanguíneos o legales. Entre este tipo de unidades familiares se encuentran las familias encabezadas por miembros que mantienen relaciones conyugales estables no matrimoniales, con o sin hijos.

Según la doctora Leticia Fiorini (2009): En la actualidad asistimos a una especie de deconstrucción de la familia nuclear. En las sociedades globalizadas, posindustriales, postmodernas pareciera que se diversifican las formas de organización familiar. Por supuesto que esto coexiste, en el marco del multiculturalismo, con organizaciones sociales donde impera la familia nuclear y la ley del padre. El contexto muestra un despliegue de variantes antes difíciles de concebir. Las transformaciones de las familias actuales, la caída del pater familias, la deconstrucción de la maternidad, así como el auge de las nuevas técnicas reproductivas, al poner en cuestión que la unión hombre-mujer sea un elemento esencial para la procreación, desafían el concepto de parentalidad tradicional.

En lo cotidiano podemos observar que existen vastas formas de relacionarnos y de conformar nuestros nexos de apoyo, convivencia, afectos, construcción colectiva, sin embargo los esquemas tradicionales y prejuicios siguen imponiendo a la familia nuclear como eje rector y deseado para mantener el establishment.

Dentro de los esquemas tradicionales de la familia se encuentra la base de las jerarquías y por ende de relaciones de poder en donde resulta

imprescindible comprender la posición de poder que mujeres y niñas/niños tienen respecto a los hombres y la omnipresencia de la violencia.

Donald A. Bloch (Bentovim , 2000) describe: “Varios tipos diferentes de familias son descritas como violentas y abusadoras. En todas estas familias se repite el patrón de que el desvalido es maltratado y que el impulso natural de proteger al vulnerable en razón de su género o edad (los niños y ancianos) no se invoca y, de hecho, sucede lo contrario”.

Nuevamente la ley de quien es más fuerte -ya sea desde un hecho real y tangible o desde los imaginarios- en donde todas las personas salimos perdiendo, ya que el modelo de familia se basa en estructuras tradicionales rígidas, estereotipadas que enseñan, mantienen y replican la violencia, en donde el sexismo y machismo separan y aíslan a mujeres y hombres; en la que la estructura de la familia nuclear coloca jerárquicamente a los hombres de la familia, después a las mujeres y en el último eslabón a niños y niñas y en la cual a las/los infantes se les toma como objetos propiedad de las/los adultas/adultos.

Carlos Sluzki (2002), al referirse a la unión que existe entre la tortura política y la violencia familiar, ha señalado que en ambos casos, la maldad verdadera radica en que los desvalidos son víctima de las mismas entidades que tienen mayor obligación de protegerlos, vale decir, el gobierno y la familia.

Las distinciones sociales se imitan y fortalecen en el hogar, todas las relaciones de poder y violencia dentro del marco familiar se precisan en función del género, edad, aptitudes, orientación erótico afectiva, acatamiento de roles, poder económico, entre muchas otras.

Dentro del marco familiar existen varios tipos de violencia, en donde las constantes son el abuso de la fuerza y el poder con la finalidad de causar daño

en un marco de desigualdad e inequidad, Corsi (1999) y Torres Falcón (2001) coinciden en que las formas más comunes que adopta la violencia son:

- ♀ Violencia física
- ♀ Violencia psicológica y emocional
- ♀ Violencia sexual
- ♀ Violencia económica.

En las familias podemos observar como constantes la violencia o maltrato infantil, la violencia o maltrato hacia ancianas y ancianos y la violencia conyugal o de pareja.

Dejando a un lado al ejército y a la policía, la familia se podía considerar como uno de los grupos sociales donde se ejercían más comportamientos violentos. De hecho, los datos indican que es más probable que una persona sea golpeada, maltratada o asesinada en su propio hogar por otro miembro de su familia, que en ningún otro sitio o por ninguna otra persona (Straus & Gelles, 1986).

Pese a esto lo público y lo privado sigue generando un peso importante en este sentido, ya que la consigna social es: “la ropa sucia, se lava en casa”, así que generalmente la violencia dentro del seno familiar queda prácticamente invisibilizada, por un lado por esta secrecía socialmente impuesta y donde quien habla “traiciona” a la familia, y por otro por la gran dificultad que tenemos para identificar las diferentes jerarquías y manifestaciones de violencia en todos nuestros entornos, pero principalmente en este entorno símbolo de bienestar y cuidado.

La violencia genera más violencia, y es reforzada por cada silencio guardado ante cada elemento violento en nuestras vidas, en el contexto doméstico y familiar la degradación se potencializa al existir la dupla amor/desamor.

La violencia doméstica es un problema de salud que afecta a la sociedad convirtiendo esta problemática en un círculo familiar vicioso de difícil solución además de ser el lugar de excelencia para comenzar a romper las redes de apoyo y el tejido social.

Revisando todos estos cimientos de la violencia, vienen muchas preguntas: ¿Qué rostro podemos dar cuando por un lado se habla de equidad e institucionalidad y al mismo tiempo podemos tocar en lo cotidiano desde el aumento de mujeres “ninis” por falta de oportunidades, hasta las violaciones constantes hacia mujeres llegando a casos como los de Inés Fernández Ortega y Valentina Rosendo Cantú? ¿Qué estamos aportando cuando México es la segunda nación de América Latina con mayor número de crímenes motivados por el odio irracional a la homosexualidad?, según el Conapred (Excélsior, 2011) y donde la homofobia, bifobia, transfobia se hacen patentes en casos como el asesinato de Quetzalcóatl Leija Herrera (Marquet, 2011), Bárbara Lezama (Rodríguez Lezama, 2011), Agnes Torres (Martínez, Sin embargo mx, 2012), tan solo por citar algunos nombres.

¿Cómo lograr el empoderamiento, el derecho a los derechos, la buena calidad de vida, ante esta realidad innegable donde la justicia, las oportunidades y la credibilidad son selectivas? ¿Lograremos una sociedad donde la equidad de género sea una realidad ante el estado que atenta, la complicidad eclesiástica y de los medios de comunicación, y la parálisis y el silencio aterrador de los grupos de profesionales y de la sociedad en general?

Mientras sigamos en la indiferencia y minimizando los impactos de las violencias, estas y muchas otras batallas estarán perdidas y la frivolidad terminará siendo nuestra carta de presentación.

Todos estos soportes de la violencia se enfocan en justificar al sistema y replicarlo de manera acrítica y cómplice.

La violencia es sólo el síntoma de que el orden establecido no funciona, la violencia no es producto de un grupo marginal, de una minoría, sino que vivimos en una sociedad basada en la violencia, una sociedad violenta, que se basa en estructuras globales violentas. La violencia representa la expresión de las violaciones más fundamentales de las personas: la disidencia, la diferencia, la pluralidad, la diversidad y la libertad.

No obstante, es trascendental identificar cada una de las formas de violencia y replantearnos si ese modelo tradicional realmente genera relaciones y vínculos nutrientes y protectores, finalmente los caminos son variados y tenemos la posibilidad de elegir... violentar o no, siempre es una elección.

CAPÍTULO 3

GÉNERO.

*Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla
mientras el género humano no escucha.*
Víctor Hugo. (Medina Hernández, 2011)

*¿Qué es lo más hermoso en hombres viriles?, algo femenino;
¿Qué es lo más hermoso en mujeres femeninas?, algo masculino.*
Susan Sontag (2010)

Es importante distinguir entre sexo y género ya que comúnmente son elementos que se interpretan como sinónimos, sin embargo cuando nos referimos a sexo nos referimos al conjunto de diferencias físicas y fisiológicas que distinguen a las hembras de los machos, y en la especie humana, a las mujeres de los hombres. El sexo está determinado genéticamente y posee diferentes niveles, en donde participan los genes, la fórmula cromosómica, las gónadas (testículos u ovarios), los órganos sexuales externos e internos pélvicos, los niveles hormonales (predominancia de andrógenos o de estrógenos y progesterona), los caracteres sexuales secundarios (características del vello y la voz, distribución de la grasa y volumen corporal, entre otros) y el dimorfismo sexocerebral (funciones diferenciadas del sistema nervioso central) (Barrios Martínez, En las alas del placer., 2005).

El género no es un concepto biológico, sino una construcción social caracterizada por clasificar a los miembros de la especie humana en dos grandes categorías: los hombres y las mujeres. El género se refiere a ideas, sensaciones, percepciones, sentimientos, mitos, estereotipos, conductas y expectativas normativas diferenciadas para los hombres y las mujeres; es decir, lo que se espera de una persona en tanto hombre o mujer, con las sanciones sociales respectivas, si estas expectativas no son cumplidas (Barrios Martínez, En las alas del placer., 2005).

El sexo ha existido desde siempre, mientras que el género ha sido históricamente inventado en alguna etapa del desarrollo social de la humanidad y actualmente sigue transformándose. Hombres y mujeres desde lo biológico hemos estado desde siempre, sin embargo el peso, valor, ideas, constructos, prejuicios y estereotipos en cuanto a la representación de hombres y mujeres ha tenido matices diferentes y cambiantes, derivados de elementos geográficos, históricos, económicos, políticos y sociales.

En palabras llanas los conceptos de masculinidad o feminidad son una construcción sociocultural. Desde esta perspectiva se aglutinan valores, roles, formas de percibirse, una visión que forma un mundo de mujeres y un mundo de hombres, desde los aprendizajes que tenemos desde la familia, las religiones, los medios de comunicación, la educación, desde el estado, desde todos los lugares que nos llevan a la socialización.

Lo masculino y lo femenino van constituyendo la construcción de la identidad del hombre y de la mujer, aquello con lo que cada cual se identifica y que es difícil de cambiar ya que se aprende desde edades muy tempranas en todas las áreas en las que nos desenvolvemos y se puede convertir en una estructura rígida de comportamiento, lo que a menudo resulta en conflictos individuales.

Se educa a las personas para que acepten un rol complementario en las relaciones de poder que permitan mantenerlas.

Según Marta Lamas (Romero Loya, 2006) el sexo es la biología y lo anatómico, ya que en el otro cultural, lo psicológico, lo social, lo construido; como sexo: hombre y mujer, y como género: femenina y masculina. No todas las mujeres, por tener cuerpo de mujer, son femeninas; y todos los hombres, por tener cuerpo de hombre, son masculinos. Entonces el género es transformable, mientras que la diferencia sexual no. El género es algo que tiene que ver con el sistema simbólico, con la manera en que nosotros simbolizamos un dato anatómico.

Las actitudes, experiencias, comportamientos tienen estrecha relación con la sociedad/cultura y las expectativas sociales del núcleo en que cada persona se desenvuelve, Fina (Psicoerotismo femenino y masculino, 1990) llama a la diferenciación de estos elementos en lo referente al género Subculturas femenina y masculina, en donde a partir de los diferentes medios socializantes existe una clara diferenciación no sólo en los aprendizajes,

actitudes y comportamientos, sino en la vivencia personal y la perspectiva única y particular de cada una/uno, en donde se encuentran elementos que están íntimamente ligados como sensaciones, pensamientos, emociones, modos de relación, que dan forma a cada identidad personal y que se mantiene en constante movimiento y cambio.

Esta insistencia en la reproducción de estos esquemas de roles significa la permanencia del establishment, de las relaciones y jerarquías de poder y la continuidad de un sistema de dominación y sometimiento.

De todo esto es importante que desglosemos cómo estos elementos de género nos llevan también al tema de la violencia, por lo cual después de revisar de manera general los soportes de la violencia desarrollaremos el puente entre el género y la violencia.

3.1- PATRIARCADO.

*"El patriarcado es de por sí la religión predominante en todo el planeta, y su mensaje esencial es la necrofilia".
Mary Daly (1978/1990)*

El patriarcado es un concepto utilizado por las ciencias sociales, en la antropología y en estudios feministas. Se refiere a una distribución desigual del poder entre hombres y mujeres en la cual los hombres asumen el predominio en varios aspectos, tales como la determinación de las líneas de descendencia (filiación exclusivamente por descendencia patrilineal y portación del apellido paterno), los derechos de primogenitura, la autonomía personal en las relaciones sociales, la participación en el espacio público -político o religioso- o la atribución de estatus a las distintas ocupaciones de hombres y mujeres determinadas por la división sexual del trabajo.

La palabra patriarca proviene de las palabras griegas ἀρχω que significa “mandar” y πατήρ que significa "padre"⁴.

Gerda Lerner en *La creación del patriarcado* (1986) plantea que el proceso por el cual poblados neolíticos diseminados se convirtieron primeramente en comunidades agrícolas, más tarde en centros urbanos, y finalmente en estados, ha sido designado como la "revolución urbana" o como "el surgimiento de la civilización". Es un proceso que ha tenido lugar en diferentes épocas en distintos sitios a lo largo y ancho de todo el mundo: en primer lugar, a orillas de los grandes ríos y en valles costeros de la China, Mesopotamia, Egipto, la India y Malasia. Los estados primitivos se caracterizan en todas partes por la emergencia de clases basadas en la propiedad y el establecimiento de jerarquías; asimismo se caracteriza por la aparición de la producción de utensilios, con un alto grado de especialización y un comercio organizado entre regiones distantes entre sí; igualmente, por un mayor o menor grado de urbanismo, el nacimiento y consolidación de élites militares, el establecimiento de la monarquía y la institucionalización de la esclavitud.

La esclavitud –plantea Lerner -es la primera forma institucionalizada de dominación jerárquica en la historia humana; su aparición se conecta con el establecimiento de una economía de mercado y el nacimiento de las jerarquías del Estado. Por más sorpresiva y brutal que resultase para quienes la sufrieron, esta esclavitud supuso un avance esencial en el proceso de organización económica, un avance sobre el cual se sustentó todo el posterior desarrollo de la antigua civilización. Esta "inventada esclavitud" ha sido de crucial importancia para la humanidad.

Si tenemos esta perspectiva como base, como una construcción de relaciones de poder entonces está el planteamiento de que el patriarcado tampoco forma parte de la naturaleza humana, sino que más bien es una idea, una imposición en donde las sociedades se basan en posiciones de

⁴ Landrobe, Horacio Silvestre *Etimologías griegas*. Palabra 42 en pág. 4 y palabra 349 en pág. 23.

dominación y subordinación en donde hay un predominio de lo masculino asegurando siempre en el poder; el patriarcado se ha convertido en el sustento de la mentalidad industrial, el capitalismo, el totalitarismo tecnocrático, la explotación, la ansiedad, la alienación, la incapacidad para la paz y la destrucción del planeta entre muchas otras dolencias.

El patriarcado es un concepto que describe la supremacía de lo masculino como una forma de control social, Marcela Lagarde (1990, Zambrano Aguirre, 2005) analiza el patriarcado como uno de los momentos históricos del poder masculino tomado por diferentes organizaciones sociales y que se manifestó en todas las formas políticas, económicas y sociales y en las principales religiones, y señala algunas características generales del patriarcado:

- ♀ El antagonismo genérico aunado a la opresión de las mujeres y el dominio de los hombres y de sus intereses, reflejados en las relaciones y formas sociales, en concepciones del mundo, normas y lenguajes, así como en instituciones y en determinadas opciones de vida.
- ♀ La escisión del género femenino resultado de las enemistades históricas entre las mujeres basada en su competencia por los hombres y por ocupar espacios de vida que le son destinados a partir de su condición y de su situación.
- ♀ El machismo basado tanto en el poder masculino como en la interiorización y discriminación de las mujeres y en la exaltación de la virilidad opresora y de la femineidad oprimida, construida en deberes e identidades ineludibles.

Las maneras en que el patriarcado se manifiesta son distintas para distintas sociedades y han cambiado a lo largo de la historia.

Algunas características con las que se presentan son:

- ♀ Falta de independencia económica: por falta de ingresos o ingresos bajos por trabajos precarios, inestables de tiempo parcial.
- ♀ División sexual del trabajo: las mujeres cargan con todo el trabajo no remunerado (trabajo doméstico y cuidado de personas)
- ♀ División sexual del trabajo remunerado: para las mujeres se reservan los puestos de “bajo perfil” o de “perfil asistencial”. Los salarios de las mujeres son más bajos y las mujeres copan la mayoría de los contratos de trabajo parcial.
- ♀ Expectativas del mundo laboral: los hombres deben tener disponibilidad total hacia el trabajo. Nadie espera que las mujeres se superen en el trabajo porque se supone que se deben al hogar.

Una definición completa del término que integra distintas corrientes del feminismo fue elaborada por Marta Fontenla (2008): “el patriarcado puede definirse como un sistema de relaciones sociales sexo–políticas basadas en diferentes instituciones públicas y privadas y en la solidaridad interclases e intragénero instaurado por los varones, quienes como grupo social y en forma individual y colectiva, oprimen a las mujeres también en forma individual y colectiva y se apropian de su fuerza productiva y reproductiva, de sus cuerpos y sus productos, ya sea con medios pacíficos o mediante el uso de la violencia.”

En su artículo, Fontenla, repasa los aportes que utilizó para su definición: Al exponer que son relaciones “sexo–políticas”, esta refiriéndose a los postulados del feminismo radical establecidos por Kate Millet, según la cual las relaciones sexuales son relaciones políticas, a través de las cuales los varones dominan a las mujeres.

Apunta que “están basadas en diferentes instituciones públicas y privadas”, se refiere a la familia dado que, Gerda Lerner habla del dominio masculino sobre las mujeres y niñas/niños de la familia y la ampliación de ese

dominio sobre las mujeres en la sociedad en general. Otra de estas instituciones es el Estado, ya que, en su formación, este recibe, de manos del padre, el poder sobre los demás miembros de su familia. A partir de ahora el Estado garantiza, principalmente a través de la ley y la economía, la sujeción de las mujeres al padre, al marido y a los varones en general, impidiendo su constitución como sujetos políticos. El patriarcado no descansa sólo en la familia, sino en todas las estructuras que posibilitan control sobre la fuerza de trabajo de las mujeres. Alude a la “solidaridad interclases e intragénero instaurado por los varones”, en referencia a Celia Amorós quien habla de una fraternidad -hermandad- entre varones que tiene lugar en la constitución del patriarcado moderno. También se refiere a Heidi Hartmann quien dice que los varones crean o establecen interdependencia y solidaridad entre ellos que los capacitan para dominar a las mujeres.

Indica que la “apropiación de la fuerza reproductiva de las mujeres” con base en los postulados del feminismo radical, es el feminismo materialista el que integra la fuerza productiva a la reproductiva y los productos al cuerpo de las mujeres. Como parte de esta corriente, Lidia Falcón considera a las mujeres como clase social y económica y es el padre y/o el marido en favor de quien se produce la apropiación. Según Christine Delphy, además, existe una relación de producción entre marido y mujer en la familia nuclear moderna, que identifica como la relación entre un jefe y una subordinada. Esta subordinación tiene lugar porque la producción del jefe integra el circuito mercantil, mientras que la de la subordinada, no a la vez que se invisibiliza.

Fina Sanz (1990) lo describe de manera contundente: "en la tradición judeo- cristiana y estructura es patriarcal, la máxima jerarquía es masculina, una figura paterna de bondad pero sobre todo de ley y orden, juicio, premio y castigo. La mujer aparece como símbolo de seducción, de pecado, culpable de las desgracias humanas: Eva. En la tradición católica es muy importante la figura femenina como imagen materna representada por la virginidad y castidad -la Virgen -, conciliadora, mediadora entre la figura paterna y la humanidad: sus

hijas/os... estos se reproducen... y responden a la expectativa social en cuanto a los sexos.

Algunas características del patriarcado que podemos mencionar: Está compuesto de usos, costumbres, tradiciones, normas familiares y hábitos sociales, ideas, prejuicios, símbolos, e incluso leyes cuya enseñanza-aprendizaje asegura su transmisión de generación en generación, define los roles o estereotipos sexuales y por mecanismos de la ideología, los hace aparecer como naturales y universales, se ha presentado con diferentes formas en diferentes tiempos y lugares, las mujeres están expuestas a distintos grados y tipos de opresión patriarcal, algunas comunes a todas y otras no.

El patriarcado ha sido la primera estructura de dominación y subordinación de la Historia y aún hoy sigue siendo un sistema básico de la dominación, el más poderoso y duradero de desigualdad y el que menos se percibe como tal.

A lo largo de la historia se ha buscado justificar y continuar con la opresión hacia las mujeres, dando como resultado la forma de vida que hoy conocemos como estructura social, si ponemos atención en esto podemos concluir que al ser el patriarcado una construcción social que se basa en aprendizajes y repetición de patrones que tienen una ideología per se violenta y desigual, podemos construir estructuras en donde el respeto a la vida, a los derechos humanos y ambientales, la equidad de género, las relaciones horizontales sean la base para vivir en sociedades libres de violencia.

3.2.- DIFERENCIAS DE GÉNERO.

“Contra la desigualdad, no contra la diferencia”.
Sofía Valdivielso (Yure, 2008).

Las mujeres como grupo hemos vivido continuamente desde la resiliencia que se puede definir como “la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”, algunas vertientes teóricas del feminismo intentan explicar las desigualdades de género y la histórica subordinación de la mujer desde distintas perspectivas:

- ♀ Teorías de la diferencia entre géneros: estas teorías explican la desigualdad entre hombres y mujeres básicamente por las diferencias biológicas que implica diferencias psicológicas en cuanto a personalidad y a las formas de relacionarse con el entorno. Es decir, diferencias en cuanto a: valores e intereses básicos, a su modo de hacer juicios de valor, a su construcción de metas, a su creatividad literaria, a sus fantasías sexuales, a su sentido de la identidad, a sus procesos generales de conciencia e individualidad, en la relación con su descendencia biológica, en su relación con su mismo sexo, en síntesis con toda su experiencia vital. Desde esta perspectiva surgen en la sociedad patrones o estereotipos específicos esperados de personalidad y conducta asignados al hombre y a la mujer.
- ♀ Teorías de la desigualdad entre los géneros: los representantes de estas teorías explican la desigualdad entre hombre y mujer como algo generalmente reforzado por la sociedad. Identifica a esta corriente postulados como los siguientes: a) los hombres y las mujeres no solo están situados en la sociedad de manera diferente, sino también desigual. Las mujeres tienen menos recursos materiales, estatus social, poder y oportunidades para la autorrealización que los hombres de idéntica posición social, ya se base esa posición en la clase, la raza, la ocupación, la etnicidad, la religión, la educación, la nacionalidad o cualquier otro factor socialmente relevante; b) esta desigualdad procede de la misma organización de la sociedad, no de diferencias biológicas o de personalidad entre los hombres y mujeres; c) aunque los seres humanos individuales puedan variar en cuanto a perfil de capacidad y rasgos,

ningún modelo de variación natural relevante distingue a los sexos; d) todas las teorías de desigualdad suponen que tanto los hombres como las mujeres responderán mejor ante estructuras y situaciones sociales más igualitarias.

♀ Teoría de la opresión entre géneros: para la mayoría de los teóricos de la opresión, las diferencias de género y la desigualdad entre los géneros son subproductos del patriarcado que constituye una estructura primaria de poder. d) Teoría de la opresión estructural: donde la dominación masculina presenta un carácter histórico siendo el patriarcado el concepto adecuado para hacer referencia a la dominación del hombre sobre la mujer en el capitalismo. El capitalismo en general se ha beneficiado del patriarcado a través por ejemplo, de la división sexual del trabajo. El capitalismo no puede funcionar sin el patriarcado.

Esto no implica que para los hombres la vida sea miel sobre hojuelas, sino que cada pequeño logro o avance en cualquiera de los ámbitos, resulta un gran reto para las mujeres como mayoría de la población en nuestro país – el censo INEGI 2010 (INEGI, Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2011) revela la cifra de 57, 481,307 mujeres en comparación con 54, 855,231 hombres- y por supuesto un gran reto para la humanidad como grupo.

Desde lo social se construyó un sistema patriarcal capitalista y la mujer no tuvo otra opción, aceptó el yugo sin cuestionamientos, con la construcción de muchas barreras que nos diferencian, lo natural en la humanidad no es más que una construcción, y norma lo social y lo aprendido.

La aculturación, según Rodríguez & Ramírez (2004) es el proceso a través del cual nos vamos convirtiendo en hijas/hijos de nuestro ambiente y en hijas/hijos de nuestra historia personal.

Hablando desde la historia sabemos que el proceso de las mujeres ha sido difícil en la búsqueda de reconocimiento, de igualdad, de derechos, en

nuestro país, desde nuestra historia como grupo, esto no ha sido la excepción, baste decir que un (a) hija/hijo de la chingada es despreciada/despreciado, rechazada/rechazado, devaluada/devaluado, la mujer chingada fue la mujer india violada por parte de los españoles, además de que la mujer al verse obligada a unirse al español, traicionaba a su raza y a su cultura, desde la época precortesiana la mujer era menos que poca cosa, el mestizo, se consideraba hijo de puta o hijo de la chingada, es decir, de la mujer abierta, violada, burlada por lo tanto la palabra mestizo se utilizaba de manera despectiva.

Desde este sistema divisorio se podemos encontrar las raíces de las diferentes violencias que desde el género podemos encontrar, por lo tanto no nos parece ocioso acotar que estas clasificaciones más allá de describirnos y nombrarnos, nos separan, rompiendo más el tejido social, relacional y personal.

3.3 SEXISMO/ MACHISMO.

El racismo se justifica, como el machismo, por la herencia genética: los pobres no están jodidos por culpa de la historia, sino por obra de la biología. En la sangre llevan su destino y, para peor, los cromosomas de la inferioridad suelen mezclarse con las malas semillas del crimen. Cuando se acerca un pobre de piel oscura, el peligrosímetro enciende la luz roja, y suena la alarma.
Eduardo Galeano (2009)

El sexismo denota un tipo de discriminación en particular, se refiere a una forma injusta y/o inapropiada de tratar a las/los demás, se refiere a la forma mediante la cual un hombre, o una mujer, son discriminados o, en algunos casos injustamente favorecidos, solamente porque cree que su sexo les asegura, les autoriza y les predispone significativamente a poseer y a ejercer un determinado número de ventajas sobre las/los demás. El sexismo es una discriminación basada en roles sexuales estereotipados; ideas excesivamente simplificadas, referentes a lo que verdaderamente significa la masculinidad y la femeneidad. Dentro de este parámetro encontramos el machismo y la misoginia –definida como: “Actitud de odio o desprecio a las mujeres por el solo

hecho de ser mujeres”. También se sostiene que la hostilidad contra las mujeres es un rasgo político de la misoginia (Ulate Rodríguez, 2008), actitudes que se replican indiscriminadamente en todos los espacios públicos o privados y que sustentan las relaciones de poder, control y sumisión.

El sexismo está sistemáticamente relacionado con una serie de constructos, referentes al género y a la comunicación. Según Pearson, Turner, & Mancillas (1993) se ha comprobado que las mujeres son menos sexistas que los hombres, se ha podido averiguar que el sexismo está relacionado con varios constructos de la personalidad: 1) los hombres y las mujeres que mantienen actitudes sexistas con respecto a las mujeres (misóginos), también tienden a estar, continuamente a la defensiva; 2) los misóginos tienden a ser excesivamente dogmáticos; 3) mientras que la edad y el nivel de estudios parecen no estar relacionados con el sexismo en los hombres, las mujeres mayores que poseen un nivel educativo inferior tienden a brindar un menor apoyo a las mujeres en general, que las mujeres más jóvenes y con un nivel de estudios superior; 4) los hombres sexistas poseen autoestima baja; 5) los hombres y las mujeres sexistas tienden a mantener actitudes más conservadoras en relación al sexo, mientras que poseen una mayor tendencia a desaprobado actitudes y conductas homosexuales y es lo mismo con una sexualidad abierta ya sea en un espacio privado o público, aunque sea heterosexual. También manifiesta actitudes más negativas con respecto a las mujeres, tienden a estereotipar a las personas en general, así como a considerar como aceptables una menor cantidad de conductas sexuales.

Fina Sanz (1990) plantea: “El sexismo de las expresiones lingüísticas es incorporado y reproducido por varones y también por mujeres, donde lo femenino –como si no tuviera entidad propia- es subsumido por lo masculino”.

Las formas de comunicación tienen formas expresivas distintas. La identidad del varón se construyen buena parte desde su identificación con los

genitales, con el rol de dominación, con lo externo, con la expresión hacia fuera, con el poder que se concede a su palabra. Es la palabra del poder.

La mujer se expresa con su cuerpo y con la palabra, dotados ambos de gran contenido emocional, y también desde el silencio. La palabra de la mujer tiene socialmente poco valor, ésta construye su identidad desde su espacio interior, el cultivo de sus sentimientos, la imaginación intimista. El silencio puede interpretarse a veces como una actitud de autocensura de quien asume que ocupa un segundo lugar; y también cabe interpretarlo como un espacio interior de rebeldía y lucha desde donde puede observarse la realidad, rebelarse contra ella y protegerse, pudiendo pensar lo que desee.

La mujer ha aprendido desde pequeña que no tiene importancia lo que dice, que no merece ser escuchada. De ahí que uno de los trabajos que se realizan sistemáticamente en los grupos de mujeres -sobre todo en niveles de base- esa confianza en su palabra y la autoestima. Es típico encontrar mujeres en los grupos que no se atreven a decir lo que piensan porque "es una tontería" o "no va a interesar a nadie".

Todo esto dificulta la comunicación entre ambos, está claro que se valora la expresión masculina y no se entiende la expresión lingüístico-emocional de las mujeres ni cómo manifiestan a través de esa vía de comunicación su frustración por la incomunicación cotidiana. El lenguaje del cuerpo es otra vía de expresión importante en la mujer. Al tener poco valor la palabra utiliza el cuerpo como vehículo de sus emociones. Muchas de las manifestaciones de la mujer no son entendidas y esa incompreensión se esconde utilizando cotidianamente rótulos peyorativos como el de "histérica" (Sanz F. , 1990).

Las mujeres debemos construir nuestra subjetividad e incluso autoidentidad genérica siempre a partir de los valores, códigos, lenguajes y contenidos masculinos que definen nuestra feminidad en esos términos: lo humano -desde la mitología hasta la filosofía- es lo masculino: en castellano

esta homologación se sintetiza en la igualdad establecida entre humanidad y hombre (Lagarde M. D., 1992).

Cuando una niña nace en nuestro país todavía se escuchan frases como:

“Otro estuche para caballero”, “fue niña pero está bonita”, “ya llegó otra a sufrir”, lo cual nos habla de las grandes expresiones de desprecio, invalidez y violencia sustentadas en el discurso familiar, social, de los medios de comunicación, las religiones, el espacio educativo y el estado, arraigado todo esto en raíces históricas, sociales, económicas y políticas profundas.

Durante la colonia los españoles y criollos fueron devaluando en forma paulatina la mujer, la mujer fue identificada como lo indio y fue, asociada como símbolo de la debilidad, del sometimiento y de la inferioridad social. Terminaron viendo el poder como atributo masculino y la obediencia como sometimiento femenino (Rodríguez & Ramírez, 2004).

El sexismo, y específicamente el machismo constituyen toda una construcción de valores y patrones de conducta que afecta todas las relaciones interpersonales, el amor y la sexualidad, la amistad y el trabajo, el tiempo libre y la política, incluye la pretensión del dominio sobre los demás, especialmente las mujeres; la rivalidad entre los hombres; la búsqueda de conquistas de los varones, la necesidad constante de exhibir rasgos viriles como el valor y la indiferencia, el dolor y el desprecio -abierto o soterrado- hacia los valores considerados femeninos (en donde la mujer es vista como el Otro, en donde se depositan las características de las cuales carece el hombre o que considera despreciativas).

En México se habla del machismo en forma recurrente, sin embargo, generalmente se atribuye al género masculino responsable de la utilización de actitudes y comportamientos machistas, dejando de lado el papel de las mujeres en cuanto a la construcción y repetición del esquema machista.

El concepto de masculinidad o feminidad es una construcción sociocultural. Bajo ese constructo se aglutinan valores, roles, formas de percibirse, (identidades asignadas, genéricas y asumidas) una visión que es lugar de dos mundos diferenciados: un mundo de mujeres y un mundo de hombres.

Lo masculino y lo femenino van constituyendo la construcción de la identidad del varón y de la mujer, aquello con lo que cada cual se identifica y que es difícil de cambiar –sin ser imposible- ya que se adquiere en edades muy tempranas (y existe, estando predeterminado antes que la persona misma) y que se puede llegar a convertir en una estructura rígida de comportamiento, lo que a menudo resulta en conflictos individuales.

Se educa a ambos sexos/géneros para que acepten un rol complementario en la relación de poder que permita mantenerla.

Tomando en cuenta este contexto, el sexismo es una forma de relación que es desigual en la que alguien quedó arriba y alguien abajo; podemos definir el machismo como el conjunto de creencias, actitudes y conductas que yacen sobre dos ideas fundamentales: por un lado, la polarización de los sexos, es decir, la contraposición de lo masculino y lo femenino según la cual no sólo son diferentes, sino mutuamente excluyentes; por otro la superioridad de lo masculino en las áreas consideradas importantes por los hombres. El machismo involucra una serie de definiciones acerca de lo que significa ser hombre ser mujer, así como la forma de vida basada en ello.

Aunque generalmente se considera que el machismo es responsabilidad de los hombres, muchas mujeres también lo son, en realidad podría decirse que forma parte del aprendizaje y de la estructura también de las mujeres; somos machistas en diferentes contextos y roles, promovemos y alimentamos el machismo a lo largo de nuestra vida y en los diferentes ámbitos en los que nos desenvolvemos.

El machismo está profundamente arraigado en las costumbres y el discurso; se ha vuelto casi invisible cuando no es burdo; se manifiesta a partir del maltrato físico o verbal abierto; se ha sofisticado de tal manera que es difícil identificarlo pues opera tras las apariencias y a veces adoptando posturas y formas que difícilmente se distinguen o pueden nombrarse como agresión, muy parecido al acoso moral, llamado en este caso violencia psicológica.

Para Marina Castañeda (2007) el machismo expresa una relación basada en cierto manejo del poder que refleja desigualdades reales en los ámbitos sociales, económicos y políticos... la sociedad machista crea personas machistas... el machismo no encarna meramente un problema individual, sino social. El machismo es una forma de relacionarnos, se evidencia en un contexto interpersonal.

Para muestra el informe global denominado "Por ser niña" (González, 2011) que se lleva a cabo en diferentes países de América Latina, muestra que alrededor del mundo las niñas sufren dos veces más discriminación debido a su edad y género. El informe indica que las niñas también sufren más desnutrición, tienen menos oportunidades de educación y desarrollo.

Además, tiene mayores formas de violencia. Un fenómeno que consideran preocupante es el hecho que muchas niñas en las diferentes sociedades son sacadas de las escuelas, casadas a temprana edad y tiene más probabilidades de estar sujetas a violencia.

Uno de los aspectos considerados más destructivos descubiertos en el informe es la desigualdad basada en la creencia de que las mujeres y las niñas son de alguna manera inferiores.

Muchas niñas que quedan fuera del sistema escolar, es un 30% de mujeres en el mundo según los datos de este estudio, eso implica que no tendrán oportunidades en el mundo.

Tomando en cuenta esto, podemos darnos cuenta que gran parte de la problemática de la humanidad, más allá del género en el que nos ubiquemos, tiene estrecha relación con el machismo que no sólo es lastimoso para las mujeres, sino para los hombres también; poco se ha dicho del machismo como forma de relación entre mujeres, y de las dificultades que representa en la vida cotidiana y en la propia vivencia de las personas pues genera inequidad en todos los contextos; parte de la propuesta es ir erradicando las relaciones de poder y el machismo como moneda vigente en nuestras sociedades, logrando -tal vez- realmente la vivencia de equidad no cómo discurso, sino como realidad.

El rol o papel de género como elemento importante de la sexualidad puede ser o de hecho es, uno de los pilares que más polémica generan, ya que es uno de los componentes más complejos pues implica creencias, dogmas, mitos, actitudes, etc. y que se modifica no sólo dependiendo del lugar y el tiempo histórico, sino que también existe un cambio en cada una de las personas en las que se manifiesta.

El rol o papel de género es definido como el desempeño social que la persona tiene de su ser mujer o su ser hombre, incluye actitudes y comportamientos culturalmente impuestos.

En nuestro ámbito sociocultural es evidente la rigidización en los papeles de género, es cierto que han existido cambios importantes en cuanto al papel de mujeres y hombres, no obstante, es innegable también el que el machismo sigue siendo la moneda vigente para quienes vivimos en sociedades como la nuestra, en donde es evidente la supremacía de lo masculino sobre lo femenino.

Lamas (1986) señala que de entrada los hombres tienen ciertos derechos sobre las mujeres, que las mujeres no tienen sobre ellos, ni sobre sí mismas.

Para ser hombre hay que demostrar que no se es mujer, es decir, en estos papeles sociales lo masculino es lo no femenino y hay que demostrarlo en todos los ámbitos y en prácticamente cualquier momento.

Para ser mujer, si bien es cierto que solo se es, no podemos soslayar que las mujeres tenemos constantemente que validar nuestro ser mujer, lo que implica validar cada acción, cada decisión, cada respuesta y hasta cada sentimiento.

Dentro del ámbito terapéutico y el trabajo con mujeres es evidente esta búsqueda de validar, de justificar ante las/los otras/otros cualquier acto, pensamiento o sentimiento de las mujeres, hablar de libertad, responsabilidad y amor propio resulta difícil ante esta perspectiva en la cual, la mujer por el simple hecho de ser mujer no valida quien ES, sino que se vuelve importante o crucial demostrar a las/los demás y a sí misma que es importante y valido lo que hace, piensa, siente o vive.

Tal vez, si logramos comunicarnos desde un espacio equitativo y respetuoso, la forma de relacionarnos como personas sea mucho más libre de prejuicios, de estigma, de dolor y de violencia, no sólo en las relaciones con las/los demás, sino al interior de cada persona.

CAPÍTULO 4 VIOLENCIA DE GÉNERO.

Quizá te busquen
porque naciste,
quizá te midan por mujer,
quizá te acosen
porque creciste,
quizá te odien por mujer...
Quizá te insulten,
quizá no nazcas,
quizá te anulen por mujer,
quizá no llegues
a ser tú misma,
quizá te empujen por mujer...
Pedro Guerra. Niña.
Del disco Hijas de Eva.
(Guerra, 14-octubre-2002)

La situación actual de las mujeres es el tener que demostrar que somos buenas hijas, buenas madres, buenas hermanas, buenas profesionistas, buenas buenotas, buenas amas de casa, buenas amigas, buenas estudiantes, buenas compañeras, buenas cuidadoras, buenas ciudadanas, y la jornada que nunca acaba y las demandas de una situación social poco favorable para todas/todos, a eso sumémosle, que si decidimos como mujeres no casarnos, no tener hijas/hijos, estudiar tal o cual cosa es casi seguro que nos preguntarán de todas las maneras posibles ¿por qué?, no sólo la gente cercana, sino prácticamente cualquier persona que se encuentre cerca de nuestro núcleo de vida, si optamos por otra elección también existirá algún cuestionamiento como ¿por qué madre soltera?, ¿por qué casarte tan chica o tan grande?, ¿Por qué no trabajas?, ¿por qué trabajas tanto?, y un sinfín de preguntas que difícilmente se realizan a un varón, al cual muchas veces ni siquiera se le mencionan elementos de su vida para que no se ofenda y se sienta cuestionado.

También desde otros espacios la violencia de género es tangible, no podemos soslayar la negligencia que han demostrado las autoridades y los medios de comunicación al atender casos específicos en el que el punto central es la descalificación, y la violencia hacia las mujeres, sabemos que la construcción de género en gran parte se va conformando a partir de la vida cotidiana, de los mensajes dichos verbalmente o de otro modo, sean estos claros o dobles mensajes, en los últimos años, en nuestro país constantemente hemos visto y sabido el poco o nulo interés hacia los asesinatos desde hace más de 13 años de las mujeres en ciudad Juárez, sin olvidar los feminicidios en el Estado de México (de acuerdo con el informe presentado por el Observatorio Ciudadano Nacional del Feminicidio y la Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos de las Mujeres, en el estado de México han sido denunciados 922 homicidios dolosos de mujeres entre 2005 y 2010) (Cacho, 2011) y en el resto del país- en Juárez según las ONG's hay aproximadamente más de 700 feminicidios, mientras que el número de mujeres desaparecidas llega a la alarmante cifra en el periodo 2000-2010 de

676 mujeres, al mismo tiempo las autoridades dan cifras de 250 asesinatos y de 70 desaparecidas, mientras más de 100 hombres han sido encarcelados sin que estos crímenes desaparezcan, las autoridades minimizan y descalifican a las/los familiares de estas mujeres al tiempo que preguntan ¿cómo iba vestida?, ¿tenía novio?, dos de los análisis más serios realizados hasta la fecha- es que el clima de violencia e impunidad que se vive en Ciudad Juárez, es promovido por las propias autoridades al no realizar investigaciones serias.

Este círculo de impunidad empieza cuando familiares denuncian la desaparición y no son tomadas/tomados en serio por las autoridades, quienes muchas veces sugieren que la víctima se habría ido con un novio y que ya regresará. Después del hallazgo de varios cadáveres, autoridades de alto nivel declararon ante la prensa que las víctimas usaban minifaldas, salían a bailar, eran chicas fáciles o prostitutas.

Cabe la pregunta: ¿acaso estas circunstancias validan el delito?-. Autoridades de Chihuahua declararon que: "Es importante notar que la conducta de algunas de las víctimas no concuerda con esos lineamientos del orden moral toda vez que se ha desbordado una frecuencia de asistir a altas horas de la noche a centros de diversión no aptos para su edad en algunos casos"⁵ (Monárrez Fragoso, año 13, Vol. 25, abril 2002). Aun cuando esto fuera cierto, las mujeres –o más bien sus familiares tendrían que validar lo que hacían a altas horas de la noche o en centros de diversión, sin embargo la realidad es que la mayoría de estas mujeres se han extraviado durante el trayecto hacia la casa después de una jornada de trabajo, o antes de llegar a éste. Surge otra pregunta: ¿cuál es el mensaje detrás de estas declaraciones y acciones por parte de las autoridades “competentes”?

⁵ sub.-Procuraduría de Justicia del Estado Zona Norte, Informe de homicidios en perjuicio de mujeres en Ciudad Juárez, Chihuahua, 1993-1998, citado por Julia Monárrez Fragoso en: Femicidio sexual serial en Ciudad Juárez: 1993-2001 (Monárrez Fragoso, año 13, Vol. 25, abril 2002).

Como éste hay diferentes casos en los cuales las mujeres tienen que demostrar y validar lo que dicen y hacen, ante el estado, las instituciones y la opinión pública, la sociedad en general por el simple hecho de ser mujeres, tenemos el caso de Lydia Cacho, los casos de las mujeres detenidas en Guadalajara, tras una marcha contra la globalización, a quiénes las autoridades “competentes” obligaron a realizar sentadillas desnudas y las violaciones ocurridas a diferentes mujeres en Atenco, en donde el estado propició, la comisión de delitos en contra de estas mujeres que de ser víctimas se convierten en mentirosas, exageradas, terroristas y por lo tanto en quienes tienen que dar explicaciones de los hechos, quienes tienen que demostrar -no sólo los abusos cometidos en su contra-, sino además tienen que justificar por qué la denuncia, en el caso de Atenco LA fiscal especial para la Atención de Delitos Relacionados con la Violencia hacia las Mujeres Alicia Pérez Duarte dice (Poy Solano, 2006): "deben denunciar para que podamos atenderlas, pues si ellas no se presentan no podemos hacer nada. No tenemos nombres, estamos buscando una lista de personas que fueron aprehendidas y detectar si hay alguna mujer para acercarnos a ella". Y si estaban detenidas, ¿cómo iban a denunciar?, ¿iban a denunciar con los mismos hombres que las violaron, con las personas que las tuvieron detenidas injustamente, con el personal del ministerio público que sólo entorpeció el cauce de sus procesos jurídicos?, y de las chicas deportadas Valentina Palma, María Sostres y Cristina Valls ¿cómo denunciar si fueron expulsadas del país como criminales?, ¿cómo denunciar “en tiempo y forma”?, y la pregunta que han hecho las autoridades gubernamentales, eclesiásticas, la sociedad en conjunto y los medios de comunicación – recordemos a la periodista Denise Maerker Salmón que a pesar de ser mujer y de conocer la violencia y la desacreditación en carne propia dijo en una emisión “Que me perdonen las mujeres de Atenco pero esta vez yo les creo a los policías. Ellas no han presentado pruebas de su supuesta violación”- la pregunta que se ha escuchado es: ¿qué hacían esas mujeres allá?, la lista continúa con el caso de Ernestina Ascencio Rosario, los abusos contra las mujeres oaxaqueñas y que muestran hechos que se vuelven cotidianos de manera aterradora y el mensaje es: como mujer lo que digas no

vale hasta que lo compruebes en mis términos, y esos términos son patriarcales, machistas y misóginos.

Estos datos duros nos demuestran que la violencia no es un fenómeno aislado o novedoso, sin embargo, el acercamiento a la revisión de manera metódica es relativamente nuevo.

Las mujeres tuvimos que enfrentar esta problemática y hacer escuchar a la sociedad en conjunto y a visibilizar lo que sucedía en el ámbito privado y el público así como la nocividad de estas vivencias, que durante mucho tiempo habían sido calladas, invisibilizadas, ocultadas, denostadas... y sobretodo naturalizadas.

La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó en diciembre de 1993 la "Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer" (OMS O. M., Organización Mundial de la Salud (OMS), 1998) y define como violencia de género:

"todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada". E incluye "la violencia física, sexual y psicológica en la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer, la violencia ejercida por personas distintas del marido y la violencia relacionada con la explotación; la violencia física, sexual y psicológica al nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, el tráfico de mujeres y la prostitución forzada; y la violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra".

Dentro de este intento por delimitar la violencia de género está también la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Distrito Federal (Federal, 2008) que entró en vigor el 8 de marzo de 2008 identifica siete tipos específicos de violencia:

- ♀ Violencia Física: Son todas las acciones u omisiones intencionales que causan un daño en la integridad física de las mujeres.
- ♀ Violencia Psico emocional: Son todas las acciones u omisiones dirigidas a desvalorar, intimidar o controlar las acciones, comportamientos y decisiones de las mujeres.
- ♀ Violencia Sexual: Son todas acciones u omisiones que amenazan, ponen en riesgo o lesionan la libertad, seguridad, integridad y desarrollo psicosexual de las mujeres, como miradas o palabras lascivas, hostigamiento, prácticas sexuales no voluntarias, acoso, violación, explotación sexual comercial, trata de personas para la explotación sexual o el uso denigrante de la imagen de las mujeres.
- ♀ Violencia Económica: Son todas aquellas acciones u omisiones que afectan la economía de las mujeres, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravedad, así como la discriminación para la promoción laboral.
- ♀ Violencia Patrimonial: Son todas aquellas acciones u omisiones que afectan la economía de las mujeres, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravedad, así como la discriminación para la promoción laboral.

- ♀ **Violencia contra los Derechos Reproductivos:** Son todas acciones u omisiones que limitan o vulneran el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de las hijas e hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la Ley para la Interrupción Legal del Embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.
- ♀ **Violencia Femicida:** Son todas las acciones u omisiones que constituyen la violencia extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos, y que puede culminar en el homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres.

Si bien es cierto que tanto hombres como mujeres podemos ser blanco de la violencia, la violencia más frecuente suele ser la violencia hacia las mujeres.

Lori L. Heise plantea que la violencia de género aparece a lo largo del desarrollo de la vida de las mujeres, lo describe de esta manera (cuadro1):

LA VIOLENCIA DE GÉNERO A LO LARGO DE LA VIDA DE UNA MUJER.	
ETAPAS	TIPO DE VIOLENCIA
Prenatal	Aborto selectivo por sexo (China, India, República de Corea); el maltrato durante el embarazo (Efectos físicos y emocionales en la mujer, los efectos sobre el resultado del parto); embarazo forzado o coaccionado (por ejemplo, las violaciones masivas en la guerra).
Primera infancia	Infanticidio femenino, violencia emocional y física, menor acceso a la atención médica y a los alimentos cuidado de los bebés de las niñas.
Infancia	El matrimonio infantil; la mutilación genital, el abuso sexual por familiares y extraños; acceso diferenciado a los alimentos, atención médica y educación, la prostitución infantil.
Adolescencia	Violencia en el noviazgo y el cortejo, relaciones sexuales forzadas o bajo coacción económica, hostigamiento, prostitución, el abuso sexual en el trabajo, la violación; acoso sexual, prostitución forzada, la trata de mujeres.
Etapa de procreación	Violencia física, violación conyugal, homicidio, violencia emocional, sexual. El abuso de las mujeres por parejas íntimas masculinas, la violación marital, el abuso de la dote y los asesinatos; el homicidio de la pareja, abuso psicológico, abuso sexual en el trabajo, el acoso sexual; la violación, el abuso de las mujeres con discapacidad.
Senectud	Violencia física, violación, extorsión, discriminación, violencia emocional, homicidio. El abuso de las viudas; maltrato a personas mayores.

**⁶Violencia de género en el ciclo de vida 1
(L. Heise, 1994)**

⁶. Lori L. Heise. 1994 Violence Against Women. The Hidden Health Burden. Texto electrónico en formato pdf. P.5.

Según el Informe de INEGI del 8 de mayo de 2012 (INEGI, Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2012) “y de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ENDIREH, el 47.4% de las mujeres unidas y con hijas/hijos padece eventos violentos de parte de su pareja”. Se añade: “La violencia familiar se reconoce hoy como un problema de Salud Pública, de Derechos Humanos, de Justicia Social y como un Delito; además se acepta que se trata de un problema de gran magnitud que incluye la violencia psicológica, física, sexual y económica. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los costos sociales y económicos de la violencia contra la mujer son enormes y repercuten en toda Sociedad”. El Informe señala: “que el 47.4% del total de las mujeres unidas (casadas o en unión libre) de 15 años y más, en México, y con hijos refirió haber padecido algún tipo de violencia por parte de su última pareja y la violencia que prevalece es la emocional (40%) la cual consiste en insultos, amenazas, humillaciones y otras ofensas de tipo psicológico o emocional; le sigue la violencia económica (28.8%); la violencia física (21.4%) que tiene algo que ver con empujones, jalones, golpes, agresión con armas, entre otros y la violencia sexual (8.2%)”. El Informe añade “que las mujeres unidas que tienen a su primer hijo en la adolescencia (15 a 19 años) experimentan mayor violencia (51.8%) que aquellas que lo tuvieron a una edad mayor (43.7%)”.

Las mujeres continuamente recibimos información a través de la familia, la educación, las religiones, los medios de comunicación y de todo el contexto social en donde las mujeres como característica somos sumisas, esto contribuye a que "normalicemos" la violencia, a que las mujeres no podemos evitarla y que tampoco podemos pararla. A esto Walker (1979; cit. Pendzik, 1990) le denomina "indefensión aprendida", donde la mujer que vive violencia ignora que puede defenderse y por lo tanto desconoce cómo hacerlo.

En este marco es importante acotar que también existe un ciclo de la violencia en donde encontramos tres fases:

1. Fase de tensión: las tensiones se van acumulando. Quien agrede vive frustraciones en diferentes aspectos de su vida (afectivo, social, etc.) y no verbaliza, ni libera esta tensión por lo que se va acumulando, generando estrés y ansiedad. Existe una violencia hacia el sí mismo al querer autoimponer “control” a lo que está sintiendo. En este punto cualquier elemento de la vida cotidiana puede justificar todo acto violento y la pérdida de control, es decir, es el pretexto para ejercer violencia. De manera prácticamente inmediata llega la segunda fase.
2. Fase de violencia: en donde la frecuencia e intensidad de cada acto de violencia se irán recrudeciendo pues la base de la tensión no se resuelve por parte de quien agrede, y por lo tanto se ejerce el abuso de poder y aquí entra cualquier elemento de la violencia antes mencionado.
3. Fase de remisión o luna de miel: en esta etapa la persona que agrede buscar a toda costa que la persona permanezca a su lado, esto puede suceder justo después del evento violento, o tiempo después. En esta etapa quien violenta se mostrará con arrepentimiento, sin embargo, al no haber una resolución de base se vuelve acumular tensión y se regresa a la primera etapa.

A veces, con el paso del tiempo las líneas divisorias este ciclo se van desdibujando y existe tanta confusión que puede brincarse algún punto, este ciclo únicamente sirva como referente para lograr identificar las dinámicas que en cada relación violenta se establecen.

Además, la violencia generalmente se va recrudeciendo, es decir, hay una escalada de cada acto violento en donde el principio los elementos de la violencia son soterrados, sutiles, casi imperceptibles y pueden ir creciendo de tal manera que pueden terminar en formas muy evidentes, visibles, como el asesinato.

Dentro de esta escalada de la violencia podemos encontrar algunas propuestas de la secuencia en escalada de violencia y sus variadas

expresiones, Yllán & Ortiz (1994) y Rodríguez I. (2000) concuerdan en los siguientes puntos:

♀ Escalada que se presenta en el maltrato físico:

- Se presentan los primeros roces físicos, empujones, jalones, bofetadas.
- Se vuelven comunes las agresiones.
- Se presentan hematomas en cara y piernas.
- Frecuentes marcas.
- Se usan en otras partes del cuerpo para agredir.
- Se sistematiza la agresión.
- Se producen lesiones más graves.
- Heridas que requieren atención médica.
- Desfiguración.
- Homicidio.

♀ Escalada que se presenta en la esfera psicológica:

- Prohibiciones y condicionamiento:
 - de mantener relaciones afectivas.
 - De hablar y participar en un evento.
 - En su libertad de acción y toma de decisiones.

♀ Devaluación:

- se le compara en forma negativa.
- Se le ridiculiza y humilla frente a otras y otros.
- Se le considera inferior y torpe.
- Se ignora.
- Se demuestra indiferencia y rechazo.
- Se le niegan satisfactores básicos.
- Se le niega afecto.

♀ Intimidación permanente:

- Se le acusa de infidelidad.

- Se le amenaza con causar daño a una persona querida.
- Se le amenaza con despojarla de bienes básicos.

+○ Coacción:

- Se le obliga bajo amenazas a realizar, prometer o presenciar eventos no deseados.
- Se le hace dudar de su realidad.
- Se le trata como enferma/enfermo mental.

+○ Escalada que se presenta en el maltrato sexual:

- Tocamientos no deseados.
- Criticar y comparar su cuerpo y su desempeño sexual.
- Obligar a usar ropa que le incomode.
- Obligar a ver pornografía.
- Forzar el contacto sexual.
- Hacer que participe en actos sexuales no deseados.
- Transmisión de infecciones de transmisión sexual.
- Homicidio.

Como podemos observar esta escalada de la violencia puede tener diferentes matices, el punto inicial consiste en romper la estima personal sobre quien se ejerce la violencia, este primer elemento no suele ser "evidencia" de la violencia que se está ejerciendo, sin embargo, es la base para reforzar de manera continua bajo otras acciones el sometimiento y avasallamiento de todo lo que implica la otra, bajo este marco cualquier acto contribuye a que la persona que vive violencia quede nulificada desde su autoconcepto, su auto imagen, su cuerpo y cualquier espacio geográfico real o simbólico que le construye como persona.

La violencia se convierte en un problema social que deja altos costos no sólo económicos, sino psicológicos y sociales.

Noam Chomsky (Chomsky, Terrorismo de Estado, 1990) plantea:

"El carácter represivo de un sistema social de clase se ejerce básicamente en tres niveles estructurales: en primer lugar, a través de la estructura socioeconómica, es decir, mediante las relaciones sociales y económicas imperantes. A esta forma de violencia estructural o sistémica, la llamaríamos opresión [...] el analfabetismo, el desempleo, la falta de seguridad social, de vivienda adecuada, la violencia machista contra las mujeres, la discriminación [...] son, todos ellos, parámetros de la opresión de una sociedad y hay que tomarlos en cuenta cuando se le califica de democracia, libre, etcétera.

El segundo nivel [...] es la represión ordinaria del Estado, es decir, la actividad represiva que se requiere para cumplir con determinadas funciones públicas [...]

El tercer nivel de represión estructural es la violencia que perpetra el Estado, directa o indirectamente, a través de sus actores, en violación de las normas del derecho nacional e internacional".

Es vital considerar que estos hechos son aquellos de los cuales tenemos información -probablemente por la gravedad, por el impacto social que generan o por su constancia-, sin embargo, podemos tomar estos elementos como muestra de las diferentes manifestaciones de la violencia hacia las mujeres, así como de la realidad en donde la desacreditación, devaluación, estigma y prejuicios siguen siendo arma hacia las mujeres, por el simple hecho de serlo; lo cual es sólo una muestra a gran escala de una realidad en donde pese al trabajo, el esfuerzo, la lucha de varios sectores sociales, la postura y el papel asignado a las mujeres sigue siendo desigual, inequitativo y sí, lamentablemente bajo el yugo de un sistema político, económico y social donde hay muchas diferencias de facto, en donde por el simple hecho de nacer mujer hay mayores probabilidades de ser un ser vulnerable y a quien el ambiente puede serle muy adverso.

4.1 REPERCUSIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

“Hay criminales que proclaman tan campantes ‘la maté porque era mía’, así no más, como si fuera cosa de sentido común y justo de toda justicia y derecho de propiedad privada, que hace al hombre dueño de la mujer. Pero ninguno, ninguno, ni el más macho de los supermachos tiene la valentía de confesar ‘la maté por miedo’, porque al fin y al cabo el miedo de la mujer a la violencia del hombre es el espejo del miedo del hombre a la mujer sin miedo”.

Eduardo Galeano (2011)

La Constitución de la OMS (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2003) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La violencia tiene repercusiones en la salud de las personas, en su desarrollo y bienestar personal, las consecuencias de la violencia se encuentran a corto, mediano y largo plazo.

Las consecuencias de la violencia contra las mujeres son muy amplias e influyen en todos los aspectos de sus vidas, en su salud integral y la de sus hijas/hijos y se extienden, además, al conjunto de la sociedad.

Las secuelas provocadas por el maltrato físico son evidentes, pero el impacto a nivel psicológico y el deterioro en la calidad de vida de estas mujeres es más difícil de identificar y evaluar.

La OMS considera el maltrato como uno de los mayores asuntos de salud y de derechos humanos. En el Informe Mundial sobre Violencia y Salud de la (OMS, Publicado en español por la Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud, 2002) se resumen sus principales consecuencias psicológicas:

- ♀ Depresión y ansiedad
- ♀ Tristeza
- ♀ Ansiedad o angustia
- ♀ Fobias y trastorno de pánico
- ♀ Insomnio
- ♀ Cambios del estado de ánimo
- ♀ Ganas de llorar sin motivo
- ♀ Trastorno de estrés postraumático
- ♀ Trastornos de la conducta alimentaria y del sueño
- ♀ Trastornos psicosomáticos
- ♀ Sentimientos de vergüenza y culpabilidad
- ♀ Conductas autolíticas y autodestructivas
- ♀ Abuso de alcohol y drogas
- ♀ Irritabilidad
- ♀ Baja autoestima
- ♀ Suicidio o ideación suicida

Además existe un aislamiento al que es sometida o auto sometida que coloca a la persona en una situación de privación de contactos sociales lo que impide que mejore esa autoimagen.

Otras respuestas habituales a consecuencia del trauma son las siguientes:

- ♀ Minimización de lo ocurrido o negación del peligro.
- ♀ Distorsiones cognitivas (idealización de su agresor).
- ♀ Disociación.
- ♀ Conductas de “cuidado” de su agresor como estrategia de afrontamiento (conductas de pena, apaciguamiento, justificación, complacerlo, decirle que busque ayuda terapéutica).

Corsi (1999) dice que vivir en la violencia suscita una ansiedad extrema con respuestas de sobresalto y alerta constante puesto que la mujer siente que su integridad y a veces su vida, está amenazada. Agrega a los síntomas anteriores el déficit en la resolución de problemas: Alexitimia, culpa por comisión u omisión, sentirse desbordada o agobiada, sensación de que ha cambiado su mundo, desilusión con respecto a la justicia y la autoridad, conductas autodestructivas, sentimientos de indefensión, problemas de memoria, problemas para relacionarse.

Como consecuencia de una agresión se producen cambios en el sistema de creencias. Kilpatrick & Otto (1987) (Bados López, 2005) lo explican de la siguiente manera: la gente generalmente asume que su mundo es predecible, justo, legal y seguro, pero después de ser victimizado estos supuestos básicos son sacudidos, lo que produce un sentimiento de vulnerabilidad, rabia y una necesidad de comprender por qué fueron abusados. Cuando las personas han sido expuestas a hechos inesperados e incontrolables, reaccionan con pasividad (indefensión aprendida y desesperanza). El impacto psicológico en la persona varía, según las características personales, el sistema de apoyo, y su historia pueden afectar cómo reacciona y su recuperación.

Las mujeres que han vivido violencia utilizan ciertas estrategias cognitivas de supervivencia que suponen una distorsión de la realidad y varían en función de las diferencias individuales y del maltrato.

Si la violencia comienza de forma sutil y es de tipo psicológico, la víctima suele tender a la negación o minimización del problema, así como al autoengaño y a la atención selectiva hacia los aspectos positivos de su pareja. Los comportamientos violentos pueden llegar incluso a justificarse.

J. Amor, Echeburúa, de Corral, Zubizarreta, & Sarasua (2001) muchas veces las mujeres se aferran a la creencia de que su agresor "cambiará" y se auto inculpa por no poder complacerle para que no le agreda.

Las víctimas pueden modificar su sistema de creencias debido a que la violencia la padecen dentro del hogar (el lugar supuestamente más seguro) lo que rompe su sensación de seguridad y la hace sentir que el mundo es un lugar peligroso.

Miller & Porter (1983) distinguen tres tipos de cogniciones de autoinculpación en mujeres maltratadas: por creer que son ellas las causantes de los episodios de violencia, por no ser capaces de detenerlos y por tolerar la violencia. Estos pensamientos causan un gran deterioro emocional (Alonso Grijalba, 2007).

Amor, Echeburúa, del Corral, Zubizarreta, & Sarasua (1995) señalan que es frecuente encontrar las siguientes creencias distorsionadas entre las mujeres víctimas:

- a) sentir vergüenza de hacer pública en el medio social una conducta tan degradante;
- b) creer que los hijos necesitan crecer y madurar emocionalmente con la presencia ineludible de un padre y de una madre;
- c) tener la convicción de que la víctima no podría sacar adelante a sus hijos por sí sola;
- d) considerar que la familia es un valor absoluto en sí mismo y que, por tanto, debe mantenerse a toda costa;
- e) creer que la fuerza del amor lo puede todo y que, si ella persevera en su conducta, conseguirá que el maltrato finalice;
- f) pensar que su pareja, que, en el fondo, es buena persona y está enamorado de ella, cambiará con el tiempo;
- g) estar firmemente convencida de que ella es imprescindible para evitar que él caiga "en el abismo".

También Launius & Jensen (1987) afirman que las víctimas de violencia muestran un déficit general en estrategias de afrontamiento, al encontrar que

presentaban dificultades en las tres habilidades para una resolución de problemas eficaz: la habilidad para generar un gran número de alternativas, para generar soluciones eficaces y para seleccionar una alternativa eficaz ante un problema. Al parecer la experiencia repetida de los episodios violentos, la percepción de incapacidad para hacer frente a la violencia, la sensación de indefensión que se deriva de ello y el deterioro que a nivel emocional sufren serían algunos de los factores que podrían explicar este déficit (Villavicencio, 1993).

Aunque existe la creencia popular de que el hogar es el lugar donde las mujeres están más seguras, paradójicamente es donde están más expuestas a la violencia de género que en ningún otro lugar.

Sluzqui 1994; cit. (Corsi, Maltrato y Abuso en el ámbito Doméstico: Fundamentos Teóricos para el Estudio de la Violencia en Las Relaciones Familiares, 2003) enumera seis niveles en los que pueden ubicarse los efectos de la violencia, según dos variables: el nivel percibido de amenaza para la persona y el grado de habitualidad de la conducta violenta.

1. Disonancia cognitiva. Se refiere a una situación de baja intensidad violenta en un momento o contexto inesperado. La reacción es de sorpresa.
2. Ataque o fuga. Es un evento de violencia de alta intensidad, inesperado, desencadenando una reacción psicofisiológica de alerta y la reacción puede ser con una posición ofensiva o defensiva, escapando o enfrentando la amenaza.
3. Inundación-parálisis. En un caso de violencia extrema, que implica un alto riesgo percibido para la integridad o la vida. La reacción puede incluir alteración del estado de conciencia, desorientación, antecedente para que aparezca el síndrome de estrés postraumático.
4. Socialización cotidiana. Cuando las situaciones de baja intensidad se convierten en habituales, hay un efecto de naturalización.

5. Lavado de cerebro. Cuando las amenazas, las coerciones y los mensajes humillantes son intensos y persistentes, de modo que la víctima los incorpora a su repertorio como defensa, culpándose de los episodios de violencia.
6. Embotamiento -sumisión. Cuando la violencia es extrema y reiterada, el efecto es de entumecimiento psíquico, desconectándose de sus sentimientos y se vuelven sumisas al extremo.

La violencia es probablemente uno de los grandes problemas de las sociedades modernas, en donde no sólo hay un rompimiento de la esfera personal, sino también la ruptura del tejido social que dificulta mucho la construcción de redes sociales de apoyo lo cual incide en el aislamiento y el recrudescimiento del individualismo, en este ciclo el resultado de mayor probabilidad es la continuación de la violencia.

La violencia de género acarrea enormes costos económicos y sociales. Los costos directos incluyen gastos médicos, del sistema de justicia, de servicios sociales, de la policía, de las cárceles, de vivienda, etc. Mientras que los costos y no monetarios implican una mayor morbilidad, mayor mortalidad por homicidios y suicidios, abuso de sustancias, depresión, ansiedad, etc. aunado a esto existen efectos económicos multiplicadores, a consecuencia de la menor participación en el mercado laboral, la reducción de la productividad, menores ingresos, mayor ausentismo, baja en las inversiones y los ahorros, y fuga de capitales; todos estos factores también contribuyen a una disminución en el rendimiento escolar de niñas y niños, ya que las condiciones de vida cotidiana afectan completamente la posibilidad de bienestar. En estos efectos sociales multiplicadores tendríamos que agregar de manera importante la transmisión intergeneracional de la violencia, el descenso de la calidad de vida, la erosión del capital social y una baja en la participación ciudadana.

A nivel institucional e internacional, la violencia patriarcal consume una gran cantidad de recursos. Los costos de las guerras son incalculables; los

costos de atención -a las personas heridas, despojadas, abandonadas, exiliadas -son tan considerables como el costo de la guerra misma, sumándole a esto los costos permanentes relacionarnos con la salud.

Hoy en día en muchos países, los estados inicial y apoyan la violencia, y luego deben pagar un alto precio para remediar sus efectos. En otros países, el fracaso del Estado en la tarea de construir instituciones efectivas, da como resultado una "cultura de impunidad", en la cual las personas, los líderes y los señores de guerra pueden actuar violentamente sin temor a las represalias.

La mayoría de la violencia se convierte en violencia de género -tanto por ser perpetrada "el nombre del género y del orden de género, como porque sus blancos son seleccionados por su género. La violencia de género es predominantemente la violencia de hombres contra mujeres, niñas y niños, y también muchas veces también es dirigida hacia otros hombres. Son principalmente hombres los que utilizan la violencia, y son también los hombres los que mayormente están implicados en actos de violencia -tanto en calidad de víctimas, en calidad de perpetradores. Cuando nos referimos a violencia de género, no únicamente hablamos de "la violencia contra las mujeres, de manera general y neutra, sino principalmente a la violencia de hombres contra mujeres, niñas, niños y contra otros hombres. Esto incluye la violencia psíquica, sexual, financiera/económica, militarizada, corporal/reproductiva, médica/bienestar, corporal/nutricional, social/amistad, espacial, temporal. La violencia de género incluye y abarca las guerras entre Estados y no -Estados (Terrorismo). La OMS (1998) tiene una lista con más de 30 ejemplos de diferentes tipos de violencia contra las mujeres (y niñas) a través del ciclo vital.

Entre ellos se encuentran el tráfico de mujeres, la prostitución forzada, la violación, el acoso sexual, el abuso sexual a través de la mutilación genital femenina y muchos más. El hecho de que sean hombres los que cometen la mayor parte de los casos de violencia basada en género, no implica que la violencia sea causada por la biología masculina o algún tipo de

predeterminación de la personalidad. La causa de la violencia de género es la desigualdad de género. En ese sentido, la violencia de género se convierte en cualquier forma de violencia usada para establecer, reforzar o perpetuar la desigualdad de género. Aunque la violencia de género se encuentra virtualmente en todas las sociedades, cruzando religión, etnia, cultura, educación, edad, sustrato económico, etc., variar dramáticamente en extensión y grado, de acuerdo al nivel de desigualdad de género en la sociedad.

La relación entre los patrones machistas, violencia de género y otras formas de violencia desarrolladas para sostener desigualdades basadas en jerarquías es sumamente compleja, la perspectiva de la visión patriarcal y machista coloca a los hombres en diferentes jerarquías sociales, con acceso diferenciado a los medios de la violencia y su legitimización. El vínculo íntimo entre la violencia masculina, privilegios e inequidad, es mayoritaria en las sociedades modernas.

La violación sexual dirigida hacia hombres y el acoso anti -gay son también formas de violencia de género, así como la cantidad significativa de violencia que se ejerce en los colegios; el amedrentamiento hostigamiento a personas homosexuales, bisexuales, transexuales, transgénero, etc. y en general todo lo relacionado con la persecución, criminalización por parte de una sociedad que se convierte en "policías de género" para asegurar que mujeres y hombres actúen dentro del estereotipo de los roles de género, pero especialmente que los hombres actúen como "verdaderos hombres", ya que de esta manera se mantiene el sistema de dominación sobre las mujeres.

El uso de palabras y acciones que denigran a la mujer, a las niñas, a los niños, a las personas con limitaciones observables, a toda persona "distinta" a los modelos establecidos; la repetición de chistes (mismos que suelen ser sexistas, racistas, homofóbicos y/o machistas); la idea de la superioridad inferioridad entre géneros; y el silencio que fomenta la invisibilidad del problema como tal; contribuyen a que la violencia de género no sólo se le

impida frenarse sino que por el contrario, deriva en el fomento de la enseñanza generacional continuando así con la replicación de aquello que nos aqueja.

Por lo tanto podemos volver a visibilizar no sólo el que la violencia no es un hecho aislado, y que no se construye únicamente de vivencias individuales en los espacios privados, sino que las construcciones y condiciones sociales son parte de la violencia estructural y cultural que legitima la violencia directa hacia las mujeres.

Las relaciones de poder se convierten en relaciones de depredación, en el saqueo de la dignidad de las personas a partir de la "naturalización" de la violencia y generando devastación a partir del abuso de autoridad y confianza; el gran problema es que en esta depredación nos vamos acabando como sociedad, y como personas. Nos escandalizamos ante los elementos más crudos de la violencia, asesinatos, golpes, tortura, etc., sin darnos cuenta que las raíces de las violencias no las hemos atacado, revisado, atendido. En el sistema patriarcal donde las jerarquías imperan y donde el modo de vivir es por encima de las y los demás es difícil eliminar de manera efectiva la violencia en todos los niveles. Es urgente replantear la forma de vida no sólo en el ámbito privado, sino en el público; no sólo a nivel individual, sino relacional y social, no sólo desde lo cotidiano y directo sino también desde los espacios culturales, las instituciones y el Estado. Parece que sobran leyes, reglas y normas y nos falta disposición y creatividad para generar en la vida relaciones libres de violencia y más equitativas. Todos los esfuerzos para reducir la violencia de género debieran dirigirse contra la inequidad de género.

CAPÍTULO 5

VIOLENCIA SEXUAL.

Las emociones no son un lujo,
sino un complejo recurso
para la lucha por la existencia.
Antonio R. Damasio
(R. Damasio, 2010)

Es importante diferenciar las violencias ya que aunque la violencia sexual entra dentro de la violencia de género, no toda violencia de género se constituye como violencia sexual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS O. M., Informe mundial sobre la violencia y la salud, 2002) en su informe Mundial sobre Violencia y Salud define la violencia sexual como:

“todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.”

Dentro de la visión de género se viola siempre, de hecho o simbólicamente a una mujer.

A la mujer “se le pone en su lugar”, se le patentiza el poder destructivo de quien se adueña de ella, por asalto de su cuerpo y sus emociones, es una invasión –de su centro, su SER, su geografía-.

La violencia sexual es una violación a los derechos humanos fundamentales y un problema de salud pública que trasciende fronteras y genera costos devastadores. La inequidad de género, el abuso de poder, la ausencia o precaria situación de las sanciones y servicios sociales, la pobreza y la guerra aumentan el riesgo de violencia sexual en ciertas poblaciones, siendo mayormente afectadas las mujeres en las diversas etapas de sus vidas.

Las mujeres vivimos en guetos pues, para sobrevivir, para salir, para acompañarnos, nos perdemos entre las otras, mientras nos cuidamos todas, la sensación de violencia de género es lugar común, del maltrato, con esa bota masculina -real o imaginaria- sobre cada mujer, sobre todas las mujeres y al

mismo tiempo como compañeras sororas, de protección, de cuidado, y la empatía de las otras, de aquellas de cabellos canos, rubios, negros, castaños, teñidos, de cuerpos color chocolate, amarillo, lechoso, barro, de aquellas con cicatrices no sólo físicas, sino de esa herida colectiva que como mujeres conocemos, que tenemos desde cada agresión vivida durante nuestras vidas, de nuestra herencia, mujeres como carne de cañón en diferentes circunstancias y momentos, mujeres violentadas de una u otra forma, donde la fragilidad y vulnerabilidad son herramientas para subyugar desde el poder.

El gueto sirve como contención, como abrazo protector, amoroso, ante las violencias por omisión, participación o aquiescencia, ante el sitio de las relaciones de poder, y donde las reglas rígidas de los estereotipos nos separan de los hombres, desde la cosmovisión de todo aquello que nos construye.

La violencia sexual es toda aquella conducta reiterada por acción u omisión y que tiene connotaciones sexuales, su forma de expresión daña la intimidad de la persona, vulnera su libertad y afecta su desarrollo psicosexual.

La violencia sexual es una experiencia sumamente dolorosa, para Ruth (González Serratos, Violación sexual. Investigación P.A.I.V.S.A.S., 1995) la sexualidad es utilizada como instrumento de imposición de poder y de ira, se deshumaniza y degrada, despojando a la persona agredida de sus capacidades de libre elección sobre su cuerpo y el ejercicio de su sexualidad. Se rompe y corrompe la seguridad y la confianza, el auto concepto y la esencial libertad interna de un ser humana/humano. La violación constituye para el violador, una muestra de sus capacidades de poder por encima de la víctima, para la cual existe la pérdida dentro del ámbito social de la sexualidad.

La violación se caracteriza por ser un delito que degrada, deshumaniza y transgrede el yo de la víctima, la violación cambia el modo en que la víctima se percibe a sí misma/mismo, a las/los demás y al mundo que le rodea.

Se entiende por violación “cualquier hecho que sobrepase los límites corporales y psicológicos de la persona. Es una acción FORZADA en la cual HAY O NO PENETRACIÓN vaginal, anal u oral del pene o cualquier otro sustituto del mismo, con carencia de consentimiento, esto da como resultado un rompimiento de equilibrio físico, emocional, social y sexual de la persona”, Burgess, 1985; González, 1995; citados en (González Serratos, Violación sexual. Investigación P.A.I.V.S.A.S., 1995).

La violencia sexual se manifiesta en actos agresivos que mediante el uso de la fuerza física, psíquica o moral reducen a una persona a condiciones de inferioridad y sometimiento para imponer una conducta sexual en contra de su voluntad. Éste acto busca fundamentalmente someter el cuerpo y la voluntad de las personas (Burgess Wolbert, 1985).

La violencia sexual es un asunto sexista, ya que el género femenino tiene mayor exposición para vivir violencia de manera general y específicamente en el terreno de la sexualidad, ya que además hay un doble discurso en la vivencia de la sexualidad, ya que por un lado el estereotipo del rol femenino plantea en todo momento de la sexualidad de las mujeres que debe ser vivida en función de la sexualidad de los varones, es decir, la mujer en el campo de la sexualidad "debe": ser sumisa, tener vida erótica únicamente con su pareja estable, con una persona a la que ame, nunca tener una actitud pro activa y creativa, y al mismo tiempo acceder a lo que su pareja pida/exija; cualquier actitud o comportamiento que salga de este parámetro se leerá y calificará como algo punitivo, en donde la mujer será descalificada, agredida y señalada como "mala mujer".

La violencia hacia las mujeres es un elemento cotidiano, el mundo patriarcal tiene medios para contener y uno de ellos es el miedo de las mujeres a los hombres.

Ruth González Serratos, directora del programa de atención integral a víctimas a sobrevivientes de agresión sexual de la facultad de psicología de la UNAM, declaró: "es una prerrogativa de todos los hombres utilizar a las mujeres para su servicio, para su complacencia. Es un sistema de roles perfectamente armado en las leyes, la escuela, la religión, los medios de comunicación, es decir, siempre hay una situación de poder sobre la mujer, de conquista, donde se espera de la mujer la sumisión y el servicio en todos los sentidos" (Poniatowska, 2000).

La violencia sexual se presenta en diferentes formas, en algunos casos pueden pasar desapercibidas, en otros simplemente dan continuidad a otras violencias:

- ♀ Acoso u hostigamiento en la calle, en el trabajo, en la casa, en las instituciones de educación, en cualquier espacio público o privado.
- ♀ Etiquetar a la mujer como fría, anorgásmica, seca.
- ♀ Violación sexual.
- ♀ Etiquetar a la mujer como ninfómana, insaciable.
- ♀ Burlarse de su cuerpo o sus gustos.
- ♀ Forzarla a tener actividad sexual con otros hombres o con otras mujeres.
- ♀ Sodomizarla sin que ella lo desee.
- ♀ Celarla en exceso.
- ♀ Explotación sexual, turismo sexual.
- ♀ Abuso sexual de niñas y niños.
- ♀ Prostitución forzada.
- ♀ Acusar constantemente de infidelidad.
- ♀ Ignorar o negar los deseos sexuales de la mujer.
- ♀ Criticar su cuerpo, su forma de vestir.
- ♀ Tocar sin consentimiento su cuerpo.
- ♀ Insultar llamándola "prostituta", "puta", etc.
- ♀ Exigir tener relaciones eróticas de manera constante.
- ♀ Utilizar armas u objetos con el fin de producir dolor sin que ella lo desee.
- ♀ Homicidio.

- ♀ Grabar sin consentimiento actos sexuales.
- ♀ Replicar y mostrar grabaciones de actos sexuales sin consentimiento.
- ♀ Matrimonio forzado, incluyendo el matrimonio de menores.
- ♀ Negar el derecho a la anticoncepción o Protección contra infecciones de transmisión sexual y el VIH.
- ♀ Aborto forzado o negar la opción a interrumpir un embarazo.
- ♀ Actos que denigran la integridad sexual, como mutilación genital e inspecciones obligatorias para comprobar la virginidad.

Las cifras que da la Organización Mundial de Salud (OMS, (Center, 2005)) son escalofriantes: Una de cada tres mujeres es sometida a un acto de violencia sexual por un compañero íntimo, en el transcurso de su vida.

Las agresiones sexuales suponen una mínima proporción de la delincuencia conocida (en torno al 1% del total de los delitos denunciados) y quienes perpetran suelen ser varones. La violencia sexual puede adoptar dos formas principales: las violaciones de mujeres y los abusos de menores. Las víctimas de violación suelen ser mujeres conocidas por los agresores, o, en algunos casos, mujeres desconocidas.

Muchas mujeres que han sido objeto de violación no denuncian porque son sujetas a re victimización y a la poca credibilidad en las instituciones a las que solicitan apoyo. Otro factor es que estas denuncias no se presentan inmediatamente, ya que la víctima está en shock traumático, siente miedo porque ha sido amenazada, además de vergüenza y culpa. Aunado a esto cuando decide hacer la denuncia el personal encargado de recibir el caso (abogadas/abogados, médicas/médicos, psicólogas/psicólogos, policías) no se encuentra capacitadas/capacitados para brindar la atención necesaria.

La construcción de la sexualidad, se basa en relaciones de poder, en donde el sometimiento, el placer masculino y la cosificación de las mujeres es una constante. Este planteamiento de la sexualidad en donde la visión es

sexista y violenta construye la perspectiva desde la cual se mira la violencia sexual, tanto para quienes ejercen violencia, como para quienes la reciben.

5.1 CUERPO FEMENINO COMO BOTÍN DE GUERRA.

*Si algo es sagrado, ése es el cuerpo humano.
Walt Whitman*

México pese su discurso pacifista no difiere mucho en cuanto a otras naciones del mundo, cuando estallan los conflictos el cuerpo femenino se convierte en un campo de batalla.

Al igual que en Sudán, Colombia, Guatemala, El Salvador, Irak, Perú, Croacia, Bosnia. Como ha sucedido en las dictaduras militares de Argentina, Chile, República Dominicana, Uruguay; en México ante los diferentes conflictos sociales y políticos el cuerpo de las mujeres se convierte en carne de cañón y escarmiento para toda la sociedad.

El cuerpo femenino es y ha sido, cuenta la literatura de Homero en la Ilíada y la Odisea, premio para el vencedor y castigo para el derrotado. Cuerpo femenino, objeto, botín de guerra.

En México sucede en la sierra de Guerrero como Barranca Tecuani, municipio de Ayutla de los libres; en la sierra de Oaxaca, en la comunidad de San Agustín Loxicha; en Acteal y otras comunidades de Chiapas, en Chihuahua, y a lo largo y ancho del país en donde los cuerpos de las mujeres son objeto de venganza por parte del Estado.

(Lagarde M. , 1989), antropóloga feminista, define la violencia erótica como una expresión de poder, de ahí que sea ejercida por quienes tienen poder sobre quienes no lo tienen.

En este caso el poder se encuentra en manos de los cuerpos armados en conflictos de guerra, por los guerrilleros y grupos paramilitares, en guerras civiles, por los ejércitos y cuerpos de policías frente a los conflictos sociales.

Lagarde, planteó en 1989 en la conferencia causas generadoras de los delitos sexuales, que la violencia erótica es la concreción del poder que otorga la autoridad.

Así, los cuerpos de coerción se distinguen porque muchos violadores pertenecen a ellos, el ejército en las distintas policías. Al privilegio genérico se suman el privilegio de la supremacía del poder militar y policiaco sobre civiles y la sociedad, sostiene Lagarde.

La violación es síntesis de la sexualidad dominante en una cultura que expropia, se apodera y conculca a todas las mujeres su cuerpo y sexualidad erótica y procrear ahora. La violación es el hito de la cotidianidad de la mujer -cuerpo -para -otros.

Graciela Atencio, periodista y feminista, señala que el cuerpo de las mujeres es considerado botín de guerra, porque en el patriarcado es un objeto. Entonces se ejerce sobre ellas la violación como una forma de venganza contra el enemigo, se les menoscaba y se les humilla.

Los casos en México son vastos, la violencia sexual no únicamente se vive de manera cotidiana en las relaciones sociales, sino que el Estado también participa violando así derechos humanos de las mujeres.

Las mujeres heridas por violación entran en un mundo de suspicacia y sospechas independientemente de su actuar, ya que desde las construcciones de los roles tradicionales siempre habrán prejuicios y contradicciones –verbales o actitudinales- que contribuyen a la autodevaluación y a la revictimización de quien ha vivido violencia sexual.

Para Gilberti (1989): “Este imaginario responde a la dinámica de complejos procesos sociales que, en forma de ideologías, privilegian determinados valores, opacando o postergando otros, proponiendo o defendiendo distintas éticas que se autodefinen como las únicas y las mejores”.

Esto significa que las reproducciones ideológicas en todos los ámbitos, se convierten en verdades absolutas teniendo como consecuencia no sólo se “normaliza” la violencia, sino que se objetan las experiencias de las mujeres que viven violencia y se “elimina” la responsabilidad de los agresores.

Susana Velázquez (2003) plantea que la comunidad toda desea olvidar lo displacentero y generalmente lo consigue, aunque las formas de olvido supongan la reiteración del espectáculo o la inexistencia de la violencia, como si conocer y actuar sobre la violencia fuera tan peligroso como la violencia misma... la consecuencia esperable será descontextualizar a las personas violentadas considerándolas singularidades aisladas que deben permanecer en el secreto y el silencio. El silencio que, por un lado, ejerce la sociedad y, por el otro, las víctimas, desmintiendo los mecanismos sociales de producción y reproducción de las violencias cotidianas.

A veces el silencio, la indiferencia o lo innombrable genera la idea de que eso que se silencia, que no se nombra o no se atiende... no existe, como si con el simple hecho de no actuar o desatender anulara mágicamente el hecho en cuestión, este punto es relevante ya que desde este sistema y las construcciones sociales y personales resulta –aparentemente- cómodo el dejar de lado las violencias, y en cadena: la violencia de género, la violencia sexual, el abuso sexual infantil. El silencio lo que logra es darle poder al otro.

Es inmedible el alcance psicológico de las agresiones sexuales no sólo por las repercusiones corporales –tangibles y simbólicas-, sino por los

componentes de humillación, degradación, vulnerabilidad y violencias que vive la persona que vivió violación sexual.

Las personas que han vivido violencia sexual frecuentemente se viven avergonzadas y culpables, sobre todo cuando quienes les han agredido sexualmente son personas conocidas o cuando la violencia ha sido ejercida en el contexto de la relación de pareja (Pérez Conchillo, Borrás, & Ochoa, 1996).

Aunque la violencia sexual puede ser vivida por hombres y mujeres, es a las mujeres a quienes afecta fundamentalmente, por otro lado para los hombres es tan grande el impacto que el ocultamiento del evento es acompañado por la vergüenza además del temor a la descalificación en su entorno, en este acto se intenta de manera simbólica colocar al hombre que es violentado sexualmente no sólo en estado de indefensión, sino que jerárquicamente se le degrada al –simbólicamente- “convertirle” en mujer.

Las principales consecuencias de las agresiones sexuales sobre el equilibrio emocional de la persona que ha vivido violencia sexual son las siguientes (Amor, Echeburúa, del Corral, Zubizarreta, & Sarasua, 1995):

- ♀ A corto plazo: quejas físicas, alteraciones del apetito, trastornos del sueño y pesadillas, desánimo, ansiedad y miedo generalizado y, muy frecuentemente, tendencia al aislamiento. Lo que predomina como resultado de todo ello es una conducta global desorganizada y cierto grado de dificultad para retomar la vida cotidiana.
- ♀ A mediano plazo: depresión, pérdida de autoestima, dificultades en la relación social y disfunciones de la vida erótica, así como temores diversos. Es decir, la persona que ha vivido violencia sexual ya es capaz de retomar su vida habitual, pero con una serie de limitaciones. El contenido de los miedos está estrechamente relacionado con los estímulos ligados a la experiencia de la agresión (por ejemplo, la noche, el portal, la visión de un hombre desnudo, etcétera.), con las situaciones indicadoras de vulnerabilidad (por ejemplo, la oscuridad, los hombres

desconocidos, los viajes, el permanecer sin compañía, etc.) o con las preocupaciones precipitadas directamente por la vivencia del suceso traumático (hablar con la policía, declarar en un juicio, etc.). Los estímulos indicadores de vulnerabilidad son, probablemente, los más persistentes con el paso del tiempo, ya que las personas que han vivido violencia sexual temen intensamente la repetición de una agresión que ha podido poner en peligro su vida.

♀ A largo plazo: irritabilidad, desconfianza, alerta excesiva, embotamiento afectivo, disfunciones de la vida erótica y capacidad disminuida para disfrutar de la vida, lo que dificulta el establecimiento de relaciones de pareja. La relación erótica, aún deseada, puede constituirse en una situación evocadora del trauma experimentado. También puede haber un bloqueo en la captación y en la expresión de sentimientos de ternura. Además, la persona tiende a evitar situaciones potencialmente atractivas como viajar, salir de noche o relacionarse con amigos y amigas. Todo ello puede llevar a problemas de adaptación en la vida cotidiana y a una pérdida en su calidad de vida. Aparentemente la persona es la misma de siempre, pero la situación ya no es la misma.

Todo ataque al cuerpo es un ataque a la identidad y a la subjetividad. La característica central de la violencia, sobre todo en la violencia sistemática, es que arrasa con la subjetividad, es decir, con aquello que nos constituye como personas.

Para (Velázquez, 2003) existen, por lo menos dos representaciones sociales de mujer frente a los ataques físicos y sexuales:

1. Encarnada por aquella mujer a la que se suele considerar sumisa, débil y temerosa -la "pobrecita"-, que generalmente se sitúa en la posición de víctima "para siempre". Este estereotipo de mujer suele estar relacionado con la propia historia personal y con las vicisitudes que los efectos de la sumisión y la obediencia han tenido para su vida. Pero más allá de los casos particulares, la idea de víctima pasiva asociada a lo femenino tiene

sus raíces en la opresión de género que se ha ejercido sobre las mujeres a lo largo de la historia. Esto puede provocar una inhibición de la hostilidad, si pensamos que se han propiciado en las mujeres ideales de receptividad y amorosidad para con los otros.

2. Personificada por las mujeres a las que se suele considerar agresivas, hostiles, provocadoras -"la que se la buscó", "se lo merece" -. Si se afirma a la mujer como activa, que puede presentar resistencia a un ataque, negociar con el agresor y desplegar otros comportamientos para su defensa y protección, se corre el riesgo de que estos actos sean interpretados como provocación y/o consentimiento. Esto llevará a que se justifique al atacante y que la violencia no se considere como tal.

Ambas caracterizaciones encubren la culpabilización a priori de las mujeres: unas, por no ser capaces de defenderse, y las otras por provocar conductas agresivas.

Es decir, estos imaginarios colectivos plagados de mitos, estereotipos y prejuicios contribuyen al descrédito de los hechos violentos, y donde nuevamente una de las causas principales de la violencia hacia las mujeres es la subordinación y la discriminación, y donde generalmente se pretende enjuiciar el comportamiento, actitudes y acciones de las mujeres que han vivido violencia sexual en lugar de centrar la atención en el comportamiento violento.

Las justificaciones ante la violencia se basan en la creencia de que el comportamiento, las acciones, actitudes, elecciones de quienes han vivido violencia son provocadoras de las agresiones, en el caso de la violencia sexual la mujer es la que ha invadido el territorio prohibido: el masculino, por ende debe probar por todos los medios que se siente avergonzada. Para Susana Velázquez (2003) "la adhesión acrítica a este imaginario culpabiliza a la mujer que fue agredida; he aquí un efecto paradójico: falta vergüenza allí donde debería haberla -en el agresor, que traspasó los límites de la persona de la mujer -, y se extreman la vergüenza en la mujer que fue violentada.

El estado en que la persona se encuentra después de vivir violencia sexual lo podemos describir como un rompimiento de sí misma, en donde encontrarse ante perspectivas externas que la juzgan, culpabilizan, devalúan, burlan, minimizan o ignoran se convierte en una agresión mayor y el aislamiento, el silencio y el repliegue puede traducirse como una forma más de sobrevivencia.

Por esto es indispensable que desde los apoyos se evite la revictimización, preguntando lo indispensable y necesario para comprender los hechos que la persona ha vivido y las necesidades que presenta, evitar la exposición de la persona a situaciones que atenten contra su integridad y seguridad, generar espacios de seguridad y confianza, mantener la confidencialidad, escuchar sin juzgar y proveer herramientas que permitan el tránsito del momento en las mejores condiciones.

Es importante desde la atención integral para las personas que han vivido violencia sexual:

- ♀ Detener la violencia sexual.
- ♀ Identificación de daños y lesiones.
- ♀ Prevención de daños o secuelas en la salud.
- ♀ Promoción de la recuperación emocional.
- ♀ Promoción del acceso a la justicia.
- ♀ Garantizar que la persona que busca ayuda no está en riesgo de vivir otro episodio de violencia sexual.
- ♀ Acompañamiento para identificar un plan de seguridad.

Como casi todo en la vida, cada situación es particular y personal, por lo cual es importante siempre basarnos en la experiencia, en las necesidades y en el contexto de quien ha vivido violencia sexual para desde su SER, acompañar en la restructuración de su vida.

La violencia sexual es un tema que nos atañe a todas (os), ya que lastiman la intimidad, la individualidad, la privacidad, y el lugar aparentemente más seguro que es el cuerpo; sin embargo, desde la violencia estructural, la cultural y la directa se invitará siempre al no ver, no escuchar, no hablar y olvidar; mientras que la persona que ha vivido violencia sexual necesitará justamente ser vista, escuchada, tener la posibilidad de hablar y probablemente recordar. El tema de la violencia sexual es importante no sólo por los costos económicos y sociales, sino porque nos habla de ese mundo real que habitamos en el día a día; nos confronta con las preguntas: ¿qué estamos haciendo, qué construimos, omitimos, replicamos?, ¿para qué?, ¿cómo?

Aunque la violencia sexual afecta predominantemente a mujeres y niñas/niños, es un asunto también de hombres, de sociedades y de políticas de estado. La violencia sexual pone de manifiesto que las construcciones, las ideas, las enseñanzas, las formas de jerarquizar, los aprendizajes y los caminos viejos y tradicionales, lejos de generar condiciones de justicia social y de género y de bienestar y salud, nos ayudan simplemente a continuar en el avasallamiento de todos los espacios, y específicamente el más íntimo: el cuerpo, con todo lo que implica, es decir, la esclavitud de las personas en el mundo “moderno”.

CAPÍTULO 6

ABUSO SEXUAL INFANTIL

... ¿Ah, sí? -Dijo el hombre de la naranjada y la limonada -. ¿Y también se acuesta en comandita? -Se rio con una risa pícaro que Estha no pudo entender -. Bueno, da igual. Aún no lo entiendes. Ven y bebe algo. Toma un refresco gratis. Ven, ven aquí cuéntame todo eso de tu abuela.

Estha se acercó. Atraído por los dientes amarillos.

-Ven aquí. Detrás del mostrador -le dijo el hombre de la naranjada y la limonada. Bajo la voz hasta convertirla en un susurro -. Tiene que ser un secreto, porque no me está permitido servir bebidas antes del intermedio. Es una norma de la dirección. -Y, tras una pausa, añadió -: una norma muy discutible.

Estha fue detrás del mostrador para que le diera el refresco gratis. Vio los tres taburetes altos que el hombre de la naranjada y la limonada había colocado en fila para dormir. La madera estaba brillante de tanto uso.

-Ahora ten la habilidad de cogermelo -le dijo el hombre de la naranjada y la limonada, y le puso en la mano su pene, que acababa de sacarse de debajo del dhoti de muselina blanca -. Te voy a dar el refresco. ¿De naranja o de Limón?

*Estha se lo sostuvo porque no podía hacer otra cosa...
...pronto le darían otra botella (de miedo gratuito y gaseoso)...
Arundhati Roy. El dios de las pequeñas cosas. (Roy, 1998)*

Existen muchos temas en la vida de los que no hablamos, que guardamos, que no compartimos, que callamos; sin embargo, el hecho de que estén "ocultos" no impide que tengan manifestaciones o impactos importantes en nuestra vida cotidiana; mayoritariamente estos temas que pensamos "debemos callar o que nos han enseñado que debemos callar" son temas relacionados con la violencia, eventos que se viven en el ámbito familiar o en los ámbitos más cercanos afectivamente, los más cotidianos o más directos.

Un tema muy recurrente que tiene estas características es el abuso sexual infantil (a partir de este momento llamaremos ASI), es un tema del cual difícilmente hablamos, pero que tiene una huella muy importante en la calidad de vida de aquellas personas que lo han vivido.

Aunado a esto, está la creencia de que "la ropa sucia se lava en casa", con lo cual se genera un silencio aterrador, y este no sólo es un excelente caldo de cultivo para continuar con la repetición de la violencia en todas sus esferas, sino que además, la propia persona que ha vivido abuso sexual infantil puede vivir con miedos, culpas, vergüenzas, ansiedad, depresión, distorsión de la propia imagen, dificultad para apreciarse, y también puede tener un impacto en el tipo de relaciones afectivas que la persona establece en sus círculos más cercanos, afectando con todo esto la calidad de vida que merece.

A las/los menores se les muestra que existe un amo o varias/varios amas/amos, ya que en el mundo de las/los niñas/niños se supedita al mundo de las/los adultas/adultos, en este caso mayoritariamente es un hombre que revela su poder a través de maltratar, humillar y degradar a las/los niñas/niños.

El ASI mantiene en el aislamiento y la soledad a quien lo vive, es el destierro personal en la infancia, es perder el lugar de poder personal, es invadir la tierra que está preparándose para florecer, es la ruptura de los lazos amorosos y de confianza, es la oscuridad en la pausa pesada.

Jerome Liss (Stupiggia, 2007) lo describe muy claramente de esta manera:

Imaginemos un recorrido de agua fresca y limpia en su fuente de origen en la montaña. En el tiempo, cuando el riachuelo crece para transformarse en un río, y después el río corre hasta el mar, encontramos algo que nos perturba profundamente; al final de su recorrido, el agua ahora está sucia, contaminada y turbia. Así es como la persona que ha sufrido un abuso se siente consigo misma... ¿Qué solución tenemos entonces? ¿Es concebible que este río tuerza la dirección, vaya hacia atrás y comience a correr en sentido opuesto para encontrarse con la frescura, con la limpidez original que tenía en la montaña? Imposible.

El ASI no es un tema superado pese a ser una de las violencias más dañinas, más terroríficas, y deleznable, ya que supone todas las formas de violencia posibles, niñas y niños son depositarias/depositarios de toda la oscuridad que las sociedades construimos en el día a día. Hablar de el Abuso Sexual Infantil es vergonzoso ya que nos confronta con aquello que de verdad damos a niñas y niños, sin embargo, por todas las implicaciones que tiene no sólo es necesario, sino urgente tocar las heridas y asumir nuestra competencia en los hechos. Sólo en la medida en que nos responsabilicemos de todas las violencias en las que somos coparticipes, de un modo u otro, podemos de verdad comenzar a realizar acciones efectivas para vivir libres de violencia.

Cuando permitimos que la violencia estructural nos avasalle y condicione por medio de todas las instituciones (precariedad y selectividad en la impartición de justicia, corrupción, segregación, inequidad, inexistencia de facto de oportunidades, inacceso a la salud, educación, trabajo, alimentación y vivienda, etc.), por la violencia cultural (la repetición de patrones establecidos y la naturalización y exaltación de la violencia en la cultura patriarcal, en las tradiciones, actitudes, en medios de comunicación, religiones, educación, etc.) y la violencia directa (lo que vivimos nefastamente en el día a día sin protestar o señalarlo porque es mal visto); entonces permitimos que todas estas

violencias se aglutinen y lleguen como siempre a quienes son más vulnerables: niñas y niños.

6.1 CONTEXTO DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL.

*Ante las atrocidades hay que tomar partido,
La posición neutral ayuda siempre al opresor, nunca a la víctima
El silencio estimula al verdugo, nunca al que sufre”
Elie Wiesel Premio Nobel de la paz, 1986 (Wiesel, 2009)*

En el sistema jerárquico en el que nos desarrollamos usualmente enseñamos a niñas y niños la obediencia a cualquier persona adulta, sea quien sea y en cualquier circunstancia, ya que desde las suposiciones y tradiciones las personas adultas siempre tienen la razón, desde el espacio imaginario y acrítico las personas adultas corresponden al estereotipo de personas maduras y capaces, personas que saben lo que les conviene a niñas y niños, las personas adultas en esta fantasía repiten de manera mecánica que siempre saben lo que es pertinente, bueno y conveniente; sin embargo, las personas somos personas, y por lo tanto podemos tener concepciones erróneas de la vida, tenemos ideas y modelos dogmáticos y violentos como referentes de vida, muchas veces ignoramos respuestas básicas sobre como conducirnos en nuestras vidas, dado esto la concepción de las súper personas adultas es una falacia atroz que tiene consecuencias funestas, ya que desde la realidad las adultas y los adultos no somos necesariamente personas dignas de respeto, confianza y credibilidad y dada esta suposición engañosa nos olvidamos o ignoramos la necesidad de urgente de proteger a niñas y niños acerca del mundo adulto, de la necesidad de que niñas y niños aprendan desde el autocuidado, la autodeterminación y la autoestima a protegerse de quienes decimos velar por sus intereses, de quienes decimos amarles y cuidarles.

A lo largo y ancho del planeta tierra y en la mayoría de las sociedades –y hay que decirlo- patriarcales, niñas y niños son la escala más baja en la esfera social, por ende las condiciones de vida y las decisiones que asumimos y tomamos en los ámbitos políticos, económicos, sociales, relacionales inciden

directamente en la calidad de vida y desarrollo de niñas y niños; el ejemplo es claro y muy duro: millones de niñas y niños son maltratadas (os) y/o abusadas (os) por las/los adultas/adultos.

Desde la imposición de normas y pautas ajenas a las/los niñas/niños, la nula participación o consideración en la toma de decisiones que les atañen, la violencia psicológica constante en donde la minimización, la devaluación, el chantaje, la manipulación, etc., son elementos base para lo coartar, el castigo físico o violencia física, la violencia sexual con el abuso sexual infantil.

La violencia se construye como referente de niñas y niños, como canta Serrat: ...“Les vamos trasmitiendo nuestras frustraciones con la leche templada y en cada canción”...; esto nos plantea que desde los espacios de aparente cuidado y cercanía se cocina la violencia, desde la familia donde construyen niñas y niños su identidad donde aparentemente existe comprensión, apoyo y amor, en realidad se convierte en la cárcel de la propia identidad.

Estos mensajes incongruentes en donde por un lado se les dice a las/los niñas/niños que nadie les va a querer como en su familia, que todo es por su bien, etc., llevan a una escisión, incomprensión y confusión terribles en donde el mensaje subyacente es que la violencia, la agresión, el maltrato son aceptables y “naturales”, y que las conductas abusivas y de sometimiento son el modo de hacerse valer en esta sociedad. Por tanto, el maltrato y el abuso sexual infantil son un problema colectivo, son problemas que nos atañen a todas (os).

6.2 MALTRATO INFANTIL.

“Se necesita un pueblo entero para criar a un niño”
Proverbio africano (Santana Vega, 2007)

El maltrato infantil se define como acción, omisión o trato negligente, no accidental, que priva a la niña o el niño de sus derechos y su bienestar, que

amenaza y/o interfiere su ordenado desarrollo físico, psíquico o social, y cuyos autores pueden ser personas, instituciones o la propia sociedad.

Dentro del concepto “maltrato infantil” se establecen distintas categorías en función de diferentes variables:

1. Maltrato físico. Cualquier acción no accidental que provoque daño físico o enfermedad en la niña o el niño o le coloque en grave riesgo de padecerlo.

2. Negligencia y abandono físico. Situación en la que las necesidades físicas básicas de la niña o el niño (alimentación, vestido, higiene, protección y vigilancia en las situaciones potencialmente peligrosas, educación y/o cuidados de salud) no son atendidas temporal o permanentemente por ningún miembro del grupo que convive con la niña o el niño.

3. Maltrato y abandono emocional. Cualquier acción (rechazar, ignorar, aterrorizar, insultar, aislar, etc.) o inacción (privación de sentimientos de amor, afecto, seguridad, etc.) de madre, padre o persona cuidadora que tienda a agredir psicológicamente a la niña o el niño.

4. Abuso Sexual. Se define como “...Contactos e interacciones entre una niña o un niño y una persona adulta cuando ésta usa a la niña o el niño para estimularse sexualmente a sí misma, a la niña o niño o a otra persona. El abuso sexual puede ser también cometido por una persona menor de 18 años cuando ésta es significativamente mayor que la niña o el niño o cuando está en una posición de poder o control sobre otro” (national center of child abuse and neglect, 2011)

5. Maltrato perinatal. Definido como aquellas circunstancias de la vida de la madre, siempre que haya voluntariedad y negligencia, que perjudican el embarazo y al feto.

6. Síndrome de Munchausen por poderes. Es un cuadro en el que la madre o el padre (mayoritariamente son las madres) generan voluntariamente lesiones a la niña o el niño, para hacerle pasar constantemente por enferma/enfermo. Puede llegar hasta el extremo de darle muerte.

7. Maltrato institucional. Cualquier legislación, programa o procedimiento, ya sea por acción o por omisión, procedente de los poderes públicos o privados y de la actuación de las/los profesionales al amparo de la institución, que vulnere los derechos básicos de las/los niñas/niños. Se incluye la falta de agilidad en la adopción de medidas de protección o recursos.

8. Mutilación genital durante la infancia y adolescencia. En las niñas y adolescentes mujeres se practica la infibulación o “circuncisión faraónica” y en los niños y adolescentes hombres circuncisión o castración.

Como hemos venido desglosando existen diferentes formas de maltrato y además diferentes combinaciones, es decir, no suelen presentarse de manera aislada, lo cual recrudece las condiciones de vida de niñas y niños; gran parte del problema reside en que muchas formas de maltrato infantil están no sólo cobijadas y avaladas por las sociedades, sino que se replican y justifican permitiendo y construyendo un estado de indefensión en niñas y niños.

El fenómeno está muy generalizado y por lo tanto puede observarse en cualquier momento y lugar del mundo sin que importen ideales políticos, religiosos, morales, sociales o económicos (Loredo Abdala, 1994).

La agresión a niñas y niños ha sido justificada de numerosas formas, se les ha sacrificado para simpatizar a los dioses, o mejorar la especie, o bien como una forma de obtener disciplina Fontana (1979), Loredo Abdala (1994).

Se ha repetido y fomentado como un derecho inalienable de las madres, los padres o de las/los adultas/adultos.

El maltrato infantil se encuentra en todos los sectores y clases sociales: producida por factores multicausales, interactuantes, de intensidad variable que afectan el desarrollo armónico, íntegro y adecuado de niñas, niños y adolescentes. Comprometiendo su educación y consecuentemente su desarrollo escolar, con disturbios que ponen en riesgo su socialización y por lo

tanto su conformación personal y posteriormente social y profesional Rivas, 1992, cit. (Loredo Abdala, 1994)

El maltrato infantil incluye una serie de ofensas que van desde los extremos de la violación y el asesinato, hasta la más sutil e insidiosa negación de amor Stern (Maher, 1990).

La OMS define el maltrato infantil de la siguiente manera: Toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido abuso sexual al niño por parte de sus padres, representantes legales o de cualquier otra persona que lo tenga a su cargo (OMS O. M., Informe mundial sobre la violencia y la salud, 2002).

Podemos concretar el maltrato infantil como un acto intencional u omisión o negligencia pero que va en contra de la salud física, emocional de la niña o el niño. El maltrato deja secuelas a corto, mediano y largo plazo por lo que es necesaria la intervención de un equipo multidisciplinario para su atención.

Alice Miller (Miller, 2005) lo condensa de este modo: "...el empleo de una pedagogía venenosa en la infancia limita más tarde nuestra vida, daña seriamente y hasta aniquila la percepción de quienes somos en realidad, de lo que sentimos y necesitamos... son malos tratos este tipo de "educación" basada en la violencia. Porque en ella no sólo se le niegan al niño sus derechos de dignidad y respeto por su ser, sino que se le crea, además, una clase de régimen totalitario en el que es prácticamente imposible percibir las humillaciones, la degradación y el menosprecio de los que ha sido víctima, y menos aún defenderse de estos".

Niñas y niños difícilmente tienen elección, su alternativa de sobrevivencia se convierte en la sumisión y acatamiento del entorno, y sin darnos cuenta en este proceso se sigue repitiendo la espiral de la violencia, dado que estas niñas y estos niños en la mayoría de los casos crecerán y su único referente de vida

será la violencia. Desde esta perspectiva podemos comprender de manera mucho más clara uno de los semilleros más importantes de la continuación de las violencias: la infancia, en donde por un lado está la repetición de las conductas violentas y por otro el acatamiento y normalización de todas las violencias que forman parte de nuestros entornos y cotidianidad, de los dobles mensajes que no sólo se conservan de manera cognitiva, sino desde el cuerpo, las sensaciones, las vinculaciones, etc., de ahí que resulta fantástico pensar en una sola manera de construir espacios, actitudes y formas de vida libres de violencias.

Únicamente cuando consideremos seriamente que nuestros modelos de vida son –con mucho- arcaicos y necesitamos otros más constructivos y flexibles, entonces veremos y nos relacionaremos con las niñas y los niños con el amor y el cuidado que siempre predicamos pero que poco practicamos... es cierto, niñas y niños son el futuro, es necesario preguntarnos si este futuro que estamos construyendo es lo mínimamente digno, lo mínimamente satisfactorio.

6.3 ABUSO SEXUAL INFANTIL VS JUEGOS SEXUALES INFANTILES.

Es importante distinguir el abuso sexual infantil de los juegos sexuales infantiles; en la infancia, niñas y niños aprenden de su propio cuerpo, el cuerpo es el mapa y referente para el aprendizaje no sólo cognitivo, sino sensorial y emocional.

El desarrollo de la sexualidad humana comienza con el contacto físico inicial, por medio de abrazos, caricias que las/los bebés reciben. Niñas y niños requieren de este contacto para sentir protección y amor por parte de las personas adultas de su entorno; de este modo la capacidad erótica comienza a desarrollarse en los primeros meses de vida. Una persona recién nacida tiene

mayor posibilidad de desarrollar su capacidad de intimidad y de sentir placer cuando recibe este contacto, que cuando no lo hace, ya que el cuerpo aprende a diferenciar de este modo lo placentero y lo displacentero, el cuerpo está diseñado para distinguir estas sensaciones.

Niñas y niños también aprenden a partir de la autoexploración, niñas y niños experimentan placer a partir de su propio cuerpo describen sensaciones como “cosquillitas” agradables y esta exploración se convierte en aprendizaje, reconocimiento de su propio cuerpo y placer personal que contribuirá a su desarrollo.

Niñas y niños pasarán –en muchas ocasiones- de la autoexploración a la exploración de otras niñas y niños cercanos, lo hacen a partir de juegos de rol como “mamá y papá”, “doctoras/doctores”, etc., de esta manera intentan satisfacer su curiosidad y encontrar similitudes y diferencias con sus pares.

En general, estos juegos son mixtos, y no están contraindicados; la mayoría de las veces las personas adultas son quienes adjudican cargas valorativas y perniciosas a estos juegos, cuando el verdadero problema no radica en el juego, sino en la mirada prejuiciosa, ignorante y estigmatizante de las personas adultas. Así como niñas y niños maduran intelectualmente y quieren conocer cosas y fenómenos nuevos, también quieren conocer su cuerpo y sus sensaciones, y el cuerpo y las sensaciones de las y los demás.

Estos juegos se observan en niñas y niños de edades similares, es un juego y como tal, es consensuado, en relación horizontal, en similitud de condiciones, es placentero y no transgrede ningún límite de quienes participan, es decir, no hay relación de poder, y cuando alguien decide que el juego ha concluido, el juego concluye.

6.4 ABUSO SEXUAL INFANTIL.

En mi memoria algún momento largo largo de la vida en que sólo recuerdo el cuerpo: el cuerpo mío, el de mi mami, el de Alicia, el del abuelo. Puros cuerpos, porque la mente se niega a meterse en los recuerdos del alma, majadera como un gato la mente, hace de las suyas y juega conmigo y bloquea la memoria como le da la gana. Los agresores se colocan al mismo nivel de las víctimas. Todo se vuelve complicado y difícil de recordar, puras imágenes cortas y fugitivas. Me quedo fija en las que tengo, aunque sean pocas, y tengo pocas porque es difícil distinguir con claridad el mundo cotidiano y normal, mientras es tan fácil recordar lo extraño. Estoy convencida de que lo que me ciega los ojos es lo familiar y por eso yo deambulé sin ver por los días y los meses y los años, una puede quedarse por mucho tiempo en la ceguera porque lo familiar termina no viéndose. (Serrano, 2011)

Resulta importante comprender todo lo que significa, implica y abarca el ASI, ya que en lo cotidiano y en diferentes esferas (incluyendo aquí incluso los espacios científicos”), las concepciones acerca del ASI suelen quedar cortas, estar plagadas de mitos, prejuicios, estereotipos, cargas valorativas, y sobretodo se le suele descontextualizar. No intentamos dar por sentado que lo aquí plasmado es la única manera o la mejor perspectiva de abordar el tema, sin embargo, intentaremos dar un esquema lo suficientemente claro, basado en evidencias y más acordes a las realidades y contextos, que permitan tocar elementos básicos indispensables como forma de involucramiento y de acercamiento al ASI.

Durante este capítulo haremos mención del “agresor” debido a que en la gran mayoría de los casos las agresiones son actos de hombres, si bien es cierto que también existen mujeres agresoras, las estadísticas, las referencias bibliográficas, los documentos revisados y los datos dentro de la práctica clínica hablan de manera general de hombres como responsables de la violencia.

También hacemos en algunos momentos referencias a la menor o el menor, y nos referimos así por la minoría de edad legal, es decir, no pensamos en la minusvalía de niñas y niños por el hecho de encontrarse en desigualdad de condiciones, niñas y niños son personas completas que se encuentran en

construcción, sin embargo, hay varias referencias en donde se les nombra como menores, tomando como referente concepciones legales.

Nos resulta vital delimitar y definir el ASI: Es cualquier “a todo hecho en el que se involucra una actividad sexual inapropiada para la edad de la niña o el niño, se le pida que guarde el secreto sobre dicha actividad y/o se le hace percibir que si lo relata provocará algo malo a sí misma/mismo, al perpetrador y/o a la familia. Estos actos sexuales provocan sentimientos de confusión emocional, miedo y en ocasiones de placer, sin embargo este tipo de experiencias son consideradas extrañas y desagradables para el menor. El abuso sexual incluye la desnudez, la exposición a material sexualmente explícito, el tocamiento corporal, la masturbación, el sexo 15 oral, anal y/o genital, el exhibicionismo, las insinuaciones sexuales, conductas sugestivas, el presenciar como abusan sexualmente de otro menor, la exposición a actos sexuales entre adultos, la prostitución, la pornografía infantil, etc.” (González Serratos, Reporte preliminar de algunos aspectos de la investigación en sobrevivientes de abuso sexual en la infancia., 1995).

Para Velázquez (Velázquez, 2003) el abuso sexual cumple con las siguientes premisas: es una conducta sexual explícita realizada por una persona adulta contra una menor mediante engaño, seducción, extorsión, intimidación y/o fuerza. El abuso suele manifestarse en formas de contacto íntimo que no son deseadas por las niñas y los niños... estas acciones se pueden dar en un clima de seducción, aunque muchas veces incluyen la fuerza física, los insultos, los golpes, la intimidación y la amenaza a la integridad de niñas/niños y/o la de sus allegadas/allegados. El abusador es en la mayoría de los casos una persona adulta conocida por la niña o el niño... en estos casos es habitual que se obligue a guardar el secreto de estos actos, sacando provecho de su vulnerabilidad, indefensión y dependencia emocional.

Suzane Sgroi (Sgroi, 1982) considera como abuso sexual un contacto sexual impuesto a un menor que carece del desarrollo emocional y cognitivo.

La habilidad para atraer a un menor está basada en la posición dominante y omnipotente del perpetrador adulto o adolescente mayor la cual utiliza para obtener obediencia sexual de la o él menor.

El Abuso sexual a diferencia de la violación requiere de un desarrollo paulatino (atraviesa por diferentes fases), e involucra a un amplio abanico de conductas que van desde el exhibicionismo, la masturbación, hasta la penetración, Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (Superior., 2000).

De estas definiciones podemos encontrar puntos referenciales coincidentes:

- ♀ Cualquier contacto sexual cometido por un adulto en contra de un menor.
- ♀ Es realizado por adultos o adolescentes.
- ♀ Es perpetrado como ejercicio de abuso de autoridad, poder, jerarquía, cercanía, confianza.
- ♀ Es un acto ejercido en mayor porcentaje por: padres, familiares, amigos de la familia, vecinos, profesores. En menor índice es cometido por extraños.
- ♀ Generalmente se desarrolla paulatinamente, atraviesa diferentes fases.
- ♀ Involucra conductas que van desde el exhibicionismo, caricias, besos, masturbación, hasta la penetración.
- ♀ No sólo puede incluir violencia física sino presión psicológica o social, así como manipulación y engaño. El agresor se puede valer de la intimidación, amenazas y/o chantaje, seducción, etc.
- ♀ No importa que se realice con el “consentimiento” de la víctima, carece de la madurez y conocimiento necesario para evaluar su contenido y consecuencias.

Dentro de la concepción de abuso sexual infantil podemos destacar las siguientes categorías:

- ♀ Abuso sexual. Cualquier forma de contacto físico con o sin acceso carnal, con contacto y sin contacto físico realizado sin violencia o intimidación y sin consentimiento. Puede incluir: penetración vaginal, oral o anal, penetración digital, caricias o proposiciones verbales explícitas.
- ♀ Agresión sexual. Cualquier forma de contacto físico con o sin acceso carnal con violencia o intimidación y sin consentimiento.
- ♀ Exhibicionismo. Es una categoría de abuso sexual sin contacto físico.
- ♀ Explotación sexual infantil. Una categoría de abuso sexual infantil en la que la persona abusadora persigue un beneficio económico y que engloba la prostitución y la pornografía infantil (trata de menores para la explotación sexual, turismo sexual, prostitución y pornografía infantil).

Es fundamental no concebir el abuso sexual como una cuestión únicamente concerniente a la sexualidad de la persona, sino como un abuso de poder de la persona abusadora hacia las niñas y niños. El “poder” no siempre viene determinado por la diferencia de edad, sino por otro tipo de factores. Una persona tiene poder sobre otra cuando le obliga a realizar algo que ésta no desea, sea cual sea el medio que utilice para ello: la amenaza, la fuerza física, el chantaje, la manipulación. La persona con poder está en una situación de superioridad sobre la víctima que impide a ésta el uso y disfrute de su libertad.

El caso de los abusos sexuales entre iguales es una realidad cada más frecuente en nuestra sociedad. En este caso, la coerción se produce por la existencia de amenazas o porque hay seducción, pero la diferencia de edad puede ser mínima o inexistente. Aun así, se consideraría abuso sexual.

Se consideran abuso sexual infantil:

Comportamientos sexuales con contacto directo:

- ♀ Tocar a una niña o niño para obtener un placer sexual.
- ♀ Hacer que la niña o el niño toque a la persona abusadora o mutuamente.

- ♀ Acariciar y besar a la niña o el niño con propósitos sexuales, siempre obteniendo placer, o hacer que la niña o el niño lo realice a la persona abusadora.
- ♀ Introducir objetos o partes del cuerpo, como dedos, lengua o pene, en la vagina, boca o ano de las/los niñas/niños.
- ♀ Relación coital, vaginal o anal.

Comportamientos sexuales sin contacto directo:

- ♀ Mostrar material sexualmente explícito a las/los niñas/niños.
- ♀ Exhibición del cuerpo frente a las/los niñas/niños.
- ♀ Pedir a las/los niñas/niños que interactúe sexualmente con otra/otro.
- ♀ Seducir a las/los niñas/niños a través de Internet para propósitos sexuales.
- ♀ Fotografiar a las/los niñas/niños en desnudez, en situaciones sexualizadas, posiciones sexuales, etc.
- ♀ Obligar a las/los niñas/niños a contemplar actos sexuales de personas adultas.
- ♀ Observar las/los niñas/niños desnudas/desnudos.

El ASI es un acto de poder, de sometimiento, de fuerza desmedida y en donde la obediencia incuestionable, la dependencia, la necesidad de cuidado y afecto y los recursos incipientes de niñas y niños son -con mucho- elementos de los cuales se abusa de manera sistemática, violando así todas las estructuras que necesita para su desarrollo.

6.5 FASES/ DINÁMICA DEL ABUSO SEXUAL.

Diversos autores/autores se refieren a diferentes momentos durante el abuso, nos resulta importante mencionarlos, no porque sea un esquema que se ajuste de manera invariable, sino porque puede ayudar a comprender cómo sucede el

abuso, es decir, algunos puntos comunes. Podemos decir que en algunos casos se presentan como en estas descripciones y en otros existirán variables, subrayamos: cada situación es particular.

Cosentino (1989) habla de que en un primer momento, al inicio del abuso sexual donde este puede comenzar con un juego y es raro que se utilice la fuerza física. En un segundo momento, se irán presentando actividades sexuales más intensas que pueden comenzar con caricias o toqueteos y seguir con exhibicionismo, hasta llegar a alguna forma de penetración. Después de comprometer a la niña o el niño en estas actividades sexuales, comienza la fase del secreto.

Valladares 1989, citado en; (Hernández O. , 1997) señala que existen cinco fases del abuso sexual a menores, las cuales son:

1) Fase de inducción. El agresor identifica a la víctima, por lo general es un menor sumiso y obediente a los adultos, frecuentemente el agresor es conocido o mantiene algún tipo de parentesco con el pequeño, quien por la falta de información sobre su sexualidad, carece de herramientas para defenderse.

2) Fase de interacción sexual. Puede variar desde el “manoseo” hasta la penetración anal, oral y/o vaginal. De igual modo puede tratarse de un hecho aislado, durar meses, años o mantenerse hasta la pre-adolescencia.

3) Fase del secreto. El ofensor puede obligar a la víctima a mantener continuamente el secreto en virtud de su posición de padre y/o adulto. Cuando se trata de una niña pequeña, el agresor puede presentarle el contacto sexual como un “juego secreto” y especial. Si se trata de una/un adolescente, es posible que el perpetrador la (o) amenace con la pérdida de las libertades sociales, en caso de que la víctima cuente lo que ocurre. Para asegurarse la complicidad de la víctima en la regla del secreto, el agresor recurre generalmente a amenazas tales como la violencia hacia la propia víctima u

otros miembros de la familia, la destrucción de la familia o el derrumbe emocional de la madre.

4) Fase del descubrimiento. Por lo general ocurre cuando la/el menor comenta la situación por la que está pasando o da muestras de ello mediante comportamientos agresivos, cuando es descubierto en el acto mismo, cuando la víctima llega a la pre-adolescencia o cuando la víctima resulta embarazada (en el caso de una joven), con alguna infección de transmisión sexual o lesiones en el área pélvica o anal.

5) Fase de negación. Se observan dos tipos de vertientes generales:

a) Negación del hecho por parte de la familia, con lo que se provoca un mayor conflicto en la/el menor.

b) La obtención de apoyo emocional, legal y/o psicológico a la/el menor por parte de organismos especializados al respecto.

Esto resulta un punto crucial, ya que permite la continuación, la impunidad y el desconcierto en la persona que vive ASI y la familia, este elemento es el secreto, ya que el mantener oculto, en la clandestinidad cualquier hecho de violencia únicamente le confiere poder e impunidad al abusador que necesitara más abuso para alimentar ese poder.

De este modo el agresor coacciona a la niña o el niño para que guarde el secreto, es decir que guarde silencio.

Para conseguir la secrecía el agresor puede utilizar amenazas en donde afirma a la niña o el niño que nadie le va a creer, que lastimará a las personas que ama, que provocará al decirlo grandes dificultades familiares, que eso enfermará a la madre, al padre o hermanas/hermanos, que a la niña o el niño le meterán a la cárcel, internado, etc.; en otros casos estas intimidaciones no son necesarias de manera burda, sin embargo, se utilizan la devaluación, descalificación, los gestos de desaprobación, actitudes de desprecio o amenazas soterradas, todo esto pudiendo pasar desapercibido al no ser de manera abierta, generando gran confusión.

Otra forma de mantener el secreto será convencer a la niña o el niño de que provocó la situación, de que lo permitió, que le gusta o que es tan bonita o bonito que no se puede resistir nadie a estar junto a ella o el, se le puede decir que eso que sucede es una muestra de cariño y dentro de esta "predilección" que muestra el agresor hacia la niña o el niño se convierte en un argumento más para que se guarde el secreto.

El hecho de que la sexualidad esté asociada al secreto, a la intimidad y a la privacidad, le facilita el ofensor el uso de esta estrategia. El secreto le garantiza que no va a ser descubierto, que no va a tener que hacerse responsable de la agresión, que podrá culpabilizar a la niña/el niño y continuar con el abuso (Velázquez, 2003).

De esta manera el abusador se desliga de su responsabilidad y se la "entrega" a la niña, con lo cual la niña o el niño se viven con vergüenza, culpa, miedo, confusión, etcétera. Y al mismo tiempo, la niña o el niño se sienten con la obligación de "proteger" a su familia, desarrollando un sentido de cuidado excesivo y de responsabilidad malentendida en donde se "caga" a las personas a las que se quiere y esto en muchas ocasiones suele afectar su vida adulta.

Sin embargo, el punto importante de todo esto es que la responsabilidad del abuso siempre es el agresor, independientemente de la forma en la que se lleva a cabo el abuso.

6.6 INVISIBILIDAD (ESTADÍSTICAS Y MANEJO DE ESTAS).

Nuestra generación no se habrá lamentado tanto de los crímenes de los perversos, como del estremecedor silencio de los bondadosos.
⁷ (Luther King, "SHALOM BAIT" "PAZ EN EL HOGAR" Asociación Civil para la Prevención, Asistencia e Investigación de la Violencia Familiar, 2009)

Hoy sabemos que el abuso sexual infantil es uno de los maltratos más difíciles de detectar y uno de los problemas más graves y silenciados de nuestro tiempo. Durante la revisión de estadísticas encontramos en primer lugar que las estadísticas son escasas, por otro lado que los datos reflejados en estas son muy disparatados en el sentido de que los datos manifestados son dispares, por ejemplo:

La encuesta del M.O.R.(Instituto para la investigación de opinión y mercado) (Bain & Maureen, 2006) en Gran Bretaña, realizada a 2019 adultos, encontró que el 10% de ellos habían tenido al -1 experiencia sexual abusiva antes de los 16 años -el 12% de las mujeres (una de cada ocho) y el 8% de los hombres (uno de cada 12) -. De ese 10%:

- ♀ el 63% denunció una sola experiencia abusiva,
- ♀ el 23% denunció haber sufrido repetidos abusos de la misma persona,
- ♀ el 14% declaró múltiples abusos por varias personas.

Según estudios realizados, 1 de cada 4 niñas y 1 de cada 6 niños podría ser víctima de abuso sexual antes de cumplir los 18 años (Alonso, J.M., Font, P., Val, A. (1999), cit. (Fernández, Benavent, Benavente, & Homberg, 2011).

Para David Finkelhor (1979) entre un 15% y un 45% de mujeres y entre un 3% y 1% de los hombres han vivido violencia sexual durante la infancia.

⁷ 1929-1968. Religioso estadounidense, premio Nobel de la Paz, uno de los principales líderes del movimiento para la defensa de los derechos fundamentales e importante valedor de la resistencia no violenta ante la discriminación racial.

De acuerdo a las estadísticas que públicamente ha difundido la Fiscalía Especializada para la Defensa de los Derechos de las Mujeres de la PGJE, en Chiapas, tan sólo en 2008 más de 60 mil infantes sufrieron algún tipo violencia derivado de la violencia de género.

Hay que señalar que Chiapas es el estado del país donde hay más infantes. Según el INEGI, en 2008 la entidad con mayor porcentaje de niños/as es Chiapas, con 34.3 por ciento, mientras que el Distrito Federal registra el menor con 22.5 por ciento.

Si por cada mujer que denunció violencia de todo tipo en la Fiscalía Especializada para la Protección de los Derechos de las Mujeres en el 2008, hay dos infantes vulnerados en sus derechos de todo tipo, en Chiapas, tendremos entonces 60 mil menores violentados en todos sus derechos en ese mismo periodo (Adame Vázquez, 2009).

De manera conservadora se estima que sólo uno de cada cinco casos de violencia sexual infantil es reportado (Sullivan Everstine & Everstine, 1997).

Sin embargo, se calcula que sólo 1 de cada 10 menores víctimas de abuso sexual infantil lo dicen en el momento que ocurre y, en muchas ocasiones, aunque la familia conoce el hecho, no siempre sale a la luz. Esto muestra la gran dificultad para detectar las situaciones de abuso (Fernández, Benavent, Benavente, & Homberg, 2011).

Aquí encontramos una paradoja importante, los datos duros, las estadísticas, son tan escasas que difícilmente podemos encontrar parámetros que nos permitan revisar de manera concreta y clara la problemática del abuso sexual infantil. Las cifras sobre abuso sexual no son exactas, se puede inferir que son más altas de lo que los datos duros nos muestran.

Dentro de las investigaciones en un elemento que muchas veces no tomamos en cuenta es que difícilmente estas indagaciones se adaptan a elementos sociales, de género, históricos, económicos, políticos, etc., por lo tanto resulta complejo poder comprender desde los números y desde los pocos datos que hay la gravedad del problema no sólo en el ámbito de la salud sino como un problema social.

En los temas de violencia se convierte en una tarea titánica poder acceder a la información de manera directa ya que muchas veces en el camino se puede volver a violentar a la persona, este hecho se ve multiplicado en el caso del abuso sexual infantil.

Si bien es cierto que en los últimos años se han hecho esfuerzos para indagar, conocer, atender y prevenir el abuso sexual infantil, la realidad es que se desdeña la violencia hacia niñas y niños en todas las esferas, todo esto por los patrones culturales aprendidos y la poca capacidad y disposición para la autocrítica, contribuyendo de esta manera no sólo a la invisibilidad de la violencia hacia niños y niñas en el marco de lo privado, sino también negando y ocultando la responsabilidad que como sociedad tenemos, mientras no se visibilice la violencia en los marcos sociales e institucionales poco se puede atender en los ámbitos personales, y viceversa, mientras no se visibilice y atienda la violencia en el ámbito privado, la violencia en los marcos sociales e institucionales seguirán siendo omisos y por ende continuaremos en la repetición de todas las violencias y específicamente de la violencia hacia niñas y niños y de manera más concreta el abuso sexual infantil seguirá cosificando a niñas y niños en un ambiente muy adverso.

A continuación elaboramos una tabla (tabla 6a) que plantea dos vertientes, por un lado las creencias erróneas sobre el abuso sexual infantil y donde podemos ver que hay una gran cantidad de prejuicios, mitos, estereotipos basados todos ellos en aprendizajes obsoletos, machistas, misóginos y discriminatorios. Por otro lado, nos dimos a la tarea de buscar

desde la experiencia cotidiana y los datos que nos parecieran más objetivos encontrados en diferentes textos, estadísticas, documentos de organizaciones, con aval científico y desprejuiciado sobre lo que pareciera ser mucho más apegado a la realidad. La intención de esta tabla es simplemente contrarrestar visiones parciales contra visiones menos violentas y más empáticas acerca del grave problema del abuso sexual infantil que permitan comprender de manera más profunda las visiones sociales que repercuten en el abordaje, tratamiento y prevención sobre esta forma específica de violencia hacia niñas y niños.

Cualquier niña o niño, de cualquier edad y de cualquier marco social o geográfico puede vivir algún evento de abuso sexual.

Se ha buscado desde diferentes perspectivas encontrar un perfil que describa a los agresores sexuales, algunos autores coinciden en estas características, de acuerdo a los siguientes autores: (Finkelhor, 1979); (Loredo Abdala, 1994); (Cazorla, Samperio, & Chirino, 1992); (Lenett, 1987), son los siguientes:

Tabla 6a.

CREENCIA ERRONEA	REALIDAD
Hace años no ocurrían estas cosas.	Actualmente hay mayor sensibilización y se cuenta con estadísticas, sin embargo, un alto porcentaje de personas que han vivido abuso sexual infantil nunca cuenta lo sucedido.
Los abusos sexuales son poco frecuentes.	Una de cada tres niñas y uno de cada siete niños vive abuso sexual.
El agresor es un extraño que realiza el delito sólo en las noches, en lugares oscuros y apartados, esperando a cualquier víctima.	En la mayoría de los casos el agresor es conocido de la víctima, pudiendo ser el padre, padrastro, hermano, hermanastro, familiar cercano, amigo de la familia, profesor, vecino, sacerdote; ocurriendo el abuso principalmente en lugares cerrados, siendo el lugar más común el hogar de las víctimas, la mayoría de los abusos ocurren con luz natural.
El agresor siempre es un adulto.	Dentro de los agresores también se encuentran adolescentes y niños.
El abuso sexual es generado por personas que abusan del alcohol y las sustancias ilícitas.	Todas las investigaciones realizadas por diferentes especialistas no han reportado una relación significativa, se ha descartado esta posibilidad. Se considera que es una estrategia del agresor para que sea exculpado por los actos cometidos.
El agresor es paciente psiquiátrico o enfermo.	Los estudios médicos, psiquiátricos y psicológicos arrojan como resultado que los atacantes son personas sin trastornos mentales graves o crónicos y coeficiente mental medio. Es un hecho de abuso de poder y confianza.
El agresor es feo, sucio y sin ocupación.	El mayor porcentaje de los agresores se dedican a una actividad ocupacional, no existen rasgos físicos específicos que los diferencien.
El agresor no tiene relaciones sexuales satisfactorias.	Las investigaciones reportan que el agresor generalmente tiene una vida sexual activa.
Sólo lo sufren las niñas.	El abuso sexual de niños es tan frecuente como el abuso físico o los golpes; sin embargo, los niños son más golpeados, mientras que las niñas son más abusadas sexualmente.
Es un hecho ocasional, por lo tanto, no es tan grave.	En algunos casos puede ser ocasional, pero también puede ser reiterado cuando la relación es habitual, cotidiana familiar.
Las/los niñas/niños son seductoras/es o responsables del abuso.	Es una excusa del abusador, las/los niñas/niños nunca son responsables de las/los adultas/adultos. Las/los niñas/niños se aproximan a las/los adultas/adultos en búsqueda de afecto y atención, nunca en términos sexuales.
Los menores no dicen la verdad cuando revelan un abuso sexual.	En general, las/los niñas/niños no mienten cuando explican una situación de abuso, no tendrían información si no la hubiesen vivido. Difícilmente las/los niñas/niños inventan actos que desconocen.
Todos los ofensores fueron víctimas de abusos sexuales en la infancia.	Es bajo el porcentaje de ofensores que sufrieron abuso en la infancia. Por otro lado, el índice de abuso sexual infantil en mujeres es alto y no existe correlación, ya que mayoritariamente agreden los hombres.
Las mujeres abusan sexualmente de los niños tan a menudo como los hombres.	Las estadísticas de mujeres agresoras es mínima en todos los reportes al respecto. Esta situación ha provocado dejar de investigar más sobre estas agresoras.
El agresor siente que el abuso no es nocivo para las/los niñas/niños.	Suponiendo que los agresores desconocen la magnitud del daño causado mediante el abuso sexual, sin embargo lo mantienen en secreto, por lo tanto, saben que es pernicioso.
Los abusadores tuvieron madres excesivamente seductoras.	El acto de abusar de un niño es una decisión personal y un ejercicio de voluntad por tanto la historia del abusador no puede ser determinante en su decisión de agredir.
La madre usualmente está desapercibida de la situación, cuando su pareja abusa sexualmente de sus hijos.	Las madres muchas veces callan o ignoran el hecho por miedo a perder a su hombre y por la dependencia económica.
En el abuso sexual generalmente se utiliza la fuerza física.	Generalmente el adulto utiliza su posición de confianza y autoridad para acercarse al menor, al que después puede chantajear, intimidar o

	amenazar, engañar, sobornar y mentir, por tanto en pocas ocasiones requiere del uso de violencia física para abusar.
Solamente cuando hay penetración hay abuso sexual.	El abuso sexual puede ser de diversos tipos, manoseos, caricias, tocar órganos sexuales, incluida la penetración con alguna parte del cuerpo o diversos objetos.
El acto sólo se presenta una vez en la vida del menor.	La duración del acto es muy variable, pero en muy pocos casos se presenta una sola vez.
Si un niño ha sido agredido sexualmente se convierte en un agresor, “síndrome del vampiro”.	Las personas eligen si ejercen violencia, independientemente de haber sufrido agresión sexual.
El niño que es víctima de abuso sexual se convierte en homosexual.	La homosexualidad tiene que ver con la orientación erótico-afectiva, de la cual hasta ahora no existe una causa como tampoco de las otras orientaciones (heterosexual y bisexual).
La niña que sufre un abuso sexual se convierte en trabajadora sexual (prostituta).	En el ejercicio del trabajo sexual intervienen diversos factores, algunas trabajadoras sexuales han reportado que de niñas fueron abusadas. No existe una relación entre el ASI y el trabajo sexual.
Los niños que han sufrido agresión sexual olvidan la experiencia y no les afecta.	Las experiencias vividas no se olvidan; a veces al no conceptualizarse no se reportan, en otros casos los mecanismos de defensa de las personas bloquean el recuerdo, pero este puede salir en cualquier momento. La mayoría de las sensaciones y las imágenes permanecen durante toda la vida sin que implique imposibilidad para superar la vivencia.
Los menores podrían evitarlo.	Nunca ya que las/los niñas/niños siempre hacen lo que pueden para sobrevivir. Y difícilmente pueden evitar algo que desconocen.
Si ocurriera en mi entorno lo sabría.	Es difícil reconocerlo, lo que se puede hacer es prevenir y fomentar el cuidado y la confianza.
Si la madre lo sabe, lo denuncia	Situación habitual si el agresor es un desconocido, pero si es un familiar, puede que lo oculte, lo justifique o intente no enterarse, ya que la situación es sumamente compleja.
Los efectos son siempre muy graves.	Depende de varios factores: personalidad del niño, apoyo social, etc.
Los abusos se dan casi siempre con violencia física o verbal	La mayoría de los casos van acompañados de manipulación, seducción y engaño. En otras violencia física y verbal.
El abuso sexual es más común en familias de bajos ingresos económicos y bajo nivel cultural.	Ocurren en todo tipo de familias, de cualquier clase social, económica o cultural. El fenómeno del abuso depende más de la valoración y percepción que se tiene con respecto a niñas y niños que al nivel económico o académico. Es decir el abuso sexual a menores no es privativo de una clase social en particular. Ocurre en cualquiera de ellas.

MITOS Y REALIDADES A.S.I. 1

- ♀ Son hombres
- ♀ Pueden ser adultos, adolescentes o niños, el promedio señalado es de cinco años de diferencia con la víctima.
- ♀ Pertenecen a cualquier clase social, religión, país, cultura, con o sin escolaridad.
- ♀ Son padres, padrastros, hermanos, primos, tíos, abuelos, amigos de familiares, personas conocidas por la víctima.
- ♀ Generalmente son casados, con hijos, y empleo estable.
- ♀ El ofensor no acepta su responsabilidad; hay manipulación de su parte, intrusión, poder, control, abuso de autoridad, baja estima de sí mismos, falta de control de sus impulsos, distorsión cognoscitiva y alto nivel de negación.
- ♀ No se reconocen como maltratadores y tienden al aislamiento.
- ♀ Hombres de inteligencia normal, pueden tener un desorden en su personalidad y ser pasivo-agresivos, con sentimientos de inferioridad e importante dependencia.
- ♀ El agresor es varón en el 93%, y del sexo femenino en el 7%.
- ♀ Una de las características del abuso sexual es que lo cometen hombres, por lo que la mayoría de las experiencias sexuales con niños son de tipo homosexual.
- ♀ Son funcionales en el ámbito social, familiar, laboral, escolar, y sexual y por lo tanto “normales”, con poca habilidad para el manejo de problemas, hostiles, falta de confianza en sí mismos y con dependencia emocional, no tienen sentimientos de culpa y son reincidentes.
- ♀ Suelen trabajar y dar una imagen de competencia en su labor; así se gana la consideración de los padres y resulta más fácil aprovecharse de los niños. Además su prestigio le protege en caso de que algún niño cuente lo sucedido.

Todas las características desplegadas no consiguen delinear un perfil, cualquiera podría ser un agresor sexual.

El logro de los señalamientos más bien ha contribuido positivamente, para desterrar el mito social de que el abuso sexual a niñas y niños era ocupación de vagos y extraños que engañaban a los niños llevándolos a lugares fuera del hogar.

No existe un perfil que defina cómo es la persona que abusa sexualmente de los menores. Lo que sabemos es que la mayoría son hombres de mediana edad sin ningún trastorno mental y cercanos al contexto de las niñas/los niños. Los estudios se refieren principalmente a hombres.

Es importante tener en cuenta que la persona abusadora suele estar integrada en la sociedad y es consciente del delito que está cometiendo o que ha cometido. La responsabilidad de la violencia es únicamente que quien violenta.

6.7 CARACTERÍSTICAS EN NIÑAS Y NIÑOS CON EXPERIENCIA DE ABUSO SEXUAL.

Duarte (1994) (Azaola, 2003) señala las siguientes características:

- ♀ No existe un rango de edad de los agredidos, ya que ésta varía desde recién nacida (do) hasta adolescentes.
- ♀ La edad promedio de la víctima es de 6 años.
- ♀ En la mayoría de los casos se abusa de las niñas, el número de casos de niños abusados es menor.
- ♀ Las/los agredidas/agredidos pueden pertenecer a cualquier clase socioeconómica.
- ♀ La víctima tiene relación de cercanía y confianza con el victimario.
- ♀ Generalmente, al descubrir este hecho violento la niña/ el niño manifiesta que ha experimentado repetidamente la agresión.
- ♀ La agresión sexual puede ocurrir en cualquier sitio; sin embargo, en la mayoría de los casos ocurre en casa, ya sea de la víctima o del agresor.

Diversas/diversos autoras/autores definen que no es necesaria la fuerza física para someter a niñas o niños, y describen elementos que les “hacen” más vulnerables a las agresiones. Les rodean estas características de manera general:

- 1) Reciben insuficiente afecto por parte de sus familias.
- 2) A quienes se les ha educado para obedecer y callar siempre frente a las adultas/adultos.
- 3) Desconocen su cuerpo.
- 4) Autoimagen y autoconcepto deteriorados.
- 5) Con poco contacto social equitativo. Poca relación entre pares.
- 6) No tienen en quien confiar.
- 7) Niñas/niños cuyas madres están siempre ausentes, son sumisas y carecen de poder o son maltratadas por sus parejas o el entorno.
- 8) Niñas/niños que no han aprendido a distinguir entre caricias sexuales o no sexuales.
- 9) Niñas/niños a quienes no se les cree.
- 10) Niñas/niños con educación sexual familiar distorsionada y prejuiciada.
- 11) Niñas/niños con poca posibilidad de autodeterminación.

El abuso por estas características supone una situación de mayor vulnerabilidad con respecto a otras formas de violencia, hay un abusador que quiere abusar y se aprovecha de las características de niñas y niños para transformarles en sus víctimas (Velázquez, 2003).

6.8 ESPACIOS SEGUROS CONVERTIDOS EN ESPACIOS DE PELIGRO.

El espacio familiar aunque aparentemente es el espacio de mayor seguridad para niñas y niños, es paradójicamente el espacio de mayor vulnerabilidad, ya que existe dependencia en relación con las personas adultas, con el pretexto de estarles preparando para la vida se da una relación fundada en la autoridad,

esto aunado, al sentimiento de propiedad que sobre ellas/ellos se tiene, permite que el ámbito familiar sea el medio donde se les violente con mayor frecuencia.

De Francis (1969, citado en; Fontana, 1979), señala que el lugar donde se lleva a cabo el abuso sexual es regularmente en la casa de la víctima o en la casa del ofensor, más que en automóviles, parques, algún local o patio de la escuela donde asiste el menor.

Para los ofensores que son conocidos de la víctima el lugar más cómodo es la casa del/de la menor. En cambio, para los agresores que son extraños, los sitios ajenos al hogar de la víctima son más comunes (Finkelhor, 1979).

La mayoría de los abusos sexuales ocurren en el hogar de la víctima o del ofensor.

Se ha enfatizado en el abuso que sufren los menores en las guarderías, centros de atención para lactantes o pre-escolares (Loredó Abdala, 1994): Son las instituciones reconocidas como eje de nuestra cultura donde más se manifiestan estas violencias, después del hogar; la escuela, la iglesia.

El abuso sexual le puede suceder a cualquier niña o niño, a cualquier hora y en cualquier lugar. Puede darse en lugares conocidos como la casa misma, la colonia donde habita, la escuela donde asiste, el recinto religioso en el que participa, pero también existen lugares públicos como parques de diversiones, cines, teatros y lugares no conocidos como baldíos, áreas boscosas y lugares de campamento.

Por lo tanto, este doble discurso de los espacios seguros versus los inseguros también generan confusión y contribuyen a mayor displacer ante la vivencia de abuso sexual hacia niñas y niños; y también respuestas confusas por parte de las/los adultas/adultos que creen igualmente que dentro de espacios familiares, amistosos o conocidos niñas y niños son inmunes a la

violencia, ya que no sólo se violentan los espacios físicos, sino también los emocionales.

Diversos autores mencionan las siguientes reacciones de los padres y la familia cercana ante el abuso Kempe y Kempe (1979), Fontana (1979), Finkelhor (1979), Cazorla, Samperio, & Chirino (1992), Adams, Fay, & Barrales Peralta (1991):

- ♀ Angustia, por lo que les pueda ocurrir a sus hijas/hijos en el futuro.
- ♀ Pensamientos alarmantes y catastróficos (en la mayoría de los casos lo transmiten a sus hijas/hijos).
- ♀ Culpabilidad ante el evento, reprochándose a sí mismas/mismos el haber causado, propiciado, o no haber escuchado a su hija/hijo cuando denunciaba esta situación.
- ♀ Se culpan entre sí, a la niña/ al niño, a la familia, la vida o el destino.
- ♀ Maltratan a la/el menor.
- ♀ Se sienten incapaces de encontrar soluciones o dar un trato adecuado a la/el menor.
- ♀ Desintegración de la pareja.
- ♀ La madre y el padre se pueden sentir culpables, manifestar odio hacia el agresor o incluso contra la niña/el niño.
- ♀ Las/los hermanas/hermanos pueden manifestar lástima, temor o sobreprotección.

Algunas/algunos adultas/adultos niegan o minimizan el abuso, “es muy pequeña/pequeño y lo olvidará”, “no hablan del asunto”.

Si el padre es el agresor, no se le denuncia por temor a perder a quien es el responsable económicamente, a romper la “unión familiar” o por miedo a la violencia que éste pueda ejercer contra la familia.

Si el agresor tiene parentesco cercano con la víctima, el resto de la familia se convierte en cómplice al ignorar, restarle importancia o encubrir el abuso.

Este tipo de agresiones conlleva conflictos y cambios inevitables en el proceso familiar.

Por otro lado, la insistencia en culpabilizar al madres y padres del abuso sexual infantil puede constituir una percepción distorsionada del fenómeno que se está analizando y dificultar el seguimiento y atención de las niñas/niños y de la colaboración de las personas adultas a cargo (Velázquez, 2003).

Todas las aproximaciones e investigaciones que se han realizado han conseguido obtener aproximaciones definiciones más claras y concretas acerca de lo que sucede en los contextos del abuso sexual infantil, si bien es cierto, que con esto no se ha podido reducir su presencia, si ha contribuido a tener mejores elementos de prevención, educación, atención, tratamiento y respuesta ante cada evento que se presente. En este punto es importante señalar que la atención del abuso sexual infantil requiere de esfuerzos multidisciplinarios, interdisciplinarios que sean acordes con las realidades específicas y actuales de las personas, y específicamente de niñas y niños.

El abuso sexual es un fenómeno multicausal, por lo tanto resulta complejo poder dar una sola respuesta una alternativa para atender este grave problema de salud y social.

Sólo cuando comprendamos que niñas y niños son vulnerables por los ejercicios del poder que surgen de jerarquías construidas arbitrariamente (ejemplo: diferencias sexuales, roles o papeles de género, edad, posición económica, grupo étnico, ideología, etc.) y que estas jerarquías o construcciones lo único que hacen es repetir esquemas de dominio, poder, sumisión, devaluación, entonces comprenderemos como efectivamente cuando

construyamos relaciones más equitativas y respetuosas de las diferencias dejaremos de convertir a niñas y niños en basureros sociales.

La tendencia de que el abuso sexual sea mayormente ejercido hacia las niñas tiene que ver con la relación de poder y la identidad de género. Esto conduce a que en las relaciones de ambos géneros se presentan actitudes y respuestas estereotipadas en las que:

- ♀ El hombre ejerce violencia sobre mujeres, niñas/niños, ancianas/ancianos, personas con limitaciones observables, y hacia toda persona que resulte diferente de los patrones establecidos.
- ♀ El hombre tiene derechos, el resto de las personas obligaciones.
- ♀ Al hombre se le debe respetar, en cualquier circunstancia.
- ♀ El hombre es el “jefe de familia”.
- ♀ El hombre es el que abusa sexualmente a los menores.

Es importante subrayar que niñas y niños difícilmente cuentan con información acerca de sus derechos en todos los ámbitos, de su cuerpo, de su sexualidad y que esta desinformación es atribuible a una sociedad que permite y aplaude la descalificación constante, pues esto garantiza la continuación de las estructuras de poder, ya que de esta manera niñas y niños siguen considerándose "propiedad" de las/los adultas/adultos, es decir, desde esta perspectiva nunca se cuestionarán las formas establecidas y por lo tanto cualquier posibilidad de cambio queda anulada, perpetuando así el viejo mito de que niñas y niños son seres de tercera clase.

6.9 CONSECUENCIAS.

Me impresionó mucho una historia que leí en el diario de una mujer que mata a su marido en defensa de su hija: nadie mató por mí, ni de cerca, cómo me duele que nadie me haya protegido. Quisiera conocer a esa mujer de la noticia y reclinar mi cabeza sobre su hombro para que me abrace. (Serrano, 2011)

Las repercusiones que puede dejar el abuso sexual infantil son múltiples y afectan las diferentes esferas de vida de quien ha vivido.

El abuso sexual arriesga la salud física, mental y la seguridad de las personas, si tomamos en cuenta que la Organización Mundial de la Salud define:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946) a partir de esta definición podemos entonces encontrar que el abuso sexual infantil es un grave problema de salud ya que no sólo impide el estado de bienestar de manera continua sino que además contribuye a la presencia de afecciones en todas las esferas de la persona.

Las consecuencias del abuso sexual infantil dependerá en gran parte de (Cosentino, 1989):

- ♀ Tiempo de duración del abuso.
- ♀ Intensidad de la violencia física empleada.
- ♀ Tipo de agresión sufrida.
- ♀ Grado de gratificación experimentada por la niña/el niño.
- ♀ Edad y maduración emocional en el momento en el que ocurrió el abuso.
- ♀ La existencia o no del apoyo familiar tras la revelación.
- ♀ Las consecuencias derivadas de la revelación del abuso.
- ♀ Las habilidades propias de la niña/el niño para afrontar las situaciones adversas.

Se han hecho diferentes estudios para examinar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo del abuso sexual infantil, si bien es cierto que

existen diferentes y variadas dificultades en estos tres momentos se ha encontrado que no hay evidencia de la existencia de un grupo consistente de síntomas que se pueda considerar como “síndrome post abuso”, aunado a que no todas las personas que vivieron abuso sexual infantil muestran repercusiones significativas posteriores (Rind, Bauserman , & Tromovitch , 1998).

Sin embargo es importante señalar algunos puntos de referencia que pueden presentarse al corto, mediano y largo plazo cuando se ha vivido abuso sexual infantil.

Consecuencias en las víctimas emocionales:

- ♀ Sentimientos de tristeza y desamparo.
- ♀ Cambios bruscos de estado de ánimo.
- ♀ Irritabilidad, rebeldía.
- ♀ Temor hacia el agresor.
- ♀ Temores diversos.
- ♀ Vergüenza y culpa.
- ♀ Trastornos alimentarios: anorexia, bulimia, obesidad.
- ♀ Distorsión del desarrollo sexual.
- ♀ Temor a expresión sexual.
- ♀ Intentos e ideas suicidas.
- ♀ Depresión enmascarada o manifiesta.
- ♀ Trastornos de ansiedad.
- ♀ Trastornos de sueño.
- ♀ Disfunciones de la vida erótica.
- ♀ Autoestima deteriorada y pobre autoconcepto.
- ♀ Estigmatización: sentirse diferente a las/los demás.
- ♀ Trastornos emocionales diversos.

Consecuencias en las víctimas cognitivas:

- ♀ Baja en rendimiento escolar/laboral.

- ♀ Dificultades de atención y concentración.
- ♀ Desmotivación hacia actividades escolares/laborales.
- ♀ Desmotivación general.
- ♀ Recursar ciclos escolares.
- ♀ Trastornos del aprendizaje.

Consecuencias en las víctimas conductuales:

- ♀ Conductas agresivas.
- ♀ Rechazo a figuras adultas.
- ♀ Rechazo a personas por género.
- ♀ Marginación.
- ♀ Hostilidad, huida o evasión hacia el agresor.
- ♀ Fugas del hogar.
- ♀ Deserción escolar.
- ♀ Abuso de sustancias: alcohol, drogas.
- ♀ Actividades delincuenciales.
- ♀ Masturbación compulsiva (sin sensación placentera y automatizada).

La prevención de los abusos sexuales y de los malos tratos es compromiso de la sociedad en su conjunto. Los programas preventivos de los abusos sexuales deben dirigirse a niñas y niños, madres y padres y a todas las personas independientemente del marco y contexto en el que se desenvuelven.

Es importante que en nuestra educación se fomente una educación de la sexualidad formal, laica, científica, con perspectiva humanista y social como elemento integrador no sólo de la persona, sino de la sociedad en su conjunto.

Dentro de esta educación es importante considerar elementos afectivos para poder distinguir las diferentes relaciones y el aprendizaje sobre las emociones propias, así como elementos actos criminales tomando en cuenta los referentes de cada persona y su contexto social, permitiendo así que desde

sus propias herramientas y su cosmovisión del mundo pueda generar en sus vínculos relaciones equitativas libres de violencia, fomentando el autoconocimiento, la crítica en todos los ámbitos, en una perspectiva desprejuiciada y sin discriminación. Fomentando el empoderamiento personal y la comunicación asertiva, así como la resolución de conflictos en la cotidianidad.

Cuando comprendemos que cada persona es valiosa y respetamos cada diferencia podemos contribuir a que las relaciones se construyan desde el respeto y la autonomía, desde el cuidado personal que lleva al cuidado relacional y social.

Hablar de la violencia con niñas y niños es una forma de prevenir los abusos en todas las esferas de su vida, ya que generalmente les hablamos de otros peligros cotidianos y omitimos informarles acerca de la violencia en los diferentes espacios de la vida cotidiana, si bien es cierto que hablar de violencia es un tema escabroso, resulta pertinente pues es la única manera de permitir que niñas y niños desarrollen herramientas y habilidades para su propio cuidado.

Sólo cuando actitud finalmente y en lo cotidiano actuamos de forma sincera, con una comunicación abierta y con la libertad de expresar experiencias, sentimientos, necesidades, sensaciones podremos apelar a que estemos respetando la sabiduría no es importante que tenemos como personas, el aprendizaje en niñas y niños se basa justamente en todo aquello que perciben del mundo que le rodea, por ende cuando logramos construir esta vivencia personal tendremos mayores posibilidades de que niñas y niños pueden respetar sus propias experiencias, su propia libertad y sobre todo el amor hacia sí mismas/mismos.

CAPÍTULO 7

PROPUESTA DE TERAPIA GRUPAL

*Nunca se entra, por la violencia, dentro de un corazón.
Molière.*

*La libertad es lo que uno hace con lo que le han hecho.
Jean-Paul Sartre. (Steinem, 1996)*

*La libertad es como la mañana.
Hay quienes esperan dormidos a que llegue,
pero hay quienes desvelan y caminan la noche para alcanzarla.
Subcomandante Insurgente Marcos.*

*No es que este enfoque
dé poder a la persona;
es que nunca se lo quita.
Carl Rogers.*

El hecho de haber vivido una historia de violencia o un evento de violencia en cualquier momento de nuestras vidas no implica que esto marque definitivamente nuestra capacidad para elegir la vida que queremos, en el caso de la violencia sexual y el abuso sexual infantil no es la excepción.

Sin embargo, es necesario en muchas ocasiones romper el propio silencio y dar voz a todo aquello que sentimos, que pensamos, que necesitamos, para que cada herida que está aún sin atender pueda sanar y podamos aprender de esa experiencia caminos posibles para una vida mucho más amorosa, placentera, libre y sobretodo empoderada.

Si consideramos que la violencia forma parte de las grandes problemáticas y situaciones que merman nuestra calidad de vida en todos los ámbitos, y que se rompen diferentes estructuras y espacios desde lo real hasta lo simbólico afectando todo lo que implica nuestra calidad de vida, resulta urgente atender y sanar cada herida personal para construir la existencia que de manera personal creemos merecer, fuera de modelos, culpas, estereotipos o normas ajenas en donde el acompañamiento propio y de otras personas en un marco de respeto, empatía y fe (la fe comprendida como el acto de confiar) en donde la recuperación del propio ser y existir se traduzca en lo que llamamos recuperación emocional.

De manera frecuente personas que acuden con profesionales de la salud asisten por un problema determinado, y con un poco de buena indagación por parte de quien le atiende, emerge la vivencia de un abuso sexual durante la infancia; en otros casos la persona se encuentra en una serie de dificultades y conflictos actuales con los que la vivencia de abuso sexual infantil resuena fuertemente como parte del problema actual.

Estos elementos no son gratuitos, es factible que durante mucho tiempo las personas guardemos heridas mediante la represión de todo lo que le atañe, ya sea de manera consciente o inconsciente, sin embargo, eso que está

“dormido” y lastima a la propia persona, sin embargo, buscará en algún momento salir, ya que por mucho esfuerzo que pongamos en enterrar aquello que nos ha acompañado, siempre permanecerá a la espera de expresarse y lo hará desde las sensaciones, sentimientos, elecciones, necesidades, acciones y de cada puerta que de manera sabia, se reconozca abierta.

El inconsciente de cada persona no es otra cosa que su historia, almacenada en su totalidad en el cuerpo, pero accesible a nuestro consciente sólo en pequeñas porciones...la palabra "verdad" se utiliza en un sentido subjetivo, siempre dedicado a la vida concreta de la persona (Miller, 2005).

Por lo tanto las concepciones sociales cargadas de buenas intenciones como: “échale ganas”, “dale vuelta a la hoja”, “tu puedes hacerlo, sólo es cuestión de que quieras”, etc., únicamente contribuyen a un malestar permanente y a la propia devaluación, cada persona siente internamente aquellas deudas pendientes y los buenos consejos simplemente manifiestan la gran dificultad que tenemos para “agarrar al toro por los cuernos”.

Finkelhor (1979), menciona que existe una teoría que “hipotetiza que lo más traumático de la experiencia de abuso sexual es no poder hablar sobre ella. De acuerdo a este punto de vista, muchas personas cargan con la experiencia durante toda su vida, sin poder revelarla, lo cual le deja una huella permanente, sienten que son diferentes, que están marcados y no pueden quitarse eso de encima: esta teoría predice que los niños que no hablan de su experiencia deben sufrir un trauma mayor”.

(González-Forteza, Ramos Lira, Vignau Brambila, & Ramírez Villarreal, 2001) Señalan los efectos del abuso sexual a largo plazo en mujeres:

- ♀ Trastornos por estrés postraumático.
- ♀ Depresión.
- ♀ Ideación e intento suicida.

- ♀ Insensibilidad emocional.
- ♀ Dolores de cabeza.
- ♀ Trastornos gastrointestinales.
- ♀ Disfunciones sexuales.
- ♀ Dependencia a alcohol o drogas.
- ♀ Victimización sexual posterior.
- ♀ Maltrato por parte de la pareja.

En Hombres:

- ♀ Sensibilidad interpersonal
- ♀ Ansiedad fóbica.
- ♀ Depresión.
- ♀ Obsesión-Compulsión.
- ♀ Baja autoestima
- ♀ Ideación e intento suicida.
- ♀ Abuso de sustancias.

Sullivan Everstine & Everstine (1997) Construyeron tres categorías de adultas/adultos abusados sexualmente:

- 1.- Quienes trataron de decírselo a alguien obteniendo una respuesta que les hizo no volver a intentar divulgar su secreto.
- 2.- Quienes se lo dijeron a alguien pero no recibieron el apoyo o ayuda que necesitaban para resolver el trauma.
- 3.- Quienes no dijeron nada a nadie.

En estas personas según Everstine, se encontraron pautas de comportamiento similares y que a saber son:

- ♀ Comportamiento autodestructivo o suicida, toman riesgos extremos.
- ♀ Eligen personas abusivas en sus relaciones.
- ♀ Continuamente se colocan en situaciones en las que serán lastimadas física o emocionalmente.

- ♀ Interiorizan el suceso traumático como parte de su estructura de la personalidad (de una persona que no “merece” cuidado).
- ♀ Frecuentemente desarrollan un estilo de vida que tiende a perpetuar su posición de víctima.
- ♀ Abusan del alcohol o drogas.
- ♀ Toman decisiones vitales que les conducen al fracaso.
- ♀ Se perciben a sí mismas como carentes de valor y, por lo tanto, no saben cómo (o consideran innecesario) cuidarse a sí mismas/mismos.
- ♀ En situaciones en las que experimentan enojo intenso, ansiedad, confusión o dolor se describen como “sentirse adormecidas/adormecidos”, “cerrarse emocionalmente”, o literalmente “desconectarse”.
- ♀ Temen tanto a la intimidación, que tienden a igualar la cercanía con el ser usadas/usados o rechazadas/rechazados, de modo que mantienen lejanía emocional.

Ruth González (Jarquín Edgar, 2003) reporta que de junio de 1994 a mayo de 2002 en el servicio que brinda la facultad de psicología de la UNAM, se atendieron 894 casos de sobrevivientes de abuso sexual en la infancia que no recibieron ningún tipo de ayuda. Todas presentaron síndrome de estrés postraumático, el 85.3% reportaron una sensación de fealdad, el 74% sensación de “no ser uno mismo”, el 70% usa ropa que esconda su cuerpo. Respecto a su sexualidad el 73% experimenta dificultad para integrar la sexualidad con las emociones y se sienten sucias sexualmente. El 90% manifiesta sentirse devaluada, el 88% sensación de ser diferente, el 91.3% enojo constante, 86.7% necesidad de controlar a otros, 86.7 % incapacidad de decir “no”, y el 90% culpa.

Los efectos traumáticos del abuso sexual perdurarán para siempre si no se atienden de forma profesional.

Por esto es vital brindar apoyo profesional, sensible, empático, con perspectiva de género, con manejo sensible con respecto a las formas de

violencias y la atención del trauma, en un marco respetuoso que permita cambios que repercutan en una mejora en la calidad de vida de quienes han sobrevivido a la vivencia de Abuso Sexual Infantil.

7.1 OTROS MODELOS DE ABORDAJE TERAPÉUTICO.

*La violencia es el miedo a los ideales de los demás.
Gandhi*

*Si no me interpongo en el camino de los hombres, se cuidaran a sí mismos.
Si no doy órdenes a los hombres, se comportarán bien por sí mismos.
Si no predico a los hombres, mejoraran por sí mismos.
Si no obligo a los hombres, se vuelven ellos mismos.
LAO- TSE*

Existen diversos abordajes terapéuticos para la atención de las violencias y en específico del abuso sexual infantil.

Desde diferentes enfoques se plantea la pertinencia de considerar el género del acompañamiento profesional, es decir que la/el terapeuta sea mujer u hombre, ya que desde algunas perspectivas esto puede contribuir a la re victimización de la persona.

Esto no siempre es así, sin embargo, es un factor que requiere considerarse con el objetivo de favorecer la relación terapéutica (Sullivan Everstine & Everstine, 1997).

El tipo de terapias más utilizadas en casos de abuso sexual son (Malacrea, 2000):

- A) Terapia Individual.
- B) Terapia familiar.
- C) Terapia madre e hija/madre e hijo.
- D) Terapia grupal.

Estas terapias pueden manejarse desde diferentes enfoques, de esto dependerán las metas que se propongan, las necesidades, y el trabajo que se realizará a lo largo del proceso psicoterapéutico.

Existen tres principales tipos de psicoterapia Wolpe, 1977; cit: (González Núñez, 1999):

- ♀ Terapia de soporte o de apoyo. Cuyos objetivos son el reforzamiento de defensas existentes, la elaboración de nuevos y mejores mecanismos de control y la restauración de un equilibrio adaptativo.
- ♀ Terapia reeducativa. Cuyos objetivos son hacer el insight de conflictos conscientes, realizar deliberados esfuerzos de reajuste y modificar las metas de manera objetiva para vivir de acuerdo con los potenciales creativos existentes.
- ♀ Terapia reconstructiva. Cuyos objetivos son lograr el insight de conflictos inconscientes mediante esfuerzos para extinguir alteraciones estructurales del carácter, y desarrollar y expandir tanto la personalidad como nuevas potencialidades de adaptación.

La psicoterapia ha evolucionado de manera vertiginosa en los últimos 100 años, el modelo pertinente se relaciona íntimamente con el contexto social, económico, político, educativo, con las necesidades y recursos con los que cuenta la persona que asiste a terapia.

La única forma de reconocer cuál es el enfoque adecuado lo determinará la propia persona en función de los resultados obtenidos en el proceso terapéutico y finalmente a partir de su propia experiencia y de la mejora en su calidad de vida.

7.2 PROPUESTA DE TERAPIA GRUPAL PARA MUJERES SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL INFANTIL.

...los seres humanos, tenemos un mundo interior, el nuestro, ése único, poderoso, si lo nutrimos, si nos queremos y nos cuidamos, ese espacio interior crece con toda su potencia...la felicidad viene de ahí, a veces no podemos verla porque estamos cerrados, porque tenemos miedo. Ponte en contacto con ese lugar adentro de ti. Estoy seguro de que encontrarás la fuerza y la sabiduría para enfrentar cualquier dificultad... (Ortiz, 2006)

Pocos son los que ven con sus propios ojos y sienten con sus propios corazones. (Einstein, 2011)

Si sacas a la luz de lo que está dentro de ti, lo que saques a la luz te salvará. Si no sacas a la luz lo que está dentro de ti, lo que no saques a la luz te destruirá. Jesús, los evangelios gnósticos⁸ (Steinem, 1996).

El grupo terapéutico para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil surge a partir de encontrar la necesidad de atención de manera integral, si bien es cierto, que existen en nuestro país diferentes modelos de atención profesional para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil la necesidad de apoyo sigue siendo una constante.

El trabajo propuesto es una alternativa que busca contribuir a que las mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil construyan desde sus propios recursos elementos y vivencias que permitan mejorar su calidad de vida de manera general, no únicamente a nivel cognitivo, o en la resolución de un único problema, pues desde el análisis es importante comprender que la violencia, la violencia de género, la violencia sexual y el abuso sexual infantil se construyen de aprendizajes, acciones, ideologías, valores, cultura, acciones, omisiones, complicidades que impactan negativamente la calidad de vida de cada persona y de las sociedades.

La construcción de esta propuesta de trabajo se cimentó a partir de los siguientes marcos teóricos y describimos brevemente a continuación:

⁸ los evangelios gnósticos -escritos alrededor de dos siglos después de la muerte de Jesús, redescubiertos en 1945, y no completamente traducidos hasta la década de 1970 -son el registro de Jesús que se presentaba como un maestro, no como el hijo de Dios, y enseñaba que Dios está dentro de cada uno de nosotros. Los evangelios gnósticos. (1979). Pandom House. Nueva York.

- ♀ Psicoterapia sexual humanista.
- ♀ Perspectiva de género.
- ♀ Enfoque centrado en la persona.
- ♀ Psicoterapia psico-corporal.
- ♀ Integración de derechos humanos.
- ♀ Educación para la paz.
- ♀ Terapia del encuentro.
- ♀ Métodos y técnicas de terapia Gestált.
- ♀ Psico educación (Cápsulas teóricas).

7.3 TERAPIA GRUPAL VS. INDIVIDUAL (SUSTENTO).

Al plantearnos las diferentes opciones de trabajo consideramos que la diversidad de experiencias y de características que puede ofrecer el trabajo grupal lejos de constituir un obstáculo podría sortearse y contribuir al trabajo y muchos más completo.

El trabajo grupal ofrecía desde nuestra perspectiva los siguientes aportes:

- ♀ Apertura emocional ante otras personas con problemas comunes.
- ♀ Potenciación motivacional ante experiencias positivas propias y de las demás.
- ♀ Sensibilización grupal y terapia de grupo (TDG) propician más awareness que insight.
- ♀ Tareas colectivas como referente de las experiencias personales.
- ♀ Tareas individualizadas (cuando así se requería).
- ♀ Duración relativamente breve, en comparación de un proceso de terapia individual.
- ♀ Abatimiento de los costos.
- ♀ Evaluación del proceso terapéutico.
- ♀ Mesa de trabajo semanal de los terapeutas (dos hombres y una mujer).
- ♀ Verbalización individual de las participantes.

- ♀ Observación del grupo y bitácora de trabajo.
- ♀ Métodos y experiencias de abordaje terapéutico.
- ♀ Enfoque centrado en la persona.
- ♀ Técnicas gestálticas.
- ♀ Trabajo en casa, para contribuir de manera eficiente a la mejora en la calidad de vida de manera constante.
- ♀ Sensibilización.
- ♀ Sensorialización.
- ♀ Trabajo psicocorporal.
- ♀ Cápsulas teóricas.
- ♀ Reporte de cada participante sobre su satisfacción con los logros, sesión a sesión y en la evaluación final.

Todo esto enfocado a que cada participante validara su propia experiencia, así como el reconocimiento herramientas personales que permitieron la sobrevivencia.

Para (Velázquez, 2003) el enfoque terapéutico debe ayudar a dar voz a la propia experiencia ayuda a la recuperación, ya que permite procesar la experiencia traumática y los sentimientos que le acompañan. Permite recuperar el poder de la palabra para denunciar, explicar, censurar, nombrar, simbolizar cada experiencia de la violencia.

La persona que ha vivido violencia necesita un espacio de escucha, de credibilidad y de respeto que le brinde confianza y seguridad. Para expresar palabras que no pudo decir mientras era de vida, un trato respetuoso que repare la intimidación y el abuso y la posibilidad de ordenar sentimientos donde sólo hubo miedo y confusión. En ese espacio, los que escuchan deben descifrar el sufrimiento y el silencio.

El proceso de terapia grupal favorece el desestigmatizar la vivencia de abuso sexual infantil de manera mucho más clara y con una perspectiva

experiencial, ya que al escuchar la herida de la otra es factible escuchar la propia herida.

Por esto el trabajo dentro de un grupo terapéutico nos parece pertinente para atender, resignificar, construir las propias heridas de las vivencias de violencia.

7.4 EL CONCEPTO SOBREVIVENCIA

Dentro del marco del trabajo un punto importante fue enfatizar el término de sobrevivencia, no únicamente como punto de referencia e identificación, sino como atención y respeto a la propia historia de cada mujer participante dentro de los grupos, dos perspectivas fueron referente para el énfasis dentro de este grupo a la sobrevivencia:

Los efectos posteriores son mecanismos que permiten al menor adaptarse al medio que tenga que vivir, de ahí que consideramos como sobrevivientes a “todos los adolescentes y /o adultos que se vieron involucrados en abuso sexual y/o incesto durante la infancia, independientemente de quien o quienes hayan sido los abusadores y que no hayan recibido psicoterapia específica para la violencia sexual sufrida.” (González Serratos, Reporte preliminar de algunos aspectos de la investigación en sobrevivientes de abuso sexual en la infancia., 1995).

Susana (Velázquez, 2003) plantea: “Desde la perspectiva de género se objeta la noción de víctima ya que se asocia a la pasividad y se considera más pertinente la designación de sobreviviente ya que señalan los elementos de acción y transformación a los que las personas optimizadas pueden apelar.

En la noción de víctima, el sujeto de la acción es el agresor a quien se le atribuye la capacidad de obrar y transformar a través de sus actos entienden

sus víctimas. Mientras que en la noción de sobreviviente el sujeto de la acción es la mujer, niña o niño que fueron victimizados. La sobrevivencia, es un proceso activo porque significa alejarse del peligro psíquico que implica la violencia. Es el producto de la interacción entre padecimiento y resistencia, entre desesperanza y necesidad de recuperación. Se recuperan los recursos que el sobreviviente empleó para defenderse o desviar las intenciones del agresor y así se evita construir identidades de víctima pasiva "para siempre"... implica un hecho, un momento y un otro que cometió violencia e involucró en contra de su voluntad a quien la padeció. Implica una acción y un hecho que delimita que uno es el atacante y otro tiempo atacado...Se refiere también a la posibilidad que tienen las personas agredidas de emplear diferentes recursos para enfrentar y sobreponerse a los efectos de la violencia.

Desde estas perspectivas nos resultó importante el tema como referente, no sólo participar de los hechos de violencia, sino para enmarcar la importancia de aquellas herramientas importantes que las mujeres presentaron a lo largo de su historia de vida para poder transitar su propia historia aun con la presencia de hechos violentos.

7.5 PERSPECTIVA TERAPÉUTICA

No hay árbol que el viento no haya sacudido.
Proverbio hindú. (Sebastián Arribas, 2010)

El grupo terapéutico para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil sirve como referente, espejo, acompañamiento y sostén de la propia persona, ya que accede desde esta perspectiva a una "visión" mucho más integradora y de "fácil digestión" pues la vivencia personal se reparte y permite un sostén emocional mucho más completo que otros manejos terapéuticos.

Como mencionamos anteriormente el trabajo grupal se sustenta desde los siguientes enfoques terapéuticos, haremos únicamente una breve reseña de

los elementos que conforman este trabajo para contextualizar el proceso de trabajo grupal propuesto:

Psicoterapia sexual humanista: la sexología existencial humanista posee dos grandes vertientes que le dan sustento: la tradición sexológica de aceptación y respeto a la diversidad sexual (con un modelo centrado en las necesidades de la persona, no directivo y no patologizante) y el movimiento de potencial humano, particularmente la psicología humanista de Abraham Maslow, Carl Rogers, Víctor Frankl y Fritz Perls, entre otros. La sexología existencial humanista es el conjunto de ciencias y humanidades que estudian la sexualidad humana, con un enfoque centrado en la persona (propuesto por Rogers como un modelo no directivo en la relación profesional de ayuda, abocadas las necesidades de la propia persona, no necesariamente a las de la normatividad social). Dentro de sus elementos más importantes el enfoque existencial humanista en sexología plantea: respeto a la diversidad sexual y erótica, reivindicación del derecho al placer, objeción al modelo salud - enfermedad, refutación a la ideología meramente reproductiva, reconocimiento y promoción de la equidad entre los géneros y atención a las necesidades de la persona (Barrios Martínez, En las alas del placer., 2005).

Perspectiva de género: El enfoque de género permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre hombres y mujeres, expresadas en opresión, injusticia, subordinación, discriminación hacia las mujeres en la organización genérica de las sociedades. Esto se concreta en condiciones de vida inferiores de las mujeres en relación con las de los hombres.

Hablar de género significa dejar de creer que los roles sociales y culturales asignados a hombres y mujeres son naturales.

El enfoque de género trata de humanizar la visión del desarrollo. El desarrollo humano debe basarse en la equidad de género (Unidas, 1996).

La perspectiva de género reconoce las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, reconoce las desigualdades socialmente construidas,

aprendidas y replicadas y fomenta relaciones horizontales e igualdad de derechos y oportunidades.

La “perspectiva de género”, en referencia a los marcos teóricos adoptados para una investigación, capacitación o desarrollo de políticas o programas, implica:

a) reconocer las relaciones de poder que se dan entre los géneros, en general favorables a los varones como grupo social, y discriminatorias para las mujeres;

b) dichas relaciones han sido constituidas social e históricamente y son constitutivas de las personas;

c) que las mismas atraviesan todo el entramado social y se articulan con otras relaciones sociales, como las de clase, etnia, edad, orientación erótico-afectiva y religión (Gamba, 2008).

Enfoque centrado en la persona: el enfoque centrado en la persona es un modelo no -directivo que se basa en la confianza de que la persona pueda desarrollar su propio camino. Su teoría de la personalidad se basa en el concepto del self y en su diferenciación progresiva del mundo. Desde esta perspectiva se elimina la autoridad de la/el terapeuta ya que postula que: la propia persona sabe lo que le lastima, qué direcciones ha de seguir, qué problemas son cruciales, que experiencias han estado profundamente enterradas (Feixas & Miró, 1993). Este enfoque intenta generar las condiciones necesarias para que la persona pueda desarrollarse ya que la persona tiene el impulso al crecimiento, se hace énfasis en lo afectivo más que un intelectual, se centra en el presente y la relación terapéutica como experiencia de crecimiento por sí mismo. Este enfoque plantea que el proceso terapéutico es un proceso de integración que consiste en la construcción de una persona congruente con su experiencia.

Desde esta relación horizontal la persona reorganizará su personalidad, tanto en el nivel consciente como en los estratos más profundos; se hallará en condiciones de encarar la vida de modo más constructivo, más inteligente y

más sociable a la vez que más satisfactorio. En este proceso la autenticidad de la/el terapeuta es vital para el acompañamiento. Este proceso fomenta la responsabilidad de la persona, responsabilidad entendida como la capacidad de responder ante la propia experiencia. Desde esta perspectiva la congruencia y el respeto son importantes para que la persona pueda generar estos mismos elementos en sí misma. Los referentes que utiliza el enfoque centrado en la persona son empatía, la calidez, la ausencia de imposición y coerción, la aceptación positiva incondicional, la permisividad para la expresión de todos los sentimientos y donde se requiere un clima de seguridad para que la persona pueda aceptarse y construirse. Desde este enfoque no se realizan juicios valorativos de la persona o de su experiencia, no existe la interpretación por lo cual no hay modificación de la información que la persona expresa. Todo esto para favorecer en la persona en darse cuenta, que no se circunscribe únicamente a elementos cognitivos, sino afectivos, sensoriales, preceptivos, vivenciales y actitudinales (Rogers, 1983).

Una de las premisas fundamentales del enfoque centrado en la persona es generar la atención física y psicológica, es decir, atender de manera plena el contenido o discurso de manera emocional y fenoménicamente, donde se acompaña a la persona desde lo verbal, gestual y corporal. Es un proceso de inducción (llevar o acompañar), de contacto con percepciones, sensaciones y sentimientos para propiciar o potenciar un “darse cuenta” integral. Se busca la formación del continuo de conciencia (ciclo de la experiencia), aprovechando los elementos que da la atención física y psicológica, el contenido del discurso, la fenomenología y las experiencias subyacentes. Se enfatiza el contacto con sensaciones, con sentimientos.

Rogers muestra respeto por la humanidad, planteando que la naturaleza más básica de las personas es la tendencia a crecer y realizarse y que deben ser comprendidas en términos de sus concepciones particulares de la realidad, ya que si se libera a la persona de las influencias sociales restrictivas y de corrupción, puede alcanzar un alto nivel de funcionamiento personal e

interpersonal y puede evitar las distorsiones de la realidad que impiden el logro de un mayor crecimiento y realización personales.

En el enfoque centrado en la persona observa a la persona como un organismo completo. Concibe a la persona como un todo en donde la tendencia a la realización es la fuente central de energía y movilización lo que permite el que se mantenga y mejore.

El ECP apunta a las necesidades propias, orgánicas del individuo, contribuyendo a su responsabilización por el simple hecho de que sólo la persona puede hacerse cargo de sí misma, no del entorno ni de otras personas, las cuales sólo pueden modificar su actitud y su conducta, si así lo deciden.

Psicoterapia psico-corporal: psicoterapia que utiliza sistemáticamente el movimiento, la respiración, la postura o el contacto físico en el contexto de una relación profesional con el fin de propiciar la expresión de emociones, la ampliación de la conciencia, alivio al sufrimiento, mayor capacidad de sentir placer y en general crecimiento y desarrollo personal (Ortiz Lachica, 1999).

La concepción humanista de la salud y la importancia del concepto de energía han ayudado a constatar que los el trabajo con el cuerpo puede producir cambios en el comportamiento, en las emociones, actitudes y la autoimagen.

Se puede definir a la Bioenergética como una forma de psicoterapia que combina el trabajo con el cuerpo y con un intento, desde la bioenergética se concibe que el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos: lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa (Lowen & Lowen, Ejercicios de bioenergética, 2005).

El proceso bioenergético fue concebido y creado originalmente por dos de los alumnos de Reich, los doctores Alexander Lowen y John Pierrakos, con la intención de crear un proceso terapéutico contemporáneo combinando eficazmente los medios verbal/intelectual, físico y psicoemocional para explorar y resolver los conflictos de mente y cuerpo.

La palabra compuesta “Cuerpo-Mente” (“Bodymind”) fue acuñada por el terapeuta William Schutz, con la intención de expresar con un vocablo el reconocimiento de la interrelación holística de ambos elementos: el cuerpo y la mente como una sola unidad indivisible (Ortiz Lachica, 1999).

El cuerpo es el inconsciente visible, no mente. Su tono, color, postura, proporciones, movimientos, tensiones y vitalidad revelan nuestra historia emocional, nuestros más profundos sentimientos, nuestro carácter y nuestra personalidad.

La manera como una persona funciona está relacionada con la estructura que tuvo que crear para protegerse de las experiencias emocionales dolorosas y amenazadoras. Así forma un escudo que impide la expresión espontánea de impulsos emocionales e instintivos considerados por el ego, como peligrosos y también se protege de la amenaza de terceros.

Esta estructura de defensa se manifiesta en el cuerpo como tensiones musculares crónicas que bloquean el flujo de nuestras emociones y de las sensaciones, disminuyendo la conciencia de nuestras emociones originales y de la percepción de nuestro propio cuerpo.

Al ir creciendo y por los condicionamientos sociales se nos va impidiendo expresar lo que sentimos y esto genera bloqueos y aprendemos que nuestros sentimientos no son aceptados y por lo tanto no es pertinente expresarlos.

Así van cristalizándose tensiones musculares crónicas que (Lowen, Bioenergética, 1977):

1. Bloquean el flujo de energía en nuestro cuerpo. La cantidad de energía que una persona tiene y la forma en que la usa determinará su personalidad. Energía y personalidad no pueden vivir separadamente.
2. Disminuyen la profundidad de la respiración y consecuentemente
3. Restringen la capacidad de sentir para así evitar el dolor de ser rechazado, de no ser amado.

En la vida cotidiana estas tensiones: Se manifiestan corporalmente como dolores crónicos; disminuyen nuestra vitalidad, provocando que utilicemos apenas una pequeña parte de nuestro potencial de energía y sentimiento.

El Análisis Bioenergético trabaja recuperando el flujo de la energía vital de la persona, y utiliza elementos como:

1. La respiración.
2. La descarga de emociones reprimidas, para restaurar el flujo energético entre la cabeza y el cuerpo (pensamiento y sentimiento) entre el pecho y la pelvis (corazón y sexualidad).
3. La conexión de la persona con la realidad fortaleciendo su arraigo con el suelo a través de los pies y las piernas. El arraigo es la sensación de contacto de los pies con el suelo, es sentirse sólidamente plantado, significa que la persona está conectada con la realidad básica de su existencia, está consciente de su cuerpo y de su sexualidad, y orientada para el placer. Estar arraigada/arraigado es una manera de decir que la persona sabe quién es y cuál es su lugar en el mundo.
4. La musculatura crónicamente contraída con masajes específicos y ejercicios corporales. Los ejercicios ayudan a la persona a percibir sus tensiones y liberarlas a través de movimientos apropiados. Cuando algún músculo está contraído bloquea algún movimiento, reduciendo la autoexpresión y disminuyendo la vitalidad de la persona.

A medida que la persona va recuperando su flujo energético, va retomando progresivamente la capacidad de creer cada vez más en sí misma: en sus sentimientos, impulsos instintivos y mensajes corporales, respetándose más y expresando con mayor naturalidad y libertad sus potenciales creativos, atreviéndose a hacer elecciones de vida alineadas con su verdadero Ser, pudiendo dar lugar a la realización integral –emocional, sexual, intelectual, profesional, financiera y espiritual– de la persona.

Reich demostró que nuestros pensamientos y nuestras emociones se reflejan en nuestro cuerpo, sobretodo en el sistema muscular. Toda la vida intelectual y afectiva del individuo se reflejan en sus órganos y músculos. Los movimientos e impulsos espontáneos dan, en la vida civilizada, lugar a impulsos sustitutos. Concluyó que el tipo caracterológico produce una armadura muscular, hecha de espasmos y contracciones musculares, al mismo tiempo que constituye una verdadera armadura psicológica. Esta estructura psicofísica, sirve de defensa contra los impulsos reprimidos y contra amenazas del mundo exterior y constituye una defensa creada inconscientemente por la persona, pero al mismo tiempo, impide su progreso, su mayor realización social y su mayor felicidad personal.

La bioenergética se basa en la idea de que todas las funciones humanas son efecto de su energía vital, que puede aumentar y disminuir debido a mecanismos o trastornos internos, o por influencia del medio ambiente.

Lowen (Bioenergética, 1977) Sostiene que cuando se presenta un suceso traumático en la vida de la persona no sólo aparece un problema a nivel emocional, sino que se da un bloqueo en las corrientes energéticas a la vez que el cuerpo "guarda" el recuerdo del hecho, manifestándose como padecimientos reiterativos (dolores estomacales, enfermedades en vías respiratorias) o problemas como irritabilidad y falta de concentración. En concreto, esta terapia sostiene que:

Toda limitación que presenta la persona en su movimiento corporal o la presencia de dolor constante en algunas regiones (espalda, hombros, muslos u otros) son resultado de una dificultad emocional cuyo conflicto no ha sido resuelto.

La respiración se ve limitada de manera gradual por factores sociales y sucesos trascendentales en la vida de la persona, y con ello se reduce el flujo energético y la vitalidad del cuerpo.

Estos bloqueos surgen para sobrevivir en un medio social en el que se niegan los valores corporales, y de ser efecto pasan a ser causa de nuevas afecciones en la salud física, mental y emocional.

Para hacer frente a tal situación, esta disciplina propone una terapia que actúa de manera simultánea en dos vertientes, una verbal para lograr que el paciente reflexione sobre su problemática, creencias y actitudes que lo han llevado a enfermarse, y otra de desempeño físico que elimine tensiones, rigidez, falta de expresión corporal y baja satisfacción por vivir.

El trabajo de la bioenergética se enfoca a:

- ♀ Entender la personalidad vinculada al cuerpo.
- ♀ Movilizar la energía contenida en el cuerpo a través de tensiones musculares.
- ♀ Aumentar la capacidad de la persona para experimentar placer.
- ♀ Ayudar a la persona a recuperar su condición de libertad.
- ♀ Facilitar la expresión de sentimientos, de dar y recibir afecto.
- ♀ Trabajar sobre la expresión personal, concretamente de voz, movimiento y ojos.

Métodos y técnicas de terapia Gestalt: El objetivo básico de la Psicoterapia Gestalt es promover la libertad y el desarrollo interior. La psicoterapia Gestalt es una terapia de la concentración. Necesitamos estar en

el aquí y en el ahora, lo que está: Aquí (es el lugar), Ahora (es el tiempo), Me responsabilizo (acepto). La Gestalt se concentra en devolver a la persona lo que es de la persona.

Plantea una concepción diferente del ser. Requiere de un estudio holístico. Es una terapia existencial de dos personas que están siendo, estar siendo es un encuentro. Todas/todos somos elementos de un campo, estamos interconectadas/interconectados.

Los principios de la Psicoterapia Gestalt:

- ♀ Trabaja en el presente.
- ♀ La persona tiene una tendencia natural a lo constructivo, y tiene capacidad para elegir y es realizable aquí.
- ♀ La única verdad es subjetiva. Cada quien tiene su verdad.
- ♀ Lo importante es la experiencia personal.
- ♀ La experiencia es directa o se aprende a través de otros (vicaria).
- ♀ Retorna a los sentidos.
- ♀ La/el terapeuta es su propio instrumento.
- ♀ Tiene que ver con un proceso de autorregulación orgánica.

La psicoterapia Gestalt promueve el darse cuenta o awareness, que no significa tomar conciencia racional, sino una percepción con todo el organismo de lo que está sucediendo aquí y ahora. Éste percatarse provoca que la experiencia sea asimilada de manera integral, no sólo de manera racional. Esto permite que la persona pueda estar en contacto consigo misma, para darse cuenta de sus pensamientos, sus sentimientos, sus reacciones físicas y para qué, así, aumentar la conciencia de sí misma (Muñoz Polit, 2008). Este darse cuenta presentiza y promueve la responsabilidad.

La psicoterapia Gestalt promueve que se complete el ciclo de la experiencia ó “ciclo de la autorregulación orgánica”, pues se considera que el organismo (la persona) sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo.

La conceptualización de este ciclo pretende que las personas establezcan contacto con su entorno y consigo mismas. Explica el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer.

En el esquema clásico del ciclo se identifican seis etapas sucesivas:

1) Reposo; 2) Sensación; 3) Darse cuenta o formación de figura; 4) Energetización; 5) Acción; y 6) Contacto.

El continuo de conciencia se mira desde esta perspectiva:

Lo natural es: sensación, sentimiento, razón.

No natural: razón, sentimiento, sensación.

Arnold R. Beisser (Barrios Martínez, Transexualidad: la paradoja del cambio, 2008) resume muy claramente la teoría paradójica del cambio, retomado del trabajo de Fritz Perls: "El cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es".

La/el terapeuta acompaña a la persona en el proceso terapéutico con los siguientes recursos:

Empatía, habilidades de concreción del lenguaje, respeto y humanidad, aceptación, compromiso, flexibilidad, articulación, apoyo, acompañamiento.

Terapia de Reencuentro: esta terapia se interesa en la búsqueda de relaciones de paz que abarquen el vínculo personal (con una misma/con uno mismo), en las relaciones, en lo social y comunitario, incluyendo la educación para la salud y educación para la paz. Desde esta perspectiva la persona se encuentra en equilibrio consigo misma en espacios de comunicación, en una búsqueda interior de autonomía. Es el reencuentro de cada persona en donde se reconocen las diferencias para hallar un lenguaje común de comprensión, de afecto, reconocimiento, afectos, valor y respeto. Se basa en el lenguaje personal e íntimo de la persona en función de su contexto y experiencia de vida

y en la observación del grupo social y del espacio exterior (Sanz, Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro, 1995).

Integración de derechos humanos: Partiendo de la premisa de que la persona se viva como es, resulta pertinente integrar el tema de derechos humanos en la praxis terapéutica ya que hablar de derechos humanos se relaciona íntimamente con hablar de dignidad humana, ya que sin el pleno e irrestricto goce de sus derechos humanos la persona no puede realizarse de manera plena.

Los derechos humanos de ninguna manera se circunscriben únicamente al marco jurídico, no son un abstracto legal difícil de comprender, en realidad son parte de lo cotidiano, son el conjunto de condiciones indispensables que posibilitan que las personas vivan una vida digna, su finalidad es lograr libertad, igualdad y equidad humanas, es pues parte de lo necesario para vivir dignamente, y por lo tanto cada una de nosotras/nosotros si actuamos en defensa del derecho a defenderlos nos convertimos -si y sólo si, somos congruentes- en defensoras/defensores de derechos humanos.

Es vital desde el trabajo cotidiano tanto en terapia como en educación incluir el conocimiento de todos y cada uno de los derechos humanos pues el trabajo sustancial está íntimamente ligado con las premisas de libertad, integridad personal, autonomía, igualdad ante la ley, justicia, autodeterminación, etc.

Educación para la paz: (Cerdas Agüero, 2011) Forma de trabajo horizontal respetuosa, participativa y lúdica, cuyo objetivo es la construcción de un grupo a través de técnicas que favorezcan la formación de un grupo con menos inhibiciones, en el que las personas sepan sus nombres, se conozcan, tengan confianza en sí mismas y en las demás, aprendan a respetarse y apreciar las diferencias, sepan valorarse y encontrar los valores positivos de las otras para el enriquecimiento del grupo.

La construcción de un imaginario concreto de paz en la educación toma en cuenta por lo menos los siguientes elementos:

- ♀ Una paz viva y activa.
- ♀ Una paz sensible.
- ♀ Una paz justa.
- ♀ Una paz noviolenta.
- ♀ Una paz incluyente.
- ♀ Una paz intercultural.
- ♀ Una paz social.
- ♀ Una paz verde.

Educar para una cultura de paz es una manera autogestiva, responsable y creativa para transformar las realidades personales, relacionales y sociales.

Psico educación: desde la perspectiva humanista se busca educar y reeducar, no de curar, porque el ser humano, desde este punto de vista no es intrínsecamente enfermo. Si partimos de la concepción de que la educación que recibimos a lo largo de nuestra vida es una educación impositiva de valores y concepciones ajenas a la propia experiencia entonces es vital encontrar un aprendizaje mucho más congruente con la experiencia personal de las personas y que permitan cuestionar y actualizar de manera constante permitiendo así la construcción de conceptos personales congruentes y fácilmente asimilables para generar facilidades no sólo en el ámbito cognitivo, sino de actitudes, sentimientos, necesidades y acciones.

Goodwin Watson (1961) en un resumen acerca de lo que conocemos sobre el aprendizaje, incluía los siguientes puntos "evidentes":

- 1.- El comportamiento reconocido emocionalmente -desde el punto de vista de la/el estudiante- es más probable que se repita.
- 2.- La pura repetición, sin reconocimiento emocional, es una pobre manera de aprender.

- 3.- La amenaza, el castigo y la desvalorización suelen producir inhibición en el comportamiento. El castigo no es lo "contrario" de la recompensa en la motivación.
- 4.- Lo "dispuestos" que estemos a aprender algo depende de:
 - a. sólo podemos aprender en relación con aquello que ya conocemos;
 - b. aprendemos sólo aquello que es apropiado a nuestros objetivos.
- 5.- *Sea lo que sea* que haya que aprender, será imposible lograrlo si creemos que no podemos hacerlo o lo percibimos como inútil o percibimos como amenazadora la actividad de aprender.
- 6.- La novedad suele ser ventajosa.
- 7.- Aprendemos mejor aquello en cuya selección y planificación hemos participado y cuya elección hemos decidido.
- 8.- La participación auténtica refuerza la motivación, la flexibilidad y el índice de aprendizaje.
- 9.- Una atmósfera autocrática produce una dependencia creciente de la autoridad y se acaba con la iniciativa, la creatividad, la asimilación y la autonomía.
- 10.- La mejor época para aprender algo es cuando, sea lo que sea que haya que aprender, nos es útil de inmediato.
- 11.- Una atmósfera "abierta", no autoritaria, donde el profesor es líder emocional, es considerada como productora en el estudiante de iniciativa y de creatividad.

Ser consciente de nuestra propia experiencia, nuestra perspectiva y nuestro entorno permite ampliar nuestro potencial de educación y aprendizaje ya que:

- ♀ nos enseña acerca de nosotras/nosotros mismas/mismos y de nuestra forma de ser.
- ♀ nos informa de los sabotajes en nuestro ciclo de la experiencia o de satisfacción de las necesidades.
- ♀ nos potencia la espontaneidad, la flexibilidad y la creatividad.

♀ nos alertan de las ganancias "secundarias" que obtenemos ante cada elección y acción que tomamos.

El aprendizaje continuo, actualizado, en función de los propios recursos contribuye a mantenernos en equilibrio, autonomía, libertad y motivación.

CAPÍTULO 8 METODOLOGÍA.

“El amor, el trabajo libre y el conocimiento son los manantiales de nuestra vida; por lo tanto, deben también gobernarla” (Reich & otros, 1971)

Como hemos visto hasta ahora las repercusiones del abuso sexual infantil son alarmantes, no sólo por el impacto nocivo en la calidad de vida de la persona al momento de vivir el evento violento, sino por el alcance a lo largo del tiempo del impacto, en todas las esferas de la vida de la propia persona.

Por otro lado, las secuelas de las experiencias violentas inciden también en la forma de relacionarnos y en la sociedad, por lo cual es urgente implementar medidas no sólo la prevención, sino de atención que permitan contrarrestar los efectos de la violencia.

En la práctica terapéutica humanista una de las premisas indispensables es creer y aceptar incondicionalmente a nuestra/nuestro consultante, es difícil suponer que las mujeres que asisten a terapia lleguen con la confianza de quienes son, y que logren efectivamente en su vida cotidiana responsabilizarse y tomar sus derechos, sus decisiones y su forma de actuar en sus manos, las mujeres explican lo que sienten, lo que hacen, lo que piensan. Desde lo general hasta lo específico y de lo social a lo individual es un hecho que las mujeres no seamos creíbles por el hecho de ser mujeres; mientras prevalezca la apatía y el silencio cómplice de la sociedad en general y solo se quede en el discurso el empoderamiento, la equidad de género, la vida libre de violencia y la libertad de las mujeres, entonces hay poco que hacer.

La importancia de este estudio, en el aspecto Teórico, radicó en plantear una propuesta teórica para comprender un poco más esta realidad social, de lo general a lo particular y de lo particular a lo específico, comprendiendo que lo social repercute en lo individual y en las formas de relacionarnos, que las formas de relacionarnos repercute en lo individual y social, y que lo individual también repercute en nuestras relaciones y en lo social.

Intentamos a partir de las descripciones comprender la importancia de las experiencias personales no como datos de medición, sino como aprendizajes que pueden contribuir a reconocer, atender, actuar y transformar preceptos y

experiencias relacionados con la violencia, la violencia sexual, el abuso sexual infantil, así como los procesos de "sanación".

Las relaciones igualitarias, equitativas, respetuosas son posibles, mujeres y hombres nos construimos y nos transformamos. Desde esta concepción es relevante generar nuevas construcciones, verdaderamente libres, equitativas y respetuosas.

Con respecto al aporte práctico del estudio, éste radicó en un esfuerzo por conocer y comprender la realidad personal y el contexto social de aquellas mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil y tener un mayor conocimiento para desestigmatizar, evidenciar, validar y rescatar las historias personales y los recursos que permiten no únicamente las experiencias violentas, sino también los recursos personales que contribuyen a que cada persona pueda transformar su historia personal y su actual calidad de vida.

El método científico es un sistema de procedimientos o técnicas diseñadas para indagar o tratar un conjunto de problemas, con los medios arbitrarios sirven para alcanzar ciertos fines (Bunge 1975, cit. Espinosa Arámburu, 1997).

El método inductivo se caracteriza por partir de un dato empírico particular llevado a contrastación experimental, después de observar y registrar el desarrollo de una relación, se identifican los posibles factores que la determinan, y se analicen sistemáticamente, a fin de encontrar la generalidad y legalidad de la misma (Espinosa Arámburu, 1997).

En el análisis experimental las estrategias metodológicas se fundamentan, esencialmente, en el método inductivo, dado que se centra en el estudio de los que un organismo individual hace y cómo se relaciona con su medio ambiente.

La metodología observacional resulta un medio idóneo para recoger datos en diversos escenarios. Esta metodología se caracteriza por tomar la medición directa en una situación restringida o in situ. Esto permite el cual se trabaja en escenarios naturales aplicados las unidades a observar deben medirse directamente y por ende producirse productos permanentes (Cooper, Heron, & Heward 1987 cit. Espinosa Arámburu, 1997).

8.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO.

Por lo tanto, la perspectiva humanista como fundamento del grupo terapéutico para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil incide favorablemente, mejorando la calidad de vida de las mujeres participantes en él evaluado a través del uso de bitácoras.

8.2 OBJETIVO.

El objetivo de este estudio consiste en sustentar y demostrar que el proceso de psicoterapia con perspectiva humanista genera para el grupo focal, cambios altamente significativos en la concepción del abuso sexual infantil vivido promoviendo específicamente, la toma de decisiones, el empoderamiento, la responsabilidad personal, el autocuidado y la resignificación de las experiencias personales relacionadas con las diferentes tipos de violencias de género.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ♀ Ofrecer un espacio de bienestar a las mujeres, en el cual puedan revisarse y cuestionar su ser, reconstruyendo de manera responsable, autogestiva, libre y empoderada su experiencia en lo individual, lo relacional y lo colectivo.
- ♀ Favorecer el contacto consigo mismas y con otras mujeres con el fin de generar una energía individual y colectiva que permita enfrentar los

conflictos y acceder a la recuperación, así como la construcción de la autoestima y su salud integral.

- ♀ Favorecer la recuperación del cuerpo, y la unidad personal (cuerpo-mente).
- ♀ Reconstruir espacios personales de autocuidado y seguridad.
- ♀ Revisar la dinámica que se establece en las relaciones interpersonales y afectivas para buscar un equilibrio de la atención de sí mismas y de las/los otras/os.
- ♀ Buscar formas racionales, autoafirmativas y asertivas para reorientar y resignificar su vida.
- ♀ Ofrecer espacios de socialización que permitan identificar y compartir las experiencias de violencias vividas, expresando libremente la diversidad de vivencias, y generando redes de apoyo para su afrontamiento.
- ♀ Romper la estrategia de aislamiento y naturalización de las distintas formas de violencia, a través de identificar y compartir experiencias.
- ♀ Establecer sustentabilidad ecológica, cultural y social para generar bienestar e integridad en la vivencia personal, entendida ésta como la suma de las partes de un todo reciclable.
- ♀ Desintegrar culpa, vergüenza, inadecuación, introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos.
- ♀ Reorganizar el autoconcepto y la autoimagen, entendidos como autoestima.
- ♀ Contribuir a la construcción de autonomía y empoderamiento de las mujeres.
- ♀ Generar estrategias de vida para lograr la desarticulación de las violencias en la vida cotidiana.
- ♀ Sustentar y utilizar el concepto de redes de apoyo.
- ♀ Favorecer como actitud y vivencia que las mujeres construyan equidad individual, relacional y social.

8.3 TIPO DE ESTUDIO.

La presente es una investigación con *enfoque* cualitativo con frecuencia se basa en método de recolección de datos sin medición numérica estructurada, como las descripciones y las observaciones. Frecuentemente, las preguntas e hipótesis surgen como parte del proceso de investigación y este es flexible, y se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste “en reconstruir” la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. A menudo se llama “holístico”, porque se precia de considerar “el todo”, sin reducirlo al estudio de sus partes (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

Esta investigación es un estudio de *tipo* exploratorio- descriptivo – explicativo.

Es exploratorio ya que su objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

Descriptivo debido a que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

Es explicativo debido a que está dirigido a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

Su *diseño* es cuasi –experimental, longitudinal, de evolución de grupo.

Se le llama cuasi experimental debido a que controla solamente cuándo y a quiénes se recogerá la información relevante (Quiroz Niño, Merino Soto, & Stronguiló Leturia).

Longitudinal ya que recolecta datos a través del tiempo en puntos o periodos, para hacer inferencia respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

Los diseños de evolución de grupo examinan cambios a través del tiempo en subpoblaciones o grupos específicos. Su atención son los grupos de personas vinculadas de alguna manera (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

8.4 POBLACIÓN/ PARTICIPANTES.

Para el enfoque cualitativo, la muestra es una unidad de análisis o un grupo de personas, contextos, eventos, sucesos, comunidades, etc., de análisis; sobre la (el) cual se habrán de recolectar datos, sin que necesariamente sea representativa (o) sobre el universo o población que se estudia. Incluso muchas veces la muestra es el universo mismo del análisis.

Esta investigación, por sus características requiere de muestras más flexibles. Aunque en cualquier estudio comenzamos con una muestra (predeterminada o no, como punto de inicio, al menos).

Es una muestra no probabilística homogénea ya que su propósito es enfocarse en el tema a investigar enfatizando situaciones, procesos o episodios en un grupo social (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

En virtud de ello en esta investigación participaron mujeres mayores de 18 años que vivieron hechos de violencia sexual durante la infancia y/o adolescencia.

8.5 INSTRUMENTO Y RECOLECCIÓN DE DATOS.

Para la presente investigación se utilizaron como instrumentos para la recolección de datos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003):

El grupo de enfoque, este consiste en reuniones de grupo en las cuales las participantes conversan a uno o varios temas en un ambiente relajado, bajo la conducción de por lo menos un especialista en dinámicas grupales.

La observación cualitativa, se trata de una técnica de recolección de datos cuyos propósitos son:

- A) Explorar ambientes, contextos, subculturas y la mayoría de los aspectos de la vida social.
- B) Describir comunidades, contextos o ambientes, y las actividades que se desarrollan en estos, las personas que participan en tales actividades y los significados de las actividades.
- C) Comprender procesos, interrelaciones entre personas y sus circunstancias, y eventos que suceden a través del tiempo, así como los patrones que se desarrollan y los contextos sociales y culturales en los cuales ocurren las experiencias humanas.
- D) Identificar problemas.
- E) Generar hipótesis para futuros estudios.

Para la colección de datos de los productos permanentes se utilizó la observación no sistematizada la cual se caracteriza por proporcionar una

descripción simple, llana y narrativa de carácter cualitativo e informal, donde se recogen todas las características de la conducta, evento, situación pues en el que se observa, puede ser como un registro anecdótico, historia de caso o diarios.

8.6 PROCEDIMIENTO.

El procedimiento para realizar el trabajo grupal (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003):

- ♀ Se determina el número de grupos y sesiones.
- ♀ Se define el tipo de personas
- ♀ Se detectan personas del tipo elegido
- ♀ Se invita a estas personas a la sesión o sesiones.
- ♀ Se organizan las sesiones
- ♀ Se lleva a cabo cada sesión
- ♀ Se elabora el reporte de sesión (bitácora).

El registro de datos se llevó a cabo a través de la bitácora como registro observacional no estructurado, esto es un registro cotidiano de todos los sucesos que se realizaron en el desarrollo de la investigación, donde todos estos son elaborados con un orden cronológico en el que se incluyen desde una secuencia de acciones o eventos hasta lo que es una historia o un simple comentario, aplicado a la investigación cualitativa; este tipo de investigación ha ganado importantes espacios y credibilidad pues se vuelve imprescindible registrar eventos y hechos vinculados a la investigación garantizando con esto documentar el proceso de la misma, logrando con ello un mejor análisis de la realidad social.

Los diarios de la bitácora, aplicados al proyecto de investigación pueden ser vistos como el establecimiento de las diferentes actividades realizadas, dentro del mismo; esto incluye dentro de ello, lo que son: las experiencias

previas, las observaciones, las diferentes lecturas, la combinación de ideas y los recursos para capturar la vinculación de los distintos elementos entre sí, que se conjugaron para formar lo que es la investigación que se pretendió recabar.

Para este proyecto se estableció el primer grupo terapéutico se conformaría con un mínimo de cinco personas y un máximo de quince personas, y se trabajaría durante 12 sesiones. Para el segundo grupo se estableció el mínimo de cinco personas y el máximo de quince personas y se mantendría en 12 sesiones y para el tercer grupo se estableció el mínimo de cinco personas y el máximo de quince, estableciendo 14 sesiones de trabajo.

Expresiones participantes en este grupo serían mujeres mayores de edad que se consideraran sobrevivientes de abuso sexual infantil.

Se difundió la formación del grupo diferentes medios.

Se organizaron sesiones semanales de trabajo continuo durante tres horas, con las sesiones establecidas previamente.

Se llevaron a cabo las sesiones, manteniendo el grupo cerrado y con la continuidad requerida.

El registro de datos se llevó a cabo a través de la bitácora, esto es un registro cotidiano de todos los sucesos que se realizaron en el desarrollo de la investigación, donde todos estos son elaborados con un orden cronológico en el que se incluyen desde una secuencia de acciones o eventos hasta lo que es una historia o un simple comentario, aplicado a la investigación cualitativa; este tipo de investigación ha ganado importantes espacios y credibilidad pues se vuelve imprescindible registrar eventos y hechos vinculados a la investigación garantizando con esto documentar el proceso de la misma, logrando con ello un mejor análisis de la realidad social.

La bitácora o, también conocido como diario de registro anecdótico, es un instrumento de registro de hechos y situaciones asociadas a la investigación, en donde se sistematizan las actividades realizadas, técnicas, experiencias así como la información relevante del proceso. En este caso, se tomo anotación de fechas, número de sesión, las actividades realizadas, quien coordinó cada actividad, la expresión literal de las mujeres participantes del grupo para mantener el contexto y situación lo mejor apegado a la realidad de las participantes.

8.7. ANÁLISIS DE DATOS.

En la observación no sistematizada existen dos tipos de descripción que se encuentran, inadvertidamente, mezclados: la descripción molecular y la descripción molar. La primera registra conductas o eventos puntuales concretos en exceso, tal es el caso de las conductas motoras. La segunda emplea un nivel de abstracción mayor, donde se hace necesaria la interpretación de un conjunto amplio de situaciones, eventos o conductas (Espinosa Arámburu, 1997).

En los estudios cualitativos, el análisis de los datos no está determinado completamente, sino que es "prefigurado, coreografiado o esbozado. Su desarrollo va sufriendo modificaciones de acuerdo con los resultados (Dey, 1993 cit. Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

En el análisis de contenido se estudió a detalle el contenido de las tres bitácoras a fin de categorizar los temas.

Las categorías son importantes herramientas conceptuales que nos permiten clasificar comparar rasgos esenciales del fenómeno que se va a estudiar. Los criterios para la categorización pueden ser múltiples. Cada analista puede construir su propio sistema de categorización -codificación y

este es la orientación básica y fundamental a seguir, en un análisis cualitativo (Ruiz Olabuénaga, 1996).

Posteriormente se diseñaron gráficas para permitir comprensión más profunda de los resultados.

Por último, se agregaron notas que permitieran mayor accesibilidad a la información.

CAPÍTULO 9 RESULTADOS/ PROCESO DE SANACIÓN/ REESTRUCTURACIÓN.

Ventana sobre el cuerpo.
La Iglesia dice: El cuerpo es una culpa.
La ciencia dice: El cuerpo es una máquina.
La publicidad dice: El cuerpo es un negocio.
El cuerpo dice: Yo soy una fiesta.
(Galeano E. , Las Palabras Andantes, 1993)

*Aquello que no tuvimos que descifrar,
que esclarecer por esfuerzo propio,
aquello que ya era claro desde antes,
no nos pertenece.*
Marcel Proust

Como parte de la exposición de resultados, se declaran las categorías elaboradas para el análisis, que son las siguientes:

En la sección A, se estructuró la violencia de manera general tomando como referencia a la violencia institucional, la violencia de género y el maltrato infantil.

Al realizar el análisis de resultados se encontró que existe relación entre las diferentes estructuras de la violencia, la violencia de género y el maltrato infantil presentándose como constantes en estos grupos de trabajo.

Por esto podemos observar que un tipo específico de violencia no se presenta aislado, sino que se acompaña en la mayoría de los casos de varias violencias, por ejemplo la persona B (ver gráfica 9a, tabla 9a) presenta en esta clasificación todas las formas de violencia establecidas, mientras que otros participantes presentan diferentes combinaciones de violencias vividas.

Lo anexado en las tablas se refiere a los datos obtenidos durante el proceso, esto no garantiza que sean las únicas formas de violencia que han presentado.

Para la categorización se tomaron como puntos referenciales narraciones como las que ejemplificamos a continuación:

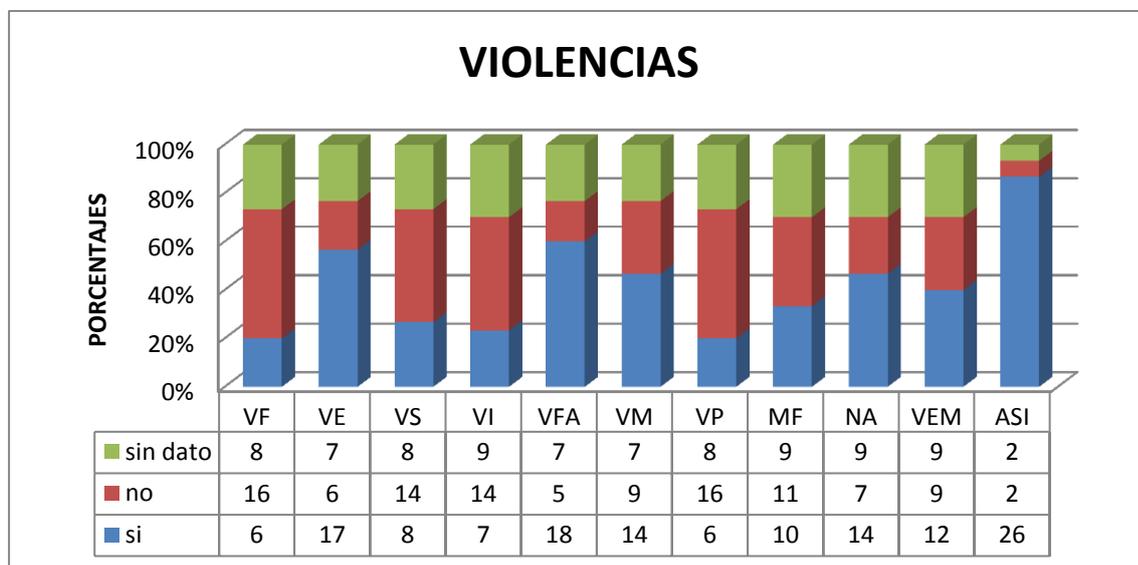
Violencia de Género física:

B: estuve intolerada, mi departamento es chiquito, había violencia, ya tiene tiempo que no...

O: ...Fui con una psicóloga, y vivía mucha violencia con mi esposo...

AC: ...En la prepa era sexo y golpes...

GRAFICA 9A: TIPOS DE VIOLENCIA OBSERVADAS



Esta gráfica representa particularmente a la persona B, donde la violencia no se presenta de forma aislada, sino que se acompaña de varias violencias. La persona presenta en esta clasificación todas las formas de violencia establecidas.

Violencia de Género emocional:

D: Miedo a mi casa, a estar sola. Mi esposo abusa de que yo necesito estar ahí, tengo miedo a estar sola... mi pareja estuvo de malas. El domingo me consentí y me compré un comedor. Mi esposo se molestó conmigo porque entró un señor a componer la computadora. Él es mi segundo esposo. Yo me eché la culpa, él me hizo una escena de celos. Que me cuelga el teléfono y no me contestó, no nos hemos hablado, me siento muy mal. Le hablé el miércoles y no me contestó...

E: Mi hermano fue una bestia para mí... Mi mamá protegía más a mi hermano porque según es él el que más sufrió... no puedo estar en un lugar donde mi hermano llega con una actitud negativa y agresiva.

B: ...hubo problemas con la pareja al grado de herir. Se burló, me dijo: "por algo te violaron". Me dolió por aquello que se está perdiendo... Las cosas ya están muy mal, con comentarios que no van, me hace pensar que esa persona también está enferma, me dolió. No se vale. Así ha sido toda la semana, con mucha agresión, me duele mucho la agresión...

J: Alguna vez mi primo y yo entramos al baño, mi tía nos vio y se fue contra mí, a él no le hicieron nada.

B: Tenía una amiga que mi primer embarazo me dijo que: ¿Qué iba a ser?, y le dije hombre, y ella me dijo: qué bueno porque las mujeres sufrimos más. Y como inconscientemente con mi hija no tengo acercamiento, pensaba que por ser mujer pues si le va mal. A mí no me ha ido bien.

AC:...que es mi soledad, que soy mujer y mi mamá es mujer y la odio, y no quiero ser hombre porque me violó un hombre y que mi papá se llama... y ese es mi nombre y no quiero ser su hija...

Violencia de Género sexual:

E: ...fue en la prepa, en la calle, en la parada del autobús, estaba ahí el agresor, y me arrinconó, y pasaron dos hombres y se dieron cuenta y no hicieron nada, me retuvo por dos o tres horas, me amenazó con llevarme a Cuernavaca, después entendí que era una calle, me aventé a un auto por sobrevivencia, y eran unos judiciales, lo treparon a un coche, hace 30 años no se atendía esto...

Ñ: fui violada por tres hombres a los 15 años, yo no sabía nada y me quedé callada. Al casarme también viví violaciones...

N: Mi esposo me violó, me dolía todo, todo mi cuerpo, yo sangraba toda, yo le gritaba que no y no me hizo caso.

AC: ...me acordé de mi mamá, de cuando me habían violado yo estaba encabronada y quería pegarle a todo mundo...

Violencia Institucional:

E: no se decía: me violaron, el médico que me atendió no me dijo nada.

B: Una psicóloga me dijo: tú lo provocaste, no hubo violación.

H: mi psicóloga me forza a recordar pero ya estoy más tranquila.

B: Yo ya sé quién es, le puse un rostro, era el hombre de la iglesia.

Violencia familiar:

E: ... Mi relación con mi madre. Había en mi casa violencia intrafamiliar...

I: Me enoje con mi mamá y dejó de hablarme y me molesta mucho, no me dice porque ésta enojada, me rechaza, es muy fea con su enojo (llora) yo intento acercarme y no me hace caso, me ve muy feo, yo trato que no me afecte, yo siento que no le he hecho algo.

Violencia materna:

C: había mucha bronca con mi mamá... Me llega un flashazo de cuando estoy naciendo y me entregan a mi mamá y ella se da cuenta que tengo labio leporino, ella me rechaza. ¿No dicen que el amor de madre es incondicional?...

D: ...En la adolescencia estuve muy sometida a mi mamá, casi no hablaba, ahora ya no me callo...

K: ...mi mamá en vez de que me apoyara... me golpeó. Yo no sabía, ella tal vez sentía que la traicioné...

U: ...yo le dejo su mierda a mi mamá...

R: ...con mi mamá me aísló para no mentarle su madre...

Violencia paterna:

N: mi papá nunca me aceptó como su hija.

B: mi papá decía: tú no tienes nada que hacer afuera.

Q: ver a mi papá, me afecta, estuve muy enojada con él. Me tiene de mal humor, con mucho coraje, por eso he estado toda la semana así.

N: ...Descubrí que le tenía mucho miedo a mi papá...

Maltrato infantil físico:

B: Yo aprendí de niña: no llores aunque yo te esté maltratando.

K: ...mi mamá en vez de que me apoyara... me golpeó

Maltrato infantil, negligencia y abandono:

S: ...me pregunto ¿cómo dejaban que a los tres años me dejaran ir a mi casa caminando con mis hermanos tres años mayores, del kínder a la casa, que pasaba con mis maestras, con mi mamá, con mi papá?...

N: Luego me pregunto: ¿por qué mi mamá no nos cuidó?

Maltrato infantil, violencia emocional:

AB: ...algo que me paso de niña acerca de que mi mamá no me dio cariño y sé que ahorita no puede dármelo...

AA: ... yo tapo la alegría, el amor y el placer. A veces puedo cuidarla y a veces no. Mi mamá no lo sabía, ni mi papá, por eso no me lo dieron...

X: Fui con mi mamá, y me sentí desplazada. Como que atiende más a mis hermanos...

B: mis papás sólo cuando nos enfermábamos nos demostraban su cariño.

Abuso sexual infantil:

R: A los nueve años mis papás trabajaban todo el día, llegó mi vecino entró y mi hermano viendo la tele, y el vecino me bajo la pantaleta y metió sus dedos en mi vagina y me pregunto: ¿qué, le vas a decir a mí mamá? Que lo repitiera y yo me quede como en shock...

O: Yo siempre sentí que le era infiel a mi papá. Fue incesto con mi papá, me siento culpable, no me pudo derrotar...a los siete años empezó...mi papá me decía: yo te toco y no busco una prostituta porque son sucias, y yo pensaba que soy una prostituta, yo siento mi vida como si fuera una delincuente y tengo que esconderme.

I: Yo sólo espero entender ¿por qué mi hermano me lastimó así?

AA: ...Yo viví abuso por parte de mi papá a los cuatro años, yo la he hecho responsable, aunque sé que no es cierto desde la cabeza.

Violencias simultaneas:

G: ...yo no lo he superado, el abuso fue por un primo y me sentía desprotegida, desvalorizada, y esto sí influyo en mi matrimonio. Yo a mi esposo le contaba todo, y él me dijo que por eso yo tenía mucha experiencia, yo era ignorante, venía de provincia.

X: ...mi mamá está enferma. Fuimos con una doctora naturista que nos dijo: que por qué no la estábamos cuidando, y mi mamá me dijo que tenía resentimiento conmigo y que éramos tres hijos los que la estábamos matando... me dijo mi mamá que ¿por qué yo había hablado de algo que pasó hace 20 años? Yo me siento mal, yo necesito que me ayuden, dice mi hermana que mi hermano es alcohólico y que hay que ayudarlo. Me doy cuenta que soy yo, que me estoy lastimando. Mis hermanas me dijeron que no sabían qué

hacer conmigo y que me iban a dar un tiempo, y lo que necesito es compañía, y siento que eso no me ayuda en nada.

N: Son muchas personas las que me hicieron daño, mis papás, pero tenía miedo de decirlas porque Dios me iba a castigar. Y siempre mi papá me calló y ahora ya pude decir: siento mucho odio por destruirme y decirme que me callara. ¿Cómo es posible que siga viviendo con ellos? ¿Y qué hago aquí?

A continuación se presenta la tabla 9a donde se puntúan las violencias observadas a lo largo de las bitácoras, cada participante tiene representado con un asterisco las diferentes violencias observadas a lo largo del proceso; las filas que se encuentran en tono gris corresponden a aquellas personas que no concluyeron el proceso, en estos casos los asteriscos representados fueron obtenidos a partir de la información recabada durante las sesiones a las que sí se presentaron.

TABLA 9 A

VIOLENCIAS											
	VIOLENCIA GÉNERO			VIOLENCIA SOCIAL			MALTRATO INFANTIL				
	VF	VE	VS	VI	VFA	VM	VP	MF	NA	VEM	ASI
A											
B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
C		*			*	*			*	*	*
D		*			*	*					*
E		*	*	*	*	*					
F		*	*	*	*						*
G		*									*
H		*		*	*	*		*	*	*	*
I		*									*
J		*						*	*	*	*
K					*	*					*
L			*								
M				*	*	*			*		*
N	*	*	*	*	*			*	*	*	*
Ñ		*	*		*						
O	*	*									*
P			*								*
Q					*		*				*
R	*	*			*	*		*	*	*	*
S				*	*	*	*	*	*	*	*
T											*
U		*			*	*	*	*	*	*	*
V		*									*
W											*
X	*	*			*	*	*	*	*	*	*
Y						*					*
Z									*		*
AA					*		*		*	*	*
AB					*	*		*	*	*	*
AC	*	*	*		*	*		*	*	*	*

VF: violencia física, VE: violencia emocional, VS: violencia sexual.

VI: violencia desde las instituciones estado, religión, etc. (aquí se incluyen a profesionistas), VFA: violencia familiar, VM: violencia materna, VP: violencia paterna.

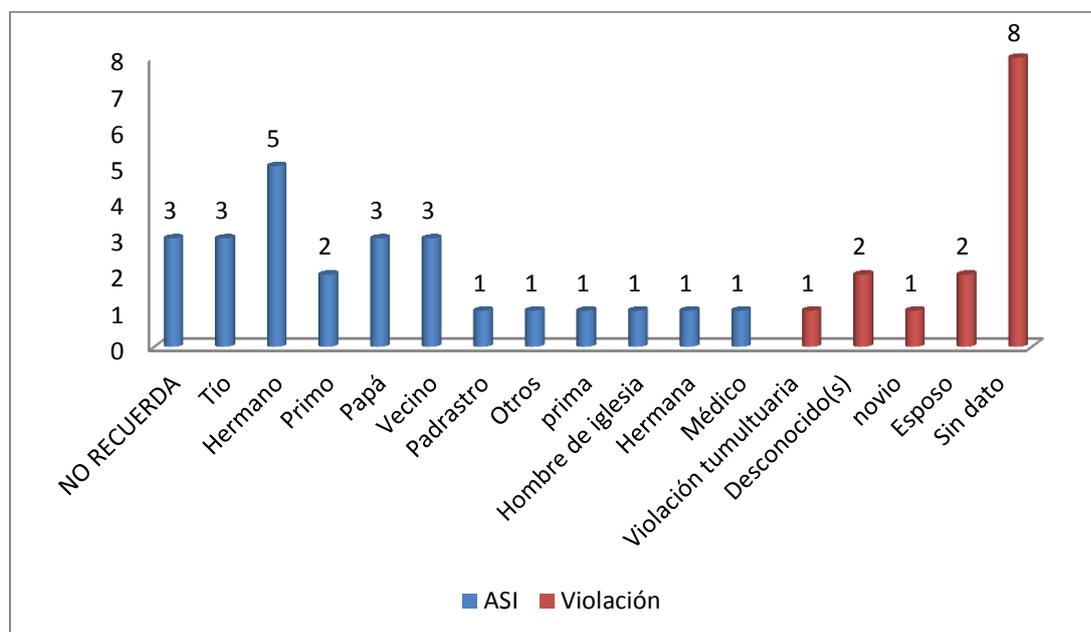
MF: maltrato físico, NA: negligencia y abandono, VEM: violencia emocional, ASI: abuso sexual infantil.

En el apartado B (9b) se hizo la distinción entre abuso sexual infantil y violación, en donde consideramos el abuso sexual infantil cuando se vivió antes de los 14 años y como violación después de los 14 años.

En esta gráfica se clasificó el vínculo de quienes agredieron con las mujeres sobrevivientes de abuso sexual y violencia sexual, poniendo como referente el número de menciones por primera vez a lo largo de las bitácoras de los tres grupos.

El número de menciones no corresponde necesariamente a cada una de las participantes, ya que en algunos casos las mujeres hablaron de varios eventos de violencia sexual y en otros no se pudo obtener dato acerca del tipo de violencia sexual vivida, ya que fueron personas que no concluyeron el proceso o que no mencionaron específicamente los hechos.

GRÁFICA (9B) VICTIMARIOS (AS)



La sintomatología se esquematiza en la gráfica (9c) por lo que podemos observar que esta fue similar en todos los casos presentando las mujeres represión para la expresión de sentimientos, ansiedad y angustia, problemas de alimentación y el sueño, somatizaciones, introyectos (expresados como vergüenza, inadecuación, culpa, se traducen en “debo...” y “tengo que...”; si no están disponibles a la conciencia, no se cuestionan; estos mensajes son verbales, corporales y gestuales, implican necesidades de otras(os), no son expectativas propias; no es importante el contenido, sino el tipo de mensaje y la forma en que fue empleado; perduran a través del tiempo; la mayoría de los introyectos se admiten en la infancia, aunque tienen refuerzos a lo largo de la vida; la persona inicialmente no se da cuenta de que no son propios, sólo sufre el conflicto), deterioro y distorsión en autoimagen y en el autoconcepto, depresión, maltrato personal (articulados como frustración, enajenación del cuerpo, automatismo, aislamiento, pensamientos excesivos, racionalización, insatisfacción, disfunciones de la vida erótica, anestesia de sensaciones, sobre exigencia, sobre responsabilización, etc.), la utilización de la desmentida comprendida como la minimización y justificación de los actos violentos, disociación entendida como incongruencia personal en el sentir, pensar y actuar, inseguridad manifestada como una confianza en sí mismas, y dificultad en las relaciones y particularmente en las relaciones con los hombres.

La categorización se estructuró de la siguiente forma:

Represión de sentimientos:

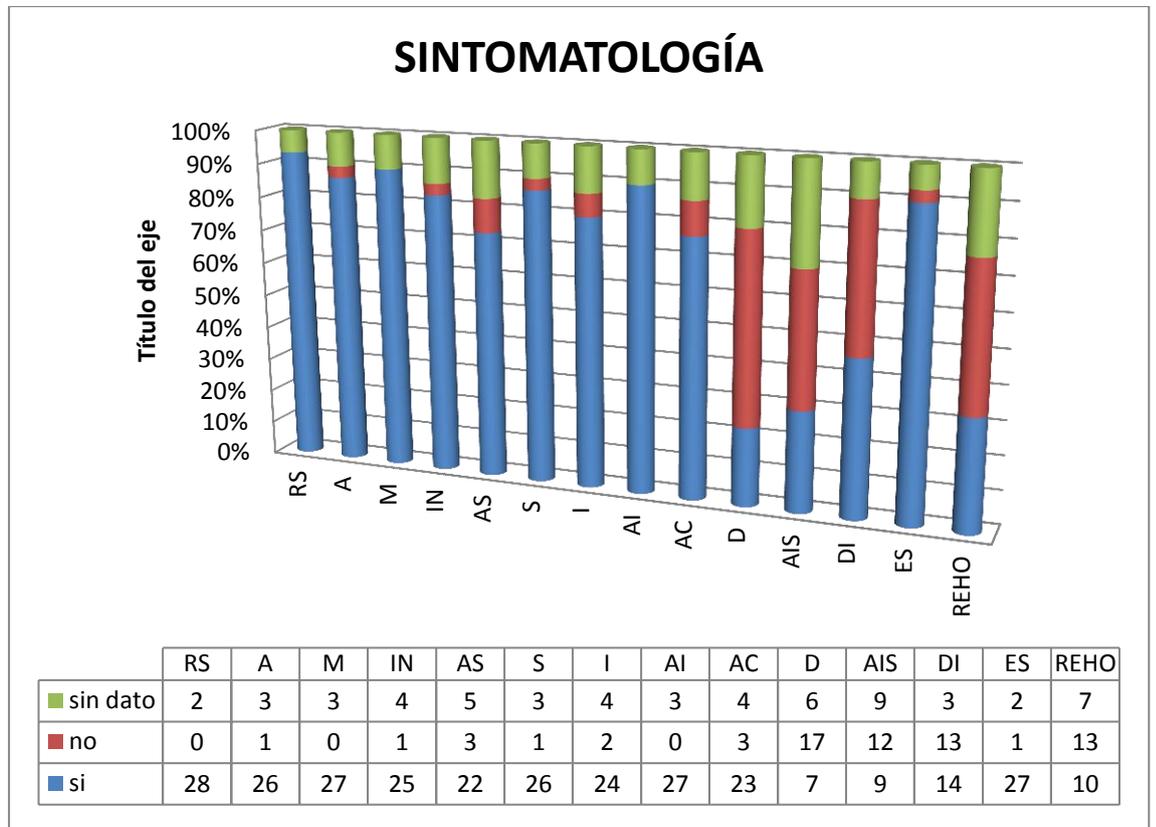
E: Tenía una vida centrada en mi misma hasta que mis papás lo acallaron.

H: Fueron muchos años de quedarme callada.

P: Con los sentimientos de enojo me quedo callada, hasta que estallo... Todo me lo guardaba, callada, callada.

R: el silencio que guardé por mucho tiempo.

GRÁFICA (9C) SINTOMATOLOGÍA RELACIONADA A LA VIOLENCIA



V: ...me quedé callada. Me dolió la cabeza.

X: Tengo muchas ganas de gritar todo lo que me he callado.

AC: Crecí en una casa llena de mamás, donde se podía oír, ver y callar.

Ansiedad y angustia:

D: ...yo estaba con ansiedad...

E: ...estoy pensando que no puedo controlarlo y esto me causa ansiedad.

C: ...estoy cargando mucha angustia y siento presión en el pecho, no hago nada...

M: ...sentí mucha ansiedad, la identifico porque como cosas dulces...

L: semana de ansiedad...

J: ...Angustia por fumar... Tuve pesadillas, insegura, temores nocturnos.

Y: ... tengo mis ratos de angustia...

Maltrato personal:

J: ...suelo descuidarme mucho....

F: ...No me atiendo porque me da miedo que salgan otras cosas...

C: me es más fácil decir cómo me agredo y no como me cuido. Estoy muy clavada en el maltrato.

M: muchas cosas que no cuidó y por eso se enfermó (mi cuerpo).

U: ...me maltrato no haciendo caso...

Problemas en alimentación y sueño:

F: ...Tuve insomnio y ansiedad.... Me causa gusto el atragantarme...

J: ...Tuve pesadillas, insegura, temores nocturnos.

H: ...Descuido mi cuerpo dejando de comer. Me di cuenta que me castigó dejando de comer....

S: Con la comida creo que me fue regular porque siempre voy a prisa.

W: Tengo problemas con la comida y es un problema.

R: He traído un desorden con la comida, no se me antoja nada.

AC: ... Cuando me empieza a latir el corazón, me dan ganas de comer, me sentí toda desorbitada...

Somatizaciones:

F: ...darme cuenta que he tratado de destruir mi cuerpo, tantas enfermedades, várices, sobrepeso...

B: Yo casi, casi no he tenido ni tantito respeto por mi cuerpo.

N: Que no me veo ninguna cualidad que me puedo agradecer, no puedo comer. Calor que me quema desde los pies y sube. Como soy asmática me echo salbutamol, pero no es eso. Una dolencia (mandíbula). Duermo con la mandíbula apretada. Del estómago también enfermé.

M: apretar y soltar, pero el lunes me enferme el estómago, me sentía como si me hubieran dado una paliza.

X: ...Me duele el cuerpo...

Introyectos:

W:...Me siento culpable de lo que pasa, mucha culpa...

X: ...me hace sentir culpable de que si yo no hubiera hablado, esto no estaría así... me siento culpable de que me hubieran tocado, de confiar en esas personas.

R: ...siento vergüenza y culpa...

T: ...me sigo sintiendo fuera de lugar, siento vergüenza...

Q: ...me siento con vergüenza con un nudo en la garganta...

O: ...tengo que esconderme...

G:... yo me sentía como manca si yo no tengo esposo...

Deterioro y conflicto con auto imagen:

B: Yo casi, casi no he tenido ni tantito respeto por mi cuerpo.

E: Quiero saber ¿cuál es el daño en mi cuerpo, en mis emociones?

V: ...no pude conectarme con mi cuerpo.

H: ...no me gusta que me vean...

Deterioro y conflicto con autoconcepto:

N: ...Que no me veo ninguna cualidad que me puedo agradecer...

W: ... yo veo que en muchas cosas yo decía no me gusta...

G: ...sentí que no me quiero regalar tiempo para mí...

I: ... ¿por qué no me doy ese amor?...

H: ... no me permito estar acostada. Me levanto como resorte. En el placer me cuesta, hasta comprarme un dulce, ¡tengo que gastar!...

T: ...me sigo sintiendo fuera de lugar...

U: ...creo que me exijo demasiado...

Inseguridad:

W: ... yo veo que en muchas cosas yo decía no me gusta, pero el miedo me paralizó toda mi vida...

U: ...me juzgo tan salvajemente...

C:... todavía estoy buscando la aprobación de los demás...

X: ...me doy cuenta en que no me siento segura en ningún lado, sólo cuando pongo seguros en todos lados...

Depresión:

P: Hasta hace un año que empecé con depresión y ansiedad y la psiquiatra me da medicamentos.

R: ...no expresar mi tristeza me lleva a la depresión...

W: ...sentirme libre y feliz, sin esa ansiedad y esa depresión...

F: ...No sé, he tenido un poco de depresión...

Ñ: He tenido el sueño muy pesado. Tal vez tenga que ir al psiquiatra. Tal vez sea mi costumbre pero si me siento cansada.

Aislamiento:

C: ...Mi mecanismo de defensa fue el aislamiento...

P:...me doy cuenta que siempre he estado aislada, incómoda...

S: ...Yo soy aislada...

AA:...me siento expuesta...Siempre he trabajado aislada...

R: ...me aisló, yo evado...

Desmentida/invalidación:

X:...me gustaría pensar que esta no es mi vida y que voy a despertar y encontrarme otra vida...

T: ...hay ese suceso que he minimizado porque ni siquiera se si fue un abuso, que a lo mejor pude haber hecho algo y no lo hice...Hoy día creo que no me acuerdo de muchas cosas y yo lo sigo minimizando...

R: ...he dicho que no pasó, y la culpa y vergüenza se inflan.

F:...Nunca he querido enfrentar realmente lo que es, si me relajo me acuerdo. No quiero enfrentarme a la situación...

B: ...Me da coraje no haber hecho algo que es tan fácil...

Escisión cuerpo mente:

X: mi cuerpo está separado de mi mente y empecé a pensar en otras cosas. No me lograba conectar.

F: Me acabo de descubrir que me sigo negando a mi misma, no me veo, es como si fuera otra persona.

AA:...se está peleando mi consciente con mi inconsciente...

Conflicto en la relación con los hombres:

Q: Pero yo lo que tengo es temor a los hombres. El miedo que les tengo a los hombres es por eso y lo quise esconder.

Y: ...Ante los hombres yo siento el rechazo, no es cosa del pasado porque me ha marcado y quiero liberarme...

AA: ...me he mantenido al margen de los hombres, me fue difícil, porque yo siempre he rehuido de ellos...

R: ...a veces es que siento como que va a llegar un hombre y va a abrir la cortina, pero no siempre...

V: ...En la secundaria no hice amistad con los hombres, me caían gordos. En prepa tenía muchos amigos, me gustaba abrazarlos. No pensaba en noviazgos. Me olvidé de las relaciones hombre -mujer. No veía sexualidad, yo tenía un miedo, hasta que estuve con un amigo...

A continuación se muestra la tabla de puntajes 9c en donde se condensan los datos por participante en cuanto a la presencia o no de sintomatología; únicamente tomamos en cuenta los datos encontrados durante el análisis de las bitácoras.

TABLA (9C) Sintomatología presentada a lo largo del proceso.

Sintomatología presentada a lo largo del proceso.														
	RS	A	M	In	AS	S	I	AI	AC	D	Ais	DI	ES	Reho
A													*	
B	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	
C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
D	*		*	*		*	*	*				*		
E	*	*	*		*		*	*			*		*	
F	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*
G	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	
H	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	
I	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	
J	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	
K			*	*		*		*						
L	*	*			*	*		*						
M	*	*	*	*	*	*		*	*				*	
N	*	*	*	*	*	*	*	*	*				*	*
Ñ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	
O	*	*	*						*			*	*	
P	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*
Q	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*
R	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
S	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
T	*						*					*	*	
U	*	*	*	*	*	*	*	*	*				*	
V	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*
W	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*
X	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Y	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	
Z	*	*	*	*	*	*	*	*	*				*	
AA	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*		*	*
AB	*	*	*	*		*		*				*	*	
AC	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

RS: represión de sentimientos, A: ansiedad y angustia, M: maltrato personal, AS: problemas en alimentación y sueño, S: Somatizaciones, I: Introyectos (vergüenza, culpa, inadecuación), AI: deterioro y conflicto con autoimagen, AC: deterioro y conflicto con autoconcepto, In: Inseguridad, D: depresión, Ais: Aislamiento, DI: desmentida/invalidación, Es: Escisión cuerpo mente (incongruencia interna), Reho: conflicto en relación con hombres.

En la gráfica 9d se pueden observar los avances obtenidos durante el proceso, si bien es cierto la mejor evaluación es la de las participantes, estos datos surgieron realizando un análisis minucioso de las verbalizaciones dentro del proceso. Aquí se presentan los datos que más significancia presentaron.

La categorización se realizó de la siguiente manera:

Expresión congruente:

F: ...Y ahora que le puse el nombre a ese miedo me siento más tranquila...

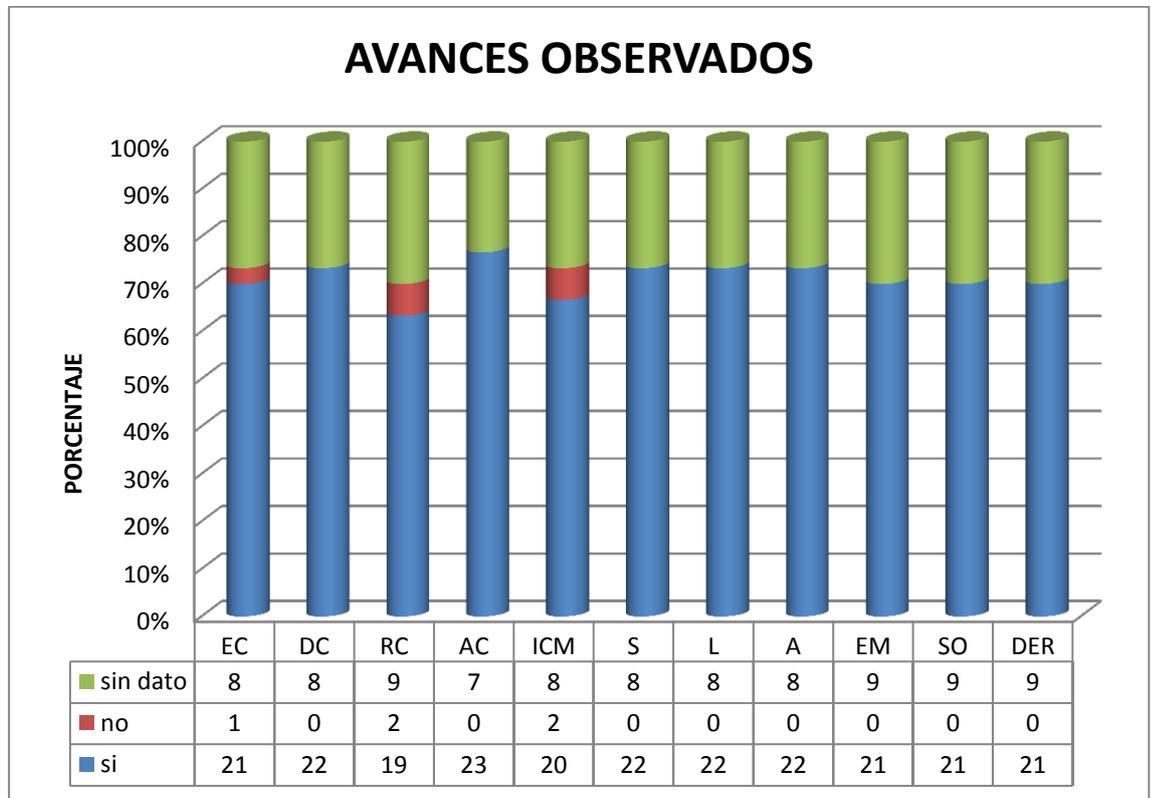
C: Yo puedo ser más alegre y placer, no sólo miedo, tristeza o enojo.

E:...Ya lo expresé, ya me escuchó. Antes lo racionalizaba, lo justificaba...

B: tengo derecho a decir, expresarme le guste al mundo o no, mis sentimientos, mis ideas.

P: Siento que esta semana me consentí con lo malo, no con lo bueno, ya no sentí culpa.

GRÁFICA 9D AVANCES OBTENIDOS DURANTE EL PROCESO



Darse cuenta:

B: ...Me exijo, porque si hacía todas estas cosas me iban a querer... me digo: no soy la madre Teresa, a veces yo me decía no me merezco, y le daba a los demás. Yo me exigía mucho, salía a la misma hora, me paré tarde y no me exigí y no pasó nada.

F: no lo había visto hasta ahora, la sobrevivencia... si no lo hubiera hecho, hubiera enloquecido...

J: tengo muchos pretextos y fue darme cuenta que suelo descuidarme mucho.

AA: ... Me doy cuenta que me castigo cuando siento placer...

AB: ...me di cuenta que estoy enojada y que agarro contra todos...

Recuperación del cuerpo:

D: sin ropa veo las estrías por el embarazo. No me afecta. Las respeto, también las cicatrices por los barritos en la espalda. Ahora ya las acepto.

B: Cuando me bañé, puse más atención a mi cuerpo, no tengo espejo pero en el baño me puse más atención; ahora cuido más mi cuerpo, me gusto más, le puedo pedir perdón por maltratarlo (a su cuerpo). El día de hoy así me acepto...

C: El ejercicio del espejo sí lo recordé, he tenido avances, ahora ya puedo verme al espejo, mi atención estaba puesta (antes del grupo) en la cicatriz, ahora ya puedo verme completa.

N: ...Mis pies están bien feos, no los encuentro bonitos, ni nada, mi manos igual, mis manos ¡cuánto han sufrido!, y al darme cuenta al día siguiente quería

ponerme crema. Y hacía algo y note la resequedad y en la noche ponerme calcetas...

M: ...es reencontrarme con mi cuerpo. Es redescubrir tu piel, aquí estoy, que sienten, tocan, son mías....

Autocuidado:

E: Estoy haciendo lo que puedo hacer y eso es suficiente.

C: Quiero cuidarme a mí.

M: ...Reencontrada conmigo, mi darme a mí misma...

V: ...dije que iba a estar protegida por mi persona ahora que soy una adulta...

Integración cuerpo mente:

N: Cuando me vi sola me dije: N, ya me voy a hacer cargo de mi... entendí que mi cuerpo me está diciendo algo...

P: Lo disfrute mucho. Viendo colores, texturas, y fue raro, me sentí bien.

H: ...Tocarme el cuerpo, me gusta mucho, al tocar la cara me queda la sensación de que alguien me acaricie en la cara, nadie me acarició en mi infancia...

Z: el masaje de pies y manos: Comencé con pies y me gustó mucho. Con mis manos sentía mucho bienestar. Y me di cuenta que era lo que necesitaba en ese momento.

Espacios de seguridad:

E: ...Lo hice desde mi zona de seguridad...

J: ... si no me siento segura no permanezco...

U:... sólo yo estando conmigo puedo cuidarme...

P: Mis espacio seguros, yo digo que es mi recámara, es mi espacio donde me acomode, donde yo me sienta bien, yo lo busco donde sea. Yo elijo mi espacio seguro...

B: ...El espacio que yo pise para mí es seguro si yo estoy ahí...

Z:...mi casa porque ahí soy lo que soy...

Establecimiento de límites:

E:...Entonces yo le puse un límite, con mi estilo "cool" pero puedo poner límites...

M: ...También fue una semana donde puse límites. Son límites que no me llevan a destruirme...

J: ...Ya sé poner límites. Por ejemplo: el que quieran disponer de mí tiempo...

R:...estoy empezando a decirle...

V:... ayer hablé con mi jefe... Después de hablar con él me sentí mejor...

Autonomía:

B: ... Les comenté los problemas de mi pareja. No dejé que las cosas que me dicen me sean invasivas...

M: ... Hoy puedo decidir qué quiero hacer yo...

J: ...Yo no quería y le dije que no. Si se va, no me importa si no me quiere esperar, me va doler pero que se vaya...

P: ...Caminar lento lo he disfrutado mucho, estar conmigo misma, me siento muy libre...

Z: ...He entendido que cada quién tiene que hacerse cargo de lo que está viviendo. Y poder decir: tú tienes tu vida en tus manos...

Empoderamiento:

B: Estoy rompiendo una cadena que viene de generaciones. Yo sé que me falta mucho.

E: ...Hasta ahora tuve la estructura de leerlo. Me siento muy segura conmigo.

I: ...al caminar me di cuenta que mantengo ya la vista arriba. Ahora pasa un hombre y ya no bajo mi mirada... Ya camino más derecha y me gusta caminar así...

M: Ahora puedo poner límites y no mendigar por amor, cedí muchas cosas por sentirme querida y amada.

N: Siempre mendigaba cariño. Ahora me siento como más grande, con mayor fortaleza.

W: ...Al hacer los regalos me di cuenta que si merezco, lo planeé y lo disfruté, yo estaba acostumbrada al sufrimiento y me moví...

X: ...Y fui todo los días a ver el árbol, siento que es como si fuera yo, como si ese árbol también se sintiera sólo y dijera: yo soy especial...

V: ...Sí me merezco ser respetada...

Sororidad:

M: ...una semana de altibajos. Hace rato en el banco me peleé con tres tipos que hablaban mal de una mujer. Me sentí bien de defender al género....

J: ...agradezco compañía en este camino...

N: Hoy estas 6 compañeras las quiero llevar a dentro de mí.

P: ...me sentí querida, acompañada y apapachada. Me llevo su experiencia y fortaleza. Cada una tuvo su valor...

AA: ...comenté que aquí me sentía expuesta y me pregunté y contesté que más bien soy yo. Aquí me han escuchado y acompañado con respeto...

R: ...Hermandad de que no soy la única, no estoy sola y me siento acompañada del grupo...sororidad... más que claro.

AB: me sentí muy acompañada, me he sentido en este grupo con más compañía, con más empatía, mucho más que en otros.

Integración de derechos:

B: ...me siento con fortaleza al ver que sí tengo derechos, que tengo derecho a enojarme, a decir: ¡ya basta!

G: ...dije lo que necesitaba y defendí mis derechos...

M: ...yo me llevo una gran paz... Tengo el derecho de no verlo y nadie puede obligarme...

U: ...me conecté con pedir lo que quiero y hacer lo que humanamente soy posible de hacer...

Z: derecho a equivocarme, sentir dolor, ignorar consejos, disfrutar, descansar...

R: derecho a tomar mis propias decisiones, disfrutar las cosas maravillosas, decir lo que pienso y siento, a decir no, ser reconocida y valorada, triste y enojada, de no sentir culpa por elegir diferente a lo que los demás esperan.

Ahora se presenta la tabla (9D) de condensados en los avances durante el proceso que pudimos observar. En esta tabla podemos darnos cuenta que la mayoría de los casos de quienes terminaron el proceso los objetivos planteados fueron exitosos.

TABLA 9D AVANCES OBTENIDOS DURANTE EL PROCESO

		DC	RC	AC	ICM	S	L	A	EM	SO	DER
A											
B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
C	*	*		*		*	*	*	*	*	*
D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
E	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
F	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
G											
H	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
I	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
J	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
K											
L											
M	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
N	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ñ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
O											
P	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Q											
R	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
S	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
T											
U	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
V		*		*		*	*	*	*	*	*
W		*		*		*	*	*			
X	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Y	*			*	*						
Z	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
AA	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
AB	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
AC	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

EC: EXPRESIÓN CONGRUENTE, DC: DARSE CUENTA, RC: RECUPERACIÓN DEL CUERPO, AC: AUTOCUIDADO, ICM: INTEGRACIÓN CUERPO MENTE, S: ESPACIOS DE SEGURIDAD, L: ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES, A: AUTONOMÍA, EM: EMPODERAMIENTO, SO: SORORIDAD, DER: INTEGRACIÓN DE DERECHOS.

A continuación se presentan las gráficas de asistencia de los tres grupos con los que se trabajó, se anexa la tabla de cada gráfica en donde se puede observar el porcentaje que cada participante cubrió del proceso terapéutico lo cual favorece la comprensión de los avances en función de su presencia y constancia; no es inconveniente señalar que cada una de las mujeres pudo ir a su ritmo, a su tiempo y con sus propias herramientas de vida, por lo cual esta apreciación se hace en función de los elementos analizados .

GRAFICA 9E ASISTENCIA GRUPO 1

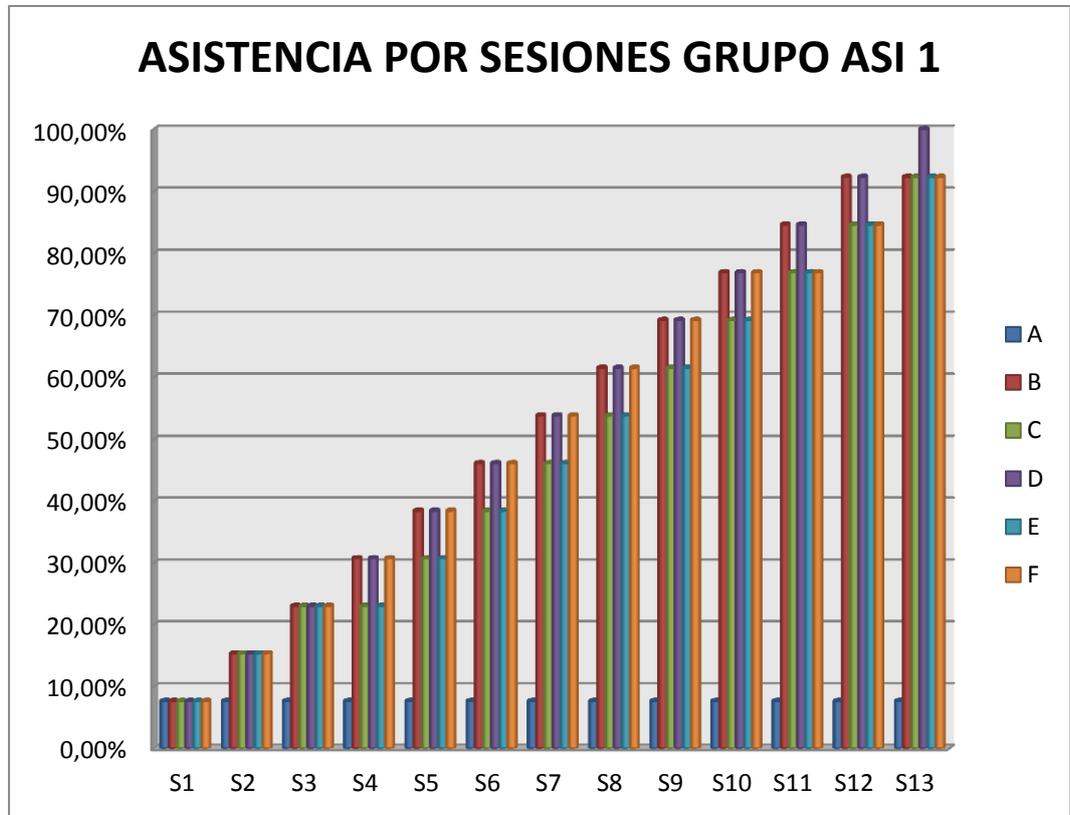


TABLA 9E PORCENTAJE DE ASISTENCIA AL PROCESO GRUPO 1

	A	B	C	D	E	F
S1	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%
S2	7.69%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%
S3	7.69%	23.07%	23.07%	23.07%	23.07%	23.07%
S4	7.69%	30.76%	23.07%	30.76%	23.07%	30.76%
S5	7.69%	38.46%	30.76%	38.46%	30.76%	38.46%
S6	7.69%	46.15%	38.46%	46.15%	38.46%	46.15%
S7	7.69%	53.84%	46.15%	53.84%	46.15%	53.84%
S8	7.69%	61.53%	53.84%	61.53%	53.84%	61.53%
S9	7.69%	69.23%	61.53%	69.23%	61.53%	69.23%
S10	7.69%	76.92%	69.23%	76.92%	69.23%	76.92%
S11	7.69%	84.61%	76.92%	84.61%	76.92%	76.92%
S12	7.69%	92.30%	84.61%	92.30%	84.61%	84.61%
S13	7.69%	92.30%	92.30%	100%	92.30%	92.30%

GRAFICA 9F ASISTENCIA GRUPO 2

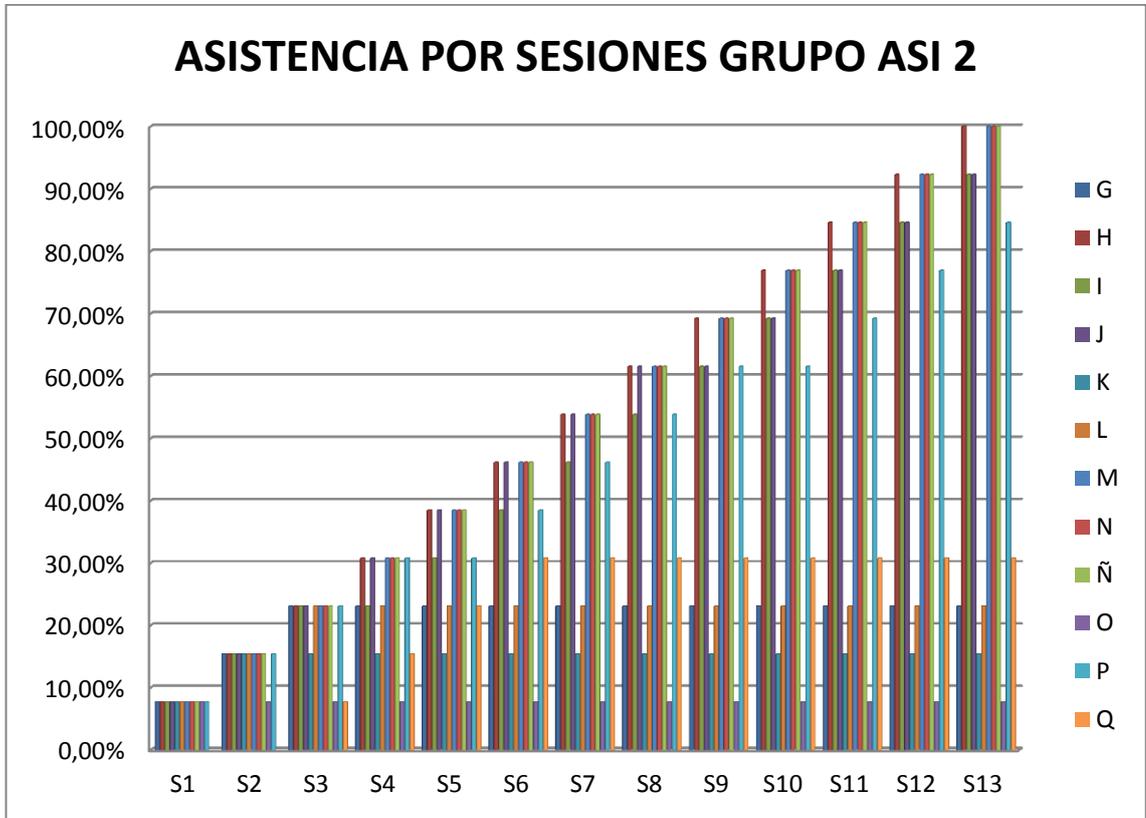


TABLA 9F PORCENTAJE DE ASISTENCIA AL PROCESO GRUPO 2

	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q
S1	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	7.69%	
S2	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	15.38%	7.69%	15.38%	
S3	23.07%	23.07%	23.07%	23.07%	15.38%	23.07%	23.07%	23.07%	23.07%	7.69%	23.07%	7.69%
S4	23.07%	30.76%	23.07%	30.76%	15.38%	23.07%	30.76%	30.76%	30.76%	7.69%	30.76%	15.38%
S5	23.07%	38.46%	30.76%	38.46%	15.38%	23.07%	38.46%	38.46%	38.46%	7.69%	30.76%	23.07%
S6	23.07%	46.15%	38.46%	46.15%	15.38%	23.07%	46.15%	46.15%	46.15%	7.69%	38.46%	30.76%
S7	23.07%	53.84%	46.15%	53.84%	15.38%	23.07%	53.84%	53.84%	53.84%	7.69%	46.15%	30.76%
S8	23.07%	61.53%	53.84%	61.53%	15.38%	23.07%	61.53%	61.53%	61.53%	7.69%	53.84%	30.76%
S9	23.07%	69.23%	61.53%	61.53%	15.38%	23.07%	69.23%	69.23%	69.23%	7.69%	61.53%	30.76%
S10	23.07%	76.92%	69.23%	69.23%	15.38%	23.07%	76.92%	76.92%	76.92%	7.69%	61.53%	30.76%
S11	23.07%	84.61%	76.92%	76.92%	15.38%	23.07%	84.61%	84.61%	84.61%	7.69%	69.23%	30.76%
S12	23.07%	92.30%	84.61%	84.61%	15.38%	23.07%	92.30%	92.30%	92.30%	7.69%	76.92%	30.76%
S13	23.07%	100.00%	92.30%	92.30%	15.38%	23.07%	100.00%	100.00%	100.00%	7.69%	84.61%	30.76%

GRAFICA 9G ASISTENCIA GRUPO 3

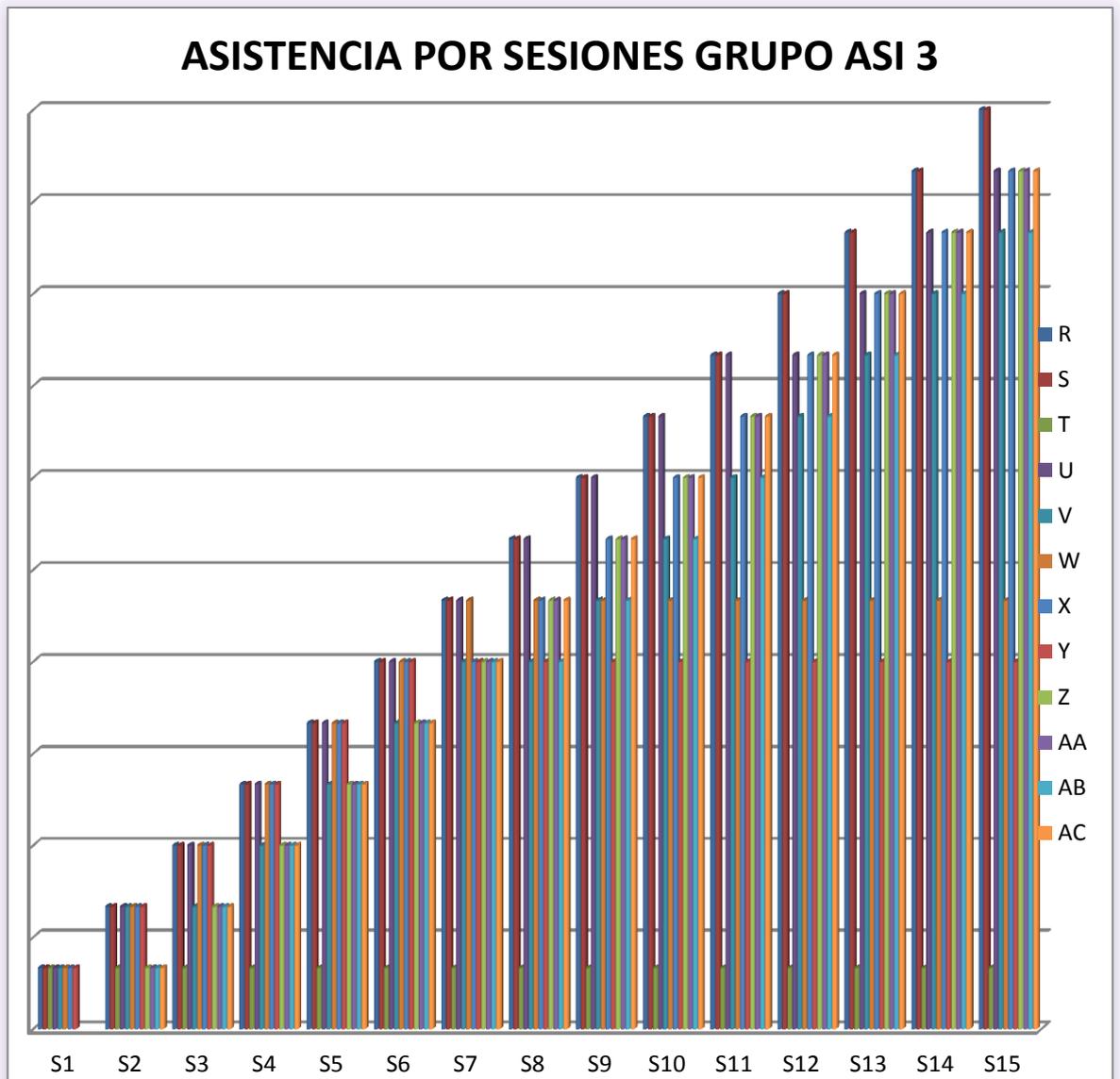


TABLA 9G PORCENTAJE DE ASISTENCIA AL PROCESO GRUPO 3

	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
S1	6.66%	6.66%	6.66%	6.66%	6.66%	6.66%	6.66%	6.66%				
S2	13.33%	13.33%	6.66%	13.33%	13.33%	13.33%	13.33%	13.33%	6.66%	6.66%	6.66%	6.66%
S3	20%	20%	6.66%	20%	13.33%	20%	20%	20%	13.33%	13.33%	13.33%	13.33%
S4	26.66%	26.66%	6.66%	26.66%	20%	26.66%	26.66%	26.66%	20%	20%	20%	20%
S5	33.33%	33.33%	6.66%	33.33%	26.66%	33.33%	33.33%	33.33%	26.66%	26.66%	26.66%	26.66%
S6	40%	40%	6.66%	40%	33.33%	40%	40%	40%	33.33%	33.33%	33.33%	33.33%
S7	46.66%	46.66%	6.66%	46.66%	40%	46.66%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
S8	53.33%	53.33%	6.66%	53.33%	40%	46.66%	46.66%	40%	46.66%	46.66%	40%	46.66%
S9	60%	60%	6.66%	60%	46.66%	46.66%	53.33%	40%	53.33%	53.33%	46.66%	53.33%
S10	66.66%	66.66%	6.66%	66.66%	53.33%	46.66%	60%	40%	60%	60%	53.33%	60%
S11	73.33%	73.33%	6.66%	73.33%	60%	46.66%	66.66%	40%	66.66%	66.66%	60%	66.66%
S12	80%	80%	6.66%	73.33%	66.66%	46.66%	73.33%	40%	73.33%	73.33%	66.66%	73.33%
S13	86.66%	86.66%	6.66%	80%	73.33%	46.66%	80%	40%	80%	80%	73.33%	80%
S14	93.33%	93.33%	6.66%	86.66%	80%	46.66%	86.66%	40%	86.66%	86.66%	80%	86.66%
S15	100%	100%	6.66%	93.33%	86.66%	46.66%	93.33%	40%	93.33%	93.33%	86.66%	93.33%

Se encontró que la mayor constancia en el proceso terapéutico mayores ganancias en la calidad de vida obtuvieron las mujeres participantes. Se realizó la comparación en un momento inicial, uno intermedio y el final de quienes concluyeron el proceso para contrastar las verbalizaciones en estos tres momentos, se hizo la referencia a tres momentos dividiendo los dos primeros grupos en inicio con cuatro sesiones, intermedio con cuatro sesiones y final con 5 sesiones; mientras que en el grupo tres se utilizaron cinco sesiones para el inicio, cinco sesiones para el intermedio y cinco sesiones para el final o cierre.

Las verbalizaciones se irán desarrollando por participante para dar secuencia.

Inicio B: *...yo espero que alguien entienda lo que yo pase en mi infancia, aminorar lo que me pasó y enfrentar al monstruo.*

Intermedio B: *Al miedo le puse el nombre de ignorancia y vergüenza. Recordé que vengo de dos mujeres muy fuertes: mi mamá y mi abuela, yo vengo de mujeres fuertes, pero la ignorancia estuvo, crecí en mucha ignorancia. Yo al monstruo le puse ignorancia y vergüenza, ese es mi miedo.*

Final B: *...ahora estoy escuchándome: yo no quiero esto...Estoy tratando de no hacer lo que me hicieron mis padres, a mis hijos...Él dice que yo estoy apática pero sólo no quiero eso. Me ha ayudado el no victimizarme. El día de hoy no me siento culpable. A veces a las personas que les comento solo me dicen que: es mi culpa por no cuidarme. ¡Ya no más! ...puse más atención a mi cuerpo...ahora cuido más mi cuerpo, me gusto más, le puedo pedir perdón por maltratarlo (a su cuerpo). El día de hoy así me acepto...Me identifico en mi hija, me reflejo mucho en ella. Me cuesta mucho trabajo atenderme pero estoy tratando de aceptarme...quiero... poner límites con el que es mi jefe... Me permití escuchar para mí, no para mis hijos, si no para mí... yo quiero reescribir mi vida buscando respuestas a mis preguntas. Contestar lo que para mí es desconocido. Hacerme preguntas que son válidas y que puedo resolver. Y rescatar esa sexualidad que yo misma reprimí.*

Inicio C: ...Quisiera tirar la historia de vida dolorosa, los bloqueos y el abuso me lastiman, yo ánufo, quiero que ya no duela, que ya no lastime. A la figura masculina le tengo mucho miedo...

Intermedio C: ...Tengo una serie de heridas que tengo y que quiero tirarlas. Emerge mucho el enojo, el coraje, porque no pude poner límites. Yo me tragué todo el cuidado de mi abuela porque yo era la soltera, la que podía económicamente, estoy muy atorada, quiero sacar, quiero pero no quiero, puedo como no puedo. Cuando no sabes que chingados paso y no lo recuerdo, aunque existe un bloqueo, recuerdo antes - después y no en medio, y lo mismo pasó en mi infancia. ¿Cómo lo trabajo? Aunque con la música, algo en mi cuerpo me dice que está mal, algo me lo recuerda. Yo creo que fue mi papá, le pregunté a mi hermana y ella me dijo: yo también fui abusada, pero no recuerda que pasó. Me siento atorada. Sé que algo pasó, siento mucho miedo, me siento paralizada, ya no quiero sentirme así...

Final C: En mi trabajo me retroalimentaron y me han dicho que he cambiado y eso se lo atribuyo a este proceso. Todavía me hace falta trabajar algunas cosas. Me veo mucho mejor, están cambiando cosas... estaba cayendo en la cuenta que estoy saliendo de mi hermetismo puedo relacionarme de otra manera sobre todo con la parte masculina. Me he dejado abrazar y he podido poner freno...el tema del abuso estaba allí, pero no había podido entrar. Algunos terapeutas intentaron, era buenísima para darle la vuelta...En este proceso salió y salieron otras cosas. Me deja claro que todavía tengo que trabajar en ellas. También es importante reconocer que desde mi infancia hay abuso sexual y abuso físico...Tengo la tarea de reconocer lo que los demás ven de mí y yo no he podido reconocer...

Inicio D: quiero superar el abuso sexual en la infancia, salió en un cuarto y quinto paso y lo había tapado, yo no sabía lo que era un orgasmo hasta los 38 años, tengo muchas dudas de lo sexual. Me da pena tocarme porque siento que mi mamá me está viendo. No puedo disfrutar, hay algo trunco ahí...Tener que ir resolviendo para entender, yo lo he hecho sola, no lo he compartido y creo que eso necesita acomodarse.

Intermedio D: *...vienen las preguntas: no puedo dejar el pasado en el pasado y me pregunto ¿qué ha pasado, qué fue lo que me pasó, qué me afectó?, preguntarme mil cosas, y viene la culpa y el enojo por aceptar una moneda, y pienso que con dinero o sin dinero hubiera pasado. Quiero vivir en paz y darle un sentido a la vida.*

Final D: *...reconocerme como la mujer que soy, yo misma me reconozco, me estoy levantando y si mi pareja no está, pues ni modo. Comprendí que la vida continúa...aprender a aceptar la historia como fue. Yo decido vivirla bien. Para poder recibir tengo que soltar, a eso vine, a soltar. La primera vez que hicimos el ejercicio de caminar me dolió mucho, después me gustó, nos vi más tranquilas y felices. Entender el miedo, vencer el miedo, ya estoy del otro lado. Aprender a cuidarme. Saborear y disfrutar los sentidos. No permitirme vivir en función de alguien más, solo de mí. Gracias por permitirme aprender de su dolor.*

Inicio E: *...Creo que busqué mucha información mucho tiempo, viví abuso a los 17 años, las puertas que toqué no se abrieron. Uno busca salidas. Los sueños de abuso eran recurrentes, conforme yo fui haciéndome dueña de mí, eso fue disminuyendo. Con estas ganas de salir lo fui enterrando, y le fui culpando al evento de otras cosas que no.*

Intermedio E: *Me puse a pensar en lo que nos han pedido... es cuidarnos en pequeños pedacitos o completos. Me doy cuenta que lo he venido haciendo toda mi vida pero que se vuelven automáticos...Tenía una vida centrada en mi misma hasta que mis papás lo acallaron. Una manera de recuperar los espacios y tiempos fue aprender a cocinar para que cuando llegaran mis sobrinos ellos percibieran el aroma de pastel y galletas...Todo ese placer hace que las cosas horribles pasen. Esta semana pensé en mi salud...quisiera regresar a no tener la enfermedad, he hecho todo lo que necesito hacer y no sé cómo acomodarlo, me provoca ansiedad.*

Final E: *...Yo creí que traía un monstruo en el sótano, pensaba que lo había encerrado y estaba vivo. Yo creía que al hablar de él podía salir y manifestarse a través de mí. Lo que hice fue abrir el calabozo. Me fui relajando. Me di cuenta como en los terrores infantiles que el monstruo no estaba allí. Si regresan no me importa; descubrí que hace mucho no estaba allí. Creo que la persona que vive un abuso puede ser potencial para dañar a alguien más. Voy a seguir buscando, pero si llega, sé*

que no es nada. Ahorita se me cierra la garganta pero ahora el miedo me está acompañando. A eso venia y eso me llevo. Me costó trabajo entender las emociones, cruzarlas con lo racional. Me costó mucho entender que hay una fuerza positiva en la ira.

Inicio F: *...yo tengo noción. A los 31 años, me di cuenta de mi niñez y yo lo bloqueo y no me acordaba. Yo no permito que nadie me toque, yo siento mucho coraje con los miembros de mi familia. Me pregunto: ¿qué nadie se dio cuenta, porqué nadie hizo nada? Y porque uno depende tanto de ellos a la vez, yo vengo por explicaciones.*

Intermedio F: *Yo siento que hubo retroceso, estuve muy deprimida, hice todo un cuadro de darme cuenta que toda la gente influye en mí y me sentí más conflictuada, sigo sin tener idea con ¿qué necesito? Ahora estoy concluyendo que nunca eres importante. Muy cansada con mi trabajo, no puedo descansar...Me entra pánico relajarme. No puedo dejar de pensar. El miedo que me da descansar. A mí las cosas me afectan mucho. Todo lo tomo personal. Mi hermano abuso de mí, ¿qué se hace?*

Final F: *yo entré no tanto por mí, leí que yo podía hacerles daño a mis hijos. Ese temor yo lo tenía. Tengo grabadas las palabras “hasta para la violencia puedes decidir”. Yo decido si le hago daño. Se borró esa idea de mi mente. Tengo muchas dudas pero por lo menos ya no tengo que preocuparme por otras que no son mías. Ver que yo no tuve la culpa. Y que si me gusto o no, no fue mi responsabilidad, entendí que el cuerpo está hecho para el placer. Escuchar a mi cuerpo. Cuidarse (atenderse). “todo a su tiempo”.*

Inicio H: *...tengo tres años que supe que lo que me había pasado era Abuso Sexual Infantil, vine a sacar mi enojo, me siento muy triste. Fueron muchos años de quedarme callada. Alguna vez le reclame a mamá y me dijo que no podía hacer nada.*

Intermedio H: *...como que a todos los ejercicios les huyo...Me cuesta trabajo. Agradecimientos, si los hice, me falló uno que otro día. Reacomodé mi cuerpo, luego me cachaba y cambiaba...me cuesta mucho, no siento nada...sentí rico, me bloquee. La azotea es mi espacio seguridad, el subir cuando se me da la gana, el viento, el sol...Dormir, no sé, no puedo, no me permito estar acostada. Me levanto como resorte.*

En el placer me cuesta, hasta comprarme un dulce, ¡tengo que gastar! Pero en la semana me compré unas papitas. La caminata. Ya me percaté de que ya sonrió más, tengo más arriba la cabeza, sí siento que alguien está atrás, volteo. Antes no me permitía ver a los hombres, era malo, como pecado. Ya volteó a ver a las demás personas. Me di cuenta también, esto ni es tarea es algo que haces por tí, que bueno que de mi salga.

Final H: *...mi pasado, mi historia siempre va a estar ahí, me di cuenta, me siento empoderada. Ya puedo poner límites a las personas. Me llevo muchas herramientas. Sí quise trabajar. Estoy contenta por haber venido.*

Inicio I: *...como hace una semana que me dio la espinita de buscar ayuda, yo tenía la información pero lo hice a un lado. Vi salud y género y luego la página de este lugar, lo hice sin pensar. Yo sólo espero entender ¿por qué mi hermano me lastimó así?*

Intermedio I: *...hice muy poco las tareas...Me daba el masaje y solita me empecé a acariciar sin tocar la pelvis y sentí rico y me relajé. Hay cosas que me dan placer pero no lo hago muy seguido. Prefiero seguir incómoda a reacomodarme. Cuando tengo relaciones con mi novio, a veces hay posiciones que me lastiman y no puedo decirle nada, me quedo callada y él me apoya pero yo no puedo. Siento como que siempre intento complacer a los demás aunque yo me sienta mal y supongo que es temor al rechazo, si no doy los demás me van a rechazar. Necesito estar sola, llevo cuatro años con él, pero lo necesito y le pedí a mi novio mi tiempo, porque no siento que yo soy lo más importante en mi vida y con él estoy en un estado de confort en el que no me exijo más. Me pasa lo que a H, que todo fue un sueño, que me imaginé todo. Mi hermano y yo platicamos de abuso sexual y él platicó como si nada y yo me siento muy incómoda y él no reacciona diferente, y me pongo a reflexionar, una niña de ocho años, si fuera imaginación no me dolería y cada vez que me acuerdo me pongo triste, me da coraje.*

Final I: *...estoy consciente de lo que quiero pienso y necesito. No me voy a engañar, voy a estar confiada en mí. En lo que visualizo, cuando llegué me veía chiquita y ahora me veo grande, con muchas herramientas. Estoy contenta y empoderada con la nueva visión de seguir trabajando conmigo.*

Inicio J: *yo estuve en ADIVAC un año. Pensé que estaba solucionado. Hace un año que empecé con el proceso y me doy cuenta que la parte sexual es muy difícil para mí. Me enteré por el programa de Paty Kelly. Quienes abusaron de mi ya murieron. En la parte sexual, siempre hay algo que me falta. Como una mesa de tres patas.*

Intermedio J: *...dejé de hacer esta semana toda la tarea, estuve muy enojada. Y me costó mucho trabajo, tuve muchos recuerdos. Me bloquee mucho. El tío que nos abusaba y nos obligaban a quedarnos con mi abuela, era el 1ro al que se le servía de comer, el abusaba hasta de las adultas, el coraje que era contra todas las adultas, nunca le pusieron un alto, él dejó de abusarme hasta que lo amenacé con un cuchillo, ¿por qué no nos cuidaron si todos lo sabían? Mi familia se rige sobre eso, y hay mucho enojo, y lo que hice fue bloquearme. En el ejercicio de tocarme sólo llegué hasta las piernas y me enojé mucho. Alguna vez mi primo y yo entramos al baño, mi tía nos vio y se fue contra mí, a él no le hicieron nada.*

Final J: *no quiero dejar más tiempo sin solucionar cosas. Quiero que el abuso sea parte del pasado aprendí aquí a atenderme y tener fortaleza y seguridad. Sé que puedo cuidar de mí y no necesariamente necesito a alguien que me proteja.*

Inicio M: *años y meses de venir a terapia con una terapeuta, este es el último paso, todavía me pregunto: ¿por qué si mi mamá supo, no hizo nada? y tengo algo de coraje con quien abuso. Estuve en otro grupo de terapia.*

Intermedio M: *...siento mucho coraje con mis papás, mucho enojo y mucha tristeza, yo no le puedo decir a mi primo: como te quiero, lo que piensen no me importa, la que me importa soy yo...*

Final M: *yo me llevo una gran paz. Ya no siento ese rencor. Tengo el derecho de no verlo y nadie puede obligarme. Me llevo la experiencia y agradezco la experiencia de todas. Dejo mi experiencia y mi fuerza. Estoy contenta y llena de proyectos.*

Inicio N: *mi papá nunca me aceptó como su hija. Yo no soporto la oscuridad. Un vecino me apretó mi boca y me tocó, me manoseo. Mi mamá me casó a fuerza,*

porque mi mamá me revisó a la fuerza y ese mes no menstrué. Mi esposo me violó, me dolía todo, todo mi cuerpo, yo sangraba toda, yo le gritaba que no y no me hizo caso. Le he pedido a Dios, he tenido tres parejas pero no quiero que me toquen.

Intermedio N: *...acariciarme lo hago, pero sólo hasta las piernas porque tengo miedo. Comencé a secar mis dedos, nunca lo había hecho. Me siento diferente, pero sólo a veces, con mi hermana yo no quiero estar, no quiero sentir este enojo o resentimiento con mi hermana. Ya para comer me siento, me pongo mi mantel y mis cosas y ya disfruto hasta el agua. Nunca había sufrido dolores de cabeza y ahora si lo he tenido en las sienes y entendí que mi cuerpo me está diciendo algo. Ya no quiero fumar, y descubrí que hace mucho yo me bañaba con agua caliente y fría y que me cepillaba el cuerpo y pensé ¿cuándo dejé de cuidarme? Cuando me vi sola me dije: N, ya me voy a hacer cargo de mi. Me siento muy feliz y con ganas de volver a empezar. Me siento bien, ahora me siento diferente. Arraigo, me siento bien. Aunque me duele "me sabe rico".*

Final N: *ya sé poner límites. Quiero continuar construyendo cosas para mí. Pensé que era la única que sufría, pero no era así. Voy a cuidar mi niña y voy a hacer que ya no sufra. El pasado es pasado. Quiero seguir adelante, estaba perdida. Ahora estoy muy bien, me siento muy tranquila.*

Inicio Ñ: *fui violada por tres hombres a los 15 años, yo no sabía nada y me quedé callada. Al casarme también viví violaciones. Lo que me duele mucho es que tres hijos míos me dijeron que fueron violados y yo no hice nada, ellos me dijeron y yo no me acuerdo.*

Intermedio Ñ: *casi no trabajé ahora. Tuve un problema que viene sucediendo de dos a tres meses. Hace dos días mi nieta se fue a una fiesta y mi nuera fue al centro. Mi hijo y ella tienen problemas. Ahorita explotó la bomba. Llegó conmigo y en su casa no le abrieron. Mi nieta estaba alterada y yo le expliqué que la bronca era de sus papás, no de ella. Mi sobrina ha tenido problemas. Hasta ha robado. Yo traté de hablar con ellos para que la niña no perdiera el año. Estoy triste porque digo: es la mala educación que yo les di. Me da coraje que estás chiquitas lo sufran. No es justo. Siento coraje con él. Coraje conmigo misma. Sé que mi hijo tiene la culpa y él tiene que pagar sus culpas.*

Final Ñ: *he hecho mis ejercicios y caminar me ha dado tranquilidad. Todo lo he hecho, fui a abrazar el árbol y me sentí a gusto. Me he sentido bien. Por el momento dejé tranquilo el asunto de mi familia. Y le dije (a mi hijo) que le voy a cobrar renta desde diciembre, no puedo decir sin hacer y me siento más firme, antes me daba miedo enfrentarme a las situaciones.*

Inicio P: *...yo fui violada dos veces, de chiquita y de 15 años. Hasta hace un año que empecé con depresión y ansiedad y la psiquiatra me da medicamentos. Mi esposo me entiende de alguna manera. Yo no entiendo como mi mamá no se dio cuenta. Yo rechazo a los varones y con el rencor acumulado de muchos años. Una violación por un tío, y otra por un médico. No confío en nadie, ni en mamá, ni en nadie, ni en mí. Me pongo mal, se me va la respiración, son dolores muy grandes que hacen que mis actitudes sean así. Tengo miedo, pesadillas. Espero que alguien me ayude.*

Intermedio P: *...no había descubierto cómo me daño, son tantas cosas que he descuidado...me cuesta trabajo hablar... El placer lo encontré en cosas tontas y como que es mi secreto. Ahora ya defeco y tomo pura agua. Descubrí que estoy muy enojada con mi mamá y con mi hermana, porque mi mamá no se dio cuenta, pero siempre estoy al pendiente de ellas, culpa por los tratos malos. El primer abuso que tuve fue en kínder o guardería. Me dejaban con mi tía y tío y el me manoseaba y en la guardería yo tocaba a una niña y ella no dijo nada, me da angustia, y ¿por qué nadie se dio cuenta? Estoy apenada, con angustia, muy mal. Esta semana entre en crisis, tengo miedo de que pase algo más. Si sigue esto me dan ganas de morirme, para esquivar.*

Final P: *me sentí querida, acompañada y apapachada. Me llevo su experiencia y fortaleza. Cada una tuvo su valor. Yo aporté cómo me he ido transformando y sigo al pie de lucha.*

Inicio R: *este año ha sido de mucho trabajo emocional, porque fue como si algo me llamara. Fue darle continuidad a algo que ya tengo. Descubrir muchas cosas y preguntarme ¿hasta dónde me afectó? Y decir ¡ya!*

Intermedio R: *...mi cama, zona tranquila, muy cómodo, mucha calma y paz, lo que me pasa a veces es que siento como que va a llegar un hombre y va a abrir la cortina, pero no siempre. Como la cuido: mantengo la cama limpia, arreglada. Qué hago para perderme lo que la vida me regala: me enoja, me aisló, yo evado, antes me la vivía deprimida, con pesimismo, comparo y yo me hago chiquita, y a veces me sale el problema de mí. No me va bien con comer despacio yo a los siete años estuve internada y mi mamá me ponía lunch y yo lloraba y me lo terminaba, y esa niña necesitaba amor de mi mamá. Sólo me regalé un regalo del gusto: pozole y cuando dije la frase me dio mucho sentimiento. Y tengo mucho eso de no merezco, mi madre me dijo alguna vez que si ella hubiera tenido \$1000.00 no me hubiera tenido y me partió la madre y creo que ella no ha terminado de aceptarme, como que no sigo y eso me sigue partiendo la madre. No reacomodé el cuerpo porque me siento cansada, no puedo ni incorporarme. Me fui a los columpios para no estar tan tiesa.*

Final R: *cuando llegué al grupo ya era mi momento porque ya había estado en varios grupos; pero en este grupo en especial, me he sentido tranquila, muy protegida, cuidada porque en otras terapias era todo más agresivo; y aquí con mucho amor, compañía y cuidada. Me generó temor al ver a los terapeutas tan jóvenes, y dije: hay que darles chance, eso aliviana más el asunto.*

Inicio S: *no tengo en claro qué voy a conseguir y qué nos van a dar. Yo soy aislada, ya veo que hay otras personas y tienen cara, me sirve el apoyo.*

Intermedio S: *estuve esta semana medio apática. Siento que me quedé estancada...Me di cuenta que sin intención me permití caminar despacio por la tarde. Me fui más tranquila y he puesto más atención a la gente, los veo a la cara y a los ojos. La cabeza es mi órgano de choque, aunque ahora es mi estómago. Siento ardor, cuando me subo al avión me da diarrea por el miedo. Cuando me enoja con mi pareja me arde la vagina. No sé pero me arde. Tengo hambre de amor y de cariño, tiene que ser suave, no duro.*

Final S: *me adapto muy fácil a los cambios. Traté de recuperar una planta que ya tenía. Regalos de con lo que me quede ganas en mi infancia y creo que fue de disfrutar las cosas, no tanto lo material sino disfrutar porque tuve que madurar muy*

pronto, y bloquee mucho mis emociones y todo lo canalicé con enojo. Sí merezco: respeto, libertad, igualdad, verdad, solidaridad y perdón. Creo que en este momento no tengo nada que cambiar porque es lo que he elegido...yo quería conocer a la gente, venía con temor, luego con los terapeutas y vi a los hombres y me dije: ¿eso qué? Y al principio sentí temor y con el tiempo confianza y ya me siento relajada.

Inicio U: *yo ya lo he trabajado en terapia pero cada que dejo de ir a terapia vuelve a ser y yo ya quiero cerrar esa situación, ya he ido a varias terapias y no concluyo. No sé si es porque convivo con el abusador -vive con mi mamá-. Yo no perdonó que viva con mi mamá, yo no lo entiendo, mi mamá me ve a mi más fuerte, y me alejo de mi familia porque tengo unos papás tóxicos, el programa de radio es mi terapia, cuando no tengo terapia. El reto es salir corriendo cuando ya no me guste, cuando racionalizo, y entrarle con todo y es mi proyecto, quiero sacarme estas ondas y ya cerrar este círculo. Entender y aceptar.*

Intermedio U: *sigo sin aceptar la realidad, fue una semana donde me aterrizaron, sólo yo estando conmigo puedo cuidarme, pero me juzgo tan salvajemente que estoy yo. Necesito confiar en mí y aceptar que puedo equivocarme. Yo lo que hago para perderme: me comparo y me doy en la madre con eso, con cosas que ni siquiera están en mí...Llegué a casa de mi mamá y estaba este hombre (hermano) y estaban platicando y mi mamá dijo: que mi hermano iba a recibir el dinero, y ¡para mi mamá no pasó nada! Y me salí muy encabronada, confundida, y a mi mamá no le cae el 20, estoy preocupándome a lo pendejo por ella. Y en el momento soy muy sensible.*

Final U: *Estoy emocionada, si lloro es de gusto. Es un proceso que me marca mucho, el que más me ha funcionado. Yo llegué con mucho odio y contenida, no encontraba qué hacer. Escuché una estación de radio. Dudé si llegaría llorando y pagando por eso. Cuando escuché del grupo me pareció exclusivo. Encontré mi seguridad, disfrutar mis alimentos, sentir mi respiración, y que el arraigo me lleva a mí. Me quedo con la necesidad de seguir conociéndome. Mujeres llenas de valor, a veces pareciera que nos volvemos locas, pero mi barco llegó a puerto seguro. Gracias por permitirme hablar de lo que me avergonzaba. Desde mi amor cuido de mí.*

Inicio V: *yo espero comprender lo que me pasó porque hasta hace un tiempo pensé que ya lo había superado y quiero comprender qué me pasó y conectarme de mi cuerpo porque me he separado de él y quiero conocer lo que sucedió.*

Intermedio V: *me hizo consciente de reconocer mis sentimientos porque a veces para que no pesen, los hago a un lado. Yo perdí a mi mejor amiga en la primaria porque se fue y yo me prometí no volver a querer a nadie. ¿Hasta dónde me permito? ¿Qué tanto es bueno que un enojo sea prolongado?*

Final V: *yo me siento tranquila en cuanto al suceso, jamás tuve contacto con él...Les pido a los demás que me amen como soy...escuchar, sentir y confiar... yo llegué con temor y ver que los terapeutas eran jóvenes... tenía curiosidad por mis compañeras.*

Inicio X: *yo espero no sentirme como me siento, me siento como si ni siquiera supiera a dónde voy, me siento muy sola y me cuesta mucho trabajo aceptar la situación, y yo espero trabajar conmigo, con pensamientos y heridas y con la soledad que está presente en mi vida. Está reciente, hace tres meses lo abrí en la familia, me siento como esa niña indefensa, tengo mucho miedo y yo espero que podamos juntas salir de eso. Yo pensaba que esto no pasaba mucho y siento que es muy común, quiero poder vivir y poder disfrutar la vida.*

Intermedio X: *...es como sentir que no toco mi cuerpo, como que es una cosa, siento un ardor. Una sensación de placer, como si mi cuerpo se negara a sentir. El aceite me generó una gran molestia yo pienso que es por el abuso, quizás hasta asco, intenté conectarme y desconectarme del abuso...entró el pensamiento de que la piel es de plástico rasposo...fui todo los días a ver el árbol, siento que es como si fuera yo, como si ese árbol también se sintiera sólo y dijera: yo soy especial. Como que el árbol también se sentía incómodo por los señores pero tenía que estar ahí. Alguna vez pensé que o me moría yo o se moría mi hermano, pero es como con el árbol, mi hermano siempre va a estar ahí. Y fui a ver a mi mamá y me dijo: pero va a estar (hermano) y lo sentí insensible, y ver a mi hermano me daba miedo, yo vengo a ver a mi mamá, quiero estar con ella y tengo que tomar mi lugar, al huir lo quitaba y tome mi lugar, y mi hermano se fue. Y sentí que fue por la ayuda del árbol, di un avance. Decidí quedarme y la pasé bien. El tiempo va corriendo y yo voy caminando lento...Donde*

está mi papá me ayuda a estar de pie y a estar donde yo necesito, y con mi pareja me siento segura, siento confianza y valentía y para tener más espacios seguros necesito confianza y seguridad en mi misma, me sentiría segura en cualquier lugar. Pero tengo que reconocer los pasos dados. Lo que hago para evitar sentir la vida es que no he construido relaciones y yo siempre estoy enojada y ver en qué se equivocan. Criticando y juzgando o peleando. Otro gran paso fue que iba a ver a mi hermana y ya me estaba enojando pero me esperé y no perderme de cosas.

Final X: *me siento nerviosa, me duele el estómago, dura y con muchos pensamientos. Trato ahora de hacer caso a lo que siento, a mí ser. Pensar en el abuso me ponía más triste, quería que me resolvieran mis dudas. Hoy que ya se acabó el grupo me siento triste. Me cuesta trabajo desprenderme de algo, es como si se desprendiera algo de mí, debo dejar de voltear hacia los demás, las respuestas están en mí, en mi interior, tengo que crearme yo, sin ir preguntando a los demás. Todo depende de mí, sólo necesito hacerme caso a mí, no reprimirme. Y estoy dividida entre mi cuerpo, X chiquita y yo, pero que somos lo mismo. Karla alguna vez dijo: La desobediencia conlleva responsabilidad, y yo quiero atenderme a mí. Cuando hice los regalos para cada una sentía chido y también tristeza, estoy agradecida.*

Inicio Z: *...El lugar seguro al principio pensé era el baño pero me acordé que justo ahí abusaron de mí, entonces busqué otro lugar y es la cama de mis papás, ahí me acurruco y me gusta leer, hasta me puedo quedar dormida. Traté de hacer una lista de cosas positivas que traigo. También quiero ganar seguridad. Aprendí a que no tengo que interpretar cuando alguien hace algo bueno por mí. Pienso que todos tenemos que solucionar la parte interna. No quiero darle la espalda, quiero enfrentarlo. Ahora hasta he podido platicar más con mis hermanas y ellas saben que saldré adelante.*

Intermedio Z: *...me canté mi canción y pedirme perdón por tantos maltratos y tuve un llanto reparador... estuve escribiendo mucho, del trabajo me dijeron que no por el horario y me preocupé pero pensé que necesito este tiempo para acomodar mis sentimientos. Apretar y soltar: sentí dolor por que no lo soltaba y dije: ya no quiero sentir dolor...mi casa porque ahí soy lo que soy, ahí soy Z... y no quiero decirles a mis papás que me duele mucho que no me hayan ayudado, me queda claro que yo tengo que cuidarlos aunque ellos no lo hayan hecho, yo siento un cierto reparo con mi papá porque protege a su hijo -como siempre -sí, me duele mucho todavía. Escucho una*

canción y hago una introspección y procuro cuidarme a mí pese a todo lo que pase afuera. Mi propio espacio soy yo misma. Para impedirme: Aislarme, y me felicité por dejarme ser niña. Árbol: no me atreví a acercarme a alguno, decía: pobre de ti pero ¿por qué tendrías que cargar con alguien como yo?

Final Z: *...Lo logre contactar (hermano agresor), y que quería verlo por su cumpleaños, accedió y me dio miedo, es la responsabilidad que quiero dársela. Fue mi cumple y lloré mucho y les dije que tengo las cosas más claras y que soy otra, más segura. Sólo me he concentrado en mi respiración...Quiero hacerlo por mí y por mi hermana...emocionada porque es el primer lugar donde vine a trabajar el abuso. Sentí calidez y confianza con todas y pensé que estaba en el grupo en donde iba a ser comprendida. Y me siento satisfecha de no haber sido cobarde, de seguir y concluirlo y de cerrar un círculo. Me voy satisfecha y con ganas de continuar. Con armas y herramientas y muy complacida de este mi grupo.*

Inicio AA: *me he mantenido al margen de los hombres, me fue difícil, porque yo siempre he rehuído de ellos...Me doy cuenta que me castigo cuando siento placer. Como si yo no mereciera algo bonito. Ahora que me estoy dando placer y no pude dormir. Es como si yo reafirmara que yo no merezco eso y para alejarme. No me gusta sentir el castigo. Ha sido difícil estar aquí, me siento expuesta. Siempre he trabajado aislada. Sentía miedo de 2 hombres en el grupo. Ya me siento más tranquila y con todos. Traté de escribir lo que sentía y no tanto lo que pensaba. Estoy tratando de hacerlo.*

Intermedio AA: *estoy ansiosa. Fueron semanas muy difíciles, tuve una lucha interna, tuve colitis, fuego en el estómago, dolores de cabeza y mucha tensión. Yo trabajé mucho el abuso pero queda pendiente, yo vivía con mucho miedo porque fui abusada por mi papá a los cuatro años, yo en el abuso sentí placer y no logró hacer ese clic. No dormía, tenía pesadillas, se está peleando mi consciente con mi inconsciente, me maltrato mucho. Me encierro a hacer mis tareas...mi posición es muy a la defensiva, muy rígida, de: nadie se me acerca. Caminar lento y cuando me doy cuenta ya voy rápido...yo siento que no me lo merezco...Solamente fue dejarme llevar y siempre estoy deteniéndome. Masajes: ya puedo sentir mi cuerpo más suave, con más tibieza, articulaciones me truenan. Canciones: yo casi no escucho música y al escuchar música me acordé de mis abuelos, papás y tíos. Aunque yo dejé hace años*

de ver a mi papá, él sigue siendo parte de mi historia, y no tengo por qué dejar de escuchar música. Agradecimientos: que le tengo que agradecer a mi cuerpo, yo le he hecho sentir nada, pero mi cuerpo ha dejado semillas, y aunque lo he castigado mucho no dejándolo sentir, mi cuerpo floreció porque tuve mis dos hijos. He disfrutado muchas cosas pero yo no lo recuerdo, y va registrado con lo que va al principio, por un lado me siento que tengo una ligera sospecha de no sentir. He estado en dos semanas de pleito conmigo, pero fueron de mucho, algo pasó porque me siento diferente...Espacios seguros, casa, jardín y trabajo, mi cuerpo. Yo cuido mi jardín y me pregunté ¿por qué no hago eso conmigo? Y yo lo quiero hacer. Yo lo hago para perderme de mi vida: castigarme...

Final AA: *somos guerreras, aquí no es fácil y solo los valientes podemos lograr estar aquí, y nos conocemos más de lo que somos capaces, liberando algo que nos hace daño. Aprendo a ver lo que necesito y agradezco también los abrazos...para mí fue difícil porque llegué una semana después, yo siempre había estado en terapia individual y me sentí insegura al principio. Me sorprendió que hubieran hombres y ahora digo que qué bueno que están. Con mis compañeras vi que me reflejaba y me siento en confianza. Me preparaba a venir gustosa y me arreglaba, y cuando no quería venir era porque se me movían cosas. Yo tardé tres años en venir, en llegar. Cumplí mi objetivo, valorar más la vida. Sé que tengo muchas herramientas. Hoy me he sentido con ansiedad de que ya se va a terminar el grupo pero también con confianza. Estoy muy satisfecha.*

Inicio AB: *...me cuesta trabajo saber que se van las personas o se caen. Me concentré en mí... llevo tres días con la tristeza. Con la tarea de no cargar que sí pude hacer, me di cuenta que estoy enojada y que agarro contra todos. Tenía miedo de deprimirme...Miedo a no moverme y dejar de hacer cosas...Dejé de escribir porque aparecían muchos miedos. Siento que no voy a poder con eso.*

Intermedio AB: *...Regalos yo me estuve tocando y eso para mí es un avance. Tengo enojo y tiendo a interpretarme, siento calor, irritabilidad, ganas de gritarle a mi mamá y ¡no puedo! Y ahora decirle: es como reclamarle, y justificar y superar el hecho del abuso. Miedo a vivir y morir, y le paro a mis pensamientos de que no puede pasar algo. Regalos: la música es muy poco placentero, comer si se hubiese trastornado todo, y me doy cuenta que surgen cosas de antes y enojo, de: ya no soy esa chiquita*

vulnerable. Yo como que quisiera tener cariño y alejo a las personas. Yo doy una imagen y la gente no lo entiende, yo me enojo con mi mamá y me alejo y luego quiero abrazarla. Escribir ha sido un aliado. Necesito mucho calor. Cuando dejo de pelearme con enojo y tristeza me sentí más tranquila. Me he estado regalando, canciones de la confianza en la vida, parece que la vida me da regalos.

Final AB: *Aprendo a confiar más. Un amigo es quien te enseña a volar cuando se te ha olvidado cómo hacerlo... me sentí muy acompañada, me he sentido en este grupo con más compañía, con más empatía, mucho más que en otros. Al principio dudaba mucho en venir.*

Inicio AC: *...Me descubro que aquí respiró sólo por sobrevivencia, en mi casa no pasa eso. Siento mi corazón en el ombligo y a veces me duele... Toda la vida he comido rápido y logré dos días comer más lento, fue un gran logro. También que si ya me aprieto ¿para qué lo sigo haciendo?, mejor suelto. Me ayuda correr y bailar. Me ayuda a sacar cosas. Me pregunté si venir a la terapia y mi tía me comentó que hay un plan. Pensé que \$400 podría ocuparlos en dos terapias y electrochoquearme. Creo que yo me identifico más cómo victimaria que como víctima por eso quiero algo rudo.*

Intermedio AC: *el masaje bien, comer lento bien, y caminé lento y bien. Para complicarme: enojarme, porque me choquen las cosas, depender de las personas, y esperando de ellas. Árbol bien: me puse una pacheca y pensé en el árbol... seguro, y después me pregunté ¿por qué no te pides permisos a ti? ...Y me des permiso, porque tengo un chingo de pedos, yo no abrazo a nadie. Lloré mucho, lo abracé y yo parecía Mowgli, falté a la escuela, todas las tareas de regalos las hice, y estoy digiriendo tan bien que cago y estoy bajando de peso, y ya no voy a comer y hacer ejercicio. Mi lugar seguro es mi casa porque tengo mis llaves. Agradecimientos: pedirme permiso... Que hago cuando la vida me da regalos y me fui de viaje y ¡me robaron todo, se llevaron todo! Mis tías decían: no eres nuestra hija, no eres nuestra responsabilidad, yo desde los 15 años he vivido sola, ahora con esto me siento en la calle. Ahora sólo tengo un cuarto con mi ropa y frazadas...*

Final AC: *me sorprendí al llegar y no ver mujeres gritando y con electrochoques. Me llevo que puedo tener pasado, presente y futuro de amor, de conocerme, es el inicio con todo. Claudio, Karla, Manuel: gracias, me voy queriéndome con cada tarea, para*

acercarme a las sonrisas. Aprendí que respiro y que vivo, lo que quiero y puedo hacer, reconozco más fácilmente lo que puedo y lo que no. ¿No hay una segunda parte?... ¿si Harry Potter llega a la veinte?

CAPÍTULO 10

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

*Donde hay una vía o un camino
están los pasos de otro.
Cada uno tiene que descubrir
su propio camino...
Joseph Campbell.*

*El problema de la mujer siempre ha
sido un problema de hombres.
Simone de Beauvoir.*

*Para ser sabio, se requiere
haber sido libre
durante mucho tiempo.
Waldek Rousseau.*

*El poder no se toma,
Se destruye.
Pinta callejera*

Como hemos revisado a lo largo de este trabajo, la violencia permea todos los espacios individuales, relacionales y sociales, esta violencia ha sido silenciada, ocultada, invisibilizada.

Esto contribuye a continuar y reconstruir una cultura del terror, en donde ser mujer, niña/niño, indígena, luchadora/luchador social, anciana/anciano, pobre, es decir, diferente o "vulnerable" e incluso hombre, incide de manera notoria en la experiencia de las diferentes violencias.

La "naturalización" de la violencia como genérico, permite que las violencias se diluyan sin que concurren procesos de análisis, de atención de las violencias, de prevención de las violencias, de soluciones alternativas a las violencias de manera seria y comprometida y que traspasen los discursos bonitos, políticamente correctos, etcétera. Generando que únicamente se muestre una imagen vanguardista de un país, un gobierno, un partido político, un grupo religioso, de programas educativos o una familia, sin que esto realmente genere cambios sustanciales en las formas de relacionarnos y en la calidad de vida que tenemos.

La implementación de este grupo terapéutico para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil implicaba desde su concepción una gran responsabilidad para con las participantes, ya que sabíamos de antemano que el espacio físico, emocional y de acompañamiento requería forzosamente brindar la diferencia a las violencias, es decir, se requería que en todos los sentidos fuera un espacio de paz, respeto, libertad, congruencia y confianza de quienes estaríamos por un lado acompañando y facilitando, y por otro -muy especialmente- para aquellas mujeres que decidieron -y pudieron- participar.

Desde la ideación de este proyecto era innegable que sobre la experiencia encontraríamos diferentes caras de la violencia y no sólo el abuso sexual infantil, ya que esta por sí misma implica -en la mayoría de los casos- la conjunción de todas las violencias: la estructural, la cultural y la directa y que

iría tomando formas específicas de la violencia de género y todas sus vertientes.

Por todo esto, era relevante que durante cada proceso grupal se revisara y discutiera lo mostrado por cada participante y del movimiento grupal, resultaba imperativo mantener una postura flexible ante los contenidos, comprensible y respetuosa de los recursos personales y del grupo para ir sobre la marcha atendiendo necesidades generales y específicas y posibilitar la diferencia entre lo urgente, lo importante y lo necesario.

En el primer grupo la experiencia nos permitió darnos cuenta de aquellas actividades que eran prescindibles y las que necesitábamos incluir.

En esta primera revisión nos pareció pertinente incluir un trabajo mucho más exhaustivo en la recuperación del cuerpo no sólo como un espacio físico personal al que llamamos el primer hogar, sino sobre todo como un espacio emocional y de seguridad.

En el segundo grupo detectamos que era necesario ampliar el número de sesiones para poder atender de manera mucho más cabal las necesidades que surgían a lo largo del proceso y poder afianzar herramientas que permitieran la integración de lo vivido en el proceso, no únicamente en el contexto de las experiencias del abuso sexual infantil, sino que pudieran ampliarse a otras esferas de la vida, permitiendo así una vivencia mucho más global y constante del buen trato hacia sí mismas, hacia sus relaciones y sus espacios sociales.

El tercer grupo nos pareció la propuesta más completa ya que permitió una mayor valoración y seguimiento del impacto a nivel individual de cada participante, un mayor acercamiento a los diferentes contextos y experiencias personales y por otro lado también permitió una mayor cohesión grupal.

Si bien es cierto que el referente teórico resulta fundamental para generar un trabajo responsable, fue nodal el trabajo personal y el autocuidado de quienes facilitamos los grupos, ya que el desgaste consecuente ante el trabajo del cuidado de otras personas ante eventos de violencia resultaba tremendo, y nos recordaba sesión a sesión que la realidad supera la teoría y que es indispensable construir espacios de bienestar en espacios de violencia para poder sobrevivir y vivir íntegramente en equilibrio y con placeres.

Durante los procesos grupales también se presentó la necesidad de sortear problemas económicos ya que en el transcurso algunas mujeres planteaban tener dificultades con respecto al dinero, en algunos casos por tener dificultades en el ámbito laboral, en otros porque perdían el apoyo de quienes costeaban el proceso, ante lo cual decidimos apoyar realizando concesiones económicas con el compromiso de que concluyeran el proceso, lo que implicaba hacer ajustes necesarios para poder mantener el trabajo con calidad y de manera responsable intentando no sacrificarnos quienes facilitamos el proceso.

Una de las constantes que pudimos observar en los tres grupos fue que la mayoría de las mujeres llegaban con muchos miedos, incluso el miedo al proceso de terapia, y con ideas deterministas sobre la imposibilidad de mejoría, por esto resultaba pertinente hacer hincapié en la sustentabilidad ecológica comprendiendo la importante relación de los procesos internos y de la relación con el ambiente y de los aprendizajes que pueden emanar del diálogo fluido y consciente de la persona hacia el entorno y el manejo que pueda dar la persona del ambiente hacia sí misma, es decir podemos nutrirnos con escasos recursos y esta nutrición permite crecimiento siempre y cuando favorezcamos este desarrollo y esta búsqueda. Carl Rogers (Sánchez Bodas, 2006) contaba que mirando las papas en el granero de sus padres estiraban sus ramas buscando la luz de las ventanas y que de igual manera las personas cuando están en la oscuridad de sus conflictos y piden ayuda, y la/el terapeuta puede hacer de ventana, la luz está allí, a la espera que se la encuentre y brinde su

energía, desde esta perspectiva las personas queremos crecer y desarrollarnos, esa es nuestra meta vital, como los árboles o todo aquello que es natural y que no requiere un aprendizaje para SER.

Considerando los resultados que existieron en el proceso de terapia grupal para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil, nos acercó a la experiencia y a los procesos personales ante cada vivencia y donde nos percatamos que lamentablemente todo está tejido, las violencias se mezclan entre sí, las consecuencias de los hechos de violencia, la historia de vida y la vivencia presente se perciben en muchos momentos como una unidad y también que al construir algunas herramientas de recuperación, autocuidado y respeto las demás van llegando con mayor facilidad. La experiencia grupal en este caso, se asemeja al brote de las palomitas de maíz, cuando una mujer empezó a encontrar fortalezas y su voz personal, junto con su propio poder, las mujeres que acompañaron en el proceso, también fueron descubriendo y recuperando sus potencialidades, fortalezas y sabiduría.

Con estos resultados se verificó que la implementación del grupo terapéutico para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil incidió de manera favorable en la mejoría de la calidad de vida de las mujeres que participaron.

Se consiguió la modificación de creencias erróneas, mitos y estereotipos existentes en las participantes acerca de los estereotipos de género, la violencia, la violencia de género, el abuso sexual infantil, y la sobrevivencia.

Se patentizó el cambio acerca de la autoimagen, el autoconcepto así como una perspectiva mucho más integra y congruente en la relación cuerpo mente.

Se observó un cambio en la visión acerca de la responsabilidad personal y la importancia de devolver a las/los demás la propia; el autocuidado como

fuerza vital de respeto personal; la autonomía en la vivencia de sensaciones, sentimientos, necesidades, elecciones y acción; la construcción de medidas de seguridad como parte del proceso de recuperación; y la apropiación de derechos en todos los ámbitos como signo de valía.

Se evidenció que las relaciones de buen trato, el empoderamiento y sororidad son posibles en relaciones horizontales, equitativas y de respeto y que todo esto puede construirse desde la autogestión.

Comúnmente existen sentimientos de pesimismo, depresión y desaliento en las personas que toman procesos de sanación. La sanación del trauma no puede tomarse en aislamiento. El trauma debe ser sanado con un acercamiento holístico (Mathes Cane, 2002).

Estos los resultados obtenidos son importantes ya que permitirían ser implementados con relativa facilidad, con un bajo costo, y abarcando un número importante de personas en poco tiempo. Resulta indispensable la participación de especialistas en el fenómeno del abuso sexual, pues la responsabilidad que implica la atención de heridas tan profundas es muy grande.

Nos parece un gran acierto el que terapeutas hombres sensibilizados y profesionistas en los temas de violencia participen en la atención de procesos grupales que atienden la violencia de género, por un lado ya que posibilita romper con los mitos de que hay temas exclusivos de mujeres y propios de hombres; por otro porque permite que una barrera jerárquica construida socialmente se vulnere, ya que al estar en un proceso de terapia en donde los hombres no detentan el poder resulta ser muy potente que la reconstrucción de vínculos importantes ya que el mundo está constituido por mujeres y por hombres que finalmente simplemente somos personas.

Más allá de los resultados que aquí podemos presentar y que nos parecen favorables, las experiencias y los cambios presenciados con cada una de las mujeres ha sido invaluable, hemos escuchado de las participantes grandes logros contruidos a partir de su participación en el proceso grupal que no sólo han repercutido en la sensación de haber saldado cuentas pendientes con ellas mismas, de haber sanado o mejorado con respecto a las experiencias de abuso sexual que vivieron en la infancia, sino que también el proceso contribuyó a reconocerse, respetarse y cuidarse como personas importantes y con derecho a la vida, a sentir, a pensar, a construir y a disentir y sabiéndose con posibilidades para contrarrestar y sortear las diferentes violencias con las que se enfrentan en el día a día y para crearse espacios de paz.

La violencia es –y probablemente seguirá siendo- uno de los problemas que mayores consecuencias nefastas provoca en la calidad de vida de las personas, las violencias en las relaciones hacia sí misma(o), y con las (os) otras (os) son realmente destructivas.

Por esto resulta urgente contrarrestar los efectos de las y reestructurar las capacidades de las personas, a través ya no de la indefensión y la victimización, sino desde el empoderamiento.

El medio en el que nos desenvolvemos desde su estructura, desde sus instituciones y desde su cultura es complicado de modificar, ya que permean las relaciones de poder, las imposiciones y el avasallamiento de lo más débil, sin embargo, si se logra transformar la vivencia personal, reconociendo la libertad, la autogestión, la responsabilidad, los derechos, la autonomía, entonces pareciera que se puede ir rompiendo con las estructuras más grandes, un grano de arena solo es un grano de arena, sin embargo cuando se juntan miles de millones de granos de arena se construye un desierto.

El trabajo cotidiano desde un enfoque respetuoso de las personas puede incidir en estos términos, si desde los diferentes espacios como las familias, los

centros educativos, los medios de comunicación, las religiones, las dependencias de gobierno, los grupos profesionales se inculca el respeto a las personas y a los derechos, si vemos las semejanzas como personas y no las diferencias, entonces construiremos entornos y sociedades mucho más empoderadas, esto implica reconocer que actuar de forma violenta en las relaciones cotidianas más que una cuestión “natural”, es una elección.

Por esto generar perspectivas de atención y trabajo para la atención de las violencias desde enfoques humanistas más acordes a los contextos y a las experiencias personales puede ser una forma eficaz de contribuir a condiciones de vida más fluidas, más íntegras, más humanas.

Los límites que podemos observar en este trabajo es la falta de interés en las instituciones en el tema de las violencias lo cual dificulta poder poner en marcha programas de este tipo, ya que se requeriría romper con las propias estructuras violentas de las instituciones.

Trabajar de manera independiente estos grupos de terapia implica contar con infraestructura adecuada, como espacios que favorezcan trabajo horizontal y libre y con recursos económicos para solventar los materiales necesarios y el pago a terapeutas.

Si bien es innegable que el planteamiento del grupo es relativamente sencillo, se requiere que la facilitación de este tipo de trabajo se lleve a cabo por personas que han trabajado a nivel cognitivo el tema de la violencia y también que tengan un trabajo personal de actitudes, revisión de prejuicios, vivencia de género y violencia, comunicación, derechos, sentimientos, congruencia para poder acompañar de manera plena, respetuosa y cuidadosa, lo cual implica que no sólo basta el aprendizaje libresco.

Aunque el proceso grupal contribuye a que el costo sea más accesible, esto no implica que estos procesos dejen de ser elitistas y prohibitivos para la gran mayoría de la población.

Otro elemento importante que podría mejorarse es la sistematización de los datos obtenidos, tal vez obteniendo algo de información de las bitácoras de cada participante de manera voluntaria para poder comparar e integrar la perspectiva de las mujeres con la visión de quienes facilitan el proceso.

Bibliografía

- Burgess Wolbert, A. (1985). *Rape and Sexual Assault: A Research Handbook*. New York: Garland Publishing Inc.
- Cruz Jaimes, G. (2011, Julio 26). *Proyecto Ambulante*. Retrieved Diciembre 28, 2011, from <http://www.proyectoambulante.org/?p=1755>
- G. Tejada, A. (2011, Agosto 02). *Periódico La Jornada*. Retrieved Diciembre 22, 2011, from <http://www.jornada.unam.mx/2011/08/02/politica/005n1pol>
- Mendoza Hernández, E. (2012, junio 05). *Animal Político*. Retrieved junio 24, 2012, from <http://www.animalpolitico.com/2012/06/71-mil-asesinatos-relacionados-con-el-narco-en-sexenio-de-calderon-semanario-zeta/>
- Pérez Conchillo, M., Borrás, J. J., & Ochoa, E. F. (1996). *Sexo a la fuerza*. Madrid: Aguilar.
- UNFPA, G. (2010). *UNFPA GUATEMALA*. Retrieved Diciembre 12, 2011, from http://guatemala.unfpa.org/docs/Relator%20Salud_Mision%20a%20Guatemala.pdf
- observatorio Minerva*. (1998). Retrieved enero 05, 2012, from http://www.observatoriominerva.gob.mx/documentos/BelemDoPar_aagt07.pdf
- juridicas*. (2005). Retrieved enero 05, 2012, from <http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/derhum/cont/37/pr/pr32.pdf>
- REGLAMENTO de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. (2008, marzo). Retrieved enero 05, 2012, from <http://www.gobernacion.gob.mx/work/models/SEGOB/Resource/295/1/images/ley-general-acceso-mujeres-vida-libre-violencia.pdf>
- dspace*. (2010, marzo). Retrieved marzo 04, 2012, from http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/12623/3/20101sfiec0646047_2.pdf
- Internet 2.0 TODA LA INFORMACION DE LA RED*. (2010). Retrieved abril 25, 2012, from <http://www.psicologia2000.com/it/enciclopedia-general-psicologia-on-line-wiki-letra-c/34437-cuarto-poder.html>

- El fin del mundo hoy*. (2011, mayo 14). Retrieved from <http://www.elfindelmundohoy.com/2011/05/espectaculares-en-mexico-sobre-fin-del.html>
- El mundo de Córdoba*. (2011, Agosto 30). Retrieved Diciembre 21, 2011, from <http://www.elmundodecordoba.com/noticias/local/1253896-1>
- La nota roja de México*. (2011, Septiembre 22). Retrieved Diciembre 09, 2011, from <http://www.lapolicia.com/nota-roja/muere-militar-en-tiroteo-con-policias/>
- mujeres sin miedo*. (2011). Retrieved diciembre 26, 2011, from <http://mujeressinmiedo.blogspot.com/>
- el5antuario.org*. (2012, Julio 18). Retrieved Julio 18, 2012, from <http://www.el5antuario.org/2012/07/jessica-lucero-de-14-anos-asesinada-en.html?spref=fb>
- Veracruzanos info*. (2012, enero). Retrieved febrero 01, 2012, from <http://www.veracruzanos.info/2012/01/militarizacion-de-los-estados-aumenta-violencia-contra-mujeres-gonzalez-saavedra/>
- Acosta Córdoba, C., & Cruz Vargas, J. C. (2011, Diciembre 4). *El mañana.com*. Retrieved Diciembre 27, 2011, from <http://www.elmanana.com/diario/noticia/Nacional/Noticias/La%20pobreza/1392740>
- Adame Vázquez, M. (2009, junio 03). *Abuso Sexual Infantil Nunca Más*. Retrieved enero 25, 2012, from <http://migueladame.blogspot.com/2009/06/estadisticas-del-abuso-sexual-en-mexico.html>
- Adams, C., Fay, J., & Barrales Peralta, M. E. (1991). *No más secretos : cómo proteger a su hijo de un ataque sexual*. México: Origen.
- Alonso Grijalba, E. (2007). *MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA CON TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO: VALIDACIÓN EMPÍRICA DE UN PROGRAMA DE TRATAMIENTO*. Retrieved junio 13, 2012, from <http://eprints.ucm.es/tesis/psi/ucm-t29877.pdf>
- ambulante, p. (2011). *Proyecto ambulante*. Retrieved diciembre 15, 2011, from <http://www.proyectoambulante.org/?p=11319>
- Amor, P. J., Echeburúa, E., del Corral, P., Zubizarreta, I., & Sarasua, B. (1995). *Trastorno de estrés postraumático crónico en víctimas de agresiones sexuales*. La Coruña: Fundación Paideia.

- Avilés, K. (2011, Septiembre 13). *Periódico La Jornada*. Retrieved Diciembre 26, 2011, from <http://www.jornada.unam.mx/2011/09/13/sociedad/036n1soc>
- Azaola, E. (2003). *Violencia intrafamiliar y maltrato infantil*. Retrieved Julio 25, 2012, from Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal: <http://www.corteidh.or.cr/tablas/CD0440-4.pdf>
- Bados López, A. (2005, Diciembre 01). *TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO*. Retrieved junio 05, 2012, from Facultat de Psicologia.: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/356/1/117.pdf>
- Bain, O., & Maureen, S. (2006). *A plena luz. Abusos sexuales en la infancia*. Madrid: Lóguez Lector joven.
- Ballinas , V. (2011, Diciembre 12). *4 Vientos.org.mx*. Retrieved Diciembre 19, 2011, from <http://4vientos.org.mx/blog/?p=9716>
- Ballinas, V. (2010, enero 10). *Periódico La Jornada*. Retrieved Diciembre 19, 2012, from <http://www.jornada.unam.mx/2010/01/10/politica/007n1pol>
- Ballinas, V., & Becerril, A. (2011, Diciembre 01). *Periódico La Jornada*. Retrieved Diciembre 27, 2011, from <http://www.jornada.unam.mx/2011/12/01/politica/005n1pol>
- Barrios Martínez, D. (2005). *En las alas del placer*. México.: Pax México.
- Barrios Martínez, D. (2008). *Transexualidad: la paradoja del cambio*. México, D.F.: Alfil.
- Benedetti, M. (1982). *Primavera con una esquina rota*. España: Santillana.
- Benedetti, M. (n.d.). *A media voz*. Retrieved junio 18, 2012, from <http://amediavoz.com/benedetti.htm>
- Benítez, J., & Martínez, K. (2000). *Un estudio teórico de la violencia es el género masculino. Tesis de Licenciatura*. México.: Facultad de psicología. Iztacala. UNAM.
- Bentovim , A. (2000). *Sistemas Organizados por traumas*. Argentina: Paidós.
- Berry, W. (n.d.). *Visión, análisis y nuevos horizontes*. Retrieved noviembre 25, 2011, from <http://www.visionjournal.es/visionmedia/article.aspx?id=21839&rdr=true&langtype=1034>

- Bretch, B. (2011, junio). *Desigualdades sociales en salud*. Retrieved Noviembre 24, 2011, from <http://desigualdadesensalud.wordpress.com/maneras-de-matar-por-bertolt-brecht/>
- Bretch, B. (n.d.). http://www.telefonica.net/web2/bentayga56/p_o_e_m_a_s.htm . Retrieved mayo 2012, 15, from telefonica.net: http://www.telefonica.net/web2/bentayga56/p_o_e_m_a_s.htm
- BRITÁNICA, E. (2009). *LA FAMILIA: CONCEPTO, TIPOS Y EVOLUCIÓN*. Retrieved mayo 02, 2012, from http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/BV/S0103/Unidad%204/lec_4_2_LaFam_ConcTip&Evo.pdf
- Brown, N. O. (1982). *Apocalypse And/ Or Metamorphosis*. Berkeley, California.: UC Press.
- Cacho, L. (2011, enero 12). *Lydia Cacho*. Retrieved febrero 20, 2011, from «El Estado de México: Feminicidios ignorados».: <http://www.lydiacacho.net/12-01-2011/el-estado-de-mexico-feminicidios-ignorados/>
- Campbell , J. (1991/1992). *Las máscaras de Dios. Obra completa*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castañeda, M. (2007). *El machismo invisible regresa*. México: Santillana.
- Catalunya, A. I. (1997). *Amnistía Internacional Catalunya*. Retrieved Diciembre 04, 2011, from <http://amnistiacatalunya.org/edu/pelis/activ/index.html>
- Catholic.net. (2009). *Catholic.net*. Retrieved abril 05, 2012, from <http://www.es.catholic.net/familiayvida/485/2981/articulo.php?id=40198>
- Cazorla, G., Samperio, R., & Chirino, I. (1992). *Alto a la agresión sexual : consecuencias conductuales en los niños*. México, D.F.: Diana.
- Cencos, B. d. (2011, Septiembre 2011). *cencos.org*. Retrieved Diciembre 23, 2011, from <http://cencos.org/node/27675>
- Center, N. S. (2005). *National Sexual Violence Resource Center*. Retrieved marzo 15, 2012, from http://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications_NSVRC_Booklets_Perspectivas-globales-de-la-violencia-sexual.pdf

- Cerdas Agüero, E. (2011). *Congreso Internacional de Investigación Educativa 2011 en la Universidad de Costa Rica*. Retrieved julio 25, 2012, from JUEGOS COOPERATIVOS: UNA ALTERNATIVA PARA LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS: <http://congreso.inie.ucr.ac.cr/memoria/documentos/3/Juegos%20cooperativos,%20una%20alternativa%20para%20la%20resolucion%20pacifica%20de%20conflictos-Evelyn%20Cerdas.pdf>
- Chomsky, N. (1990). *Terrorismo de Estado*. Navarra: Txalaparta.
- Chomsky, N. (2012, abril 30). *Comunicación popular*. Retrieved abril 30, 2012, from <http://comunicacionpopular.com.ar/el-linguista-estadounidense-noam-chomsky-enumera-diez-recursos-utilizados-por-los-medios-para-manipular-la-opinion-publica-a-favor-de-diversas-agendas-corporativas-o-gubernamentales/>
- CIMAC. (2004, febrero 24). *CIMAC noticias*. Retrieved diciembre 28, 2011, from <http://www.cimacnoticias.com/noticias/04feb/s04022404.html>
- Conapred. (2011). *Conapred*. Retrieved diciembre 28, 2011, from http://www.conapred.org.mx/redes/index.php?contenido=noticias&id=1544&id_opcion=108&op=214
- Córdoba Sanz , R. (2011, Diciembre 31). *Psicoletra*. Retrieved abril 28, 2012, from http://psicoletra.blogspot.mx/2011_12_01_archive.html
- Corsi, J. (1999). *Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. Buenos Aires: Paidós.
- Corsi, J. (2003). *Maltrato y Abuso en el ámbito Doméstico: Fundamentos Teóricos para el Estudio de la Violencia en Las Relaciones Familiares*. Buenos Aires: Paidós.
- Cortazar, J. (n.d.). <http://www.kronhela.com.ar/abacab/jc/JulioCortazar-EllibrodeManuel.pdf>. Retrieved enero 2012, 12 , from <http://www.kronhela.com.ar/abacab/jc/JulioCortazar-EllibrodeManuel.pdf>
- Cosentino, C. (1989). Child sexual abuse prevention: Guidelines for the school psychologist. *New York University School Psychology Review*, vol.18, n°3.
- Cruz Jaimes, G. (2011, Julio 28). *Kaos en la Red*. Retrieved diciembre 28, 2011, from

- <http://old.kaosenlared.net/noticia/centroamericanas-mexicanas-criminalizadas-abortar>
- Cruz Jaimes, G. (2011). *proyecto ambulante*. Retrieved Diciembre 28, 2011, from Cimac: <http://www.proyectoambulante.org/?p=8628>
- Cullen, C. (1997). *Crítica de la razón de educar*. Barcelona: Temas de filosofía. Paidós.
- Daly, M. (1978/1990). *Gyn/ Ecology: The Metaethics of Radical Feminism*. Boston, MA: Beacon Press.
- De la República, P. (2002). *orden juridico.gob.mx*. Retrieved enero 11, 2012, from <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Tratlnt/Derechos%20Humanos/D37.pdf>
- De León, C. (2003). *Flujo de vida. Psicoterapia ontogónica*. México, D.F.: Pax México.
- Delgado de Smith, Y., & González, M. C. (2012). *Mujeres en el Mundo: Multiculturalismo, violencia, trabajo, literatura y movimientos sociales*. Retrieved 07 18, 2012, from Valencia Venezuela.
- E. Russell, D., & A. Harmes, R. (2006). *Feminicidio: una perspectiva global*. México, D.F.: Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades UNAM.
- EFE. (2008, diciembre 06). *Univisión noticias*. Retrieved mayo 23, 2012, from <http://noticias.univision.com/mexico/noticias/article/2008-06-12/ninos-violaron-a-menor-con#axzz1iRazTvfX>
- Einstein, A. (2011). *Mis ideas y opiniones*. Barcelona: Antoni Bosch.
- Encuesta Nacional de hábitos, p. y. (2010, Agosto). *Conaculta*. Retrieved diciembre 16, 2011, from http://www.conaculta.gob.mx/encuesta_nacional.php
- Espinosa Arámburu, M. C. (1997). metodología observacional. *Ensayo para la materia de análisis experimental* (pp. 1-39). México: Facultad de Psicología. UNAM.
- Excélsior. (2011, mayo 17). *Vanguardia*. Retrieved octubre 15, 2011, from <http://www.vanguardia.com.mx/mexicoelsegundodealencrimenesporhomofobia-725728.html>
- Farrera, G., & Hernández, A. (2009, junio). *lenguaje medios*. Retrieved enero 14, 2012, from

- <http://lenguajemedios.blogspot.mx/2009/06/medios-de-comunicacion-social.html>
- Federal, I. d. (2008). *Instituto de las Mujeres del Distrito Federal*. Retrieved marzo 15, 2012, from Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia:
<http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/DF/df01.pdf>
- Feixas, G., & Miró, M. T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Fernández, L., Benavent, S., Benavente, B., & Homberg, E. (2011). *PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL MALTRATO Y EL ABUSO SEXUAL INFANTIL*. Retrieved diciembre 16, 2011, from Grita muy: www.asociacionrana.org
- Ferri, C. (n.d.). *Nosotr@s en la red*. Retrieved enero 03, 2012, from <http://www.nosotrasenred.org/violencia/art06.html>
- Finkelhor, D. (1979). *Abuso sexual al menor*. México D.F.: pax México.
- Fiorini, L. (2009). *Reflexiones sobre la homoparentalidad en Homoparentalidades, nuevas familias*. Buenos Aires.: Lugar Editorial.
- Fontana, V. (1979). *En defensa del niño maltratado*. México, D.F.: Pax-México.
- Fontenla, M. (2008). "Patriarcado" en *GAMBA, Susana (Coord.) Diccionario de estudios de género y feminismos*. Buenos Aires: Biblos.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Argentina: Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (2002). *Pedagogía del oprimido*. México: Editorial Siglo XXI.
- Freire, P. (2009, Septiembre). *Biblioteca Solidaria*. Retrieved Diciembre 15, 2011, from <http://bibliotecasolidaria.blogspot.mx/2009/09/la-educacion-como-practica-de-la.html>
- Galeano, E. (1993). *Las Palabras Andantes*. México, D.F.: Siglo XXI.
- Galeano, E. (2009). *Patatas arriba. La escuela del mundo al revés*. México.: Siglo veintiuno editores.
- Galeano, E. (2011, noviembre 15). *eduardo galeano org*. Retrieved enero 16, 2012, from <http://eduardogaleano.org/2011/11/15/machismo/>

- Galeano, E. (2011, Diciembre 31). *Los Ángeles Press Democracia, Política y Derechos Humanos*. Retrieved marzo 06, 2012, from Galeano fortalece campaña contra la violencia doméstica en América Latina: <http://www.losangelespress.org/galeano-fortalece-campana-contra-la-violencia-domestica-en-america-latina/>
- Galtung, J. (1969). *“Violencia, paz e investigación para la paz” en “Sobre la Paz”*. Barcelona: Fontamara.
- Galtung, J. (2003). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*. Gernika Gogoratuz: Gernika: Bakeaz.
- Galtung, J. (2010). *TRANSCEND International. A Peace Development Environment Network*. Retrieved noviembre 22, 2011, from <http://transcend.org/>
- Gamba, S. (2008, 03). *Mujeres en red*. Retrieved 01 17, 2012, from El periódico feminista: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1395>
- Gandhi. (2012). *Citas comunidad.com*. Retrieved enero 13, 2012, from <http://citas-comunidad.com/mahatma%20gandhi.html>
- García Martínez, A. (2012, abril 27). *Cimac noticias*. Retrieved abril 30, 2012, from <http://www.cimacnoticias.com.mx/site/12042701-TV-mexicana-ignora.49569.0.html>
- Gilberti, E. (1989). *“Mujer, enfermedad y violencia en medicina” La mujer y la violencia invisible*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Gómez Durán , T. (2011, Diciembre 15). *El universal mx*. Retrieved Diciembre 19, 2011, from <http://www.eluniversal.com.mx/notas/816455.html>
- Gómez Quintero , N. (2011, Diciembre 11). *El universal mx*. Retrieved Diciembre 11, 2011, from <http://www.eluniversal.com.mx/primer/38339.html>
- González Núñez, J. (1999). *Psicoterapia de grupos*. México: Manual Moderno.
- González Ruiz , E. (1999). *Mentir para prohibir. Falacias de la represión sexual*. México: Edición personal.
- González Serratos, R. (1995). *Reporte preliminar de algunos aspectos de la investigación en sobrevivientes de abuso sexual en la infancia*. México, D.F.: El Colegio de México.

- González Serratos, R. (1995). *Violación sexual. Investigación P.A.I.V.S.A.S.* México: Facultad de Psicología. UNAM.
- González, D. (2011, Noviembre 22). *Diario digital de noticias de El Salvador*. Retrieved Enero 05, 2012, from <http://www.lapagina.com.sv/nacionales/58889/2011/11/22/Las-ninas-con-mas-desventajas-que-los-ninos>
- González-Forteza, C., Ramos Lira, L., Vignau Brambila, L. E., & Ramírez Villarreal, C. (2001, diciembre). EL ABUSO SEXUAL Y EL INTENTO SUICIDA ASOCIADOS CON EL MALESTAR DEPRESIVO Y LA IDEACIÓN SUICIDA DE LOS ADOLESCENTES. *Salud Mental*, Vol. 24, No. 6, 16-25.
- Guerra, P. (Composer). (14-octubre-2002). *Hijas de Eva*. [S. Sello BMG Music Spain, Conductor] España, España.
- Gutiérrez, M. (1999, enero 05). *Periódico La Jornada*. Retrieved enero 02, 2012, from Triple Jornada: <http://www.jornada.unam.mx/1999/01/05/impunes-militares.htm>
- Health., W. G. (1996). *Violence: a public health priority. Organización Mundial de la Salud, (documento inédito WHO/EHA/SPI.POA.2)*. Ginebra.
- Heras, A. (2007, Abril 10). *La Jornada*. Retrieved Diciembre 22, 2011, from <http://www.jornada.unam.mx/2007/04/10/index.php?section=capitaI&article=036n1cap>
- Hernández Castillo, R. (2010, junio). *www.cemca.org.mx*. Retrieved enero 07, 2012, from http://www.cemca.org.mx/trace/TRACE_57/Hernandez_T57.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: McGraw-Hill/Interamericana.
- Hernández, O. (1997). *Elaboración y aplicación de talleres educativo-terapéuticos, dirigidos a padres e hijos, como una medida de prevención de primer orden contra el abuso sexual al menor*. Tesis de Licenciatura no Publicada.
- Hernández, S. (2010, abril 15). *El universal mx*. Retrieved Diciembre 23, 2011, from <http://www.eluniversal.com.mx/notas/672980.html>

- Herrera, C., & Martínez, E. (2007, Enero 04). *La Jornada*. Retrieved diciembre 19, 2011, from <http://www.jornada.unam.mx/2007/01/04/index.php?section=politica&article=003n1pol>
- Humanos, C. I. (2011). *Comisión Interamericana de Derechos Humanos*. Retrieved Septiembre 23, 2011, from <http://www.cidh.org/countryrep/seguridad/seguridadiv.sp.htm>
- Humanos, D. a. (2009, 05 07). *Comisión Interamericana de Derechos Humanos*. Retrieved enero 05, 2012, from http://www.equidad.scjn.gob.mx/IMG/pdf/VI-B-1-_Caso_Ines_Fernandez.pdf
- INEGI. (2011, marzo 03). *inegi.org.mx*. Retrieved enero 12, 2012, from <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/comunicados/rdcpyv10.asp>
- INEGI. (2011). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Retrieved junio 01, 2012, from México en cifras: <http://www.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx>
- INEGI. (2012, mayo 09). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Retrieved mayo 20, 2012, from ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA DE LA MADRE: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2012/madre12.asp?s=inegi &c=2835&ep=91>
- inegi.org.mx*. (n.d.). Retrieved diciembre 10, 2011, from http://www.inegi.org.mx/lib/olap/general_ver4/MDXQueryDatos.aspx
- Internacional, A. (2004). *Colombia: cuerpos marcados, crímenes silenciados*. España: Amnistía Internacional.
- Ipson. (2010, enero). *Ipson*. Retrieved marzo 01, 2012, from <http://ippsonredaccionestiloyortografia.blogspot.mx/2010/01/sintesis-de-la-lecturael-proceso.html>
- Izquierdo, M. (n.d.). *LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LOS MEDIOS DE*. Retrieved abril 21, 2012, from <http://www.ujed.mx/ovsyg/documentos/Violencia%20de%20genero%20en%20medios.pdf>
- J. Amor, P., Echeburúa, E., de Corral, P., Zubizarreta, I., & Sarasua, B. (2001, julio 06). *Repercusiones psicopatológicas de la violencia*

- doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato*. Retrieved enero 12, 2012, from http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-38.pdf
- Jarquín Edgar, S. (2003, febrero 10). *CIMAC noticias*. Retrieved agosto 04, 2012, from Periodismo con perspectiva de género: <http://www.cimacnoticias.com.mx/noticias/03feb/03021005.html>
- Johan, G. (2011, noviembre 25). <http://galtungsantafe.wordpress.com/author/galtungsantafe/>. Retrieved from <http://galtungsantafe.wordpress.com/author/galtungsantafe/>
- jurídicos, E. (2012, 03). *Estudios jurídicos Crecer compartiendo conocimiento*. Retrieved mayo 15, 2012, from <http://juridicoestudios.blogspot.mx/2012/03/primer-tema-familia.html#!/2012/03/primer-tema-familia.html>
- L. Heise, L. (1994). *Violence Against Women. The Hidden Health Burden*. Texto electrónico en formato pdf.
- Lagarde, M. (1989). *Causas generadoras de los delitos sexuales*. Retrieved marzo 13, 2012, from www.cimacnoticias.com.mx/especiales/comision/art002.doc
- Lagarde, M. D. (1992). *Fin de siglo. Género y cambio civilizatorio*. Chile: Isis Internacional.
- Lamas, M. (1986). La antropología femenina y la categoría de "género". *Nueva Antropología*, 30.
- Lenett, R. (1987). *Di que no*. México, D.F.: Grijalbo.
- Lennon, J. (2008). *Frases nuevas*. Retrieved febrero 18, 2012, from <http://frasesnuevas.com.ar/54/frases-de-john-lennon.html> consultado
- Lennon, J. (2003, junio 27). *Wikiquote*. Retrieved noviembre 24, 2011, from http://es.wikiquote.org/wiki/john_lennon
- Lerner, G. (1986). *The creation of the Patriarchy*. Oxford University Press.
- Loredo Abdala, A. (1994). *Maltrato al menor*. México, D.F.: Interamericana. Mc Graw-Hill.
- Lowen, A. (1977). *Bioenergética*. México: Diana.
- Lowen, A., & Lowen, L. (2005). *Ejercicios de bioenergética*. Barcelona: Sirio.

- Luther King, M. (2009, Noviembre). "SHALOM BAIT" "PAZ EN EL HOGAR" Asociación Civil para la Prevención, Asistencia e Investigación de la Violencia Familiar. Retrieved julio 12, 2012, from <http://www.shalombait.org.ar/kolim/kol17.pdf>
- Luther King, M. (n.d.). *Amnistia Internacional Catalunya*. Retrieved Diciembre 10, 2011, from <http://www.amnistiacatalunya.org/edu/es/clic/clic-activ.html>
- Maher, P. (1990). *El abuso contra los niños*. México: Grijalbo.
- Malacrea, M. (2000). *Trauma y reparación*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.
- Malcolm X, E.-H.-S. (2003, junio 23). Retrieved febrero 16, 2012, from http://en.wikiquote.org/wiki/Malcolm_X
- Marquet, A. (2011, mayo 15). *Notiese*. Retrieved octubre 15, 2011, from http://www.notiese.org/notiese.php?ctn_id=4857
- Martínez, S. (2007). *Prueba de fe. La red de cardenales y obispos en la pederastia clerical*. México: Planeta.
- Martínez, S. (2011, octubre 03). *Sin embargo. mx*. Retrieved Diciembre 23, 2011, from <http://www.sinembargo.mx/opinion/03-10-2011/2374>
- Martínez, S. (2012, marzo 19). *Sin embargo mx*. Retrieved mayo 08, 2012, from <http://www.sinembargo.mx/opinion/19-03-2012/5736>
- Maslow, A. (1985). *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- Mathes Cane, P. (2002). *Trauma: Sanación y Transformación*. California: Capacitar Internacional.
- Medina Hernández, I. (2011). *Ecopolítica org*. Retrieved marzo 15, 2012, from ecología y feminismo: http://www.ecopolitica.org/index.php?option=com_content&view=article&id=132:ecologia-y-feminismo&catid=25:ecofeminismo&Itemid=68
- Miller, A. (2005). *El cuerpo nunca miente*. México: Fábula Tusquets.
- Minnich, K. (1990). *Transforming Knowledge*. Filadelfia: Temple University Press.
- Molière. (2007). *buscabiografias*. Retrieved noviembre 24, 2011, from <http://www.buscabiografias.com/fraseviolencia.htm>
- Monárrez Fragoso, J. (año 13, Vol. 25, abril 2002). Femicidio sexual serial en Ciudad Juárez:1993-2001. *Debate Feminista*, 20.

- Montagu, A. (1983, Agosto 14).
<http://www.fundacionsintesis.org.ar/Documentos/El%20mito%20de%20la%20violencia%20humana.pdf>. Retrieved noviembre 16, 2011, from
<http://www.fundacionsintesis.org.ar/Documentos/El%20mito%20de%20la%20violencia%20humana.pdf>
- Moravia, A. (n.d.). Retrieved diciembre 12, 2011, from
<http://www.rebelion.org/docs/88350.pdf>
- Mpilo Tutu , D. (2003, junio 27). *Wikiquote*. Retrieved diciembre 18, 2011, from http://es.wikiquote.org/wiki/Desmond_Tutu
- Muñoz Polit, M. (2008). *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*. México: Pax México.
- Murayama, C. (2000, Agosto 11). *el universal mx*. Retrieved Diciembre 26, 2011, from
<http://www.eluniversal.com.mx/editoriales/54175.html>
- Naranjo, C. (1993). *La agonía del patriarcado*. Barcelona: Kairós.
- national center of child abuse and neglect, 1. (2011, Junio). *Cuadernos de bienestar y protección infantil*. Retrieved julio 05, 2012, from
http://www.fapmi.es/imagenes/subsecciones1/Cuadernos_06_ASI_01_Definici%C3%B3n.pdf
- Notimex, El Universal y Reforma. (2011, Noviembre 19). *Animal Político*. Retrieved diciembre 27, 2011, from
<http://www.animalpolitico.com/2011/11/75-de-los-jovenes-ninis-en-mexico-son-mujeres/>
- Ocaña, J. C. (2003). *historiasiglo20.org*. Retrieved noviembre 23, 2011, from <http://www.historiasiglo20.org/GLOS/apartheid.htm>
- Olivares Alonso, E. (2007, junio 03). *Periódico La jornada*. Retrieved Diciembre 27, 2011, from
<http://www.jornada.unam.mx/2007/06/03/index.php?section=politica&article=014n1pol>
- OMS. (2002). *Publicado en español por la Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud*. Retrieved junio 15, 2012, from
http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf

- O.M.S. (2003). *Organización Mundial de la Salud*. Retrieved marzo 06, 2012, from Agenda de investigación: <http://www.who.int/peh-emf/research/agenda/es/index1.html>
- O.M.S., O. M. (1946 , julio 22). *Organización Mundial de la Salud*. Retrieved julio 20, 2012, from <http://www.who.int/suggestions/faq/es/index.html>
- O.M.S., O. M. (1998). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Retrieved mayo 20, 2012, from Violencia contra la mujer. Carpeta de información.: [http://www.who.int/frh-whd\(VAW/infopack/Spanish/violencia_infopack.htm](http://www.who.int/frh-whd(VAW/infopack/Spanish/violencia_infopack.htm)
- O.M.S., O. M. (1998, junio). *Violencia contra la mujer. Un tema de salud prioritario*. Retrieved junio 10, 2012, from http://www.who.int/gender/violence/violencia_infopack1.pdf
- O.M.S., O. M. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Retrieved enero 12, 2012, from http://www.paho.org/Spanish/AM/PUB/Violencia_2003.htm
- Ortiz Lachica, F. (1999). *La relación cuerpo -mente*. México: Pax México.
- Ortiz, V. (2006). *No me olvides*. México: Planeta Mexicana.
- Pearson , J., Turner, L., & Mancillas, T. (1993). *Comunicación y género*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Penzik, S. (1990). *Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas*. México, Xalapa: Colectivo Feminista de Xalapa, A.C.
- Poniatowska, E. (2000). . . *Las mil y una... (la herida de Paulina)*... México: Plaza&Janés.
- Poy Solano, L. (2006, mayo 10). *Periódico La jornada*. Retrieved febrero 03, 2012, from <http://www.jornada.unam.mx/2006/05/10/index.php?section=politica&article=005n2pol>
- Quintana Roo, R. (2011, 03 09). *Radio Quintana Roo*. Retrieved Diciembre 23, 2011, from <http://radioquintanaroo.com/lista-forbes-2011/>
- Quiroz Niño, C., Merino Soto, C., & Stronguiló Leturia, P. (n.d.). investigación para la diversidad.
- R. Damasio, A. (2010, junio 21). *www.centroaetheia.com*. Retrieved enero 25, 2012, from [315](http://psicologia-psicoterapia-</p>
</div>
<div data-bbox=)

- aletheia.blogspot.mx/2010/12/las-emociones-no-son-un-lujo-sino-un.html
- Ramos, L. (2007, marzo 28). *Periódico La jornada*. Retrieved diciembre 28, 2011, from <http://www.jornada.unam.mx/2007/03/28/index.php?section=estados&article=034n1est>
- Redacción. (2006, Diciembre 01). *El universal mx*. Retrieved Diciembre 09, 2011, from <http://www.eluniversal.com.mx/notas/391513.html>
- Redacción. (2011, Septiembre 13). *Diario el presente*. Retrieved diciembre 21, 2011, from <http://www.diariopresente.com.mx/section/nacional/41689/las-mujeres-mexico-ocupan-primer-lugar-ninis/>
- Redacción. (2011, septiembre 28). *el universal.mx*. Retrieved octubre 20, 2011, from <http://www.eluniversal.com.mx/primer/37820.html>
- redaccion. (n.d.). *Conciencia libre org*. Retrieved Diciembre 19, 2011, from <http://conciencialibre.org/?tag=50000-ninos>
- Reich, W., & otros. (1971). *¿Libertad o represión?* México, D.F.: Enlace Grijalbo.
- Reséndiz , F. (2007, marzo 12). *Periódico el Universal*. Retrieved Diciembre 29, 2011, from El universal mx: <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/149189.html>
- Rind, B., Bauserman , R., & Tromovitch , P. (1998). A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples. *Psychological Bulletin*, 124(1), 22-53.
- Rivera Garretas , M. M. (1990). *Textos y espacios de mujeres*. Barcelona: Icaria.
- Rodríguez Estrada , M. (1999). *El miedo a la verdad*. México, D.F.: Pax México.
- Rodríguez Lezama, E. (2011, mayo 02). *La Jornada de Oriente* . Retrieved octubre 15, 2011, from <http://www.lajornadadeoriente.com.mx/2011/05/02/puebla/jus409.php>
- Rodríguez, I. (2000). *Investigación documental sobre el comportamiento del hombre maltratador de su pareja. Tesis de licenciatura*. México: Facultad de psicología, UNAM.

- Rodríguez, M., & Ramírez, P. (2004). *Psicología del mexicano en el trabajo*. México: McGraw Hill.
- Rodríguez, P. (2004). *Mentiras fundamentales de la Iglesia católica*. Barcelona, España: Imprelibros.
- Rogers, C. (1983). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Roldán, N. (2011, Julio 29). *Medios México*. Retrieved Diciembre 26, 2011, from <http://mediosenmexico.blogspot.com/2011/07/coneval-37-millones-sin-acceso-la-salud.html>
- Romero Loya, I. (2006). *La pantalla misógina*. México: Random House Mondadori.
- Roy, A. (1998). *El dios de las pequeñas cosas*. Barcelona: Anagrama.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Universidad de Deusto.
- Saltillo, Z. (2010, Julio 14). *Zócalo Saltillo*. Retrieved Diciembre 23, 2011, from <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/condenan-en-guanajuato-a-mujeres-tatuadas1/>
- Sánchez Bodas, A. (2006). *Conocer a Carl Rogers. Cómo alcanzar la plenitud*. Buenos Aires: Ediciones Lea.
- Sanmartín, J. (2008, marzo 23). *¿Se nace o se hace el ser humano violento?*. Retrieved noviembre 24, 2011, from <http://www.novenet.com.mx/seccion.php?id=95756&sec=7&d=23&m=03&y=2008>
- Santana Vega, L. E. (2007). *Un pueblo entero para educar*. Buenos Aires: Lumen.
- Sanz, F. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona: Kairós.
- Sanz, F. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona: Kairós.
- Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona: Kairós.
- Saramago, J. (2010). *Taringa*. Retrieved febrero 25, 2012, from José Saramago, 20 frases para evitar la muerte, y alcanzar la eternidad: http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-monografias/5920221/Saramago_-20-frases-para-evitar-la-muerte_-y____.html
- Sebastián Arribas, E. (2010). *Enciclopedia básica de la vida*. España Unión Europea: Cultiva Libros.

- Serrano, M. .. (2011). *Diez mujeres*. México: Alfaguara.
- Sgroi, S. (1982). *Handbook of clinical intervention in child sexual abuse*. New York: The Free Press.
- Sluzki, C. (2002, octubre). *Perspectivas Sistémicas*. Retrieved mayo 02, 2012, from Sembrando violencia en la mente de los niños: <http://www.redsistemica.com.ar/violencia.htm>
- Sontag, S. (2010, abril 20). *Vistazo Crítico 86: Corpus Eroticus*. Retrieved mayo 24, 2012, from <http://criticosvistazos.blogspot.mx/2010/04/vistazo-critico-86-corpus-eroticus.html>
- Steinem, G. (1996). *Revolución desde adentro*. México: Oceano.
- Steven, W. (n.d.). *Biografías y vidas*. Retrieved marzo 23, 2012, from <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/w/weinberg.htm>
- Straus, M., & Gelles, R. (1986, 48). Societal change and change in family violence from 1975 to 1985 as revealed by two National Surveys. *Journal of Marriage and the Family*, pp. 465-479.
- Stupiggia, M. (2007). *El cuerpo violado*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Sullivan Everstine, D., & Everstine, L. (1997). *El sexo que se calla*. México D.F.: Pax México.
- Superior., A. N. (2000). *Abuso sexual y violación*. México.
- Sweet Lyrics. (n.d.). Retrieved diciembre 07, 2011, from <http://www.sweetslyrics.com/863815.Calibre%2050%20-%20El%20Tierno%20Se%20Fue.html>
- Toribio, L. (2011, Septiembre 13). *Excelsior*. Retrieved Diciembre 28, 2011, from http://www.excelsior.com.mx/index.php?m=nota&id_nota=767963
- Torres Falcón, M. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Torres Falcón, M. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Ulate Rodríguez, C. (2008). *Glosario de términos sobre género. Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia / Glosario de género y salud. USAID*. Retrieved mayo 08, 2012, from Violencia de género y violencia intrafamiliar: [http://www.una.ac.cr/iem/documentos/M%C3%B3dulo%20III%208%20octubre\(5\).pdf](http://www.una.ac.cr/iem/documentos/M%C3%B3dulo%20III%208%20octubre(5).pdf)

- Unidas, O. O. (1996). *Vocabulario referido a genero*. Retrieved julio 06, 2012, from <http://www.fao.org/DOCREP/x0220s/x0220s01.htm>
- universal, E. (2009, enero 19). *Alerta religión*. Retrieved diciembre 15, 2011, from <http://alertareligion.blogspot.com/2009/01/alerta-68-culpa-de-las-mujeres.html>
- Universal, E. (2011, diciembre 01). *el universal D.F.* Retrieved diciembre 05, 2011, from <http://www.eluniversaldf.mx/home/nota38872.html>
- Vargas, I. (2010). *Familia y Ciclo Vital Familiar*. Retrieved mayo 01, 2012, from <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/descargas/4.1%20CICLO%20VITAL%20DE%20LA%20FAMILIA.pdf>
- Vázquez Mezquita, B. (1998). *Agresión Sexual*. México: Siglo XXI.
- Velázquez, S. (2003). *Violencias cotidianas, violencia de género*. Buenos Aires: Paidós .
- Vicencç, F. (2002). *La paz es posible*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Villavicencio, P. (1993). *Mujeres Maltratadas: Conceptualización y Evaluación*. Retrieved mayo 22, 2012, from <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1993/vol3/arti1.htm>
- Watson, G. (1961). *What do you know about learning?* Teachers College Recording: Bantam Books.
- Weiss, C. (n.d.). *Literato.es*. Retrieved noviembre 25, 2011, from http://www.literato.es/el_amor_llega_cuando_nemos_lo_esperas/127/
- Wendell, B. (2006-2008). *frases y pensamientos*. Retrieved noviembre 21, 2011, from <http://www.frasesypensamientos.com.ar/frases-de-violencia.html>
- Wiesel, E. (2009, Noviembre). *Publicación de "SHALOM BAIT" "PAZ EN EL HOGAR" Asociación Civil para la Prevención, Asistencia e Investigación de la Violencia Familiar*. Retrieved Julio 08, 2012, from <http://www.shalombait.org.ar/kolim/kol17.pdf>
- WordPress. (2008). *Definicion.de*. Retrieved diciembre 04, 2011, from <http://definicion.de/cultura/>
- Yllán , R., & Ortiz, E. (1994). *Proyecto de trabajo del CAVI Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, CAVI*. México, D.F: Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, CAVI.

- Yure. (2008, mayo). *tu y yo iguales*. Retrieved junio 02, 2012, from La igualdad del género.:
<http://tuyyoiguales.blogspot.mx/2008/05/joseph-goebbeis.html>
- Zambrano Aguirre, A. P. (2005, abril). *HOGARES DIRIGIDOS POR MUJERES Y PROCESOS DE DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR EN GUATEMALA*. Retrieved Diciembre 21, 2011, from
http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/28/28_0237.pdf
- Zamora , E. (2011, agosto 31). *El mundo de Córdoba*. Retrieved octubre 20, 2011, from
<http://www.elmundodecordoba.com/noticias/local/1255074-1-1>

ANEXOS

ANEXO A CONVOCATORIA

Grupo Terapéutico Mujeres Sobrevivientes de Abuso Sexual en la Infancia

Dirigido a: mujeres mayores de 18 años que vivieron hechos de violencia sexual durante la infancia y/o adolescencia y no han recibido un apoyo terapéutico específico.

Objetivo: elaborar un proceso de sanación a través de desarrollar habilidades de auto cuidado que permitan comprender, validar y respetar la experiencia sufrida, para tomar responsabilidad de la propia vida, la satisfacción, el verdadero afecto, la confianza en las relaciones así como el placer.

Facilitadores: Barrios Rodríguez Karla, Psic. Hernández Martínez Manuel Y Psic. Tzompazti Miguel Claudio.

Temas

Mis espacios de seguridad

Autocuidado y límites

Identificando sensaciones y emociones

Lo que me permitió sobrevivir

El transcurso de mi niñez

Mi cuerpo, mi espacio invadido

La cultura que sustenta la violencia

Miedos, vergüenza y culpa, emociones aunadas al abuso

Repercusiones del abuso en mis vivencias

Vínculos de protección

Compartiendo mi vivencia

Trabajo con la ira hacia el victimario

Mi derecho a vivir el placer

Reestructuración de mis vínculos

Duración de sesión: 3 hrs, una sesión por semana.

ANEXO B CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 1 INICIAL.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
1.-Presentación del grupo y el proceso terapéutico					
	Presentación de trabajo y encuadre			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	Plumones Cartulinas Porta - nombres Reglas del círculo mágico
	Dinámica de presentación (refranes. fragmentados).				
	Expectativas y presentación del trabajo de proceso.				
	Círculo mágico.				
	Sensibilización “espacio de seguridad”.				
	Ejercicio de respiración.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
2.-Identificando mis sensaciones y emociones					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora). Identificación de 5 sentimientos básicos. Atención de 5 necesidades básicas	CD con música de relajación.
	Sensibilización “circulo de sentimientos”.				
	Ejercicio de respiración: superficial, torácica, abdominal y completa.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
3.-Cohesión y trabajo de grupo					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Explicación, posición de arraigo			Respiración.	música
	Sensibilización “el árbol”.			Comida lenta.	bailable.
	Sensibilización “El bosque”			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	Regalos.
	Receso			Identificación de 5 sentimientos básicos.	
	Dinámica “contactar con el cielo y la tierra”.			Atención de 5 necesidades básicas (ampliada).	
	Baile.			Posición de arraigo.	
	Explicación “Los regalos”.			Caminar lento.	
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Visitar un espacio de poder.	
				Regalos: 5 sentidos.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
4.-Compartiendo mi vivencia					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
	Sensibilización “escribir y compartir mi vivencia”.			Comida lenta.	relajación.
	Sensibilización “agradecimiento energético a mi grupo”.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	Hojas blancas.
	Trabajo con los diferentes tipos de respiración.			Identificación de 5 sentimientos básicos.	Plumas
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Atención de 5 necesidades básicas.	
	Tareas			(Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder.	
				5 Regalos: 1 por sentido. Agradecimiento al inicio y final del día.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
5.-El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Sensibilización			Buscar espacios	
	“Contextualizar alrededor			de seguridad en	
	del abuso. Qué me permitió			la vida cotidiana	
	sobrevivir. Qué hice para			(escribirlos en la	
	cuidarme”.			bitácora).	
	Contexto de resiliencia.			Identificación de 5	
				sentimientos	
				básicos.	
				Atención de 5	
				necesidades	
				básicas.	
				(ampliada).	
				Posición de	
				arraigo.	
				Caminar lento.	
				Visitar por lo	
				menos un espacio	
				de poder.	
				Regalos de 5	
				sentidos.	
				Agradecimiento al	
				inicio y final del	
				día.	
				Qué fortalezas he	
				construido en mi	
				vida.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
6.-Trabajo con el victimario.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Sensibilización “Traer aquí y ahora a la niña/adolescente que fui y acompañarla de la adulta que soy”.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	
	Establecer los límites a cada una de las personas que me violentaron.			Identificación de 5 sentimientos básicos.	
	Baile (tambores).			Atención de 5 necesidades básicas.	
	Explicación acerca de la relevancia de establecer límites y las posibilidades de hacerlo en todas las esferas y desde recursos personales.			(Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder. Regalos: 5 sentidos. Agradecimiento al inicio y final del día. Que fortalezas he construido en mi vida. Establecer límites en las esferas que conforman mi vida.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
7.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
	Autoreconocimiento corporal.			Comida lenta.	relajación.
	*contacto con mirada y con manos. Evaluar si se puede contacto en cara.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	
				Identificación de 5 sentimientos básicos.	
				Atención de 5 necesidades básicas.	
				(Ampliada).	
				Posición de arraigo.	
				Caminar lento.	
				Visitar un espacio de poder.	
				Regalos: 5 sentidos.	
				Agradecimiento al inicio y final del día.	
				Baño lento.	
				Mirarse en espejo completamente con ropa y sin juzgarse.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
8.- Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducación.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con música de relajación.
	Receso			Respiración. Comida lenta.	
	Cápsula teórica: Abuso sexual infantil, perspectiva de género, autoestima y empoderamiento.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora). Identificación de 5 sentimientos básicos. Atención de 5 necesidades básicas. (Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder. Regalos: 5 sentidos. Agradecimiento al inicio y final del día. Baño lento. Mirarse en espejo completamente sólo con ropa y sin juzgarse. Revisar anteriores tareas: ¿qué acomodo con esto, qué aprendo?	Laptop, cañón de computadora.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
9.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Comunicación.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora). Identificación de 5 sentimientos básicos. Atención de 5 necesidades básicas. (Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder. Regalos: 5 sentidos. Agradecimiento al inicio y final del día. Baño lento. Mirarse en espejo de cuerpo completo en desnudez y sin juzgarse. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? ¿Cuándo escucho y cómo me siento escuchada?	CD con música de relajación.
	Receso				
	Trabajo con partes del cuerpo, reconocimiento en pareja, describir: yo mi cabeza... y siento... y necesito y me cuido.				
	Escucha atenta. Escucha sin escuchar, dando el avión, gesticulando, indiferente, interrumpiendo. Escucha atenta respirando y mirando a los ojos.				
	Lo que me gusta de ti, lo que admiro de ti, lo que aprendo de ti.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
10.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Derecho al placer.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
	Yo destruyo, cuido mi cuerpo			Comida lenta.	relajación.
	*1.- 5 sentidos.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	
	*2.-Dar y recibir con manos y con flor.			Identificación de 5 sentimientos básicos. Atención de 5 necesidades básicas. (Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder. Regalos: 5 sentidos. Agradecimiento al inicio y final del día. Baño lento. Mirarse en espejo de cuerpo completo en desnudez y sin juzgarse. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? Qué tanto placer percibo en mi vida cotidiana, y qué me pasa con el placer de las/los otras/otros.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
11.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Organismo submarino. La tribu.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	
	Organización de inquietudes, dudas respecto al proceso.			Identificación de 5 sentimientos básicos.	
				Atención de 5 necesidades básicas. (ampliada).	
				Posición de arraigo.	
				Caminar lento.	
				Visitar un espacio de poder.	
				Regalos: 5 sentidos.	
				Agradecimiento al inicio y final del día.	
				Baño lento.	
				Revisión de bitácora. Regalo personalizado. Y ahora ¿cuál es mi historia?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
12.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Desde el árbol reescribir la historia y reciclar.				CD con
	Reescribiendo mi historia.				música de
	Receso				relajación.
	Construyendo mis derechos.				
	Resolución de dudas y comentarios personales.				
	Cierre del grupo.				

ANEXO C BITÁCORA GRUPO 1

GRUPO TERAPÉUTICO PARA MUJERES SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL INFANTIL 1.

Viernes 14 mayo 2010. Sesión 1

Manuel
Claudio
Karla

Se presentan: A, B, C, D, E y F.

1.-Encuadre. Karla y Manuel

2.-Refranes. Karla

3.-Presentación en parejas: Nombre, ocupación, qué me es placentero. Claudio

A: Profesionista y empleada, próxima a jubilarse, no es casada, no tiene hijos, tiene su pareja. Disfruta ver el baile. La jubilación la veía lejana y ahora siente lo que sienten sus compañeros. Yo vine por la radio, por el programa de Paty Kelly ella dice: que nos ayuda a sanar.

B: yo espero que alguien entienda lo que yo pase en mi infancia, aminorar lo que me pasó y enfrentar al monstruo. Tiene dos hijos, trabaja en una paraestatal, le gusta mucho la radio.

C: profesionista. Es muy apartada, vivía con su abuelita que murió hace poco y está adaptándose, vive sola. Quisiera tirar la historia de vida dolorosa, los bloqueos y el abuso me lastiman, yo ánufo, quiero que ya no duela, que ya no lastime. A la figura masculina le tengo mucho miedo.

D: quiero superar el abuso sexual en la infancia, salió en un cuarto y quinto paso y lo había tapado, yo no sabía lo que era un orgasmo hasta los 38 años, tengo muchas dudas de lo sexual. Me da pena tocarme porque siento que mi mamá me está viendo. No puedo disfrutar, hay algo trunco ahí. Profesionista, está considerando separarse de su segundo matrimonio... no tenía nada que ver. Tener que ir resolviendo para entender, yo lo he hecho sola, no lo he compartido y creo que eso necesita acomodarse.

E: profesionista, ella ha aprendido y quiere seguir atendiendo. Creo que busqué mucha información mucho tiempo, viví abuso a los 17 años, las puertas que toqué no se abrieron. Uno busca salidas. Los sueños de abuso eran recurrentes, conforme yo fui haciéndome dueña de mí, eso fue disminuyendo. Con estas ganas de salir lo fui enterrando, y le fui culpando al evento de otras cosas que no.

F: yo tengo noción. A los 31 años, me di cuenta de mi niñez y yo lo bloqueo y no me acordaba. Yo no permito que nadie me toque, yo siento mucho coraje con los miembros de mi familia. Me pregunto: ¿qué nadie se dio cuenta, porqué nadie hizo nada? Y porque uno depende tanto de ellos a la vez, yo vengo por explicaciones. Yo vengo de (otro estado), no creo llegar. Soy profesionista, busco nuevos caminos, hacer un posgrado. Le gusta conocer a la gente. Escuchar más de lo que habla. Disfruta mucho leer.

Reglas círculo mágico. Manuel

Sensibilización: espacio de seguridad. Manuel

F: no tengo la noción del espacio seguro.

B: mi corazón se aceleraba y con el tiempo agarraba su ritmo normal y en mi mente se vinieron dos lugares. Mi grupo 12 pasos, mi madrina y este lugar seguro.

C: me quedé dormida, me perdí, no logro, esto ya lo he hecho antes y siempre me quedó dormida.

D: estaba muy tensa y ahora sí me relajé, muy comprendida.

E: me cuesta estar en contacto con lo que me pides, sin que otros pensamientos entren. Me cuesta trabajo borrar y fijar la cinta en blanco.

A: me relajé y a veces me perdía.

Tarea:

-Alimento o bebida lento.

-Respiración.

-Bitácora.

-Espacios seguros.

-caricias manos o pies.

Viernes 21 mayo 2010 Sesión 2

Recoger tarea. Karla.

B: Yo estoy bien, me removió muchas cosas. Lo del lugar seguro no tenía noción, y en la semana lavando los trastes Me di cuenta que era un lugar seguro. Yo en la semana me sentí segura conmigo, como que a lo mejor es el momento de hacerlo. Este es mi espacio. No soy capaz de darme a mí y siempre estoy dando a los demás. Yo me siento tranquila. Me dio sentimiento alegría y tristeza. Y me sentí segura porque estaba conmigo. Mi seguridad la tengo yo, nunca lo había sentido. Tengo tristeza de saber que tantos años y buscar la seguridad en todos, en todo y ver que eso lo tengo yo. Tengo fortaleza para ayudar a mucha gente y para mí me cuesta trabajo. A mí me enseñaron que yo no valía.

El espacio que yo pise para mí es seguro si yo estoy ahí.

Yo me boicoteo, castigo, y lo sacó ayudando a los demás. Recordé mi infancia, no había lugar en mi casa que fuera seguro.

F: me dieron muchas cosas en qué pensar. Me costó mucho trabajo venir, yo buscaba ese pretexto. Yo manejo con mucho miedo, de estar aquí. Yo sobreviví pensando, bloqueándome y poniéndome actividades. Yo me pongo cosas para no relajarme. Nunca he querido enfrentar realmente lo que es, si me relajo me acuerdo. No quiero enfrentarme a la situación. Yo estuve con un psiquiatra y me dio medicina, me dijo que el abuso no era tan importante. Lo tengo atorado y la contradicción, quiero sacarlo y por otro lado me da mucho miedo. No sé si voy a poder, no puedo, no lo acepto. Me da miedo romper la aparente tranquilidad de mi casa de mi familia, que somos la "familia perfecta". Yo me he negado el derecho, yo a veces me siento culpable de... yo digo que inconscientemente me siento culpable. Tengo atorado en decir lo que verdaderamente siento, lo tengo atorado en la garganta, siempre estoy enferma, lo tengo atorado en la garganta.

E: yo soy de (otro estado de la república) y después de aquí me llamaron de mi familia a las cuatro de la mañana, para decirme que una de mis tías de las más queridas había fallecido, tenía 86 años. Ella era actual, competente y sabia. Me di cuenta que ella es mi círculo de seguridad, mis papás como perros y gatos. Yo cuando estaba con ella estaba completamente feliz, estable, completa. Y al decírmelo pensé que me podía morir. Finalmente fui preparando a mi mamá porque tiene 91 años. Me sentía yo bien de tener fuerza y poder sostener a mi mamá. Esos días fueron confusos con esto de la seguridad. Yo soy muy luchona, muy optimista, mi papá decía: tú no tienes nada que hacer afuera. Y he roto con eso. Yo he construido muchos espacios de seguridad. Y vi: ¿dónde se rompen espacio de seguridad? Mi hermano fue una bestia para mí. Lo hemos contenido, sabemos que lo podemos detener. Nos da él primero, pero sabe que lo vamos a denunciar. Yo quiero ser una, afectivamente no estar despegada. En la familia todos

mantenemos distancia física. Traté en estos días de abrazar personas y también con quienes no quería. Hay ciertas circunstancias donde yo no me siento segura. En las noches me cuesta trabajo hacer el ejercicio de relajamiento, me estaba despertando a las cuatro de la mañana. Y ahora dormí hasta las siete a.m., me toqué los pies y fue muy placentero, muy gratificante y qué rico que me los di yo misma. Tengo ganas que esto funcione, de corazón. Lo que diga y haga que sea yo.

C: Tuve retroalimentación del afuera en positivo. Yo no me permitía reconocerlo. Me quedé pensando y conecté que cuando hice el ejercicio recordé que en otro momento no pude hacer un ejercicio con mi mamá: había mucha bronca con mi mamá. He estado muy sensible. Y pensando en el círculo de seguridad: tengo un grupo de amigos donde todos nos acercamos con mucho abrazo y mucho amor, y hasta ahora tengo ese círculo. Me es nutritivo, me carga la pila. Y me ayuda mucho. Están destapándose bloqueos en los pies, me han dolido horrible, dolor físico y se me destaparon emociones. Al apoyar es cuando duele, por momentos. Al levantarme es punzante. Dolor calificación siete u ocho, desde hace semana y media. Mi mecanismo de defensa fue el aislamiento. Intenté acercarme con un hombre al hablar y cuando mi di cuenta ya me estaba tirando la onda. No sé poner límites.

D: Estuve en otro grupo de terapia y la terapeuta me dijo que no era conveniente estar en los dos grupos. Mi vida sexual, ese fin de semana estuvo muy bien en las relaciones sexuales, lo atribuyo a algo de lo que viví en el grupo.

F: No puedo comer lento, sólo el chocolate. Es mucho placer comer chocolates. Mi peso es un problema y al leer que al respirar se queman calorías, me cuesta mucho trabajo. Estoy respirando. Problemas en los pies de resequedad. Me sentiría más segura con zapatos. Manos: cuidarlas, y a veces me duelen las manos. Nunca toma una conciencia del cuerpo. Me causa gusto el atragantarme. Yo puedo subir tres kilos en tres días. No me atiendo porque me da miedo que salgan otras cosas. Y me controlo. Yo tengo una relación muy dependiente con mi marido, estamos divorciados pero no emocionalmente. Él es mi espacio seguro. Todo tiene relación, nada está aislado. Tengo mucho miedo. Puedo estar en el tratamiento y no se me quita. Mi mecanismo de defensa ha sido mi miedo.

B: Yo no los hice del todo. Comer lento: sentí todo, no me atraganté, me gustó, yo no tengo esos espacios. Para mí es muy difícil darme cuenta que me puedo dar cosas. Yo no puedo usar tacón alto, yo no me puedo cuidar los pies, no me gusta que me agarren los pies. Me cuesta trabajo cortarme las uñas. Traigo algo atorado, algo que me quiero dar y al mismo tiempo no, me da culpa. Dejo las cosas, me dejé, ya no fui. No puedo escribir. Me di masaje en mis manos y sentí muy rico. Me gusta. El 10 mayo mi hija me dio un masaje y fue tan rico, sentir sus manitas en mi piel, ese placer fue muy bello y lo sentí cuando me di un masaje en mis manos. Siento coraje al abandono que yo misma me di, y quizás por eso no me doy lo que necesito y a veces creo que es por mi culpa. Yo me rasco y me lastimé. Yo no me pongo tacones aunque los demás me digan. Estando bien con mis pies estoy bien conmigo. Respiración: sí, pero no llego al estómago, llegó al pecho. Llegar al estómago es sentir que estoy muy llena. De qué me sirve quedar bien con ustedes si no estoy bien conmigo.

C: No pude escribir, me puse pretextos. Respiración: los domingos voy a acondicionamiento físico, cuando me acuerdo la hago en momentos de tensión y me tranquiliza. Me cuesta trabajo ponerme en contacto, siempre me pongo los zapatos. Comida: no lo hice.

D: Me acordé porque un señor me dijo en la verdura: es un tostón y me acordé que mi tío me daba un tostón por verlo y ponerse encima. Se me salieron las lágrimas. (Llora) si he comido, me estoy cuidando, me he atendido. Ya atendí esposo e hijos y digo: ya es tiempo de atenderme a mí. (Problema metabólico) mis pies: mis pies me dan mucha vergüenza, si son mis pies les he hecho más caso. Respiración: se me olvida. Manos: me como mucho las uñas. Me da tristeza que dependo mucho de mi esposo.

F: Bitácora sí. Comida: siempre he comido despacio, ha sido mi regalo. Desayuno bien. A mediodía como acompañada. Por la noche: procuro irme a la cama con algo sencillo y muy rico, satisfactorio. Pies: crema. Manos: no me gusta hacerme nada en particular. Nado y eso ayuda a cuidar el cuerpo.

Respiración: uno tiene que estar vacío para poder llenarse. Claudio

Respiración. Manuel.

Tarea:

Alimento o bebida lenta.

Respiración.

Bitácora.

Espacios seguros ¿me lo puedo construir?

Atención manos y pies probar diferentes texturas.

Agradecimiento a mí mañana y noche, antes de levantarme de la cama y antes de dormir.

28 mayo 2010 Sesión 3

Recoger tarea. Manuel.

B: Ahora sí hice las respiraciones, me sentí muy tensa (mandíbulas, costillas) el primer día me relajé mucho y me quedé dormida. Mi niña en las noches pide ir al baño o que esté con ella y me molestaba, pero ahora ya pude y no me molestó, esta semana he estado más tranquila. Me duelen mis pies en esta parte (debajo de los dedos) a medida que me doy puedo darle a ellos me di mi masaje y le di a mis hijos. Nadie tiene que darme lo que yo me puedo dar. Me preparé mi comida, en la medida que yo me dé algo puedo darles a los demás. Mi espacio es mi lugar de trabajo y mi casa, voy encontrando espacios (en la casa) aunque es chiquito estoy encontrando. Tengo un escritorio chiquito y escribí y se le hizo extraño a mis hijos y pues les dije: estoy escribiendo y lo disfruté. Disfruté mucho la comida. Me di las gracias por el masaje y me regalé abrazar a mi hija. Tenía una amiga que mi primer embarazo me dijo que: ¿Qué iba a ser?, y le dije hombre, y ella me dijo: qué bueno porque las mujeres sufrimos más. Y como inconscientemente con mi hija no tengo acercamiento, pensaba que por ser mujer pues si le va mal. A mí no me ha ido bien. Mi pareja me dijo que no estoy en el lugar adecuado (en este grupo) y eso me molestó pues creo que sí estoy en el lugar adecuado.

E: Lo que más me costó es escribir lo que quiero escribir. Mi relación con mi madre. Había en mi casa violencia intrafamiliar, mi mamá decía: cuando tú naciste ya no viviste lo que tu hermano. Mi papá y mi mamá me decían: ¿a quién quieres más? Hasta que digo basta y los confronto. Mi mamá protegía más a mi hermano porque según es él el que más sufrió. Ver todo lo que pasó en mi familia, verlo como parte de esta historia, pero no recibo a mi mamá de esa manera. Siento angustia, rechazo a toda esta situación. Se me hacía un hueco en el estómago de estar sola, no tuve contacto, hubo mucho desorden. No he podido ponerlo en papel. Mi mamá necesita este afecto y no se lo puedo dar, cuando me manipula yo me alejo, la rechazo. Yo necesitaría aceptar que es diferente, no soy racista pero ese hecho no lo puedo tener con mi mamá, me activa las cosas del pasado y no puedo acercarme a ella. Lo que yo me agradezco, me fui dando cosas para cambiar todo, fui haciendo cosas por mí misma. Si quería estudiar danza fui a una escuelita y me lo di, si quería ir a gimnasia fui y me lo di. Me he dado muchas cosas por mí misma. Aparentemente si puedo bajar el oxígeno (en la respiración) pero hay algo aquí (plexo) que se atora.

C: Hoy fue un día tenso, no salió como yo quería. Soy muy desesperada y me tenso uso terapia de flores de Bach y he estado más tranquila. Tenía mucha angustia, haciendo crisis... (Llora) quiero venir pero no quiero venir, tengo miedo, de llorar y llorar y no parar. No me acordé de las respiraciones, no me enteré de los agradecimientos. Me hizo clic lo que dicen las demás y creo que estoy enganchada con una persona, todavía estoy buscando la aprobación de los demás. Estoy cargando mucha angustia y siento presión en el pecho, no hago nada, no he hecho nada y eso menos, mucha tristeza... (Llora). Estoy harta,

¿cómo fregados me deshago de esta porquería? Estoy muy congestionada, no sé qué sea. He intentado romper y no he podido, ¿cómo está mi autoestima, qué no he podido darme?

D: Desde ayer tengo un dolor en el pecho, yo estoy en el grupo de la UAVIF. Y vimos sexualidad y la terapeuta me dijo ¿qué sientes? Y así me decía mi tío y quería llorar y me empezó el dolor en el pecho como si me clavara. Escribí que vienen a mí palabras del suceso. Igual se me quedaron las ganas de llorar. Gracias por atender mi comida. Mi dieta. No pude hacer mis respiraciones, sentía ansia.

Arraigo. Como maltrato, como enfermo mi cuerpo, como cuido mi cuerpo.

Trabajan en pareja E y F, y en trio C, D y B.

F: (contacta difícilmente al tener el turno "yo enfermo mi cuerpo cuando". Su respiración no se percibe al reacomodarse bloquea su respiración y muestra dificultad para mantener sus ojos cerrados).

D: (reduce su nivel de voz y por la posición en la que se encuentra, mantiene rígida parte de su cuerpo en "yo maltrato mi cuerpo").

B: (identifica elementos de maltrato y mantiene una voz firme al compartirlo. Principalmente son elementos del deber ser).

E: (muestra rasgos de intelectualización en el ejercicio).

F: (tiene dificultad en sostenerse y realiza movimientos para bloquearse: se encorva, abre sus ojos, los cierra, etc.).

B: (contacta con situaciones de auto cuidado)

F: (físicamente muestra reacción de tristeza pero se bloquea, contiene)

Compartir en pareja:

B: Me costó trabajo reconocer como me maltrato y me enoje conmigo misma.

D: Me costó trabajo encontrar como me cuido. Me dio vergüenza.

E: Me fue difícil poder hablarlo. Ciento que falta algo para poder expresarlo.

F: (llanto, respiración de sobrevivencia, evasión de mirada, tristeza).

C: me es más fácil decir cómo me agredo y no como me cuido. Estoy muy clavada en el maltrato.

Compartir frase.

D: yo voy a cuidar mi cuerpo.

E: es tiempo de vivir, es tiempo de reflexión.

B: aprendizaje y perdón.

C: tú eliges y ámate a ti misma.

F: (decide no compartir, muestra llanto, tristeza).

Ejercicio psicocorporal Baile para soltar el cuerpo en posición de arraigo con movimientos lentos y suaves. Karla.

[Los movimientos de F y C mantienen cierta rigidez, robotizado. El resto de las compañeras muestra más soltura. En los movimientos de mayor ritmo C mueve más el cuerpo, sus movimientos son estereotipados. B muestra avances en su percepción del cuerpo]

Tarea:

Baile.

Bitácora.

Respiración completa.

¿En qué momentos estoy en los espacios seguros? ¿Qué hago para crearlos?

Alimento o bebida lenta.

Cubrir las 5 necesidades básicas. ¿Qué tanto atiendo esas necesidades?

Posición de arraigo.

Caminar despacio.

Masaje en pies y manos.

Yo enfermo mi cuerpo en la vida cotidiana...

Yo maltrato mi cuerpo en la vida cotidiana...

Yo cuido mi cuerpo en la vida cotidiana...

Recorrer el cuerpo con las manos lentamente haciendo pausa en cada zona y diciendo: yo mis dedos de mis pies necesito, yo mi empuje necesito, yo mis talones necesito, etc. Así por todo el cuerpo y escuchar la respuesta corporal y emocional.

Viernes 4 junio 2010. Sesión 4

Recoger tarea. Claudio.

F: Las he tratado de tomar de modo inconsciente. Lo que he aprendido con ustedes lo he hecho más lento porque cuando estoy alterada lo hago muy rápido, a veces siento que me ahogo. He ido a zumba, hago tres horas a la semana de ejercicio. La semana pasada no pude comentar, es que leí que cuando hay abuso sexual infantil la persona trata de destruir el objeto del abuso, y me dolió mucho darme cuenta que he tratado de destruir mi cuerpo, tantas enfermedades, várices, sobrepeso y esta semana traté de reconciliarme con mi cuerpo, el no estar consciente uno de su cuerpo y defenderme. Mi cuerpo es lo que más he destruido, uno no se da cuenta. Yo subía de peso para destruir mi cuerpo, eso me da mucha tristeza y la siento pesada y en mi garganta. Si alguien nos enseñara a pedir ayuda, otra cosa sería. Yo me acostumbro a que esto es normal, a que estar mal es normal. En los ejercicios me di cuenta que yo no puedo dormir, yo de niña tenía pesadillas, y un espacio seguro fue el no dormir. Me duele mucho que volví a tener monstruos, yo le tengo mucho miedo a abusar de mi hijo, no sé cómo sacar ese miedo, me pregunto ¿seré capaz de hacer eso? Y ahora que le puse el nombre a ese miedo me siento más tranquila. Desde que estoy aquí a eso le tenía miedo, porque salen más dudas, yo quisiera que esto terminara ya, estas crisis, las empiezo a tener, a veces pienso que no lo puedo contar a nadie. Tuve ese sentimiento de no querer venir, y no sé si estoy preparada. ¿Por qué precisamente yo fui quien vivió violencia? ¿Qué demuestro yo que en la calle también me tocaban?

B: estuve intolerada, mi departamento es chiquito, había violencia, ya tiene tiempo que no, regresé hace dos años, el hijo de mi pareja llegó hace tres semanas y yo estoy intolerada, yo he encontrado poco a poco mis espacios, y el que esté en la casa me intoleraba, me dijo mi pareja: ¡no te roban nada! Y no le pude decir: me roba espacio. Un día me desperté con ansia, con enojo, el viernes me di cuenta: ¿qué estoy haciendo yo con mi cuerpo?, ¿Con mi vida? Yo casi, casi no he tenido ni tantito respeto por mi cuerpo. Fue el baño por mucho tiempo, hasta forme un amigo imaginario que era Dios, mi Pepe grillo. Y fue mi acompañante en estos días. No me merezco hacer nada, ni hacerme nada. Mi compañero un día hizo licuado de mamey y yo pensaba: no me gusta y yo sentí que protegí a mi cuerpo y dije: aunque te enojas es mi cuerpo, no quiero. He tenido relaciones con mi pareja porque yo quiero, a veces él se despertaba a las cinco de la mañana, yo siempre he estado molesta, enojada, un día me abrazó por los senos y lo tomé y le dije: si quieres abrazarme abrázame la panza. Yo tengo derecho a dormir, tengo derecho de mi cuerpo, no lo que quieren las personas de mi cuerpo. Estuve muy enojada, llega esta persona (el hijo del compañero), y todo me cambia, me molesta.

Ayer algo que hice bien fue que mi pareja y su hijo son alcohólicos y están en AA estuvieron hablando y yo me levanté y fue algo que tenía que hacer, me cuesta trabajo hacerlo, pero si puedo hacerlo. Las comidas despacio en el trabajo y hoy con mis hijos. Al hacer la respiración sentí a mi hija aquí en mi vientre y le pedí perdón y le dije que la amaba, y puede respirar mejor. Al perdonarla, me perdoné por el hecho de ser mujer. El peinar a mi hija y despertar a mi hijo con un beso. También me cuidé respirando en una situación de miedo, respirando, tranquilizándome. No me dejé cortar las uñas por mi pareja. Yo también tengo que decirle a mis hijos: te voy a tocar, he aprendido que mis hijos también tienen derecho. Yo aprendí de niña: no llores aunque yo te esté maltratando.

D: He procurado comer sanamente. Pinté, fumé y sí, me gusta el cigarro, no permití que mi cuerpo estuviera con tensión, yo estaba con ansiedad pero hable conmigo y dije: yo me voy a cuidar, lo pude hacer con la respiración, pude controlarme, cuidarme. Me gusta mucho venir pero me da miedo, me salieron granitos, me dan alergia ustedes (terapeutas).

Dibujo y sensibilización miedos. Dibujo mis miedos. Karla

F: No sé por qué no me gusta dibujar, es más fácil escribir. Mi miedo es romper la tranquilidad en mi casa, si yo dijera lo que me pasó, mis papás se morirían. Tengo mucho miedo a que se destruya mi familia. Mi hermana tiene un peso muy grande en mi familia, lo que ella dice: está bien. Me da mucho miedo decir lo que siento, yo digo lo que la demás gente quiere escuchar de mí. Nadie me conoce. Me da vergüenza y miedo. Cuando alguien me está conociendo yo me alejo. El yo dejar que mi hermano abusara de mí fue mi mecanismo de supervivencia, la grande con muchas expectativas, la chica muy hermosa y pues yo deje que pasara para que me aceptaran. Cuando ella se va de mi casa bajó 20 kilos. Para mí todo es contradicción. Por una parte está todo el daño que me hizo y por otro lado todo lo que me dio. Igual con mi mamá. **[Tarea personal: Escribe tus contradicciones...Karla]**

B: Le tengo miedo al transporte público, miedo a que tengamos un accidente. Cuando mi niño era más chico, el hijo de mi pareja chocó y mi hijo quedó debajo del asiento, y yo para el otro lado. Miedo a conducir, miedo a un accidente. Miedo a la agresión y a que me digan tú lo provocaste. Decir no quiero, me da miedo por la agresión que puedo recibir. De niña miedo a levantarme, un monstruo debajo de la cama. Era mi prima, nos metíamos debajo de la cama y me tocaba, yo siempre he sabido que era ella, era un año más que yo. Miedo cuando mi niña empieza a saltar, a correr. Cuando yo era niña me caí y me pegué en la vulva. Me da miedo que le pase lo mismo. Un doctor me revisó y desde entonces le tengo miedo. Miedo a que me lastimen no quiero que nadie me toque. Miedo a estar delgada, porque eso sería provocar, que quisieran conmigo. Cuando me gusta mi cuerpo es cuando veo que con mi cuerpo puedo hacer que me quieras. Mucho miedo a identificar que mi cuerpo es bonito. Yo necesito protegerme. Necesito escuchar más mi cuerpo, aceptarlo. **[T.P: ¿Qué de tu cuerpo tienes que empezar escuchar? Karla]**

D: Miedo a mi casa, a estar sola. Mi esposo abusa de que yo necesito estar ahí, tengo miedo a estar sola. Tengo coraje con mi mamá, porque no me cuidó. Mi tío un día abuso de mí, en la cama de mi mamá. Es algo contradictorio, mi espacio seguro es mi cama. En la semana no lo veo a mi esposo y duermo con mis hijas. No puedo estar sola. Miedo a que les pase algo a mis hijos. Miedo a los secuestros.

Tareas:

Todas las tareas anteriores.

Mis miedos. Que necesito con estos miedos.

Viernes 11 junio 2010 Sesión 5

B: Con lo que saqué del viernes bien, no había sacado lo de mi prima, aunque me revuelve, en la noche me vuelve a dar, como recuerdo que empecé. En la cama recordé y llegué a este espacio y empecé a llorar, mi espacio seguro es este (espacio de terapia). Al miedo le puse el nombre de ignorancia y

vergüenza. Recordé que vengo de dos mujeres muy fuertes: mi mamá y mi abuela, yo vengo de mujeres fuertes, pero la ignorancia estuvo, crecí en mucha ignorancia. Yo al monstruo le puse ignorancia y vergüenza, ese es mi miedo. Yo siempre pensé que lo que hacía mi prima era un juego, pero yo ahora sé que estaba mal, estuve con tres psicólogos y no lo podía sacar. Y aquí sí, porque me sentí respetada. Yo quiero romper con esas mujeres, romper esa cadena de esas mujeres, por mí y por mi hija. Yo a mi prima a la más chica, yo me desnudaba con ella, pero yo en una esquina y ella en otra, yo me siento con vergüenza por eso. Yo aprendí con pornografía, a mí nunca me dijeron nada. Todo lo que era sexo jamás se tocó en la casa y en la escuela. Su hijo (de la pareja) tiene 29 años y esta semana ya no fue a la casa. Me compré unos zapatos. Me compré para cuidarme una crema para las bolsas. A mí siempre me dijeron: eso es sucio, son cochinas. Si toco mi cuerpo, yo no soportaba que me tocaran y ahora yo sí me toco. Ahora tengo la capacidad de decirle a mi pareja: no quiero, me duele.

F: Yo siento que hubo retroceso, estuve muy deprimida, hice todo un cuadro de darme cuenta que toda la gente influye en mí y me sentí más conflictuada, sigo sin tener idea con ¿qué necesito? Ahora estoy concluyendo que nunca eres importante. Muy cansada con mi trabajo, no puedo descansar. Me rayaron el auto por un problema y llore mucho y me empecé a relajar. Me entra pánico relajarme. No puedo dejar de pensar. El miedo que me da descansar. A mí las cosas me afectan mucho. Todo lo tomo personal. Mi hermano abuso de mí, ¿qué se hace?

D: Estuve haciendo mi autobiografía sexual, sí la hice, la escribí bien, sin dolor, sin llanto, mi mayor miedo es quedarme sola, y si logro vencer el miedo de quedarme en casa y estar sola en mi casa, sería un gran logro. Disfruté estar en la casa. Esta semana disfrute la vida. Tuve cierre en UAVIF. Me sentí un poco culpable, egoísta porque llovía pero dije: es mi espacio. Estar de a poquito sola. Ocuparme de mí, ver cosas yo sola.

E: No vine la semana pasada porque me enfermé de la garganta, tuve un esguince lumbar, cistitis, herpes simple. Llego restablecida. Mis análisis me dicen que estoy bien, y bueno emocionalmente bien. Me sirve poder ser autosuficiente. Me daría miedo perder esta autonomía. Miedo de no poder aceptar mis relaciones en mi historia personal, que es además lo mismo de siempre. Mi mamá nunca fue al médico aunque tenía un servicio médico excelente. Se está desinflando, me siento mejor. Me siento con miedo con lo de mi mamá, como tender una mordaza, con tener que correr, me da miedo, el enojo y la violencia lo he vivido igual.

C: No vine la semana pasada. Tengo una serie de heridas que tengo y que quiero tirarlas. A mí las tareas olímpicamente se me olvidan y estarme peleando con la situación. Yo siento mucho abuso emocional por parte de mi abuela, aunque muy apegada a ella, no he podido vivir el duelo. Emerge mucho el enojo, el coraje, porque no pude poner límites. Yo me tragué todo el cuidado de mi abuela porque yo era la soltera, la que podía económicamente, estoy muy atorada, quiero sacar, quiero pero no quiero, puedo como no puedo. Cuando no sabes que chingados paso y no lo recuerdo, aunque existe un bloqueo, recuerdo antes -después y no en medio, y lo mismo pasó en mi infancia. ¿Cómo lo trabajo? Aunque con la música, algo en mi cuerpo me dice que está mal, algo me lo recuerda. Yo creo que fue mi papá, le pregunté a mi hermana y ella me dijo: yo también fui abusada, pero no recuerda que pasó. Me siento atorada. Sé que algo pasó, siento mucho miedo, me siento paralizada, ya no quiero sentirme así.

Circulo de Sentimientos. Manuel.

E: Yo quiero, dejé de pelearme conmigo.

F: No es tan malo sacar emociones.

D: Pude dejarme sentir.

C: Yo puedo ser más alegre y placer, no sólo miedo, tristeza o enojo.

B: No soy una puta y mi cuerpo me pertenece.

F: Me acabo de descubrir que me sigo negando a mí misma, no me veo, es como si fuera otra persona.

E: Yo he recordado todo lo que hecho con mi enojo y creo que no me quede con una +++ y si soltar sin llevarme a alguien de frente. Pensar en que no puedo hacer algo me impide expresar esto, como ahora.

B: En tristeza y coraje veo a mi papá y a una persona muy grande que me tocó y metió sus dedos en mi vulva, a partir de ahí me sentí mal, sucia, mis papás sólo cuando nos enfermábamos nos demostraban su cariño. Y mis papás eso aprendieron. Es mi cuerpo y nadie me puede tocar si yo no quiero.

Viernes 18 junio 2010 Sesión 6

Tarea: Manuel.

B: yo estuve muy estresada, hace ocho días no pude dormir muy bien, tenía recuerdos cosas que venían a mi mente. El hijo de mi compañero me roba espacio. El sábado manifesté mi enojo, mi pareja me lo ha querido imponer, me dice: atiéndelo, y yo pues no soy tu sirvienta, ni la de (hijo). Ya venía incluido en el paquete (hijo) yo sí acepto que era casado, pero no cuidar un hijo de 30 años, no se vale. (Su hijo) me dijo: que tal B, como vas con tus terapias que vas el viernes. Cuando lo escuche, respiré y me fui a dormir. Me dio coraje que mi pareja se lo haya dicho. También le dijo a mi comadre y me dio mucho coraje. El no acepta que yo venga aquí, su coraje es que yo tengo la capacidad de darme esto (terapia) tengo miedo a las reacciones de mi pareja, a la violencia. Tengo dependencia emocional, yo me siento sola. Marqué límites: soy tu madre pero no tu sirvienta. Marqué el límite y ese límite también fue para mí. Estoy tensa por un curso de protección. Nos pusieron a apagar un tanque estacionario, yo tenía muchos nervios. Yo cuando tengo un problema salgo huyendo. Me quedé a enfrentar el problema.

C: fue una sesión pesada para mí, con cualquier cosa estaba llorando al otro día no fui a trabajar. He estado con muchas tensiones, el mecanismo de controlarme fue culparme. Mi pareja se hizo el digno y yo me siento muy mal. Hasta el miércoles me preguntó si tenía algo que decir y que me quería mucho. Yo me culpo de habernos enojado. Muchas veces condiciono mi comportamiento por los demás tengo que trabajar más en mí, es válido lo que yo estoy sintiendo. Siempre mi primer pensamiento es que yo tuve la culpa. Debo trabajar en ello. Estar más atenta en cacharme. No tengo por qué cargarme con lo de los demás. Tenía más peso la culpa que mi requerimiento. A veces es como, quiero mandarlo a la fregada y luego veo cosas que me gustan, como el no vernos diario me permite hacer otras cosas. Traté de atenderlos (dolores por todas partes).

D: fue una semana muy atareada mi pareja estuvo de malas. El domingo me consentí y me compré un comedor. Mi esposo se molestó conmigo porque entró un señor a componer la computadora. Él es mi segundo esposo. Yo me eche la culpa, él me hizo una escena de celos. Que me cuelga el teléfono y no me contestó, no nos hemos hablado, me siento muy mal. Le hablé el miércoles y no me contestó. Hoy voy a regresarme a mi casa y voy a hacer uso de las respiraciones, hoy me siento fuerte, mantenerme firme. Le hice una carta con todo mi sentir, la dejé con mi suegra. Me está sirviendo para marcar el límite. Necesito aprender a estar sola si supero este fin de semana ¡ya la hice!

E: estuve poniendo atención a cómo reacciono con mis emociones, como resuelvo, como afronto. Puedes sentir lo que quieras pero puedes hacer lo que quieras. Puedo desarrollar mis propias salidas positivas. Fui a ver una película "entre hermanos" todo se mueve con emociones, al salir, fui a cenar con mi pareja y vino a mí una emoción muy fuerte de tristeza. Un camino con árboles, mientras hago una metáfora. Pude llorar. Sale este sentimiento en un espacio tan seguro que me ayuda a entender cómo lo logramos. El trabajar con las personas, refugiados, etc. cambiaron las cosas, nada es igual. Amigos se quebraron en el camino, algunos nos seguimos viendo. Redescubrir esa confianza en la gente. Tuve un accidente hace algunos meses y hubo mucha gente alrededor que estuvo ahí y me ayudó.

F: sí me estresa estar aquí con ustedes. Todo lo hago por los demás escribo porque lo quiero hacer, no porque me lo dicen, todo escrito como debe ser. Me he dado a la tarea de estar respirando. Tuve un tic y traté de controlarlo para mí, no para los demás. Si respiraba y todo, pero muy lineal, me di oportunidad de hacer lo que pude hacer, esta semana no pensé en nada. Estaba yo cansada pero no fatigada. Esta semana no lloro, me di cuenta que no pasa nada.

Dar y recibir. Claudio.

F: las personas que me han tocado, me han hecho daño. Yo no me dejo tocar por nadie. Mi hijo no toca y fue por mí. Yo digo, es mi espacio y es mi espacio. Se me hizo muy difícil quitar esa barrera. Tensa. El que no nos toquemos en la familia es normal.

B: yo la vez pasada me restringí de tocarlas y ahora fue mi regalo. Con F y C sentí el apapacho, su calor, ese contacto que nunca he tenido. Yo me siento muy a gusto aquí. Yo apapacho mucho a mis hijos. Necesito cariño, contacto... mío.

E: para mí es difícil tocar, sólo en relaciones seguras me permito tocar. El contacto de todas fue muy cálido. Me quedo con lo que cada quien puede dar.

C: yo en casa no fui tan tocada. Yo necesitaba contacto amoroso y con amigos me es más fácil, mientras en pareja siempre sea de manera que no se vea. El contacto con manos me cuesta mucho trabajo. Nos es más fácil dar que recibir. Debería voltear el espejo, sí puedo recibir un abrazo y no con las manos.

D: al principio me costó trabajo. Sentí esa conexión, la sentí como querer protegerla. Me costó trabajo pedir afecto, ya se lo pedí a mi esposo, pero ya me cansé de pedirle. No me nace, abrazo a mis hijos porque sé que lo tengo que hacer. Me es más fácil cuidar.

Tarea

Bitácora.

Alimento o bebida lento.

Respiración.

Espacios seguros.

5 sentimientos básicos.

5 necesidades básicas. Arraigo Y movimiento corporal.

KEGEL 5x5x20x3

RETENCIÓN CHORRO ½ ORINA

Dar y recibir: individual, diario y grupal.

Viernes 25 junio 2010 Sesión 7

Tarea: Karla.

B: al principio me costó trabajo hacer los ejercicios de kegel. La retención del chorro medio me cuesta trabajo por los problemas de vejiga. Pude retenerlo 15 segundos, las sensaciones de calor fueron agradables, nunca fue dolorosa, ayer y hoy lo pude retener. En los ejercicios de kegel procuré no estar tensa, estuve tomando mucha agua.

Estuve más tranquila; el hijo de mi pareja no ha ido a la casa yo creo que mi pareja escucho un testimonio y me ofreció una disculpa, yo le expliqué que no quiero a su hijo, pero siento que invade mi espacio. Me siento bien porque él ya estaba más tranquilo, dentro de lo que cabe él entendió. Le dije que por lo que vengo aquí para mí es importante. Yo estaba al grado de irme, pero me dijo: yo por qué me voy a ir, esta es mi casa. Me regalé entrar al programa para bajar de peso en la clínica en la que estoy.

Antes me veía al espejo y me insultaba. Ahora que me compré ropa no me comencé a insultar, identifico que estoy subida de peso pero ya no me maltraté como lo había hecho. Me doy cuenta que tengo derecho. Una de las cosas que me sucedió fue que en la semana mis hijos estaban jugando y mi hijo le hacía cosquillas a mi hija y yo recordé que mi papá me hacía cosquillas y a mí no me gustaba. A él (mi papá) sí, pero yo tenía ansiedad displacentera yo le gritaba que no. Uno de mis primos también lo hacía, lo que me provocó ver que le hiciera cosquillas y luego, luego, corrí, me dio miedo. Ellos no me vieron pero me dio gusto que jugaran. Yo me sentía violentada por ellos (papá y primo).

Yo veía como mi primo comenzaba a despertar, a ver. Siempre que mi prima y yo nos bañábamos él quería hacer del baño. Nos decía que lo dejáramos pasar y mi prima lo dejaba pasar. Yo desde chica recuerdo que se me desarrollaron los senos y eso me dolió recordarlo. Yo tengo que estar alerta, más que nada con mi hijo. Yo me bloqueo, no sé cómo explicarlo, yo creo que soy muy ignorante. No sé cómo explicarles a mis hijos sin ser grotesca. Tengo miedo a que ellos sean igual de ignorantes que yo. Me frustra no saber cómo decirles. Me da coraje no haber hecho algo que es tan fácil. **[Ejercicio expresivo: poner expectativas y exigencias] tarea individual escribir aquello que me estoy exigiendo de más.**

E: hice una pulsera para poder hacer mis ejercicios. La sensación es como de electricidad. Es una manera de recuperarse a mi cuerpo. Me puse a pensar en lo que nos han pedido... es cuidarnos en pequeños pedacitos o completos. Me doy cuenta que lo he venido haciendo toda mi vida pero que se vuelven automáticos. Hago un ritual en las mañanas, si me levanto a las siete me preparo 15 minutos antes. Tenía una vida centrada en mi misma hasta que mis papás lo acallaron. Una manera de recuperar los espacios y tiempos fue aprender a cocinar para que cuando llegaran mis sobrinos ellos percibieran el aroma de pastel y galletas. Cuando llega mi sobrino siempre me pregunta ¿Qué estoy haciendo? Y eso me llena de felicidad. Todo ese placer hace que las cosas horribles pasen. Esta semana pensé en mi salud. En una transfusión sanguínea me dijeron que tengo hepatitis c, entré a un protocolo pero no funcionó hice lo mió y aun así no funcionó. Mi salud es muy buena y con esto cambió, ya de todo padecía...me dijeron que nuevamente podíamos empezar el protocolo y lo hice. Hace unos meses tuve una crisis hepática sin motivo aparente y eso me desestabilizo. En los últimos análisis no salieron muy bien los resultados, ahora no sé cómo integrarlo. Cuando yo pude confrontarlo no resultó muy bien y ahora no sé cómo integrarlo. Estoy pensando que no puedo controlarlo y esto me causa ansiedad. Por lo que yo estoy aquí es porque para entrar al protocolo tenía que tener todo controlado, salud, pendientes, años, dientes, quisiera regresar a no tener la enfermedad, he hecho todo lo que necesito hacer y no sé cómo acomodarlo, me provoca ansiedad. **Tarea individual: ansiedad igual a pensamiento o pensamiento igual a ansiedad, identificar diferencias.**

C: No ha sido fácil esta semana para mí. He estado muy chillona. Estaba escuchando lo que comentaba B y conecto con varias cosas, he estado evadiendo. Me distraigo con el trabajo. Pero siento muchas ganas de llorar. Conecté con un recuerdo: que mi sobrina cuando era pequeña mi hermano la besaba de una forma que me incomodaba, no recuerdo el abuso pero algo me dice que sí lo viví. También me pasó que en la semana tuve una dificultad con mi jefe. Si alguien que quiero, me hace daño, me lastima mucho. Estoy conectando. En dónde me porto bien para que me quieran. Me porto bien buscando el cariño, incluso permitiendo los abusos (*Somatizaciones: tose de forma abrupta*). Me llega un flashazo de cuando estoy naciendo y me entregan a mi mamá y ella se da cuenta que tengo labio leporino, ella me rechaza. ¿No dicen que el amor de madre es incondicional? tengo sensación de abandono, tristeza, de rechazo. Es algo en lo que he caído en cuenta. Me estoy peleando con esas cosas. ¡No sé cómo cambiarlo! **Tarea individual: Yo me siento abandonada cuando..., yo me siento rechazada de..., por..., cuando...**

D: He estado muy ocupada por la carga de trabajo. Leí el libro de Elizabeth Kubler- Ross "La rueda de la vida". Tiene ya años que estoy poniendo límites, yo siempre tuve desolación de la vida, tenía miedo a morirme. Teniendo todo no le encontraba sentido a la vida. Ahorita me siento como contenta. No he comido lento y he comido de más. Con kegel tuve una sensación muy fea. Como escalofrío. Me molesta. Tarda en desaparecer la sensación. Solo lo intenté como dos veces. No hemos hecho las pases mi

esposo y yo. Sí me iba a quedar sola, pero el sábado llegaron mis hijos y le dije a mi esposo que no me los dejara. Pienso que yo sí tenía la disposición de quedarme sola.

F: Todavía no puedo hacer una comida lenta. Pero ya puedo hacer igual bocados. Me queda la sensación de ¿para qué eran los ejercicios de Kegel? Lo que me he preguntado es: ¿por qué llegan hombres casados?, todas mis parejas han estado conmigo como forma segura pero tienen a alguien más. Ahorita que venía manejando me preguntaba: ¿Si algo me pasara, alguien se preocuparía por mí?, Me he complicado la vida. Cuando llegué aquí comencé a defenderme. Me complico. **Tarea: Armar rompecabezas. 1500 piezas que sea significativo y atender la manera en que lo voy construyendo y las sensaciones, sentimientos y pensamientos que voy identificando en la resolución, el rompecabezas es personal y sin apoyo o ayuda.**

Sensibilización Claudio. [Busco espacio de seguridad en mí. Puedo ser yo misma, un espacio físico, una persona. ¿Cómo me siento en ese espacio de seguridad? En mi infancia en qué momentos me he sentido violentada: ¿cuáles son mis sentimientos y sensaciones? (C tose en la primer pregunta) ¿En qué momentos de mi niñez me he sentido rechazada? ¿Qué sensaciones y sentimientos hay? ¿En qué momentos de la adolescencia me he sentido violentada, que sensaciones y sentimientos?, ¿En qué momentos de mi adolescencia me he sentido no querida? ¿Me he sentido rechazada?-En mi adultez, En la época actual. ¿Qué he hecho yo para cambiar mi vivencia? Se escribe en la bitácora. Se comparte la vivencia en una frase.

F: qué bueno que me atreví a estar aquí.

B: mi cuerpo es mío y nadie tiene derecho tocarlo.

D: ya no pienso permitir que me hagan sentir mal.

C: me falta trabajar más.

E: puedo trabajar mis debilidades y puedo trabajar mis fortalezas.

Cuida grupo próxima sesión D.

Tareas

Las mismas de la pasada semana, cambia:

Kegel 4x4x20x3

Respiración en momentos difíciles.

Masaje Pies manos y cara.

Sesión 8 viernes 02 de julio 2010

Recoger tarea: Manuel.

F: no hice mi tarea, no me dio tiempo. La respiración mi propio organismo me la pide. No reconozco mis espacios seguros. No sé, algo le pasa a mis pies, los veo diferentes, no sé. Cuando hacemos meditación no puedo verme a mí pero estoy intentando verme, cierro los ojos y ahora la veo a lo lejos. He dejado de pensar y he hecho la comida pero por bocados. Siempre he sido muy nerviosa y pues yo creo que es eso. Me saboteo a mí misma, se me dormía mi brazo izquierdo, me dolía el ojo, me he puesto muchas tareas y me propuse descansar, me permito. Mis pies son muy resacos, y actualmente no, no sé si porque me sienta más segura. No sé qué ha sucedido, pero hay momentos en que estoy más tranquila a partir de la

sesión del enojo, hay paz dentro de mí, nunca la había experimentado pero estoy muy tranquila. Pienso en el mar y dejo de pensar en otra cosa, forzar a mi mente a que no piense.

B: la comida lenta sí la hice, tomo agua muy lento, me llega una sensación de tranquilidad hacia mi ser. Darme ese tiempo, tengo derecho a disfrutar mi comida. Respiración la he hecho y me siento bien como que está creciendo algo naciendo, algo aquí (*señala el abdomen*). He tenido contacto conmigo misma, yo deseo traer al curso (de sexualidad) a mi niño. Había unos adolescentes en la calle por mi casa que me espantaban y se sacaban el pene, luego me correteaban, quiero que no les pase lo mismo, para que estén bien está la información, es una forma de quitarme ese monstruo. Con kegel, se me está haciendo como la respiración. Me cuesta trabajo pero si lo lograba. Retuve el chorro, si lo lograba iba a cualquier baño y si lo hacía. Esta semana si hice los ejercicios pero en contar, me perdía, pero los hacía. Me llegó un poco a incomodar, me dolía aquí (*pubis*). Me exijo, porque si hacía todas estas cosas me iban a querer... me digo: no soy la madre Teresa, a veces yo me decía no me merezco, y le daba a los demás. Yo me exigía mucho, salía a la misma hora, me paré tarde y no me exigí y no pasó nada.

E: yo ociosamente me puse contar mis masticadas, con toda calma me puse a contarlas. Todo ese tiempo es contemplación hipnótica, como si me detuviera y la película siguiera, todo sigue girando pero uno no. Si ya como lento como lo hago. En la respiración, la detengo cuando escucho, como que la detengo para no interrumpir, no lo sé, dejó de respirar cuando estoy tensa. Con mis ejercicios de kegel si los hice. El chorro si lo hacía y se origina una sensación expansiva que se origina en la vulva, El kegel lo he integrado a mis actividades y se me hizo muy placentero. Esta semana he pensado mucho mis sueños. Hago muchas cosas para cuidarme. Tuve la sensación de impotencia y fastidio, y me dije: no hay una sola cosa que indique que me pasa algo, es como un día soleado y me dejé de preocupar.

C: me pongo mal cuando me tocan los pies porque me recuerda el abuso que pasaba en las noches. Yo tenía mucho miedo, quedarme quieta y no moverme, sólo con tocarme el pie (un compañero). Son muchos los incidentes con mis pies, yo no aguanto que me toquen.

D: hice ejercicios de baile y arraigo y fue placentero. Kegel se me olvida no los he hecho. He estado tranquila.

Sensibilización. Trabajo mi hecho de violencia. Claudio.

[C: manifestaciones de miedo. Manifestación corporal de sacar algo y tose constantemente de manera atropellada, al acercarse Claudio a ella, su reacción corporal es de brinco hacia arriba y atrás, comienza a toser más después de este momento].

B: yo siempre atribuí el evento con mi prima, y ahora no lo recordé. Recordé que de niña había una zanja y un hombre metiéndome los dedos y al acercarme a la niña, le dije: con y sin te iba a pasar. A mi niña le pongo vestido y pantalón. Esa persona era más grande que yo. Yo ya sé quién es, le puse un rostro, era el hombre de la iglesia. Vi esa niña y primero vi a mi hija y al abrazarle, era yo. Sentí que con o sin vestido de todos modos pasó, no fue mi culpa cómo pasó y lo que pasó...

C: no pude entrar a la dinámica al 100% me sentí invadida al escuchar tu voz, al sentirte cerca. Sigo sin poderlo recordar, y con la niña interior no pude por el miedo.

E: fue en la prepa, en la calle, en la parada del autobús, estaba ahí el agresor, y me arrinconó, y pasaron dos hombres y se dieron cuenta y no hicieron nada, me retuvo por dos o tres horas, me amenazó con llevarme a Cuernavaca, después entendí que era una calle, me aventé a un auto por sobrevivencia, y eran unos judiciales, lo treparon a un coche, hace 30 años no se atendía esto, no se decía: me violaron, el médico que me atendió no me dijo nada. Todo era ocultarlo, fue abrirlo una solución innata, había violencia de mí hacia afuera, anduve mucho tiempo armada. Quiero saber ¿cuál es el daño en mi cuerpo, en mis emociones? Alguna vez el violador llegó a mi casa, tocó en mi casa, pensé que todo estaba

arreglado, tal vez por eso viví fuera del país, para poner tierra de por medio. Entre siendo una, salí siendo otra...

D: me adentré mucho en lo que ibas narrando, cuando dijiste del abuso lo sentí muy feo, y vienen las preguntas: no puedo dejar el pasado en el pasado y me pregunto ¿qué ha pasado, qué fue lo que me pasó, qué me afectó?, preguntarme mil cosas, y viene la culpa y el enojo por aceptar una moneda, y pienso que con dinero o sin dinero hubiera pasado. Quiero vivir en paz y darle un sentido a la vida. Me da miedo regresar, me voy bien movida.

Mismas tareas y cuida al grupo próxima sesión: B.

Viernes 9 julio 2010 Sesión 9

Recoger tarea: Claudio.

C: estaba muy sensible, muy triste y estoy ya saliendo. La dinámica fue muy fuerte y la tristeza y el miedo han estado presentes. Me di cuenta que me paralizó y que esa pequeña se quedaba quietecita para que no le doliera. El sábado me sentí todavía muy susceptible. El domingo fui a realizar mis ejercicios, empecé a llorar, no tuve recuerdo pero mi cuerpo tenía respuesta y empecé a llorar. Me dolían los pies en las primeras sesiones y ahora me duelen nuevamente, como no poderme aguantar.

B: estuve muy sensible, de la nada llorando. Lloré de tristeza y alegría, cualquier cosa me recordaba mi infancia. Tengo la capacidad de que ellos (hijos) no lo padezcan. Mi hija me refleja mucho a mí, yo así era. A mí me lo reprimían y yo me reflejé mucho. Eran como 12 hermanos, fue en la casa y en una boda y recuerdo haber visto a la pareja no sé si teniendo relaciones pero sí lo vi desnudo y ella tapada. Yo me metí una idea que yo era mala, que era prohibido. Mi prima y yo espiábamos a la gente bañándose y nos regañaban. No he tenido la capacidad de decir basta. Con mi primo fuimos a un baile y el rozó su pene en mis nalgas y no tuve la capacidad de decirle: ¡¿qué te pasa?! También pasó en un parque y me enojé por no poder hacer nada. Una psicóloga me dijo: tú lo provocaste, no hubo violación. Yo me sentía culpable de que yo propiciaba o buscaba las situaciones.

E: me va bien con todas las tareas. Me doy cuenta cuando dejo de respirar, cuando concentré mi atención, cuando me doy cuenta que me detengo empiezo a respirar. Siento una preocupación pero no sé qué es. Pensé en que tengo que hacer y sentirme bien. No pude ponerle nombre, pero se paseó y lo dejé estar, se fue tres días después como llegó. Me pregunto cuántas veces más se ha presentado (el fantasma/miedo) y yo ni cuenta, no le he puesto atención. Es como algo de mi infancia es antes de la violación. Es un poco en el estómago un vacío, una falta de sentido de estar aquí, como entre miedo y fastidio, que feo que está alrededor. Yo creo que es la soledad crecí con adultos, sin ruido, mucha preocupación de mis padres. Estoy haciendo lo que puedo hacer y eso es suficiente.

F: me abrió complicaciones, no como retroceso para avanzarle. Mi molestia no es tanto por el abuso es que la gente lo está viendo y no hace nada. Estoy enojada con mi familia, hubiera sido más sencillo si alguien se hubiera dado cuenta y pidiera ayuda. He estado muy enojada con eso. El miércoles estaba muy adolorida. No sé, he tenido un poco de depresión, algo que me he preguntado es por qué no me he salido de la casa creo que de lo que leí yo he buscado la aceptación de mi mamá. Si me causo mucho problema. Yo trato de hacer mucho ejercicio y cuando está la clase muy llena me da claustrofobia y me dio ansiedad de sentirme encerrada con mucha gente. Éste es el principio de un proceso muy largo, lo que estoy viendo en mí es que no tengo prisa.

D: tranquila en la parte emocional, yo pensé que iba estar más intranquila, en mi otro grupo salió una persona que vivió abuso y le puede explicar qué es lo que hemos visto aquí. Me sirvió de resumen y me di cuenta que si hemos avanzado de a poquitos.

Ejercicio Karla. Sensibilización guiada: Lo que me permitió sobrevivir.

C: cirugías reconstructivas, mi primera cirugía fue a los seis meses. Aprendí a quedarme sola un día antes era un tanto agresivo la invasión que hacían. Haber asumido a estar sola, mis herramientas me ayudaron, el aislamiento me protegió. Ahorita ya no me sirve y a veces necesito crear nuevas herramientas.

B: era muy alegre, disfrutaba mucho los juegos, era jugar en la calle. En la adolescencia le puse gracias a tu perseverancia. A pesar de que no tuve educación de la sexualidad pero supe cuidarme. Me decían que no iba a poder y pude. De la juventud, la rebeldía. Para mi papá fue un caos. Tuve la oportunidad de irme de pinta, fue decir: papá, lo siento, es mi momento. No soy culpable. Me siento contenta de soltar ese costal.

F: no lo había visto hasta ahora, la sobrevivencia... si no lo hubiera hecho, hubiera enloquecido. Tan fácil que hubiera sido todo. Tuve una adolescencia muy fea yo lo que hice comer, comer y fui obesa y nadie buscó ayuda. Fui una niña aislada y pues mi mamá lo vio como normalidad viene el sentimiento de culpa porque todo es normal. Algo había mal para mí. Estaba enojada conmigo y con los demás y me lo tragaba. Tengo confianza en mi grupo. Aceptar que estoy evolucionando y que estoy cambiando muchas cosas.

D: busqué mi fortaleza y fui una niña muy triste. Tengo un negocio propio, jamás lo he visto. Fui muy fuerte por que aprendí a separarme, pensé que nunca iba a poder. En la adolescencia estuve muy sometida a mi mamá, casi no hablaba, ahora ya no me callo. Todo esto me ayudó, hasta el propio abuso para estar con ustedes. Ganas de no quedarme estancada.

E: cuando pude definir lo que me ayudó. Pude cuestionar: esto no me gusta. En la adolescencia fue resistir, vivimos en un entorno súper cabrón, nos han tocado, todos deberíamos decirlo. Hay una aceptación social, nos hace partícipe de lo que nos hace daño. Por más aceptado que esté a mi no me cuadra. En la juventud por perseverar unos pasos para adelante y otros para atrás. Movimiento. A mí por tener a todas.

Tarea.

Lista de herramientas que tengo y que quiero construir.

Viernes 16 julio 2010 Sesión 10

Cápsula teórica: Abuso sexual infantil, perspectiva de género, autoestima y empoderamiento.

Tarea

Kegel 3x3x40x3

Retención del Chorro medio de orina.

Respiración.

-5 necesidades.

Agradecimiento mañana y noche

Espacio de poder.

Baño lento.

Cinco regalos.

F cuida la siguiente sesión.

Recoge tarea Karla.

D: apenas hice el baño lento. Al terminar sentía que estaba flotando. Después lo que quería hacer era acostarme. Era algo que no había sentido en el cuerpo. Era algo que hacía diario pero que no disfrutaba. Con la respiración siento que me tranquiliza. Siempre escribo lo que voy sintiendo. Con el Kegel se me sube la ansiedad (displacentera), se me queda la sensación y no la puedo bajar. *(Karla le hace modificaciones al ejercicio: soltar más lento y centrar la atención al soltar)*. Empecé en mi trabajo un taller, me hacía falta compartir. Fueron 8 personas. He estado ocupada. Me siento muy contenta, se está acomodando. Estoy satisfecha con los resultados. Observo que antes al estar con mis hijos no lo disfrutaba. Hoy es mi cumpleaños. Un día antes de mi cumple escribo, llegar a esta edad me pone contenta (44). El tiempo que me estoy dedicando. Vi FESTEN, sí esta fuerte, pero antes hubiera llorado y ahora no. Me siento tranquila, he estado moviéndome para hablarlo, incluso a mi tío. Él está muy contento, pero es justo decirle que lo que el hizo no estuvo bien. La presentación de la sesión pasada me ayudó mucho. Me quitó dudas, pues yo misma me justificaba y pensaba que estaba exagerando: no es exageración, lo tengo presente.

B: no me ha ido muy bien esta semana, hubo problemas con la pareja al grado de herir. Se burló, me dijo: "por algo te violaron". Me dolió por aquello que se está perdiendo, si me lo hubiera dicho al principio del grupo esto me hubiera dolido más. Las cosas ya están muy mal, con comentarios que no van, me hace pensar que esa persona también está enferma, me dolió. No se vale. Así ha sido toda la semana, con mucha agresión, me duele mucho la agresión. Yo fui una niña muy agredida, por eso me duele, después de vivir un año sola pensé que las cosas iban a cambiar. Ahora me doy cuenta que esta situación no es para mí. Yo estaba consciente que esta situación no funcionó. Me di la oportunidad de ver si funcionaría, no me siento fracasada, me siento con fortaleza al ver que sí tengo derechos, que tengo derecho a enojarme, a decir: ¡ya basta! A mis hijos les hice ver esta situación. Estoy viendo opciones. No quiero regresar con mis padres. Puedo empezar de abajo. Yo puedo y tengo esa capacidad de hacerlo. Al principio hice un intercambio para ver quién tiene la razón, pero pude pararlo. Sigo platicando y planeando una operación para el 2 agosto *(E se ofrece para ayudar)*. Quiero encontrarme, quiero encontrar esa sexualidad que perdí. Yo no pude relacionarme sino con un hombre casado. Yo buscaba cariño. Ahora sé que me puedo dar muchas cosas. Estas lágrimas no son de dolor, son de felicidad. Me di mis regalos, un helado, un disco, un tratamiento médico. Me di el baño lento hasta hoy en la mañana. Sólo hasta que se fue muy temprano lo pude hacer, sentí muy rico, algo que no siento ni cuando me pongo crema. Me di cuenta que en el chorro medio de orina que me duele cuando no tomé agua, si tomé agua no tengo molestias. Estoy rompiendo una cadena que viene de generaciones. Yo sé que me falta mucho. Quiero después de recuperarme de la operación venir a unas terapias.

E: fue una semana tremenda. No descuidé mis espacios, aunque baje el ritmo. El chorro medio de orina junto con Kegel va muy bien. El agradecimiento ya me lo puedo dar sin dificultad en cualquier momento. Con mi mamá que es alguien con quien tengo una relación diferente está más tranquila. Me reprochó que el fin de semana de la final del mundial mi hermano fue a la casa y yo me fui. Era un día de descanso y por eso me fui con mis amigos. Platiqué con ella con una mediadora para explicarle que no puedo estar en un lugar donde mi hermano llega con una actitud negativa y agresiva. Cuando hablé, le expliqué que yo he estado tratando de hacer cosas para que me quiera. No quiero que sea otra que no es. No le estoy aceptando con la forma en la que me quiere. Lo hice desde mi zona de seguridad. Yo no había echado mi carta al fuego. Ya lo expresé, ya me escuchó. Antes lo racionalizaba, lo justificaba. Ahora estoy rodeada de personas productivas, de respeto, que me cuidan. Comí con tres amigos y llevaba el libro de: resignificar lo masculino y se burlaron. Sentí en mí -y en ellos- algo raro. Yo sólo comenté que no tenía tiempo de esperar a que todo cambie, yo necesito cambiar ahora. Al otro día uno de ellos me envió un correo de un libro donde decía cosas de las mujeres. Entonces yo le puse un límite, con mi estilo "cool" pero puedo poner límites. De mis regalos, me regalé ir a los baños del peñón. Son los baños prehispánicos, me fui diciendo que era mi regalo. Yo sentí algo muy parecido a nacer, después pensé en estar amortajada, mi corazón latía tan fuerte. Me dije: esto es, súper viva. Me regalé una copa de vino

para el gusto. Yo decidí que era eso lo que quería, porque yo no tomo alcohol, lo disfruté mucho, me di todo ese valor y todo lo que puede significar, estaba acompañada y dije: esta es mi regalo y quien acompañaba también lo hizo. Para el oído me regalé ir a la fonoteca. Iban dos personas más y comenzaron a hacer lo mismo que yo hacía. Esto es contagioso. Me sentí sumamente bien en mi estado de ánimo. Me quedo con la historia de una mujer que escuche con Paty Kelly donde narra que no podían detenerla, me gustó mucho. Intuitivamente iba por buen camino. Ahora puedo leer el libro: el cuerpo no miente. Hasta ahora tuve la estructura de leerlo. Me siento muy segura conmigo.

C: pues estoy... me llamó mucho la atención cómo me conecto con B, cuando E habla de su mamá me recuerda lo que viví con mi abuela. Hablé con un chavito de mi trabajo y caí en que mi pretexto es hacer lo necesario para no estar conmigo misma. Tanto como servirme no creo, no me deja avanzar. Regresó a lo mismo, ¡carajo! ¿Cómo corto y dejo que se vayan a la fregada? Yo me pongo pretextos para no hacer, el miedo me paraliza, no reconozco mis capacidades, eso me choca. Que ponga atención a mi cuerpo, Están las manifestaciones de mi cuerpo. (*Tos y llanto*). Quiero cuidarme a mí. **(Karla pide compromiso de 5 tareas concretas):** 1 –autocuidado, 2 –alimentación, 3 -relegar responsabilidades, 4 -mis pies, 5 -revisión médica.

Ejercicio Escucha Claudio en pares A y B

A plática (cuenta algo)

B escucha sin escuchar cambio

A plática (cuenta algo)

B dando el avión cambio

A cuenta algo

B gesticulando. Cambio.

A cuenta algo

B indiferente. Cambio.

A cuenta algo

B interrumpiendo. Cambio.

A cuenta algo.

B escucha.

B: tengo derecho a decir, expresarme le guste al mundo o no, mis sentimientos, mis ideas.

E: muchos años he estado escuchando a la gente, con mucha atención. Creo que podría escuchar con más respeto a mi mamá, uno bloquea lo que es la letanía. Escuchar lo que es siempre. Las personas más cercanas son las más invisibles.

C: escucharte disminuye auto exigencia, respétate, respeta a los demás.

D: es importante saber escuchar también.

Lo que me gusta de ti, Lo que admiro de ti, Lo que aprendo de ti. Claudio. Ejercicio.

Tarea

Bitácora.

Respiración.

Comida o bebida lenta.

Arraigo.

Caminar lento.

Agradecimiento.

Kegel 2x2x50x3

RCH ½ 0

Baño lento.

Cinco necesidades.

Cinco regalos.

Espejo (con ropa, con ropa interior y en desnudez) –lo que me gusta, que no me gusta, que puedo cambiar, que no puedo cambiar, que acepto, que no acepto.

Lo que me gusta de mí, lo que admiro de mí, lo que aprendo de mí.

¿Cómo me siento cuando escucho?, Yo me siento escuchada cuando, yo necesito para sentirme escuchada.

Viernes 30 julio 2010. Sesión 12

Claudio recoge tarea.

F: no sé si me hizo crisis contar a mi familia. Me costó trabajo respirar. Estuve mormada de la nariz. Tuve insomnio y ansiedad. Siento que en mi casa haya muchas cosas malas. Simplemente el que mi hermano haya sido el abusador. Es angustia. A lo mejor todavía no es el momento. Con oídos: Es un ejercicio de relajación que estaba yo haciendo. Me dolió el vientre muy fuerte. El cuerpo se acomoda a eso. Seguramente algo pasó.

D: fui a la fonoteca. También me regalé esa parte, me deje abandonar. Se siente placer. Me di regalos. Me vi en el espejo. Con ropa no hay problema. Cuando me voy quedando sin ropa veo las estrías por el embarazo. No me afecta. Las respeto, también las cicatrices por los barritos en la espalda. Ahora ya las acepto. Con mis hijos puedo mirarnos. Eso sí nunca me ha apenado. Me quedé sin agua y no pude hacer baño lento.

E: tuve mucho trabajo y creo que la siguiente semana también. De pronto tuve una apatía en todo. En el trabajo, en la casa, nadando. De alguna forma para mí es evitar algo placentero en mi vida. En vez de intentar salir de eso, dejé que fluyera y contengo. Vi la película y me creó ansiedad aunque si la pude ver, se acentuó lo que sentía. Sigo funcionando y si alguien de afuera me viera, diría que no hay problema, pero hoy si me fui a nadar y terminé cansada. No he dejado de cuidarme, de comer, de consentirme.

B: no hice mucha tarea. Les comenté los problemas de mi pareja. No dejé que las cosas que me dicen me sean invasivas. Retome Kegel, la semana pasada no lo hice pero esta ya la hice. Él se disculpó pero dentro de mí yo solo estaba enojada; no le dije nada, y él se enojó más porque no lo disculpé. Antes yo decía que sí, que volviéramos a empezar; ahora no pasó nada, ahora estoy escuchándome: yo no quiero esto. Estoy tratando de no hacer lo que me hicieron mis padres, a mis hijos. Él dice que yo estoy apática pero sólo no quiero eso. Me ha ayudado el no victimizarme. Me estoy cuidando para mi operación. El día de hoy no me siento culpable. A veces a las personas que les comento solo me dicen que: es mi culpa por no cuidarme. ¡Ya no más! Cuando me bañé, puse más atención a mi cuerpo, no tengo espejo pero en el baño me puse más atención; ahora cuido más mi cuerpo, me gusto más, le puedo pedir perdón por maltratarlo (*a su cuerpo*). El día de hoy así me acepto, estoy siguiendo mi dieta. El baño sí me lo di. De regalo me compre un tratamiento para mi cara. Como trato de cuidarme, me doy una caricia con el tratamiento. Me identifico en mi hija, me reflejo mucho en ella. Me cuesta mucho trabajo atenderme pero estoy tratando de aceptarme, antes de venir me compré un helado, ahorita ya entendí que es mi tiempo. También algo que quiero cambiar ahora que regrese de incapacidad es poner límites con el que es mi jefe, en mi trabajo tengo la opción de renunciar a ese lugar y regresar a mi base. Me regalé poder escuchar el programa sexosentido. Me permití escuchar para mí, no para mis hijos, si no para mí.

C: yo sigo con el rollo de ocuparme. Estoy viendo si es otra artimaña para boicotearme, este taller me abrió bastante. El domingo la chica que nos entrena tocó mis pies y me estaba retrayendo, tenía miedo, la consigna era que si tenía que salir algo que saliera, y lloré mucho. He tenido trastornos en el sueño, me despierto muy en la mañana y me levanto para hacer las cosas. El ejercicio del espejo sí lo recordé, he tenido avances, ahora ya puedo verme al espejo, mi atención estaba puesta (*antes del grupo*) en la cicatriz, ahora ya puedo verme completa. Todavía no soy capaz de percibirme siempre, sale la sensación de que no soy agradable. A últimas fechas de lo que ha sido este trabajo he estado tratando de

reconocerme a través de los otros, no reconozco aún muchas cosas de mí. La dificultad es reconocermelo, me veo frente al espejo pero no me identifico del todo.

Manuel. Debate película FESTEN.

C: mi madre y mi abuela, no decían las cosas, daban carpetazo. Alguna vez con mi hermana ella me dijo que también cree que vivió abuso y ninguna sabía de la otra.

E: parte de la violencia es que nadie podía expresar lo que había pasado, con mucha ansiedad en todos. El silencio, de aguantar, de cerrar, el entorno, la complicidad de todos. Es como el ángel exterminador que hace que todos estén ahí aunque no quieran, aunque aparentemente son libres y aunque tenemos teléfono, internet y todo, no hablamos de cosas importantes. Los hijos al final le ponen un límite. Es muy esperanzador el que la familia se desintegró. Y la historia de todos está atada y es que una vez que toma la elección de denunciar es inquebrantable, y el amor aparece como redención.

F: no pude ver la película, no estoy preparada para verla.

D: yo me identifiqué con B porque yo fui la mamá que no defendí a mis hijos, su papá les pegaba y es la peor parte de la culpa por eso. Me hubiera gustado que también la mamá hubiera salido de la casa.

El arte de llorar en coro -película. (Sugerencia para que la mire el grupo).

Sensibilización: Claudio: espacio seguro, rescribir mi historia, que he hecho por mí, como me he cuidado, que agradezco a mis compañeras como rescribo mi historia.

C duerme.

B: yo quiero reescribir mi vida buscando respuestas a mis preguntas. Contestar lo que para mí es desconocido. Hacermelo preguntas que son válidas y que puedo resolver. Y rescatar esa sexualidad que yo misma reprimí.

F: puedo ser una persona que puedo demostrar lo que siento. No es tan malo.

D: aceptando lo pasado, yo soy yo y mi historia de vida, de ahora en adelante la voy a vivir bien.

E: reescribir mi historia, como hace años. De todo en contra, se volvió a favor. Mi historia se ha ido reescribiendo por pedacitos. Quiero vivir mi matrix, ahora mi responsabilidad. Quiero vivir esa vida ya.

C: me quedé dormida.

Viernes 6 agosto. Sesión extra, sesión 13.

Autoevaluación de la bitácora. Karla.

C: estar evadiendo, mi cuerpo grita a través de mis pies. En mi trabajo me retroalimentaron y me han dicho que he cambiado y eso se lo atribuyo a este proceso. Todavía me hace falta trabajar algunas cosas. Me veo mucho mejor, están cambiando cosas.

F: yo he estado más tranquila en relación con mis hermanos. Todas estas noches he soñado que me enoja con alguien, yo lo interpreté como que sigo enojada. No es un hábito todavía decirme qué es lo que siento. Algo curioso que noté es que traigo un cuaderno diferente porque los he perdido.

E: recobré mi estado de ánimo. B nos mandó un mensaje, subió muy tarde a su cuarto, ella se siente mejor, ya no la fui a ver. Yo tenía mis propios estudios. Y todo parece bien. Mi jefe me pidió que escribiera sobre la ira, enojo y miedo y le conté lo que he trabajado, y le encantó. Estuve observándome

¿cómo escucho? Y puse atención en ¿quién me escucha? Me he cuidado y he escrito cosas, es reconstruir todo. Qué bueno que estoy viva y eso está bien, estoy contenta.

D: pasé toda la semana bien, reconocirme como la mujer que soy, yo misma me reconozco, me estoy levantando y si mi pareja no está, pues ni modo. Comprendí que la vida continúa.

C: estaba cayendo en la cuenta que estoy saliendo de mi hermetismo puedo relacionarme de otra manera sobre todo con la parte masculina. Me he dejado abrazar y he podido poner freno.

Sensibilización. Mis derechos (Karla). -La tribu. Asignar identidad al grupo.

C: guerreras o valientes.

D: nacimiento.

F: valientes.

E: grupo rescate.

Consenso: RENACER.

F: yo entré no tanto por mí, leí que yo podía hacerles daño a mis hijos. Ese temor yo lo tenía. Tengo grabadas las palabras “hasta para la violencia puedes decidir”. Yo decido si le hago daño. Se borró esa idea de mi mente. Tengo muchas dudas pero por lo menos ya no tengo que preocuparme por otras que no son mías. Ver que yo no tuve la culpa. Y que si me gusto o no, no fue mi responsabilidad, entendí que el cuerpo está hecho para el placer. Escuchar a mi cuerpo. Cuidarse (*atenderse*). “todo a su tiempo”.

E: Me siento identificada con F. Yo creí que traía un monstruo en el sótano, pensaba que lo había encerrado y estaba vivo. Yo creía que al hablar de él podía salir y manifestarse a través de mí. Lo que hice fue abrir el calabozo. Me fui relajando. Me di cuenta como en los terrores infantiles que el monstruo no estaba allí. Si regresan no me importa; descubrí que hace mucho no estaba allí. Creo que la persona que vive un abuso puede ser potencial para dañar a alguien más. Voy a seguir buscando, pero si llega, sé que no es nada. Ahorita se me cierra la garganta pero ahora el miedo me está acompañando. A eso venía y eso me llevo. Me costó trabajo entender las emociones, cruzarlas con lo racional. Me costó mucho entender que hay una fuerza positiva en la ira. Les agradezco mucho. Hubo una comunicación muy honesta.

D: aprender a aceptar la historia como fue. Yo decido vivirla bien. Para poder recibir tengo que soltar, a eso vine, a soltar. La primera vez que hicimos el ejercicio de caminar me dolió mucho, después me gustó, nos vi más tranquilas y felices. Entender el miedo, vencer el miedo, ya estoy del otro lado. Aprender a cuidarme. Saborear y disfrutar los sentidos. No permitirme vivir en función de alguien más, solo de mí. Gracias por permitirme aprender de su dolor.

C: el tema del abuso estaba allí, pero no había podido entrar. Algunos terapeutas intentaron, era buenísima para darle la vuelta. En este proceso salió y salieron otras cosas. Me deja claro que todavía tengo que trabajar en ellas. También es importante reconocer que desde mi infancia hay abuso sexual y abuso físico. Tengo la tarea de reconocer lo que los demás ven de mí y yo no he podido reconocer. Hay una analogía con el cuento del condicionamiento del elefante amarrado: Cuenta la historia que un día un niño vio como un elefante del circo, después de la función, era amarrado con una cadena a una pequeña estaca clavada en el suelo. Se asombró de que tan portentoso animal no fuera capaz, y de hecho no hiciera el más mínimo esfuerzo por liberarse de aquella pequeña estaca. Decidió preguntarle al hombre del circo el porqué de aquello, a lo que le respondió: Es muy simple, desde pequeño era amarrado a una estaca como esa y en ese entonces no era capaz de liberarse, ahora él no sabe que esa estaca es tan poca cosa para él. Lo único que recuerda es que no podía escaparse y por eso ni siquiera lo intenta. Gracias por permitirnos abrir lo que teníamos que abrir.

ANEXO D CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 1 FINAL.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
1.-Presentación del grupo y el proceso terapéutico. Espacio de seguridad.					
	Presentación de trabajo y encuadre			Bitácora. Respiración. Comida o bebida lenta.	Plumones Cartulinas Porta - nombres
	Dinámica de presentación (refranes. fragmentados).			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	Reglas del círculo mágico
	Expectativas y presentación del trabajo de proceso.			Caricias en manos o pies.	
	Círculo mágico.				
	Sensibilización “espacio de seguridad”.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
2.-Recuperación del cuerpo, unidad personal (cuerpo-mente).					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida o bebida lenta.	CD con música de relajación.
	Ejercicio de respiración: superficial, torácica, abdominal y completa.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana ¿me los puedo construir? (escribirlos en la bitácora). Atención en manos y pies y tocar diferentes texturas. Agradecimiento a mí por la mañana antes de levantarme de la cama y por la noche antes de dormir.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
3.-Recuperación del cuerpo, la unidad personal (cuerpo-mente).					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Explicación, posición de arraigo			Respiración. Comida lenta. ¿En qué momentos me siento en espacios seguros?, ¿Qué hago para crearlos?	música bailable. Regalos.
	Receso			Atención de 5 necesidades básicas ¿qué tanto atiendo esas necesidades?	
	Yo maltrato, enfermo, cuido mi cuerpo.			Posición de arraigo. Caminar lento. Masaje en manos y pies. Baile agradable. Yo enfermo mi cuerpo en la vida cotidiana... Yo maltrato mi cuerpo en la vida cotidiana... Yo cuido mi cuerpo en la vida cotidiana...	
	Baile y movimiento psicocorporal, trabajo con arraigo y movimientos lentos y suaves.			Recorrer el cuerpo con las manos lentamente haciendo pausa en cada zona y diciendo: yo mis dedos de mis pies necesito, yo mi peine necesito, yo mis talones necesito, etc. Así por todo el cuerpo y escuchar la respuesta corporal y emocional.	
4.-Identificando mis sensaciones y emociones.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración.	CD con
	Receso			Comida lenta. ¿En qué momentos me siento en espacios seguros?, ¿Qué hago para crearlos?	música de relajación. Hojas blancas. Plumas
	Dibujo y sensibilización miedos. Dibujo mis miedos.			Atención de 5 necesidades básicas ¿qué tanto atiendo esas necesidades?	
	Tareas			Arraigo, caminar lento. Masaje en manos y pies. Baile agradable. Yo enfermo mi cuerpo en la vida cotidiana..., Yo maltrato mi cuerpo en la vida cotidiana..., Yo cuido mi cuerpo en la vida cotidiana... Recorrer el cuerpo con las manos lentamente haciendo pausa en cada zona y diciendo: yo mis dedos de mis pies necesito, yo... por todo el cuerpo y escuchar la respuesta corporal y emocional. Mis miedos: ¿Qué necesito con estos miedos?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
5.-Identificando mis sensaciones y emociones.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Circulo de Sentimientos.			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	
				Identificación de 5 sentimientos básicos.	
				Atención de 5 necesidades básicas. (ampliada).	
				Posición de arraigo.	
				Caminar lento.	
				Visitar por lo menos un espacio de poder.	
				Regalos de 5 sentidos.	
				Agradecimiento al inicio y final del día.	
				Qué fortalezas he construido en mi vida.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
6.-Recuperación del cuerpo, la unidad personal (cuerpo-mente). Redes afectivas, de cuidado.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Alimento o bebida lento.	música de relajación.
	Dar y recibir.			Respiración. Espacios seguros. 5 sentimientos básicos. 5 necesidades básicas. Arraigo y movimiento corporal. Kegel 5x5x20x3 Retención chorro ½ orina Dar y recibir: individual, diario y grupal.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
7.-Compartiendo mi vivencia.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con música de relajación.
	Receso			Alimento o bebida lento. Respiración. Espacios seguros. 5 sentimientos básicos. 5 necesidades básicas. Arraigo y movimiento corporal. Kegel 4x4x20x3	
	En mi infancia/ adolescencia en qué momentos me he sentido violentada, rechazada no querida. ¿Qué he hecho yo para cambiar mi vivencia?			Retención chorro ½ orina Dar y recibir: individual, diario y grupal. Respiración en momentos difíciles. Masaje en pies, manos y cara.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
8.- Compartiendo mi vivencia.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración.	CD con música de relajación.
	Receso			Comida lenta. Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	Laptop, cañón de computadora.
	Trabajo mi hecho de violencia.			Identificación de 5 sentimientos básicos. Atención de 5 necesidades básicas. (Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder. Regalos: 5 sentidos. Agradecimiento al inicio y final del día. Baño lento. Mirarse en espejo completamente sólo con ropa y sin juzgarse. Revisar anteriores tareas: ¿qué acomodo con esto, qué aprendo?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
9.- Sobrevivencia.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta.	CD con música de relajación.
	Receso			Buscar espacios de seguridad en la vida cotidiana (escribirlos en la bitácora).	
	Sensibilización guiada: Lo que me permitió sobrevivir.			Identificación de 5 sentimientos básicos. Atención de 5 necesidades básicas. (Ampliada). Posición de arraigo. Caminar lento. Visitar un espacio de poder. Regalos: 5 sentidos. Agradecimiento al inicio y final del día. Baño lento. Lista de herramientas que tengo y que quiero construir.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
10.- Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducción.					
	Revisión de tareas			Tarea Kegel 3x3x40x3	CD con
	Receso			Retención del Chorro medio de orina.	música ca
	Cápsula teórica: Abuso sexual infantil, perspectiva de género, autoestima y empoderamiento.			Respiración. -5 necesidades. Agradecimiento mañana y noche. Espacio de poder. Baño lento. Espejo siguiente sesión. Cinco regalos.	de relaj ació n.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
11.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Comunicación.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración.	música de
	Escucha en pares A y B escucha sin escuchar dando el avión cambio Gesticulando. Indiferente Interrumpiendo. Escucha.			Comida o bebida lenta. Arraigo. Caminar lento. Agradecimiento. Kegel 2x2x50x3 RCH ½ 0 Baño lento. Cinco necesidades. Cinco regalos. Espejo (con ropa, con ropa interior y en desnudez) -lo que me gusta, que no me gusta, que puedo cambiar, que no puedo cambiar, que acepto, que no acepto. Lo que me gusta de mí, lo que admiro de mí, lo que aprendo de mí. ¿Cómo me siento cuando escucho?, Yo me siento escuchada cuando, yo necesito para sentirme escuchada.	relajación.
	A) Lo que me gusta de ti.				
	B) Lo que admiro de ti.				
	C) Lo que aprendo de ti.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
12.- Compartiendo mi vivencia.					
	Recoger tarea.			Revisión de bitácora.	CD con música de relajación.
	Debate película FESTEN.				

RECESO

Desde el árbol reescribir mi historia y reciclar.
Reescribiendo mi historia.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
13.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Autoevaluación de la bitácora.				CD con música de relajación.
	Receso				
	Construyendo derechos.	mis			
	Mis derechos. La tribu.				
	Resolución de dudas y comentarios personales. Cierre del grupo.				

ANEXO E CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 2 INICIAL.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
1.-Presentación del grupo y el proceso terapéutico					
	Presentación de trabajo y encuadre			Bitácora. Respiración. Reacomodo del cuerpo cuando aparezca una sensación, sentimiento o situación difícil en la vida cotidiana, agradecimiento personal (a si misma) por la mañana antes de levantarse de la cama y al final del día antes de dormir.	Plumones Cartulinas Porta - nombres Reglas del círculo mágico
	Dinámica de presentación (refranes. fragmentados).				
	Expectativas y presentación del trabajo de proceso.				
	Círculo mágico.				
	Respiración y postura corporal.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
2.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Arraigo.	CD con música de relajación.
	Ejercicio de respiración en parejas: superficial, torácica, abdominal y completa.			Caminar lento 10 minutos. Comida lenta. Revisar acomodo del cuerpo. Caricias en pies y manos lentamente. Agradecimiento personal por la mañana y por la noche.	
	Posición de arraigo.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
3.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración completa.	músicaailable.
	Receso			Comida lenta.	Regalos.
	Sensibilización “espacio de seguridad”.			Baile.	
	Ejercicio corporal: tensión/distensión.			Identificación de espacios seguros en la vida cotidiana.	
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Cinco necesidades básicas ¿cómo las atiendo?	
				Arraigo.	
				Caminar lento 10 minutos.	
				Masaje pies y manos.	
				Tensión/distensión corporal.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
4.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración.	música de
	Receso			Comida lenta.	relajación.
	Yo maltrato mi cuerpo cuando..., yo enfermo mi cuerpo cuando... yo cuidó mi cuerpo cuando...			Caminar lento.	Hojas
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Arraigo.	blancas.
	Tareas			Masaje en pies y manos.	Plumas
				Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
				Posiciones corporales.	
				Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
5.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas.			Bitácora.	CD con
				Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento.	
				Arraigo.	
				Masaje en pies y manos.	
	Receso			Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
	Contacto energético.			Posiciones corporales.	
				Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
6.-Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducación.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
				Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento.	
				Arraigo.	
				Masaje en pies y manos.	
	Receso			Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
	Cápsula teórica: Abuso sexual infantil, perspectiva de género, autoestima y empoderamiento.			Posiciones corporales.	
				Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
7.-Identificando mis sensaciones y emociones.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas? Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos? Identificación y expresión de 5 sentimientos básicos.	
	Receso				
	Sensibilización "circulo de sentimientos".				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
8.- El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir.					
	Revisión de tareas			Bitácora, Respiración. Comida lenta.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	Laptop, cañón de computadora.
	Receso			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña y negociación con mi niña para pagar "deudas".	
	Sensibilización aquí y ahora a la niña/adolescente que fui y acompañarla de la adulta que soy". Contacto con el evento de violencia dentro del espacio seguro. Establecer los límites a cada una de las personas que me violentaron.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
9.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Comunicación.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo,masaje en pies y manos. Agradecimientos.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Trabajo con partes del cuerpo, reconocimiento en pareja, describir: yo mi cabeza... y siento... y necesito y me cuido.</p> <p>Escucha atenta. Escucha sin escuchar, dando el avión, gesticulando, indiferente, interrumpiendo. Escucha atenta respirando y mirando a los ojos.</p> <p>Lo que me gusta de ti, lo que admiro de ti, lo que aprendo de ti.</p>			<p>Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? ¿Cuándo escucho y cómo me siento escuchada?</p>	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
10.- Trabajo con el victimario					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Trabajo de confrontación con las personas que agredieron en la infancia dentro del espacio de seguridad.</p> <p>Contacto corporal en grupo suave.</p>			<p>Atención y cuidado de sentimientos.</p> <p>Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito?</p> <p>Golpear un cojín, el colchón cuando exista enojo y expresar verbalmente en el enojo.</p> <p>Autocuidado.</p>	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
11.-	Recuperación corporal. Reeducación.	Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos.			
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? Golpear un cojín, el colchón cuando exista enojo y expresar verbalmente en el enojo. Autocuidado. Preguntarme y darme cuenta en la vida cotidiana ¿qué hago con los obstáculos que se presentan en mi camino de vida? Revisión de bitácora.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Ejercicio en arraigo: Este es mi camino, quítate de mi camino.</p> <p>Cápsula autoestima.</p>	teórica:			

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
12.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Desde el árbol reescribir la historia y reciclar. Reescribiendo mi historia.			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña.	
	Receso				
	Lo que aprendo de ti.				
	Ejercicio de contacto energético.				
	La tribu.				
	Cierre			Realizar un contacto conmigo desde el cuerpo. Caricias conmigo y con alguien más. Yo elijo. Que tanto en mi vida recibo lo que la vida me da. Que tanto lo rechazo.	

ANEXO F BITÁCORA Grupo de sobrevivientes de ASI 2.

Viernes 24 septiembre 2010. Sesión 1.

Grupo terapéutico mujeres sobrevivientes A.S.I 2.

Manuel

Claudio

Karla

Presentación en pareja

Nombre

Ocupación

Edad

Estado civil

Hijos

Dedico mi tiempo libre

Conduce Claudio

G: 48 años dos hijos un varón y una mujer, divorciada hace 16 años. Trabaja por su cuenta. Hija apoya en casa (lesión en cervicales)

H: dos hijos: varón y mujer, 10 años de casada, le gustan los animales. Circunstancias con esposo.

I: estudiante, 20 años soltera. Leer, escribir y ver series de tv.

J: profesionista, 39 años, no hijos. Ver películas y sale con amigas.

K: pensionada. Un hijo de 32 y otro de 30, dos nietos y se dedica al hogar. Fractura en una vértebra.

L: profesionista, soltera, sin hijos.

M: soltera, 40 años, le gusta leer, pinta en tela, amiguera. Quinta vértebra sacro lastimada.

N: 53 años, hogar, cuidar nietos, Iglesia y grupo de codependencia.

Ñ: 69 años, viuda, se dedica al hogar, leer y ver tv. Con grupos de autoayuda. Artrosis.

O: me siento con miedo. Profesionista, 40 años, separada. Hija e hijos: una mujer y dos varones, voy a grupos y terapias en mi tiempo libre.

P: empleada, profesionista, acabada de casar. En tiempo libre no hago nada que me guste.

¿Expectativas, como llegó a este grupo? Claudio.

H: estuve en el Centro Médico, me enteré del grupo por Paty Kelly, tengo tres años que supe que lo que me había pasado era Abuso Sexual Infantil, vine a sacar mi enojo, me siento muy triste. Fueron muchos años de quedarme callada.

Alguna vez le reclame a mamá y me dijo que no podía hacer nada.

M: años y meses de venir a terapia con una terapeuta, este es el último paso, todavía me pregunto: ¿por qué si mi mamá supo, no hizo nada? y tengo algo de coraje con quien abuso. Estuve en otro grupo de terapia.

K: me enteré por radio, mi mamá en vez de que me apoyara... me golpeó. Yo no sabía, ella tal vez sentía que la traicioné, a nadie se lo dije, fue el hijo de mi vecina. Quiero sanar esto, son 50 y tantos años. Oí esta estación y por eso me animé a apuntarme al grupo.

G: una ocasión habló una persona con Paty Kelly y yo decía: a mí no me afecta. Y dije yo no lo he superado, el abuso fue por un primo y me sentía desprotegida, desvalorizada, y esto sí influyo en mi matrimonio. Yo a mi esposo le contaba todo, y él me dijo que por eso yo tenía mucha experiencia, yo era ignorante, venía de provincia. Yo tuve dos sesiones con un terapeuta y me envié al grupo.

I: como hace una semana que me dio la espinita de buscar ayuda, yo tenía la información pero lo hice a un lado. Vi salud y género y luego la página de este lugar, lo hice sin pensar. Yo sólo espero entender ¿por qué mi hermano me lastimó así?

J: yo estuve en ADIVAC un año. Pensé que estaba solucionado. Hace un año que empecé con el proceso y me doy cuenta que la parte sexual es muy difícil para mí. Me enteré por el programa de Paty Kelly. Quienes abusaron de mí ya murieron. En la parte sexual, siempre hay algo que me falta. Como una mesa de tres patas.

L: vine por Paty Kelly. Yo tuve un novio a los 18 años y siempre tuve ese problema. Hace dos años me relacioné con otra persona y me dijo que yo era lesbiana y me enteré en la semana del grupo, yo sabía que tenía que venir a enfrentar mi problema. Después de sus ofensas pensé que es mejor atenderme yo.

Ñ: fui violada por tres hombres a los 15 años, yo no sabía nada y me quedé callada. Al casarme también viví violaciones. Lo que me duele mucho es que tres hijos míos me dijeron que fueron violados y yo no hice nada, ellos me dijeron y yo no me acuerdo.

P: me enteré por Paty Kelly, yo fui violada dos veces, de chiquita y de 15 años. Hasta hace un año que empecé con depresión y ansiedad y la psiquiatra me da medicamentos. Mi esposo me entiende de alguna manera. Yo no entiendo como mi mamá no se dio cuenta. Yo rechazo a los varones y con el rencor acumulado de muchos años. Una violación por un tío, y otra por un médico. No confío en nadie, ni en mamá, ni en nadie, ni en mí. Me pongo mal, se me va la respiración, son dolores muy grandes que hacen que mis actitudes sean así. Tengo miedo, pesadillas. Espero que alguien me ayude.

N: mi papá nunca me aceptó como su hija. Yo no soporto la oscuridad. Un vecino me apretó mi boca y me tocó, me manoseo. Mi mamá me casó a fuerza, porque mi mamá me revisó a la fuerza y ese mes no menstrué. Mi esposo me violó, me dolía todo, todo mi cuerpo, yo sangraba toda, yo le gritaba que no y no me hizo caso. Le he pedido a Dios, he tenido tres parejas pero no quiero que me toquen.

O: este tema de Abuso Sexual lo empecé a trabajar hace 10 años, me quitaron la vesícula y fue el detonador. Fui con una psicóloga, y vivía mucha violencia con mi esposo. Yo siempre sentí que le era infiel a mi papá. Fue incesto con mi papá, me siento culpable, no me pudo derrotar. Yo no quería reconocer que eso pasaba, a los siete años empezó. Ha sido una lucha conmigo, regresé a vivir con mis papás y me hace sentir asquerosa que me vea como rival con mi mamá. Yo no me he atrevido a ser constante porque no me merezco estar bien. Se me ha hecho una obsesión estar mal. Yo ya no la aguanto... en mi salud tengo migraña. No me gusta andar con cara de no pasa nada, yo uso la sonrisa. Yo dije que estaba harta de que mi quisiera controlar y de todo lo que me hizo, mi papá me decía: yo te tocó y no busco una prostituta porque son sucias, y yo pensaba que soy una prostituta, yo siento mi vida como si fuera una delincuente y tengo que esconderme.

Reglas del círculo mágico -Claudio.
Respiración y postura corporal -Karla.

N: Llanto al finalizar la sesión. H: dificultad al respirar. Nunca he podido respirar. K: hombros tirados al frente, con rostro tenso. L: dolor en los hombros. G: dolor de cabeza. I: cuerpo con mayor equilibrio.

Tarea: respiración, acomodo del cuerpo cuando venga una sensación, sentimiento o situación difícil en la vida cotidiana, bitácora, agradecimiento a mi antes de levantarme de la cama por la mañana y al final del día antes de dormir.

Viernes 01 de octubre del 2010 Sesión 2

Recoger Tareas. Karla

H: yo no quería hacer la tarea, no me gusta escribir. El fin de semana pensé y escribí hasta el lunes y escribí. Con letra muy pequeña. (Respiración) si pude me sentí con más confianza yo sola, no me gusta que me vean. Si me agradecí.

J: me cuesta trabajo escribir y de hecho no compré la libreta. He tenido resequedad en la garganta, hoy estuve muy triste y angustiada.

N: no pude hacer las respiraciones, siento que me sofoco. Que no me veo ninguna cualidad que me puedo agradecer, no puedo comer. Calor que me quema desde los pies y sube. Como soy asmática me echo salbutamol, pero no es eso. Una dolencia (mandíbula). Duermo con la mandíbula apretada. Del estómago también enfermé. Ya no quiero estar con ellos (hijos) me siento culpable, quiero dejar la culpa a un lado.

M: no sé qué día sentí mucha ansiedad, la identifico porque como cosas dulces. No sé por qué estoy ansiosa. Me comí un chocolate. Respiro todos los días. Me agradecí que sea una mujer inteligente, que estoy viva, que me quiero, que me quieran, fue un ejercicio muy llenador, me estoy atendiendo en muchas cosas.

G: hace ocho días estaba muy indecisa, me decía: no voy a ir, tenía muchas molestias y ya aquí disminuyó. El sábado sentí esa sensación de desesperación, me mandaron un medicamento y no tenía dinero para eso, le dije a mi hija que voy a ver un médico y por lo que sea, no lo vi. Fui con la doctora particular otra vez y le dije que si no había otra medicina y me dijo que no y fui con el seguro y dije lo que necesitaba y defendí mis derechos. Culpas, yo no quiero lo de mi mamá, yo me sentía como manca si yo no tengo esposo, yo siento que le he hecho mucho daño a mi cuerpo.

P: yo no pude escribir, no me hice la libreta, me cuesta trabajo escribir. Sí respiro, pero siento mucha ansiedad. Antes fumaba por la ansiedad y fumaba enfrente de él porque tuvo la culpa de que se muriera el periquito, lo hacía (fumar enfrente de él –esposo-) para que no me deje sola tanto tiempo. El agradecimiento sí lo hice, lo compartí con mi esposo.

I: yo igual escribí, todo bien. El fin de semana estuve muy ansiosa, muy irritable, hice las respiraciones pero sentía mi abdomen muy tenso, y si me sirvieron. Hace tiempo que también dormía muy tensa y pues con las respiraciones me agradecí. Le pregunté a mi mamá desde cuando fui muy grosera con ella y no recuerdo, sentía mucho coraje quizá inconsciente porque no me cuidó, ella iba al mercado y no me cuidó, lo escribí y me sentí bien. Con mi novio le confié y lloré y me sentí bien. Con la carrera siento que no es lo mío, tengo mucho miedo a poner la energía a eso. Para que me apasione. Cuando estoy con mi novio, pienso y eso no me deja estar con él.

L: yo tengo un choque de emociones, yo estoy muy confundida. Yo no escribí nada. Voy a hacer mucho ejercicio, hice spinning y me dieron muchas ganas de llorar, hoy traigo un dolor (cuello), me duele la panza.

Ñ: no escribí, se me olvidó. Dos ocasiones me desperté muy ansiosa y respiré. Poco a poquito voy. No sé si esté bien, agradezco a Dios que me dé vida. Voy a un grupo de autoayuda y empiezo a aprender que Dios me da todo ese paisaje.

K: ando carrereada, no traje mi cuaderno, las respiraciones no, me cuesta trabajo. A raíz de que se me fracturó la columna yo he sentido un cambio, una opresión. Como una piedra grande. Mi agradecimientos, antes de que me lo dejaran... yo llevo un diario por agradecerme, sí lo hice y ya lo estaba haciendo, por otro lado sueño a mi marido (sueños) y no le veo la cara, pero por muchos detalles sé que es él. Lo veo ensangrentado.

Revisión respiración. Ejercicio en parejas.

L: tensión en el rostro y hombros.

K: retiene el oxígeno y se provoca mayor tensión en su columna. En el reacomodo baja la intensidad de la tensión.

N: necesita apoyo. Rompe en llanto durante el ejercicio.

I: opresión en la mandíbula y rostro. Se reacomodó con apertura de mandíbula.

J: dificultad para integrar respiración con el pecho. Baja directo hasta el abdomen y contrae el pecho, rectificación con la integración de visualización respiraciones separadas (sólo pecho, sólo abdomen).

P: dolor en la mandíbula. Se sugirió abrir la mandíbula al exhalar.

Posición de arraigo. Karla.

Tareas:

Arraigo.

Respiración (abrir la boca).

Caminar 10 minutos.

Comida lenta.

Revisar acomodo del cuerpo.

Bitácora.

Caricia en pies y manos.

Agradecimiento.

Viernes 08 octubre 2010. Sesión 3

Recoger tarea: Manuel.

M: escribí poco y sustancioso. Tuve ansiedad en la semana por la resolución del trabajo. Hice el ejercicio de baño con la respiración y sentí mucho escalofrío. Tres las dos primeras de calificación ocho y la última de cinco, fue un escalofrío frío. El contacto fue escalofrío. Iba subiendo conforme iba bajando. No caminé por que llegué tarde a casa. Respiración se me atora pero menos, como algo pesado entre ansiedad y pesadez, y con ganas de llorar pero no me sale. Arraigo: sentada y parada, me siento más fuerte. De: yo puedo con la vida. Alimento o bebida lenta: ya me acostumbré a hacerlo. Ese es tiempo para mí. Acomodo del cuerpo: estoy muy ansiosa, me siento y me levanto, todo muy rápido. Me recuerdo por ratitos. Caricias en manos y pies: es reencontrarme con mi cuerpo. Es redescubrir tu piel, aquí estoy, que sienten, tocan, son mías. (Tres veces en la semana lo hice). Agradecimientos: sí los hice. Reencontrada conmigo, mi darme a mi misma.

N: me cuesta trabajo la respiración, no puedo estar bien conmigo. Al caminar siempre estoy pidiendo perdón, con las manos cruzadas y con miedo de que algo me salga. Mis pies están bien feos, no los encuentro bonitos, ni nada, mi manos igual, mis manos ¡cuánto han sufrido!, y al darme cuenta al día siguiente quería ponerme crema. Y hacía algo y note la resequedad y en la noche ponerme calcetas. Al salir algo lo escribo. Me corto las uñas hasta lastimarme y cuando me sale sangre, descanso. En arraigo me voy de lado. En el alimento, toda mi vida he comido en cinco minutos, no recuerdo masticar y siempre parada...y hace dos días me senté y me paré rápidamente. Y ya empecé a comer. Y ya me está llegando una luz. Yo pido: quiero vivir, ya no quiero saber nada. No me doy, no sé qué culpa tan grande. Les dije a mis pies: perdón, cuánto los he descuidado.

G: respiración: me cuesta trabajo, me duele, tengo un problema con la mandíbula, es una desesperanza de que no siento alivio y sí enojo, mucho coraje con la vida por esa caída. Caminar: dos veces salí, sentí que no me quiero regalar tiempo para mí, quiero aprovechar el tiempo, de salir y cambiar eso, en casa me enseñaron que para aplastarse solo los machos. Estoy desperdiciando mi tiempo no haciendo cosas para mí. Sentí que me convertí en la hija de mis hijos. Me regalo un tiempo con un pretendiente que tengo fuera de aquí. Sábado y domingo olvidarme de la cocina.

I: arraigo: (dos veces) me gustó mucho, me dejé llevar y me gustó mucho, me sentí muy feliz. Mis hombros bajaron y solté mis brazos, y respiraba. Casi siempre estoy muy jorobada o recargada. Caminé cuatro días y me gustó porque yo dejo de lado el darme tiempo para estar sola. Cuando un hombre viene caminando no le puedo sostener la mirada, me tapo, no me gusta...para que no me vea. Caricias en pies y manos: ¿por qué no me doy ese amor?, sentí rico. Lavo trastes y ya no me encremo. Se me relajaban muy, muy bien. Yo decía: mis pies están feos... pero para mí, sí me gustan. Mis manos se sensibilizaron un poco y un poco de dolor en la articulación del pulgar. Comida: lo hice pero a veces llegaba alguien y al hablar se me perdía la comida. Intentaba hacerlo y me distraía, yo comía lento y no me había centrado en el sabor. Agradecimiento: se me olvidó, me cuesta trabajo. Estuve más activa en la escuela. No valoro lo que hago o lo que soy. Yo estuve tensa y dormí más tensa. No me ocupo y más me tenso.

Q: caminar sí, lo hice no despacio, traté de concentrarme más en mí. Yo pierdo la tensión muy rápido. Masaje, lo hice en los pies, pero en las manos no, fue rico en los pies. Respiración: me cuesta trabajo y se me olvida. Al hacerlo sí me calmo. Agradecimiento: si lo pude hacer en las mañanas y lo que iba a hacer. Alimento o bebida lenta: no puedo. Yo tengo una compañera que tiene una religión que les inculca mucha paz, y esta chica hecha a perder las cosas del trabajo y lo asume. Me gustaría ser como ella; yo cuando hecho perder algo, me culpo.

J: arraigo: lo hice en regadera. Cuando como lento selecciono lo que voy a comer, dejé el refresco. Caminar lento, camino más firme y trato de concentrarme en mí. Caricias manos y pies: tengo muchos pretextos y fue darme cuenta que suelo descuidarme mucho. Respiración: bien. Posición arraigo: tenso mucho y me recargo mucho, toda la semana estuve muy triste. Angustia por fumar. Agradecimientos sí lo hago. Tuve pesadillas, insegura, temores nocturnos.

L: semana de ansiedad, me dio por comer galletas con queso Filadelfia, yo no cenó, y mucha agua. Con el cuerpo y caricias, manos muy sensibles, y él me dijo que quería que le agarrara las nalgas. Respiración: mi cansancio es en los hombros. Comida lenta: lo pienso mucho para comer, me supo muy salada. Agradecimiento: sólo en las mañanas, en la noche siento tristeza, nostalgia.

Ñ: agradecimientos, sí lo hago. Darme la oportunidad de estar aquí y cositas que me voy dando. Yo no como, trago, hoy no, y empezaba a comer despacio, se siente otro sabor, muy suave la textura. Me cuesta trabajo hablar por teléfono, ni a mis hijos, aunque quiero. Respiración: si lo pude hacer. Caminar: camino rápido y al caminar despacio es darme una tranquilidad a mí misma. Pies y manos: Me di masaje, me di la oportunidad de acariciarme.

H: respiración: no me dan ganas de hacerla, siento que me jala más aire, y al hacerlo bien me quedó dormida. Arraigo: cuando me cansaba y me sentía ligera. Cinco minutos sólo lo hago, me empieza a dar miedo sentir rico, al estar en mi casa nunca sentí rico. Me da miedo. Y el masaje en los pies siento cosquillitas. Comida: trago, no me gusta estar sentada en la mesa, lo hice con un sándwich, el yogur, la leche. Agradecimiento: si los pude hacer. Caminar: lo hice a pedacitos, yo ahora camino y miro hacia el frente porque antes veía hacia el piso.

P: arraigo: no lo hice. Respiración: si la hice, me salía fluido, solito. Estaba fumando, y ya no. Siento mejor la respiración. Posición cuerpo: al comer agarro posiciones raras, encorvadas, y ya me incorporo. Agradecimientos: yo tengo mucho que agradecerme, yo me la paso riéndome pero hay situaciones que me ganan. A mi esposo lo saludan y a mí no. Caricias, sí las hago, me masajeo. Caminar: me cuesta trabajo, me da miedo, pero ayer camine cinco horas y me sentí libre, vi feo y después me dio miedo. Ahí sí viendo a los ojos, más al pendiente. Me disfruté mucho. Comida la he disfrutado. Lo disfrute mucho. Viendo colores, texturas, y fue raro, me sentí bien. Empecé a escribir.

El círculo Kevin Johansen. Karla.

Espacio seguro. Karla.

G: mi recámara. Es mio y disfruto, que crezco. Valores.

P: mi casa, al cerrarla me siento muy siento segura. Ya la hice en el día, tranquila, relajada.

I: me imagino el mar solo, en una lanchita o dentro del mar. Ahí no pienso en nada, y estar flotando y relajada.

Q: mi casa y recámara, ahí soy como soy, nadie me juzga.

L: mi recámara y el baño, ahí nadie me va a interrumpir.

J: mar y escucharlo, seguridad y volar, que puedo moverme.

H: mi casa, en especial la azotea, siento sol. Tengo plantas y viento. Yo llevo el timón, muy libre.

Ñ: paisaje con caída de hojas y agua que corre, en una cuevita tranquila.

N: la recámara. Tranquilidad.

M: vientre de mi mamá y mi recámara, es mi cueva y no me gusta que nadie entre, me siento segura, es mi espacio.

Ejercicio tensión distensión. Karla.

Tareas:

Baile.

Bitácora.

Respiración completa.

Espacios seguros en mi vida cotidiana.

Alimento o bebida en lentitud.

Cinco necesidades básicas. ¿Cómo las atiendo?

Arraigo.

Caminar lento 10 minutos.

Masaje, pies y manos.

Relajación /tensión de todo el cuerpo.

Cuidadora: H.

Viernes 15 octubre 2010 Sesión 4

Recoger tarea: Karla.

Q: soy profesionalista, y me acabo de integrar. En las mañanas agradecer. Caminar lento me sirvió esta semana para pensar y hacer planes. Caricias en los pies me gusta y en las manos no siento nada. Comer lento no puedo. No me puedo sentar y comer lentamente. Tengo otras cosas que hacer, trato de optimizar tiempos y hacer otras cosas. Esta semana estuve muy nerviosa, como que todo fuera rápido, lo noto porque tengo tensión en la espalda, me duele mucho como un 8 el grado de dolor. Respiración: sí, pero no mucho, como 3 veces en la semana. Me sentí más tranquila. No me acordé (espacio y necesidades).

H: respiración: como que a todos los ejercicios les huyo. Los hice en la semana y en la comida lo hice y me quede, el niño ya había terminado de comer y yo seguía comiendo. Me gustó. La respiración a la cuarta vez me quedo dormida. Pero sí lo hice. Me cuesta trabajo. Agradecimientos, si los hice, me falló uno que otro día. Reacomodé mi cuerpo, luego me cachaba y cambiaba. Arraigo sí lo hice, me gustó. Caricias manos y pies, me cuesta mucho, no siento nada. Toqué a animales, la pared y sentí rico, me bloquee. La azotea es mi espacio seguridad, el subir cuando se me da la gana, el viento, el sol. Los ejercicios de tensión los hice dos veces en la cama pero como que no lo hice bien. Apretaba los pies y sentía que se apretaba la pompa. Por ejemplo en la cara, arrugaba todo, me concentre más en apretar. Las cinco necesidades. Trato de hacerlas, la de orinar si la hago. De respirar si lo hago pero creo que lo hago mal. Dormir, no sé, no puedo, no me permito estar acostada. Me levanto como resorte. En el placer me cuesta, hasta comprarme un dulce, ¡tengo que gastar! Pero en la semana me compré unas papitas. La caminata. Ya me percaté de que ya sonrió más, tengo más arriba la cabeza, sí siento que alguien está atrás, volteo. Antes no me permitía ver a los hombres, era malo, como pecado. Ya volteó a ver a las demás personas. Me di cuenta también, esto ni es tarea es algo que haces por ti, que bueno que de mi salga.

M: fue un poco complicada la semana, el viernes salí muy cansada. El sábado tuve una reunión y vi a una persona importante en mi vida y fue respiración y arraigo, como que la situación la fui llevando de la mejor manera. En la semana escuché a una persona hablar de abuso y fue como que, algo me movió y sentí algo aquí (estómago) es como coraje y tristeza profunda. Comer, lo disfruto porque lo hago en familia, es agradable. Los de tensión y relajación me sirvió y dormí mejor. Los hice como cuatro veces en la semana. Cuando siento la tensión, respiro para destensionar mi cuerpo. Me muevo, como que todo mundo me ve, pero me acomodo. Caminar, si lo hago y luego llegó tarde a mi casa. Necesidades, como a mis horas, el placer, el mayor placer es comer helado, es como tener un orgasmo, hacer lo que me gusta, me pongo a pintar. Generalmente escribo cuando estoy triste y pues ahí pongo todo y lloro. Mi espacio más seguro es mi recámara y mi oficina, hay veces que se van todos y yo me quedo en la oficina.

J: la semana pasada estuve muy mal, triste, lloré. Esta ya estuvo mejor. Respiración: si pero me cuesta. Agradecimiento: si lo he hecho. Arraigo: me gusta, me hace sentir mejor. Comida: si lo hago en el desayuno, es mi momento. Caminar me gusta mucho, tengo un parque y me gusta mucho, ya no cuido tanto si alguien me sigue. Acaricio mis manos y mis pies. Me he maltratado mucho. Trato de ver mi posición y trato de moverme y el sentimiento cambia. Las cosas malas la sentía, las pensaba y con la respiración las suelto. Hay un dolor en mi espalda, cuando vengo siento un dolor y no estoy mala. Orino, intento hacerlo porque antes tuve una infección. Placer: Escuchar una canción, me cuesta darme placeres, me siento culpable. Sitio seguro. Siempre lo escojo. Aquí cuando llego, en el metro, sino me siento segura no permanezco.

Ñ: la respiración si la hago tres veces a la semana. El jueves agradecí haber entrado a otra etapa, cumplí 70 años. La acomodación del cuerpo hoy me doy cuenta que es importante para quitar la joroba que tengo. Comida, en el desayuno sí, me siento y siento los pelitos del mango. Arraigo, me duele esto de aquí (piernas). Lugar seguro, en mi casa y en la calle un poquito. El disfrutar las cinco necesidades, pues sí: como, dormir: no puedo dormir temprano. Orinar, si empiezo a que sea prioridad, trato de hacerlo más. El placer, la semana pasada la estuve haciendo de albañil y eso me da placer.

N: con las respiraciones me duele la cabeza. Yo dormía en una orilla y me destapaba, me maltrataba, empecé a escribir y me salen muchas emociones y descubro que mi hermana me manoseaba y me dio mucho coraje y también un señor a los 6 años. Pero había algo más. Comienzo a llorar y me meto la cobija a la boca para que no me escuchen y comienzo llorar. Quería gritar. No los quiero preocupar. Me da mucho coraje. Yo en mis sueños tenía relaciones con una mujer. Yo lo que quería era gritar, echarme a correr. Es mi hermana y no quería decirlo, ¿por qué mi hermana?, me dio mucho coraje, le pegué a mi cojín y lo apreté. ¿Por qué a mi Dios?, ¿por qué me hicieron tanto daño si era una niña? A mí me dolió mucho, ya no quiero saber nada de terapia, ya no quiero nada, empecé a tranquilizarme al otro día. No puedo disfrutar la comida. Todo es aprisa, bañarme en tres minutos, comencé a hablarme: ¡cuánto daño te has hecho N! ¡Ayúdame Dios mío a salir de esto! En la tensión me dan calambres, me duele mucho. Camino con las manos cruzadas. Una vez me intentaron violar en la calle. El arraigo sí. El orinar no puedo, me aguantaba, ahora si voy. Antes tenía dolores, no iba uno o dos días al baño. Regalarme, no puedo mejor mi hijo, mi nieto, pero yo no puedo. Mi espacio: mi recámara tengo una ventanita, que me da el aire, no puedo a oscuras. El jueves tendiendo las camas como que sentí el deseo de tener relaciones y me eche agua y bajé con mi mamá para que se pasara.

P: ejercicios de arraigo, lo hice muy poco. De comer disfruto los colores, los olores, texturas, ahora los disfruto mucho. La respiración la hago muy fluidita, para todo la hago, como que con esto me sale todo lo malo de adentro. Los agradecimientos en días si y en días no. Las caricias, si me gusta y siento, me encanta sobre todo en los pies, en las manos no tanto. Caminar lento lo he disfrutado mucho, estar conmigo misma, me siento muy libre. Apretar el cuerpo es horrible y se me acalambra los pies. Mis espacio seguros, yo digo que es mi recámara, es mi espacio donde me acomode, donde yo me sienta bien, yo lo busco donde sea. Yo elijo mi espacio seguro. Las necesidades. Comer si, dormir casi no, en mi trabajo voy al baño y duermo un poquín. Me da pena. Orinar voy también, tomo mucha agua y también me da mucha pena ir tanto al baño. Defecar, no podía, sigo con problemas. Como sano: fibra, agua, ciruelas. Tengo dermatitis nerviosa. Como que me va y viene, hace 20 días más o menos. En mi trabajo como que sienten que algo pasa en mi vida, pero yo me siento bien. Esta semana me sentí segura. No he tenido la necesidad de fumar. La comida me da placer, placer sexual como que está dormido, no sé, como que estoy en otras cosas. Tomo antidepresivos y ansiolíticos como hace seis meses pero siento que me van a hacer dependiente.

Q: ver a mi papá, me afecta, estuve muy enojada con él. Me tiene de mal humor, con mucho coraje, por eso he estado toda la semana así.

Canción yo te seguiré, Alberto Plaza. Karla.

Yo maltrato mi cuerpo cuando...

Yo enfermo mi cuerpo cuando...

Yo cuido mi cuerpo cuando...

Claudio.

J – H, M – N, P - Ñ - Q

N: quisiera que fuera verdad lo que digo en yo cuido mi cuerpo.

Ñ: he sido irresponsable de mi misma.

P: no había descubierto cómo me daño, son tantas cosas que he descuidado.

Q: me costó más trabajo lo que yo daño mi cuerpo, lo pienso pero no lo siento.

J: había cosas que pensaba y otras que sentía, me sé que me cuido.

M: muchas cosas que no cuido y por eso se enferma (mi cuerpo). Es un proceso de poco a poco, me falta mucho más. Me ayudó a sentirme mejor.

H: me costaron trabajo los tres ejercicios, quería gritarlo, moverme.

P: escuchando a Q yo decía: ¿quién está hablando? ¿Ella o yo?

Tarea:

Espacio seguro ¿qué hago para construirlos? Emocional y físico y con las y los demás.

Alimento o bebida en lentitud, caminar lento 10 minutos.

Arraigo, respiración, bitácora, masajes manos y pies, agradecimientos, movimiento corporal.

Posiciones corporales, cinco necesidades básicas ¿qué necesito hacer para atenderlas?

Viernes 22 octubre 2010 Sesión 5

Tarea: Claudio.

J: dejé de hacer esta semana toda la tarea, estuve muy enojada. Y me costó mucho trabajo, tuve muchos recuerdos. Me bloquee mucho. El tío que nos abusaba y nos obligaban a quedarnos con mi abuela, era el 1ro al que se le servía de comer, el abusaba hasta de las adultas, el coraje que era contra todas las adultas, nunca le pusieron un alto, él dejó de abusarme hasta que lo amenacé con un cuchillo, ¿por qué no nos cuidaron si todos lo sabían? Mi familia se rige sobre eso, y hay mucho enojo, y lo que hice fue bloquearme. En el ejercicio de tocarme sólo llegué hasta las piernas y me enojé mucho. Alguna vez mi primo y yo entramos al baño, mi tía nos vio y se fue contra mí, a él no le hicieron nada.

M: apretar y soltar, pero el lunes me enferme el estómago, me sentía como si me hubieran dado una paliza. Me he sentido que con todo mundo tengo algo que ver, estoy a todo mundo arriando y es como si tuviera una ebullición por dentro. Me siento más fuerte y poniendo límites a más cosas. La respiración ha sido más fuerte y con mi posición más erguida, y cuando estoy tensa me duele la mandíbula y me siento mejor parada en la vida. Me sentía con mucha energía de ir arreglando cosas (de las ingles para arriba y mis piernas más fuertes) como poner las cosas más claras. Me dijeron: vienes arrasando con todo. Al final ya me sentía como cansada. Yo le pongo más seguridad. Me encontré con un amigo y me dijo: te ves muy bonita y me sentí más segura. Como que lo que voy haciendo se va reflejando.

N: con las respiraciones me he sentido mejor, como nueva. No siento de las rodillas a las ingles. El de acariciarme lo hago, pero sólo hasta las piernas porque tengo miedo. Comencé a secar mis dedos, nunca lo había hecho. Me siento diferente, pero sólo a veces, con mi hermana yo no quiero estar, no quiero sentir este enojo o resentimiento con mi hermana. Ya para comer me siento, me pongo mi mantel y mis cosas y ya disfruto hasta el agua. Nunca había sufrido dolores de cabeza y ahora si lo he tenido en las sienes y entendí que mi cuerpo me está diciendo algo. Ya no quiero fumar, y descubrí que hace mucho yo me bañaba con agua caliente y fría y que me cepillaba el cuerpo y pensé ¿cuándo dejé de cuidarme? Cuando me vi sola me dije: N, ya me voy a hacer cargo de mí. Me siento muy feliz y con ganas de volver a empezar. Me siento bien, ahora me siento diferente. Arraigo, me siento bien. Aunque me duele "me sabe rico".

H: apretar y soltar, me resultó, me gustó. Alimento o bebida lento: la disfruté más, me gusta hacer los ejercicios. Sigo con la frente en alto, no me tiro tanto al suelo. Tocarme el cuerpo, me gusta mucho, al tocar la cara me queda la sensación de que alguien me acaricie en la cara, nadie me acarició en mi infancia. Quiero que alguien más me acaricie, me sentí muy mal toda la semana, le iba a hablar a Karla y no me atreví porque es quitarles el tiempo. Me pasa que pienso que a lo mejor lo que me hizo mi papá era cierto, por lo que me dijo mi mamá de que soy una exagerada. Hablé con mi Papá y al colgar me puse a llorar por sí decirlo o no, porque tengo mucho miedo. A mí me dolió mucho lo que pasó, y el recuerdo lo tuve muy presente siempre y a nadie le conté. No tenía noción de lo que era malo o era bueno, si pasó porque siempre me ha dolido. Le conté a la psicóloga y ella me dijo que con el hecho de obligarme a meterme al baño eso fue abuso. Tiene un año que me estoy permitiendo hablar y decir mi miedo y mi enojo. Tengo mucho dolor, quiero estar llorando.

Ñ: he hecho algo de ejercicio, no mucho porque me voy a trabajar. Los agradecimientos sí. Tomar agua me cuesta trabajo. Arraigo: si, pero me duelen mis piernas. Tocarme mi cuerpo: al tocarme mi vulva hay un poquito de resistencia pero lo sigo haciendo. Me siento con más seguridad, un poquito más tranquila. Necesidades: son mi prioridad, después lo demás. Tranquila.

I: hice muy poco las tareas, el ejercicio tensar y destensar, siento más tensión en pies manos y entrecejo. Me daba el masaje y solita me empecé a acariciar sin tocar la pelvis y sentí rico y me relajé. Respiración: si las voy haciendo, más en el día y desde la semana pasada, yo era muy estreñida y esto bajó, pero de ayer para hoy otra vez, me duele el colón. Hay cosas que me dan placer pero no lo hago muy seguido. Prefiero seguir incómoda a reacomodarme. Cuando tengo relaciones con mi novio, a veces hay posiciones que me lastiman y no puedo decirle nada, me quedo callada y él me apoya pero yo no puedo. Siento como que siempre intento complacer a los demás aunque yo me sienta mal y supongo que es temor al rechazo, si no doy los demás me van a rechazar. Necesito estar sola, llevo cuatro años con él, pero lo necesito y le pedí a mi novio mi tiempo, porque no siento que yo soy lo más importante en mi vida y con él estoy en un estado de confort en el que no me exijo más. Me pasa lo que a H, que todo fue un sueño, que me imaginé todo. Mi hermano y yo platicamos de abuso sexual y el plática como si nada y yo me siento muy incómoda y el no reacciona diferente, y me pongo a reflexionar, una niña de ocho años, si fuera imaginación no me dolería y cada vez que me acuerdo me pongo triste, me da coraje.

M: siento mucho coraje con mis papás, mucho enojo y mucha tristeza, yo no le puedo decir a mi primo: como te quiero, lo que piensen no me importa, la que me importa soy yo.

Q: hice la mayoría. Lo significativo: hice tensión y relajamiento y me ayudó a ubicar mis espacios seguros y es mi casa, ahora donde vivo. Mi madre murió cuando yo tenía cuatro años y estuvimos moviéndonos porque mi papá así lo quiso. No me gusta quedarme fuera de mi casa. El sentimiento que yo tengo es del enojo, y no a la persona que me lo hizo, si no con la que debió haberme cuidado. Yo no me lo imagine. Y hasta que supe cómo eran las relaciones dije ya basta. Pero yo lo que tengo es temor a los hombres. El miedo que les tengo a los hombres es por eso y lo quise esconder. Cuando hablo de esto me incomoda mucho, me siento con vergüenza con un nudo en la garganta y dolor en la cabeza.

P: me cuesta trabajo hablar. Arraigo muy poquito. Comer: el fin de semana, disfrute olores colores. Respiración: lo que más hago y más me ayuda, sobre todo en los enojos. Agradecimientos: nada. Acaricio manos y pies pongo sonidos naturales y duermo como bendita. Corporal: mucha paz aunque con algunos sobresaltos. Trate de relajar. El placer lo encontré en cosas tontas y como que es mi secreto. Ahora ya defeco y tomo pura agua. Descubrí que estoy muy enojada con mi mamá y con mi hermana, porque mi mamá no se dio cuenta, pero siempre estoy al pendiente de ellas, culpa por los tratos malos. El primer abuso que tuve fue en kínder o guardería. Me dejaban con mi tía y tío y el me manoseaba y en la guardería yo tocaba a una niña y ella no dijo nada, me da angustia, y ¿por qué nadie se dio cuenta? Estoy apenada, con angustia, muy mal. Esta semana entre en crisis, tengo miedo de que pase algo más. Si sigue esto me dan ganas de morirme, para esquivar.

Canción: niña Pedro Guerra.

En parejas con ojos cerrados contacto energético, acompañamiento corporal nombrando las partes del cuerpo que son recorridas y hablando de ellas (yo mi cabeza soy..., yo mi cabeza siento..., yo mi cabeza he vivido..., yo mi cabeza necesito...) contacto conmigo y en pareja. Karla.

N: si así me acariciara que delicia. ¡Sentí una paz que nunca había sentido!

P: soy una guerrera y quiero seguir.

I: aprendí que las caricias son importantes para demostrarme cariño.

H: me gustó y es un placer de la vida.

J: es rico ser tocada cuando lo permito.

Ñ: debo ser sensible para mí misma.

M: bonito compartir una caricia y tengo partes de mi cuerpo dormidas.

Q: no fue tan desagradable como pensé que iba a ser.

Cuidadora: Q.

Tarea:

Espacio seguro ¿qué hago para construirlos? Emocional y físico y con las y los demás.

Alimento o bebida en lentitud, caminar lento 10 minutos.

Arraigo, respiración, bitácora, masajes manos y pies, agradecimientos, movimiento corporal.

Posiciones corporales, cinco necesidades básicas ¿que necesito hacer para atenderlas?

Viernes 29 octubre 2010. Sesión 6

Recoger tarea. Claudio.

H: me sigo sintiendo muy mal. He estado viendo a mi papá más seguido. Lo veo y me da miedo. Me quedo con la culpa ¿y si hablo? y pienso que está mal. Es una persona grande y me pregunto: ¿para qué hablar? Ahora la comida no la disfruté. Más que nada, estuve viendo a mi papá. Me toqué el cuerpo y descubrí que me gusta. Llegue a la cara y me puse a llorar. Si pude, pero me tiemblan las manos. Al caminar estoy pensando todo el tiempo en el pasado. Ahorita venía con miedo en el pasado. Hoy me quedé con el pendiente de mis hijos. Hoy me voy sola y siento más miedo. Los agradecimientos los sigo haciendo. El principal... no dejar mi terapia. Caricias en pies y manos, lo hice. El arraigo también. Descuido mi cuerpo dejando de comer. Me di cuenta que me castigo dejando de comer. No es un sacrificio, casi no me gusta la comida. Siento que ahora estoy viendo a mi papá ese podría ser un castigo para mí. De que mi cuerpo no reciba el combustible para seguir. Quisiera decirle muchas cosas.

N: ahorita que escuchaba, me enojé. Sentí como si le impidieras expresarse. No pude tocarme, solo llegue a mis piernas. No pude comer despacio pero ya puedo darme cuenta que voy muy rápido. Luego me cacho con muchas cosas, tele, radio, escoba, todo al mismo tiempo. Estuve de malas todo el tiempo. Ya pude respirar mejor. Al bañarme estuve más tranquila. Antes me bañaba muy rápido porque mi cuñado me acosaba. Esta semana "estuve muy mal". No pude evitarlo, hasta me tomaba antes 2 aspirinas con coca. Me sentí muy acelerada. Hasta una persona me preguntó si me pasaba algo. Sentí que todo lo que había ganado se fue. Hasta rayé mi libreta. No lo pude sacar, aquí lo traigo. Luego me pregunto: ¿por qué mi mamá no nos cuidó? Llega a mi casa y me cuenta puros chismes. Yo sé que me

tengo que mover. Pero no sé qué pasa. Hace 8 días que P decía que tocó a su hermana y me dio mucho coraje. Estoy con coraje.

M: fue una semana difícil. Me sentía muy triste. Desde que salí el viernes era como necesitar un abrazo. Me le pegaba mi mamá y le pedía que me abrazara. Lo hacía y lloraba. Mis papás me cuidaron mucho. Algo que no hicieron cuando era niña. Ahora les pude decir que me apapacharan. Fue muy rico. El domingo me puse a pintar, me relajó. En la noche todavía me sentía triste pero tranquila. Me he bañado en la noche y me he sentido más tranquila. Me han dado como ráfagas de enojo. Me he acariciado el cuerpo, donde menos sensaciones tengo es del ombligo hacia arriba. No sé si sea por la fibrosis, o eso tenga algo que ver. Esta semana me he acelerado mucho. No he hecho ejercicios de respiración. Es absurda mi alimentación. En la noche siento los estragos. Pero de momento no lo pienso. Hasta me peleé con mi hermana. Entiendo que me porté mal. Ya yo la acuse con mi papá. Ahorita estoy como si algo me faltara pero no sé qué. Venía con algo de miedo. Es algo como de adentro.

I: al caminar me di cuenta que mantengo ya la vista arriba. Ahora pasa un hombre y ya no bajo mi mirada. Sí aprieto los labios. Ya camino más derecha y me gusta caminar así. Tengo un retraso en la menstruación de dos meses. No estoy embarazada. Tengo una teoría, la menstruación es indicador de madurez. Yo siento que me da miedo madurar. De primaria a secundaria y luego a preparatoria, pero no quería madurar. Me toque el cuerpo. Me gustó, tocarme las piernas. Cuando me tocaba sentí escalofríos. Cuando me anda del baño ahora puedo ir. He tenido mejor digestión y no me he estreñado. La respiración la he hecho poquito. Ahorita sólo estoy comiendo porque sí. No lo estoy disfrutando. El sábado habló mi hermano. Él vive en Estados Unidos. Cuando llama me da miedo. No me siento cómoda hablar con él. Antes no me ponía base* supongo porque estoy reviviendo cosas. Agradezco que no esté aquí. He sentido desinterés por la escuela. Me pone mal. Me siento confundida. No creo que sea lo que me gusta. Me llama la atención ser aeromoza. Luego me pega que deje de estudiar, por estudiar para aeromoza.

Ñ: hice mis agradecimientos. Hago el arraigo. Me dolió la cabeza pero me puse a respirar y desapareció. Cuando me toco mi cuerpo en algunas partes siento rechazo (vientre).

J: he estado muy mal. Triste, enojada. Siempre me he sentido como si hubiera algo mal en mí. Cuando sufrí violación. Cuando nos avisaron que mi primo había muerto me sentí feliz. Mi familia lo quería mucho. Siempre me gustó mucho mi cabello largo. Cuando pasó eso me cortaron el cabello y no sé por qué. Tengo unas fotos de niña, una con cabello largo donde estoy feliz y otra con el cabello corto que refleja una niña triste. Mi familia sabe lo que paso, ellos sí me apoyaron, me creyeron y ellos decían que apoyarían lo que yo decidiera. Antes de venir aquí tuve una pesadilla. Soñé lo que me pasó. Yo fui a terapia antes y creo que resolví muchas cosas. Fue una semana de arriba y abajo, pero me siento fortalecida. Sentí ganas de irme a cortar el cabello: Es una forma de maltrato, para sacar la culpa de lo que le desee. Esta semana me fui a comprar ropa interior bonita. Es algo que quería hacer.

Q: desde que empecé con el grupo, casi siempre he andado con mucha tensión pero estos días he sentido más tensión en la espalda. Estoy muy sensible a los dolores. Estoy tomando antidepresivos y siento que me vivo mejor. He hecho más los ejercicios. Me doy cuenta que cuando me enojo son muy violenta. La respiración me ayudó un poco. Siento que no estoy a gusto en el grupo. No lo sé, vine porque tenía que cuidar el grupo. ¡No sé qué necesito!

P: igual me cuesta trabajo llegar, salgo a las cuatro del trabajo, me cuesta trabajo venir. Me da temor ¿Qué va a pasar?, ¿Qué voy a descubrir? El domingo lloré mucho, muchísimo, traté de hacer las respiraciones, no pude hacer arraigo. Me enfermé del estómago, escuché: no permitas que el maldito que te hizo daño te siga haciendo daño, y que la gente a mi alrededor no pueda estar bien por como estoy yo. Mi otro yo escribe lo que no puedo decir, me doy cuenta que siempre he estado aislada, incómoda. Siempre me he sentido maltratada en la escuela, en el trabajo. Yo soy muy delicada del estómago. Siempre viendo por los demás y por mí no, estuve con dolor de cabeza. Me ayuda la respiración, el arraigo sí lo intento y no me gusta. No me pude tocar los pies. No quise tocarme. Sigo mal, pero me

siento mejor, descubriendo cosas y a lo mejor eso me sirve de algo. Me siento mejor que la semana pasada. He descuidado la alimentación, y por otro más tranquila.

Para el dolor. Ana Laan. Karla.

Círculo de sentimientos (miedo, enojo, tristeza, amor, placer, alegría) Karla.

En los miedos: M: tensión de los brazos, P: tensión en el pecho y temblor en el rostro, N: se quedó en el enojo, (miedo, tensión, llanto), P: se quedó en la tristeza, dice: me duele el pecho y el estómago. Al grupo en general le es más "fácil" la tristeza, hay llanto.

En Parejas, de pie, dos filas una frente a la otra, trabajo psicocorporal movimiento para expresar sentimientos.

Tarea:

Espacio seguro ¿qué hago para construirlos? Emocional y físico y con las y los demás.

Alimento o bebida en lentitud, caminar lento 10 minutos.

Arraigo, respiración, bitácora, masajes manos y pies, agradecimientos, movimiento corporal.

Posiciones corporales, cinco necesidades básicas ¿que necesito hacer para atenderlas?, identificación y expresión personal de sentimientos.

Cuida N.

Viernes 5 noviembre 2010 Sesión 7

Tarea. Karla.

M: una semana de altibajos. Hace rato en el banco me peleé con tres tipos que hablaban mal de una mujer. Me sentí bien de defender al género. Estuve fluctuando entre euforia y tristeza. También fue una semana donde puse límites. Son límites que no me llevan a destruirme. Mañana voy a salir con una persona que me mueve mucho. Me siento como quinceañera con la experiencia de una mujer de 40. Ahora puedo poner límites y no mendigar por amor, cedí muchas cosas por sentirme querida y amada. Hoy puedo decidir qué quiero hacer yo. Me agrada poder identificar eso que me paso. He disfrutado mucho platicar con mi mamá. He estado dándome cuenta de mí. Me di cuenta que percibo menos en los senos y es lo que más me acaricio. **(Tarea adicional: probar nuevas y muchas texturas y caricias en senos).**

N: el fin de semana pasado me sentí muy triste. Comencé a escribir, tenía necesidad de hacerlo. Descubrí que le tenía mucho miedo a mi papá. Me siento muy segura con mi recámara. El arraigo lo hice porque lo necesitaba. Me bañé y me sacudí y me sentí muy bien. Tiene poco tiempo que no tengo pareja y tenía miedo de tocarme. Me toco y me di calor que sube a mi cabeza. No sé por qué me da coraje con las lesbianas. Las veo y quisiera decirles que no está bien, pero yo sé que no está mal, yo necesito cambiar. Ahora estoy logrando decir que mi ex pareja ya no me interesa, se ha ido de la casa y ya no me muevo para ir. He podido dormir. Yo decía muchas mentiras de niña, me gustaba robar. La mentira me servía para que mi abuela me pusiera atención. Siempre mendigaba cariño. Ahora me siento como más grande, con mayor fortaleza.

J: fue una semana difícil. Estuve triste, toqué todos los sentimientos. Yo escucho mucho el radio. Esta semana estuve mucho en silencio. Y eso me contactó con lo que sentía. Yo fui al otro grupo porque quería suicidarme. Esta semana sentí algo parecido pero respire y me enraicé. Salgo con una persona y el fin de semana nos vimos. Él quería que tuviéramos relaciones. Yo no quería y le dije que no. Si se va, no me importa si no me quiere esperar, me va doler pero que se vaya. Ya comencé a escribir. Me di

cuenta que detengo mi enojo. Ya sé poner límites. Por ejemplo: el que quieran disponer de mí tiempo. Hay enojos con los que no puedo. Por ejemplo: lo que paso con mi primo. Estaba pensando en ir a correr. Cuidó mucho ya mi alimentación. Como que hay una energía dentro de mí que no sale.

Tarea personalizada: escribir cuando estoy deteniendo un enojo.

P: siento que esta semana fue muy buena. Hice mucha respiración. Escribí cuando estaba enojada. Siento que mi mamá leyó mis cosas. Ella siempre está buscando. Siento molestia. El arraigo lo hice. Siento que esta semana me consentí con lo malo, no con lo bueno, ya no sentí culpa. Con los sentimientos de enojo me quedo callada, hasta que estallo. No mido y digo exactamente lo que estoy pensando. Yo digo que soy tolerante, siento que aguanto mucho. Pero creo que lo acumulo y lo vomito. Hago daño a las demás personas y a mí misma. Me hace sentir muy mal. Tuve cita con mi psiquiatra. Ahora tengo pesadillas, en general más relax.

Ñ: casi no trabajé ahora. Tuve un problema que viene sucediendo de dos a tres meses. Hace dos días mi nieta se fue a una fiesta y mi nuera fue al centro. Mi hijo y ella tienen problemas. Ahorita explotó la bomba. Llegó conmigo y en su casa no le abrieron. Mi nieta estaba alterada y yo le expliqué que la bronca era de sus papás, no de ella. Mi sobrina ha tenido problemas. Hasta ha robado. Yo traté de hablar con ellos para que la niña no perdiera el año. Estoy triste porque digo: es la mala educación que yo les di. Me da coraje que estás chiquitas lo sufran. No es justo. Siento coraje con él. Coraje conmigo misma. Sé que mi hijo tiene la culpa y él tiene que pagar sus culpas.

I: el sábado me sentí muy triste, muy cansada, me di cuenta que hice lo normal, no les pase el enojo a mis papás. La tristeza, por el ejercicio del viernes. Me ha servido hacer los ejercicios. Me enoje con mi mamá y dejó de hablarme y me molesta mucho, no me dice porque ésta enojada, me rechaza, es muy fea con su enojo (llora) yo intento acercarme y no me hace caso, me ve muy feo, yo trato que no me afecte, yo siento que no le he hecho algo. La tristeza (está más presente) cuando estoy en la escuela estoy bien. Me lastime los 2 pies. Mi molestia fue porque lastimaron a alguien que quiero mucho. Estoy empezando a quererme. Me detuve y empecé a sobarme.

H: he estado triste y me desespero quise hacer algunos ejercicios para sentirme bien en momentos. Me toco pero la cara no, la cara fue lo que más me dañó mi papá, donde más me golpeó, fue con los ojos por lo que vi cosas que no me gustaban con mi hermano y mi mamá. Cuando me toco las manos hay un cosquilleo que me desespera (ansiedad). Arraigo lo hice jugando. La comida no lo hice muy bien, traté de estarme sentada pero dejé de comer. Cuando estoy triste dejo de comer. Mi papá me quitó el gusto de la comida y de muchas cosas. Me desespera, escuchar otras voces que quieren cambios ya. Me sirven para fregarme. Para sentirme segura, y buscando poco a poco mis respuestas.

Canción: la maceta. La Cabra mecánica.

Espacio seguro -contacto con la niña -evento de violencia. Claudio.

Frase corta:

N: perdóname porque te hicieron daño, voy a luchar para que no.

Ñ: que de hoy en adelante seamos felices.

J: no callar.

P: encontré mi fortaleza.

H: estar bien para ella y para mí.

I: agradecer lo que hizo por mí y lo que estamos haciendo por nosotras.

M: yo no voy a permitir más maltrato.

Cuida: I.

Tarea: Alimento o bebida lento, caminar lento (10 minutos), arraigo, respiración, bitácora, atención y cuidado de manos y pies, agradecimientos, movimiento corporal, baile suave, posiciones corporales, atención y cuidado cinco necesidades, caricias en cuerpo, atención y cuidado cuerpo, atención y respeto de sentimientos, atención y cuidado de yo niña: negociación, pagar deudas niña, ver PELICULA: PRECIOSA.

Viernes 12 de noviembre de 2010. Sesión 8

Cápsula teórica.

Canción: el ropavejero.

Cuida próxima sesión: P.

Viernes 19 noviembre 2010 Sesión 9

Tarea, Claudio.

N: muy bien. Mis respiraciones me han ayudado mucho. A mí me molesto que la persona me tapara la boca. Estuve cargando ese miedo. El resentimiento es con mi padre, mi papá me correteaba y el coraje de no poderlo decir. Estoy leyendo un libro, fui con un terapeuta y él quiso manosearme y salí peor. Hay algo que todavía no puedo. Un problema con mi hija, no puedo llevarme bien. Encontré al papá de mi hija. Tenemos separados 30 años. Lo vi y le menté la mamá. Siento algo aquí en el estómago. No sé por qué no puedo verlo. Yo pienso que él también me violó. Yo le decía que me dejara ir con mi mamá. Cuando me aventó y me vio ensangrentada...yo siento que lo vio como un triunfo. Por eso digo que fue violación.

M: vi la película y fue muy fuerte. No llore en el instante sino hasta que termine de verla, escribí y llore. Me preguntaba: ¿Por qué mi mamá no hizo nada? A lo largo de la semana me he tranquilizado con la respiración. Mi manera de relacionarme con el otro sexo ha sido como si fuera su cuate, no me veían como amigo. Llegaba a la conclusión de que era su cuate y no que me vieran como mujer o una posible pareja. Tal vez era como defensa. Tal vez era lo que yo trasmitía. Yo decía: ¿Por qué? Entre lo que pasaba y lo que yo quería no había mucha lógica. Había una persona que me gustaba mucho y vivir ese proceso fue muy doloroso y tormentoso. Con la explicación (capsula teórica) me pude dar cuenta. Ahora me cuido de manera distinta, la perspectiva de ellos hacia mí es distinta. Mi manera de ser es distinta. Yo pensaba que era por mí sobrepeso. Cuando me doy cuenta que no es así, mis conceptos se van moviendo. Tengo un amigo íntimo con el que he experimentado muchas cosas, me siento bonita, sensual. Llego a la conclusión que en la medida que yo me siento diferente entonces ya no me ven como su cuate, me ven como mujer, eso para mí es importante. También recordé que tuve otro abuso por parte de mi tío, recuerdo que tenía más edad y más mecanismos de defensa, lo recordé, lo escribí. Ha sido lo más fuerte desde estas vivencias. La respiración es como mi ancla. Toque mis senos con una flor, con un peluche y percibí sensaciones distintas y comienzan mis senos a despertar. Eso me dio gusto, es una parte de mi cuerpo que tengo que cuidar mucho. Entendí la posición de mis papás, los pude ver de otra manera, entender que ellos tenían la libertad de ir a la casa de mis primos. Es aprender a respetar mis decisiones y sus decisiones.

I: me estuve sintiendo bien esta semana. La sesión anterior me permitió darme cuenta de muchas cosas, fue raro, siguiendo el esquema de la sesión comencé a contármelo, yo pensé que me iba a poner a llorar,

pero estuve muy tranquila. Escribí las consecuencias que pude tener y veo que me volví muy agresiva, con mis primos quería tener el control, en la escuela iba bien, pero me daba pena participar pero sacaba buenas calificaciones, mi hermano iba mal y eso me hacía sentir mejor que él. No tengo la confianza de ser yo con cualquier persona, es como sentirme invisible. Me daba mucho miedo ser exhibida, si no sabían mi nombre podía pasar desapercibida. Creo que tengo una compulsión sexual con mi novio y a la mera hora no creo, me da miedo y no puedo hacer nada, me paraliza, es a la mera hora que no puedo; y él se molesta pero no puedo, siento el mismo dolor que cuando mi hermano me penetró. Me siento dividida, tengo mucho enojo con mi hermano pero también lo quiero mucho, me da miedo como pueda reaccionar. ¿Qué tal si es tan descarado como para decir que no hizo nada? También me di cuenta que he llorado en silencio siempre. Una vez hasta tenía ganas de morirme y hasta dejaba de respirar. Ahora quiero decírselo a mis papás pero sólo eso, no tengo ganas de llorarlo, solo quiero que lo sepan. Me sentí bien bailando y tocarme a mí misma, me gustó que viniera de mi misma. De 10 veces 3 estoy más que bien, pero las demás no estoy excitada (no lubrico) y el pene pasa como forzado y lo siento frío.

H: el ejercicio de la niña me sirvió mucho. Estuve recordando y mi niña aguantó muchas cosas. Pensé que yo como adulta tengo que vivir y cuidar a mi niña. Cada vez veo los ejercicios como herramientas. Me acaricio mi cuerpo pero sobre todo a mi cara y mi cabello. Allí es donde más me lastimaron. Ahora poco a poco estoy dándome esa caricia y no espero que alguien más me la dé. A veces siento que me falta el aire pero respiro más pausado y me tranquilizo. He seguido sintiendo dolor en el talón y también dolor en el pecho. A veces me cuesta tocarme la palma de la mano. No sé bien qué onda con los ejercicios de tensión y distensión. Me ayudó mucho saber que no es forzoso recordar. Comenté que mi psicóloga me forza a recordar pero ya estoy más tranquila. Si recordé otras cosas relacionadas a otros eventos.

Ñ: me hice a la idea que yo Ñ adulta, ya no tengo que estar en el pasado y seguir adelante. He tenido el sueño muy pesado. Tal vez tenga que ir al psiquiatra. Tal vez sea mi costumbre pero si me siento cansada. Los ejercicios los he hecho y me sentí tranquila.

P: fue una semana difícil. Tengo muchísimo trabajo. Sí me pega, me he deprimido; pudiera no importarme pero sí me pegó. Razoné que pude quedarme callada. No pedía nada, me preocupaba por los demás, hablo y digo lo que me molesta. Lo platico con mi pareja. Ahora lo que hago es escribírselo y dárselo. Nunca pensé que escribir me ayudara tanto, me relaja tanto o igual que la respiración. Lo que si he descuidado ha sido mi alimentación. Tengo una enfermedad en la que necesito cuidarme y no lo he hecho. He comido cuando no tengo hambre. Me ayudó mucho darme cuenta que mi niña hizo lo que pudo. Todo me lo guardaba, callada, callada. Me siento demasiado relajada. Sigo descubriendo cosas pero todo bien. He tenido pesadillas pero me puse a escribir y dormí bien. Me hago eso para sabotearme.

Trabajo de confrontación y saldar con el/ la agresor/ agresora, en espacio de seguridad. Claudio.

H: me acordé que siempre he visto a mi papá hacia arriba y ahora lo pude ver de frente. Le dije que ya no me va a hacer daño. Quiero ver la sombra blanca, no negra.

P: no me había acordado de esos dolores, mi sensación, su olor, me siento mareada, con náuseas, taquicardia.

M: sentí mucho enojo, coraje, ¡como los quiero golpear! y cambios de temperatura y dolores en la pantorrilla, en la cadera y la seguridad de decir: yo me cuido, yo me protejo y que no van a volver a estar en mi vida, no me van a hacer más daño. Me dio sed.

I: mucho coraje, me sentí muy fuerte y le puede decir que el daño si forma parte de lo que soy ahora, pero no determina mi vida.

Ñ: sentí mucho calor, y lo retiré de mí.

N: (sólo llora) (pregunta: ¿quieres comentar algo?, ¿Necesitas algo?) Son muchas personas las que me hicieron daño, mis papás, pero tenía miedo de decirlas porque Dios me iba a castigar. Y siempre mi papá me calló y ahora ya pude decir: siento mucho odio por destruirme y decirme que me callara. ¿Cómo es posible que siga viviendo con ellos? ¿Y qué hago aquí?

Cuidame. Pedro Guerra.

Contacto en Espalda grupal. Karla.

Cuida M

Tareas: Alimento o bebida lento, caminar (10 minutos), arraigo, respiración, bitácora, atención y cuidado manos y pies, agradecimientos, movimiento corporal, bailes suave, posiciones corporales, atención y cuidado cinco necesidades, caricias cuerpo, atención y cuidado cuerpo, atención y cuidado sentimientos, atención y cuidado de yo niña: negociación, pagar deudas niña, golpear un cojín, el colchón de ser necesario (si hay enojo), autocuidado, y abrazar árbol.

Viernes 26 noviembre 2010 Sesión 10

Recoger tarea: Karla.

N: me faltaba mucho aire, y me sentía muy mal. Lloré mucho. Me he sentido bien en todos los ejercicios. La respiración me ha ayudado y estoy tranquila. Fuimos el domingo a la plática de Paty Kelly. Ya no quiero descuidarme. Mi papá me dijo que si íbamos a una plática, de perdón; le dije que sí. Yo me dije ¿cómo le voy a reclamar? Me sentí tranquila.

H: yo fui dispuesta a buscar mi árbol. Les pedí a mis hijos que me acompañaran. Les expliqué lo que tenía que hacer y cuando yo lo abracé quise dejar mis miedos y todo lo que traía. Me sentí muy bien. Mi papá me abusó en el baño y yo lo llevé al baño de la escuela. Ahora que fui puedo ver ese baño con luz, más tranquila. Los demás ejercicios de acuerdo a lo que voy necesitando, los voy ocupando.

Ñ: el sábado fui a yoga y me dio pena hacer la tarea frente a las demás compañeras. En los demás ejercicio me ha ido bien.

J: una de mis hermanas perdió un antebrazo. Fue complicado pero pude estar bien. Estoy triste pero bien. La sesión de la teoría me sirvió para aclarar mucho. Me he dado mi espacio para ir aclarando y no mezclar sucesos de tristeza. Estoy apoyando a mi hermana pero sin descuidarme a mi misma. Entiendo que ella también tendrá su proceso. Tengo una amiga que me ayudó a cortar lazos con mi agresor. Ella hace meditaciones. Me di cuenta que ahora soy adulta y puedo defenderme.

M: no hice mi tarea. Siento la necesidad de ponerme los guantes y golpear. El martes me hicieron una cirugía y no puedo hacer presión. Lo del árbol me di cuenta que no lo hice pero por miedo. El respirar a mí me hace ubicar mis emociones. Trato de estar pendiente de mí, de mi salud. Estoy contenta porque le puede decir a alguien lo que sentía. Fue muy chistoso. El hombre se quedó pasmado y fue chistoso. No pude explicar con palabras pero sí desde las sensaciones de mi cuerpo. Fue fuerte poder decirlo sin prejuicios. Me sentí bien. Alguna vez quise alguien mucho y nunca hubo nada. Ahora entiendo que el dolor y el sufrimiento son cosas distintas. Un momento de mi vida muy difícil. La frustración de no alcanzar lo que quiero. Pude ser clara y concreta con lo que quería decir. A veces le doy vueltas y vueltas a las cosas y no llegó a nada. Del árbol me da miedo tocar más a fondo. El contacto con la naturaleza es muy fuerte. Miedo de contactar lo que me pasó, esta semana no tenía la fuerza de vivirlo. Creo que lo que

ya yo tengo que hacer primero es golpear mi costal. Ya después lo de mi árbol. Estoy contenta y emocionada. Para mi este es un mes poco complicado porque yo soy la encargada de los dineros.

I: fue una buena semana. El ejercicio me sirvió mucho. Ya no siento tanto ese rencor, he estado tranquila. Me nació mandarle mensajes a mi hermano. El ejercicio de la niña me ha servido mucho porque me estoy divirtiendo mucho. Estoy haciendo cosas que ya no hacía. Me estoy consintiendo más. He Estado más segura. Ayer fui al cine sola. Antes me sentía como rara, pero ayer no. Le dije al árbol que me ayudara a andar* un rato le ofrecí agua y me sentí más contenta.

Ejercicio de escucha. Claudio. Escucha sin escuchar, interrumpiendo, con gestos, dando el avión y atendiendo.

Ñ: es importante hablar y darme cuenta cuando no soy escuchada. Debo poner más atención.

I: estar en el aquí y en el ahora con quien estoy y si no, mejor alejarme.

H: hay que prestar atención a la gente ya que se puede aprender algo.

N: debo aprender y llamarle a las cosas por su nombre.

J: aprender a escuchar, sentir lo que me dicen y moverme como yo necesite.

M: me produjo un poco de enojo y desesperación. Soy muy controladora. Tengo que aprender a mover eso. Aprender que no siempre están en la disposición de atenderme a mí.

Canción: como la cigarra. Mercedes Sosa.

Ejercicio: en arraigo, "Este es mi camino, quítate de mi camino". Karla.

N: debo ser más sencilla. Doy órdenes. Necesito ser más humilde.

H: necesito más seguridad si no, lo que demuestro es enojo.

Ñ: más tranquilidad para mi camino.

M: soy impositiva e intolerante.

I: cuando se me presentan los obstáculos y me da miedo necesito seguridad desde el principio.

J: necesito más seguridad.

Tarea: Alimento o bebida lento, caminar (10 minutos), arraigo, respiración, bitácora, atención y cuidado manos y pies, agradecimientos, movimiento corporal, bailes suave, posiciones corporales, atención y cuidado cinco necesidades, caricias cuerpo, atención y cuidado cuerpo, atención y cuidado sentimientos, atención y cuidado de yo niña: negociación, pagar deudas niña, golpear un cojín, el colchón de ser necesario (si hay enojo), autocuidado, abrazar árbol, hacer una pregunta: ¿cómo escucho a las demás personas?, ¿En qué momentos yo siento que las personas no me escuchan y qué necesito?, Preguntarme y darme cuenta en la vida cotidiana ¿qué hago con los obstáculos que se presentan en mi camino de vida?

Tarea: Manuel.

M: fue una semana con altibajos hice tarea pendiente, me puse a darle al costal, y sentí mucho coraje, sentimiento, rencor y le di más fuerte al costal, y lloré y lloré, y grité y grité, y me dio vómito, como con la saliva muy espesa, me arraigué y empecé a tranquilizarme poco a poco. Me puse a escribir al jardín, hable con el árbol y le pedí permiso de dejar lo que acababa de vivir ahí porque puede deshacer lo que ahí viví. Mis manos temblaban al poner mis manos en el árbol y energía fluyendo entre el árbol, la tierra y yo. El domingo fue de tristeza, ese día había una reunión familiar y fueron muchas cosas emotivas. Con la respiración y arraigo fui modulando ese sentimiento durante la semana. He estado bien. He ido hablando con mi cuerpo, como que he ido disminuyendo mi peso. Ya no siento ansiedad, disfruto lo que como y me estoy sintiendo muy bien. Sé que todavía tengo cosas que sacar. El sábado dije: creo que ya mañana lo tengo que hacer, yo quería hacerlo con la luz del sol porque es como un renacer. Me di cuenta sigo siendo muy impositiva, antes era muy extrovertida al trabajar tuve que hacerlo así porque yo era introvertida, no sé si esto ha hecho que yo sea impositiva y yo creo que esto sí ha sido así. No descubro si es bueno o es malo. Me siento bien porque me da mucha fuerza, para que no me pisen y no me hagan daño, no sé si quiero cambiarlo. Lo que sí es que ya no me meto en lo que no me importa y eso me causaba problemas. Trato en mis relaciones no ser tan impositiva y en el trabajo sí. Cuando no quiero escuchar doy el avión porque no me interesa. Cuando es a la inversa me siento excluida, no atendida y supongo que les pasa a otras personas.

P: vi la película el jueves antepasado y fue tan fuerte que no pude venir el viernes. El sábado me subió la presión y nunca me pasa, y yo me sentía mal, no podía respirar y creo que todo fue psicológico y me salió todo, yo muy impactada, impresionada, por eso de que yo siempre callada y luego explota el potencial que tienes. Yo lloré y lloré y dije: ya me vale, yo toda la vida atendiendo a todo mundo y ahora no. No nada más hago problemas, también los arreglo. Llegué a acuerdos con mi hermana, arreglé asuntos pendientes. Me siento mal físicamente, pero bien por qué hice lo que tenía que hacer, de lo que hace tiempo me quedaba callada y sin decir nada, ya no puedo quedarme con las cosas que me lastiman. Ya no quiero y creo que voy por buen camino. No les impongo lo que quiero sino lo que necesito, yo necesito estar bien, siempre estuve pendiente de los demás. Necesito descansar hago muchas cosas más de las que antes pudiera pensar, necesito hacer una pausa. Hago comer despacio, me atiendo muy bien, hasta suspiro, disfruto mucho.

J: estuve pleitera, enojada, me peleé con mi mamá, terminé mi relación y en el trabajo también, le dije a mi jefa que yo tenía mucho trabajo y que no iba a hacer el trabajo de los demás. Tiene que aprender a respetar mi trabajo y muchos me dejaron de hablar. Tomé la decisión de que cuando se hagan cambios en la casa yo me voy a ir a vivir sola, y peleamos mucho por eso, mi mamá se enojó mucho pero yo necesito mi espacio. Con mi pareja terminé e hice lo necesario para no verlo. He estado muy cansada, trato de respirar, me doy cinco minutos... ya me cansé de esto y es cambiar muchas cosas de repente. Quiero sentirme más fuerte, arreglé un cojín en el que duermo que es mi niña y me ha ayudado mucho. Yo no soy la llorona, ya resuelvo las cosas.

I: he estado distraída porque es fin de semestre. Me doy cuenta que no me he descuidado. En cuanto la comida estoy satisfaciendo mis necesidades, igual con el baño, estoy distraída pero cuidándome de mí. Y en las noches hago ejercicios y me centro en mí, me ayuda a regresar a mí. Me cachó que no pongo atención al escuchar y he tratado de darles el lugar, me cuesta trabajo con mi papá a veces es un monólogo, analiza las cosas y saca sus cosas y yo me fugo y no le hago caso. A veces repite mucho las cosas. Le he empezado a expresar que no me parece tanto. He pensado que cuando no me ponen atención siento que no soy importante, y eso me pasa con una persona y le dije cómo me sentía y me dijo: me encanta la profundidad de las cosas y le dije: que no se las contaba a profundidad, porque no me pones atención. Y me dijo que lo iba a atender porque era importante para él y me sentí bien.

N: yo tengo miedo de tanta tranquilidad y tanta felicidad, siento que estoy viva. Vi que comienzo a bailar con mucha gracia para mí, y yo era perfecta nadadora y quiero retomar todo lo que he dejado que me gusta. Hay dos cosas: yo fui muy trabajadora desde los 6 años y el dinero siempre me lo han quitado y yo por andar de piadosa. Yo me doy cuenta que nunca me dijeron: gracias. Yo careciendo de dinero pero siempre estoy dando el dinero. A mi hermana le dije: no me grites así. Estoy descubriendo muchas cosas y tengo muchas ganas de trabajar y ya les dije a mis hijos que hasta diciembre, les dije: me paso a retirar, yo me voy. Dije: hijo tienes 25 años hazte responsable de ti, que yo me hago responsable de mí. Yo quiero vivir. Yo ya me estoy queriendo. Ya dejé de ver a mi Papá, veo a mi papá y ya no le doy los buenos días. Quiero huir de sus pláticas porque me dejaban todo a mi... ya no quiero nada de eso, los estoy esquivando a ellos. Ya no quiero estar con ellos, enterarme de lo que les pasa a ellos. Y me está agradando hacerlo así. Y voy a empezar, voy a salir adelante. Siento que floto.

H: esta semana hice los ejercicios, porque empezaba a estresarme, todo el tiempo pensando que no tengo tiempo, tuve dolor en el talón y me fui a hacer mis ejercicios hasta que se me quitó el dolor y tengo más tiempo. Al caminar siento que vuelo, y ya sonrió. Empecé a ver caricaturas yo no las veía por qué era de niños y a mi edad me estoy permitiendo ver caricaturas y me acuerdo de la caricatura y sonríe. Dejé de ver a la psicóloga, yo sentía que me presionaba, no me respetaba, no me entendía y estoy tranquila, ella quería que investigara el pasado de mis papás y yo no quiero. He estado tranquila de no ver a mis papás, me duele pero estoy más tranquila.

Ñ: he hecho mis ejercicios y caminar me ha dado tranquilidad. Todo lo he hecho, fui a abrazar el árbol y me sentí a gusto. Me he sentido bien. Por el momento dejé tranquilo el asunto de mi familia. Y le dije (a mi hijo) que le voy a cobrar renta desde diciembre, no puedo decir sin hacer y me siento más firme, antes me daba miedo enfrentarme a las situaciones.

Canción: Necesito amarme. Alejandra Guzmán.

Manuel. En grupo a cada una, Te digo: lo que no me gusta de ti, lo que me gusta, lo que admiro, lo que te agradezco...

I: me gustó aprender de ustedes.

Ñ: gracias a ti mi grupo.

N: gracias por experiencias.

P: vive tu vida.

J: agradezco compañía en este camino.

H: -silencio –

M: -silencio –

Ejercicio contacto corporal. Contacto con manos. Contacto con manos y vista. Si lo permito contacto hasta los hombros. Manuel.

Dos parejas N – P, I - Ñ.

Un trío - H - M - J.

Ñ: bonito, maravilloso paz y tranquilidad.

M: padre contactar con mis compañeras. Sentí que a J le cuesta recibir. Sentí frustración.

I: sentí mucho cariño y el abrazo no lo pensé y me agradó mucho.

H: las caricias me gustan mucho. ¡Qué rico! Sentí a J triste y no me gustó sentirla así y siento que le pude dar apoyo. ¡Yo la crítica no la sé recibir bien! Me dijeron que hablo mucho y me remontó en mi pasado, pero ahora no me voy a quedar callada.

J: me costó trabajo el contacto, me sentí acompañada, a gusto.

P: me da miedo la crítica, me sentí muy a gusto con el ejercicio de decir. Y el contacto con mucha paz, tranquilidad, me gustaría llevarlo a mi vida pero me costaría trabajo.

N: en la crítica me dijeron que hablo mucho de Dios, pero al contacto yo sentía que ella quería quitar las manos, pero yo le decía que estábamos tranquilas y que yo la acompañaba.

Tareas:

Contacto conmigo.

Caricias conmigo y con alguien más. Yo elijo.

Que tanto en mi vida recibo lo que la vida me da. Que tanto lo rechazo.

Viernes 10 diciembre 2010 Sesión 12

Cápsula teórica: autoestima.

Karla, Manuel y Claudio.

La tribu (Karla). Asignación de identidad al grupo.

Ñ: fe y esperanza.

J: camino.

I: las Amazonas.

H: vida propia.

P: las triunfadoras.

M: inmensidad.

N: las guerreras del silencio.

La tribu: Las 7 Amazonas.

H: su testimonio me sirvió. Yo aporté mi constancia aunque a veces tuve miedo.

Ñ: me dio tranquilidad y fortaleza. Mi experiencia.

M: yo me llevo una gran paz. Ya no siento ese rencor. Tengo el derecho de no verlo y nadie puede obligarme. Me llevo la experiencia y agradezco la experiencia de todas. Dejo mi experiencia y mi fuerza. Estoy contenta y llena de proyectos.

N: sé que me falta pero sé que tengo herramientas. Tengo muchos planes. Me voy triste, no es fácil. Siempre le he huido a la amigas. Hoy estas 6 compañeras las quiero llevar a dentro de mí.

I: me gustó ver cómo nos transformamos. La actitud con la que llegamos cambió, estamos más relajadas. Aporto mi experiencia. Yo me siento joven de tomar esta decisión.

J: me voy con respuestas y cosas que reafirman. Y compartir mi experiencia. Me voy muy fortalecida.

P: me sentí querida, acompañada y apapachada. Me llevo su experiencia y fortaleza. Cada una tuvo su valor. Yo aporté cómo me he ido transformando y sigo al pie de lucha.

Tareas. Karla:

Dudas.

Revisión de bitácora. Qué hice y dejé de hacer.

Regalo grupal. (Explicación de dar y recibir y proceso de regalos y cuidados).

Baño lento. 3

Viernes 17 diciembre 2010 Sesión 13 Cierre.

Cómo quiero rescribir mi historia (Claudio).

P: ahora me siento mujer fuerte, valiente. Ya no quebrantada por las cosas que me rodean. Cuidándome y respetando lo que mi cuerpo me pide. Perdí la noción de cuánto tiempo fue, pero fue demasiado lo que descubrí y mi bienestar como persona. Ahora sí puedo compartir mi bienestar con los demás. Me siento tranquila y en bienestar.

H: mi pasado, mi historia siempre va a estar ahí, me di cuenta, me siento empoderada. Ya puedo poner límites a las personas. Me llevo muchas herramientas. Sí quise trabajar. Estoy contenta por haber venido.

N: ya sé poner límites. Quiero continuar construyendo cosas para mí. Pensé que era la única que sufría, pero no era así. Voy a cuidar mi niña y voy a hacer que ya no sufra. El pasado es pasado. Quiero seguir adelante, estaba perdida. Ahora estoy muy bien, me siento muy tranquila.

J: no quiero dejar más tiempo sin solucionar cosas. Quiero que el abuso sea parte del pasado aprendí aquí a atenderme y tener fortaleza y seguridad. Sé que puedo cuidar de mí y no necesariamente necesito a alguien que me proteja.

M: viviendo libre, plena, sin miedos y dándome cuenta de mis fortalezas y no poniéndole límites para lo que quiero lograr. Me di cuenta que tengo dos manos y las puedo utilizar. Soy una mujer libre y llena de vida. Ha sido un camino fuerte y doloroso pero lavé mis heridas y saqué mis recursos. El pasado no lo puedo cambiar pero si puedo reescribir mi historia. Estoy contenta, en paz y libre.

I: estoy consciente de lo que quiero pienso y necesito. No me voy a engañar, voy a estar confiada en mí. En lo que visualizo, cuando llegué me veía chiquita y ahora me veo grande, con muchas herramientas. Estoy contenta y empoderada con la nueva visión de seguir trabajando conmigo.

Cierre de grupo.

Retroalimentación y atención de dudas del proceso.

ANEXO G CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 2 FINAL.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
1.-Presentación del grupo y el proceso terapéutico					
	Presentación de trabajo y encuadre			Bitácora. Respiración. Reacomodo del cuerpo cuando aparezca una sensación, sentimiento o situación difícil en la vida cotidiana, agradecimiento personal (a si misma) por la mañana antes de levantarse de la cama y al final del día antes de dormir.	Plumones Cartulinas Porta - nombres Reglas del círculo mágico
	Dinámica de presentación (presentación en parejas).				
	Expectativas y presentación del trabajo de proceso.				
	Círculo mágico.				
	Respiración y postura corporal.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
2.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Arraigo.	CD con música de relajación.
	Ejercicio de respiración en parejas: superficial, torácica, abdominal y completa.			Caminar lento 10 minutos. Comida lenta. Revisar acomodo del cuerpo. Caricias en pies y manos lentamente. Agradecimiento personal por la mañana y por la noche.	
	Posición de arraigo.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
3.-Espacio de seguridad. Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración completa.	músicaailable.
	Receso			Comida lenta.	Regalos.
	Sensibilización “espacio de seguridad”.			Baile.	
	Ejercicio corporal: tensión/distensión.			Identificación de espacios seguros en la vida cotidiana.	
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Cinco necesidades básicas ¿cómo las atiendo?	
				Arraigo.	
				Caminar lento 10 minutos.	
				Masaje pies y manos.	
				Tensión/distensión corporal.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
4.-Integración corporal (cuerpo-mente)					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración.	música de
	Receso			Comida lenta.	relajación.
	Yo maltrato mi cuerpo cuando..., yo enfermo mi cuerpo cuando... yo cuidó mi cuerpo cuando...			Caminar lento.	Hojas
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Arraigo.	blancas.
	Tareas			Masaje en pies y manos.	Plumas
				Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
				Posiciones corporales.	
				Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	
				emocional y físico, con las y los demás.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
5.-Integración corporal (cuerpo-mente).					
	Revisión de tareas.			Bitácora.	CD con
				Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
				Caminar lento.	
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Arraigo.	
				Masaje en pies y manos.	
	Receso			Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
	Contacto energético.			Posiciones corporales.	
				Cinco	
	Acompañamiento corporal contando historias corporales significativas.			necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
6.-Identificando mis sensaciones y emociones.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
				Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
				Caminar lento.	
				Arraigo.	
				Masaje en pies y manos.	
	Receso			Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
				Posiciones corporales.	
				Cinco	
	Sensibilización "circulo de sentimientos".			necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	
				Identificación y expresión de sentimientos.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
7.-Compartiendo mi vivencia. El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña y negociación con mi niña para pagar "deudas". Ver película: Preciosa.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Sensibilización “Traer aquí y ahora a la niña/adolescente que fui y acompañarla de la adulta que soy”. Contacto con el evento de violencia dentro del espacio seguro. Establecer los límites a cada una de las personas que me violentaron.</p>				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
8.- Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducción.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	Laptop, cañón de computadora.
	Receso			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.	
	Cápsula teórica: Abuso sexual infantil, violencia, perspectiva de género.			Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña y negociación con mi niña para pagar "deudas".	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
9.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Trabajo con victimario.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.				
	Receso			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.	
	Trabajo de confrontación con las personas que agredieron en la infancia dentro del espacio de seguridad.			Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? Golpear un cojín, el colchón cuando exista enojo y expresar verbalmente en el enojo. Autocuidado. Abrazar árbol en arraigo y con respiración.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
10.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Comunicación.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? Golpear un cojín, el colchón cuando exista enojo y expresar verbalmente en el enojo. Autocuidado. Abrazar árbol en arraigo y con respiración. Preguntarme: ¿cómo escucho a las demás personas?, ¿En qué momentos yo siento que las personas no me escuchan y qué necesito?, ¿Qué hago con los obstáculos que se presentan en mi camino de vida?	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Escucha atenta. Escucha sin escuchar, dando el avión, gesticulando, indiferente, interrumpiendo. Escucha atenta respirando y mirando a los ojos.</p> <p>Ejercicio en arraigo: Este es mi camino, quítate de mi camino.</p>				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
11.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Trabajo grupal: a cada una, te digo: lo que no me gusta de ti, lo que me gusta, lo que admiro, lo que agradezco...</p> <p>Contacto dar y recibir.</p>			Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? Generar un contacto conmigo. Caricias conmigo y con alguien más (yo elijo). ¿Qué tanto en mi vida recibo lo que la vida me da, qué tanto lo rechazo?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
12.- Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducación. Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Cápsula teórica: autoestima			Todas las anteriores. Hacer listado de dudas acerca del proceso.	CD con música de relajación.
	Receso			Revisión de bitácora.	
	La tribu.			¿Qué hice y qué deje de hacer? Regalo grupal. (Explicación de dar y recibir, y proceso de regalos y cuidados) baño lento. Tres en la semana.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
13.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Cómo quiero rescribir mi historia.				CD con música de relajación.
	Receso				
	Resolución de dudas y comentarios personales.				
	Retroalimentación.				
	Cierre del grupo.				

ANEXO H CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 3 INICIAL.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
1.-Presentación del grupo y el proceso terapéutico					
	Presentación de trabajo y encuadre			Bitácora. Respiración. Reacomodo del cuerpo cuando aparezca una sensación, sentimiento o situación difícil en la vida cotidiana, agradecimiento personal (a si misma) por la mañana antes de levantarse de la cama y al final del día antes de dormir.	Plumones Cartulinas Porta - nombres Reglas del círculo mágico
	Dinámica de presentación (refranes. fragmentados).				
	Expectativas y presentación del trabajo de proceso.				
	Círculo mágico.				
	Respiración y postura corporal.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
2.-Recuperación corporal. Integración cuerpo-mente.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Arraigo. Caminar lento 10 minutos. Comida lenta. Revisar acomodo del cuerpo. Caricias en pies y manos lentamente. Agradecimiento personal por la mañana y por la noche.	CD con música de relajación.
	Ejercicio de respiración en parejas: superficial, torácica, abdominal y completa.				
	Posición de arraigo.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
3.-Espacio de seguridad. Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración completa.	músicaailable.
	Receso			Comida lenta.	Regalos.
	Sensibilización "espacio de seguridad".			Baile.	
	Ejercicio corporal: tensión/distensión.			Identificación de espacios seguros en la vida cotidiana.	
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Cinco necesidades básicas ¿cómo las atiendo?	
				Arraigo.	
				Caminar lento 10 minutos.	
				Masaje pies y manos.	
				Tensión/distensión corporal.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
4.-Integración cuerpo-mente.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración.	música de
	Receso			Comida lenta.	relajación.
	Yo maltrato mi cuerpo cuando..., yo enfermo mi cuerpo cuando... yo cuidó mi cuerpo cuando...			Caminar lento.	Hojas
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Arraigo.	blancas.
	Tareas			Masaje en pies y manos.	Plumas
				Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
				Posiciones corporales.	
				Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas?	
				Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
5.-Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Comunicación.					
	Revisión de tareas.			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas? Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	
	Receso				
	Contacto energético.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
6.-Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducación.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas? Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos?	
	Receso				
	Cápsula teórica: violencias, perspectiva de género, Abuso sexual infantil.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
7.-Identificando mis sensaciones y emociones.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: ¿qué necesito hacer para atenderlas? Espacio seguro: ¿qué hago para construirlos? Identificación y expresión de 5 sentimientos básicos.	
	Receso				
	Sensibilización "circulo de sentimientos".				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
8.- Compartiendo mi vivencia. El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir. Trabajo con victimario/a (s).					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	Laptop, cañón de computadora.
	Receso			Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña y negociación con mi niña para pagar "deudas".	
	Sensibilización "Traer aquí y ahora a la niña/adolescente que fui y acompañarla de la adulta que soy". Contacto con el evento de violencia dentro del espacio seguro. Establecer los límites a cada una de las personas que me violentaron.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
9.- Recuperación corporal, integración sensorial, emocional y perceptiva. Comunicación. Cohesión grupal.					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Trabajo con partes del cuerpo, reconocimiento en pareja, describir: yo mi cabeza... y siento... y necesito y me cuido.</p> <p>Escucha atenta. Escucha sin escuchar, dando el avión, gesticulando, indiferente, interrumpiendo. Escucha atenta respirando y mirando a los ojos.</p> <p>Lo que me gusta de ti, lo que admiro de ti, lo que aprendo de ti.</p>			<p>Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? ¿Cuándo escucho y cómo me siento escuchada?</p>	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
10.- Trabajo con victimarios (as).					
	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Trabajo de confrontación con las personas que agredieron en la infancia dentro del espacio de seguridad.</p> <p>Contacto corporal en grupo suave.</p>			<p>Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.</p> <p>Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito? Golpear un cojín, el colchón cuando exista enojo y expresar verbalmente en el enojo. Autocuidado.</p>	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
11.- Empoderamiento. Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducción.					
	Revisión de tareas			Bitácora.	CD con
				Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento.	
				Arraigo.	
	Receso			Masaje en pies y manos.	
				Agradecimientos.	
	Ejercicio en arraigo: Este es mi camino, quítate de mi camino.			Movimiento corporal suave.	
				Posiciones corporales.	
				Cinco	
	Cápsula autoestima.	teórica:		necesidades básicas: atención y cuidado.	
				Atención y cuidado de sentimientos.	
				Atención y cuidado de yo niña. Preguntarse al recorrer el cuerpo con las manos en un contacto consciente: ¿yo necesito?	
				Golpear un cojín, el colchón cuando exista enojo y expresar verbalmente en el enojo.	
				Autocuidado.	
				Preguntarme y darme cuenta en la vida cotidiana ¿qué hago con los obstáculos que se presentan en mi camino de vida?	
				Revisión de bitácora.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
12.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Recoger tarea.			Bitácora.	CD con
				Respiración.	música de
				Comida lenta.	relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento.	
				Arraigo.	
				Masaje en pies y manos.	
	Receso			Agradecimientos.	
				Movimiento corporal suave.	
				Posiciones corporales.	
	Ejercicio de contacto energético.			Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.	
				Atención y cuidado de sentimientos.	
				Atención y cuidado de yo niña.	
				Realizar un contacto conmigo desde el cuerpo.	
				Caricias conmigo y con alguien más. Yo elijo.	
				Que tanto en mi vida recibo lo que la vida me da.	
				Que tanto lo rechazo.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
13.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Recoger tarea			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado. Atención y cuidado de sentimientos. Atención y cuidado de yo niña. Realizar un contacto conmigo desde el cuerpo. Caricias conmigo y con alguien más. Yo elijo. Que tanto en mi vida recibo lo que la vida me da. Que tanto lo rechazo.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Cómo quiero rescribir mi historia.</p>				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
14.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Sensibilización: cómo llegué aquí, qué ha sucedido en mí en este tiempo.			Bitácora. Respiración. Comida lenta. Caminar lento. Arraigo. Masaje en pies y manos. Agradecimientos. Movimiento corporal suave. Posiciones corporales. Cinco necesidades básicas: atención y cuidado.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Atención y cuidado de sentimientos.	
	Receso			Atención y cuidado de yo niña.	
	Ejercicio de contacto energético.			Realizar un contacto conmigo desde el cuerpo.	
	La tribu.			Caricias conmigo y con alguien más. Yo elijo. Que tanto en mi vida recibo lo que la vida me da. Que tanto lo rechazo.	
	Resolución de dudas y comentarios personales.				
	Retroalimentación.				
	Cierre del grupo.				
	Cierre.				

ANEXO I BITÁCORA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 3 FINAL.

Grupo terapéutico mujeres sobrevivientes 3 A.S.I.

Sesión 1 viernes 12 agosto 2011

Presentación en parejas. Manuel.

Nombre
Edad
Ocupación
Estado civil
Pasatiempo
Hobbies

R: 37 años, profesionista, vive consigo misma, hobby tejer.

S: gobierno 37 años, soltera con novio. Mucho trabajo.

T: 39 años, profesionista, (dos hijos) vive con mamá, es separada. Le gusta el cine.

U: le encanta cine, es la más pequeña de sus hermanas, vive sola, libros, sin hijos, estudia enfermería y redacción.

V: soltera 52 años, vive con su mamá, vive tranquila, trabaja.

W: divorciada, de los tres hijos, uno acaba de irse con su esposa y bebé. Depresión. No se atreve a contarle a nadie, le contó su hija. Hobby leer. 56 años.

X: 24 años, estudiante y trabaja por cuenta propia. Lleva pocos meses fuera de casa y vive sola, la menor de siete hermanos.

Y: 35 años. 10 años de casada, hija e hijo, vive fuera del D.F. Trabaja I.P. Profesionista. Le gustaría salirse de su casa.

PRESENTACIÓN DEL GRUPO. Manuel.

REGLAS DEL CÍRCULO MÁGICO. Claudio.

CÍRCULO MÁGICO. Visualiza a tu grupo, Agradécete por haber llegado el día de hoy, es tu proceso y es respetable, ¿Qué expectativas tengo de este mi grupo? ¿Qué espero de este proceso de terapia?

W: yo espero llegar al final y sentirme libre y feliz, sin esa ansiedad y esa depresión.

V: yo espero comprender lo que me pasó porque hasta hace un tiempo pensé que ya lo había superado y quiero comprender qué me pasó y conectarme de mi cuerpo porque me he separado de él y quiero conocer lo que sucedió.

S: no tengo en claro qué voy a conseguir y qué nos van a dar. Yo soy aislada, ya veo que hay otras personas y tienen cara, me sirve el apoyo.

R: este año ha sido de mucho trabajo emocional, porque fue como si algo me llamara. Fue darle continuidad a algo que ya tengo. Descubrir muchas cosas y preguntarme ¿hasta dónde me afectó? Y decir ¡ya!

U: yo ya lo he trabajado en terapia pero cada que dejo de ir a terapia vuelve a ser y yo ya quiero cerrar esa situación, ya he ido a varias terapias y no concluyo. No sé si es porque convivo con el abusador -vive con mi mamá-. Yo no perdoné que viva con mi mamá, yo no lo entiendo, mi mamá me ve a mi más fuerte, y me alejo de mi familia porque tengo unos papás tóxicos, el programa de radio es mi terapia, cuando no tengo terapia. El reto es salir corriendo cuando ya no me guste, cuando racionalizo, y entrarle con todo y es mi proyecto, quiero sacarme estas ondas y ya cerrar este círculo. Entender y aceptar.

X: yo espero no sentirme como me siento, me siento como si ni siquiera supiera a dónde voy, me siento muy sola y me cuesta mucho trabajo aceptar la situación, y yo espero trabajar conmigo, con pensamientos y heridas y con la soledad que está presente en mi vida. Está reciente, hace tres meses lo abrí en la familia, me siento como esa niña indefensa, tengo mucho miedo y yo espero que podamos juntas salir de eso. Yo pensaba que esto no pasaba mucho y siento que es muy común, quiero poder vivir y poder disfrutar la vida.

Y: espero sentirme más libre, mucho tiempo. Digo: estoy bien, es cosa del pasado, me doy cuenta que sí me afecta, ha marcado mi forma de ser. Ante los hombres yo siento el rechazo, no es cosa del pasado porque me ha marcado y quiero liberarme.

T: me sigo sintiendo fuera de lugar, siento vergüenza, quisiera recordar cosas, hay ese suceso que he minimizado porque ni siquiera sé si fue un abuso, que a lo mejor pude haber hecho algo y no lo hice. Un simple toque en la pantorrilla me molesta. Quisiera encontrar más causas. Hoy día creo que no me acuerdo de muchas cosas y yo lo sigo minimizando, y trato de buscar respuestas. Quisiera encontrar causas o el mismo problema para resolverlo.

(S no respira muy corto, Y encorvada)

RECESO

Canción: dale alegría a mi corazón. Karla.

Ejercicio respiración focalizada. Karla.

S: respiración muy corta, hueco en el plexo solar, mandíbula rígida. T: no descansa, carga mucho. Cuerpo cargado hacia el lado derecho, respiración entrecortada. V: corte a la altura donde empieza estómago, traga gordo, nueve manos, no mueve casi abdomen. W: muy rígida del estómago para abajo, rostro apretado, aniñado, tensión más notoria del lado derecho. R: respiración más fácil en el pecho, cabeza agachada, ceño fruncido. Y: manos apretadas todo el tiempo, mayor tensión del lado derecho, cruza mucho manos y pies y piernas, encorvada cuando está sentada o parada, al estar acostada arquea cara y cuello cargada hacia lado izquierdo. X: retraimiento del cuerpo, mucho movimiento pies y manos, lado izquierdo corto. Cuerpo "enjuto". U: tensión frente, sienes, mandíbula, hombros, cuello, menor capacidad respiratoria en el pecho. Pelvis apretada.

Verbalización:

S: yo sentí el cuerpo.

W: lo mismo me pasó a mí. En la zona pélvica me dio escalofrío en mi rostro. Reconocí todas las partes de mi cuerpo.

U: la energía de mi cuerpo me hizo vibrar.

Y: en contacto con mi cuerpo.

T: estoy desconectada no sé si tenía ser tan expresiva, está desconectado, no me puedo dejar llevar, no puedo dejarme y dejar de ser racional, no seas ridícula.

X: mi cuerpo está separado de mi mente y empecé a pensar en otras cosas. No me lograba conectar.

R: muy relajada, me imaginaba un pulmonzote y sí me relajó mucho.

V: me ha costado trabajo la respiración, pero a la vez lo fui percibiendo como ramificaciones de luz.

Tarea.

Respiración.

Bitácora.

Masajes pies y manos.

Movimiento hombros.

Agradecimiento -mañana y noche.

Alimentación o bebida lenta.

Sesión dos viernes 19 agosto 2011.

Se integran: Z de 29 años, profesionalista. AA de 32 años, profesionalista. AB de 29 años, profesionalista.

Sensibilización para revisión de tarea. Manuel.

W: disfruté mucho en tomar mi bebida, en darle gracias a mi poder superior por estar en este grupo. Poder tocar mis manos y mis pies. Me relajó hacer los movimientos de hombros. Me alentó mucho la canción que nos pusieron para darle alegría a mi corazón, llegué muy mal, me dio un ataque de pánico. Me siento culpable de lo que pasa, mucha culpa, ahora estoy más tranquila.

V: me costó mucho trabajo escribir, me sentía confundida, me permitía hacer los ejercicios pero no pude conectarme con mi cuerpo. Cuando hacía la respiración sentí a que me ahogaba. La comida soló una vez lo pude hacer con un mango con un poquito de chile, supongo que esto es para estar en contacto con mi cuerpo y mente.

S: siempre llevo prisa, lo de la tensión sentía que me daban calambres, los últimos dos días ya no sentí ese malestar. Tenía poca capacidad de respirar y los últimos días ya respiraba un poco más. En las manos sentí muy rico, con los pies sentí más rico con el izquierdo. Con la comida creo que me fue regular porque siempre voy a prisa. Si pude escribir.

R: el viernes me dolió mucho la cabeza, llegué a casa y realice un poco de meditación, vi una silueta de un hombre que me observaba y escuché que me dijo: ¡ah, ya estás pensando en deshacerte de mí! Yo me repetía que no estaba y quise hablarle a alguien pero decidí cuidarme, me empecé a calmar y he tenido mucho insomnio. Hice los ejercicios de contacto. En la comida lo hago en 10 minutos pero sí lo hice. Nos asaltaron en el transporte y me estancué mucho, estoy entre triste, enojada. Yo pensé: estoy haciendo cosas para mejorar y en un instante viene un fulano y me quitan mi seguridad.

U: no he acertado con los ejercicios de respiración. Dejo mis actividades por compartir con mi pareja. Difícil comida lenta, me cuesta trabajo masticar. Hombros masaje: contactaron con mi cuerpo, con mí ser. Gusto de escribir, no se me da el fluir de escribir.

X: medio mal porque me cuesta trabajo dedicarme un tiempo a mí. Pude hacer tres días los ejercicios. Respiración: no logro contactar la respiración, no llega al estómago. Hombros, duros tiesos. Me gustó el de apretar y soltar. Alimento o bebida: me costó trabajo, me daba asco comer lentamente, me producía algo desabrido, amargo, primero empecé con manzanas y la misma sensación. Masajes no lo pude hacer tuve el dolor en manos, 8/9 calificación, como si me picaran con algo, pies los tocaba y no lograba sentir.

S: si me hacen enojar, yo automáticamente dejé de respirar.

R: ayer que nos asaltaron y uno no sabe, estoy aquí y no me puedo escapar. Me dije: cálmate y respira profundo y eso me ayudó muchísimo.

Y: los primeros días, siento que siempre estoy a la carrera, no me doy tiempo. El contacto de manos o pies, sentí un contacto conmigo y no lo hago, lo dejaba el final. Yo sentía que soy poco sensible, como mucho picante, café muy cargado, agua muy caliente, me hace falta hacerme contacto conmigo, siempre estoy pensando o preocupada por algo.

Se integra AC: 21 años estudiante y trabajadora independiente.

Ejercicio respiración. Asociación con género y sensaciones y emociones. (Claudio).

V: tengo dificultades cuando llega el oxígeno a mi garganta. Siento que se atora.

S: se me dificulta exhalar con la garganta (*explicación del ciclo de reciclaje respiratorio*).

Y: postura corporal contraída, *corrección por Karla*.

EJERCICIO VIBRACIÓN PIES. Karla.

Movimientos pies -masaje alguien en la espalda y planta del pie, suave y lentamente. Y contacto lento con mi planta del pie...Karla.

ARRAIGO. Caminando como hombre...Camino como mujer...Arraigo...Arraigo como árbol... Arraigo con respiración. Manuel.

Z: en la respiración me dolió el hombro. Cuando sentí en mi abdomen pude regularlo, me sentí muy relajada, en conexión.

V: me cuesta trabajo respirar y me duelen los hombros, no uso tacones no me gusta. Imaginé cuando me llevaban al desierto de los leones, me emocioné.

AC: no tenía muy visualizada la imagen de los hombres, ese ejercicio fue confuso. Me movió las emociones. Estoy más conectada con la respiración que con el mundo.

AA: me he mantenido al margen de los hombres, me fue difícil, porque yo siempre he rehuido de ellos, la postura es muy difícil. La respiración no le agarró la onda. Me sentí un pino y me sentí muy arraigada.

W: visualicé los hombres que me caen bien y me costó ser hombre no quisiera. Yo era una palmera, derecha, a mí nada me movió.

AB: a mí no me costó trabajo ser hombre pero me costó ver a los demás hombres. Me gustó sentirme mojada, me cuesta trabajo saber que se van las personas o se caen. Me concentré en mí.

X: Como que llevé un ritmo. En la caminata lo asimile con nombres que me caen bien, son más flexibles. Siento que me desconecto mucho, pienso en otras cosas y trato de regresar.

R: no uso zapatillas, me gustó ser un árbol una jacaranda, un árbol es muy tieso pero flexible para no romperse y fue muy padre, vi el sol y estaba bien arraigada y no tuve miedo. Recordé la humedad y el musgo.

Y: yo no quiero ser hombre, quiero ser muy fuerte porque soy muy débil. Tengo cólicos y no pude concentrarme.

S: me costó la respiración de la garganta. Cuando era árbol a mí no me movían. Hacía mucho calor.

U: siento que infló la panza y no sé cómo respiro. Visualizo a mi agresor, traigo a mi mente mis amigos.9 o 10 veces me posicioné, me desconecto, la imagen más padre es ver la luz a las hojas.

V: yo sentí las gotitas tibias, no vi a mis compañeras caídas.

Z: no me costó trabajo hombre o mujer, no me fue complicado. Me emocione cuando llovió por la tierra mojada.

Tarea:

Bitácora.

Masajes pies y manos.

Movimiento hombros.

Agradecimiento -mañana y noche.

Alimentación o bebida lenta.

Arraigo acostada y de pie con respiración.

Sonidos y gestos de animales.

Respiración.

Cargar lo menos posible en lo cotidiano.

AB, S, Y, Z, V, R, X, sin cargar.

AC, AA, W, U. Flexionar piernas y articulaciones.

Sesión tres viernes 26 agosto 2011

Recoger tarea (Karla).

W: desde que comencé a respirar he bajado mi ingesta de pastillas para la ansiedad.

Z: he tenido mucho estrés en el trabajo pero pude respirar, me sentí más relajada en esos pequeños espacios. La comida he tratado de hacerla y lo disfruto. Siento que me cuesta controlar la respiración torácica, me sale mejor la diafragmática. Hice posición de arraigo para conectarme a la tierra. Las caricias en las manos me gustaron fueron una sensación agradable. Estoy algo rara pero me gustó que viniera a la sesión.

S: me fijé que los alimentos lentos son dulces. Todos son dulces. Cuando respiro y me acaricio el pecho... me duele. 7 de intensidad. Me costó hacer posición de arraigo acostada, pero parada sin darme cuenta estuve hasta 15 minutos más o menos. Pude hacer ruido de animales varios días y me sentí rara. Trate de no cargar, saqué cosas de mi bolsa para no cargar. Estoy pasando de la tristeza a la alegría.

AA: fue una semana difícil, sentí coraje y tristeza. Me di cuenta porque comí mucho picante. No pude dormir bien. Al menos 2 días. Fue como no descansar para castigarme. A mitad de sueño. Me gustaron las caricias en las manos y en los pies. La respiración me dio mucha tranquilidad. Tenía que tratarme con

mayor tolerancia, mas empática. Los sonidos no me salían. Me sentía absurda. Me comenzó a salir poco a poco. Traté de hacer la posición de arraigo, cambié de pie para alternar. Me di cuenta que al comer lento me atraganto de agua. Me doy cuenta que me castigo cuando siento placer. Como si yo no mereciera algo bonito. Ahora que me estoy dando placer y no pude dormir. Es como si yo reafirmara que yo no merezco eso y para alejarme. No me gusta sentir el castigo. Ha sido difícil estar aquí, me siento expuesta. Siempre he trabajado aislada. Sentía miedo de 2 hombres en el grupo. Ya me siento más tranquila y con todos. Traté de escribir lo que sentía y no tanto lo que pensaba. Estoy tratando de hacerlo.

R: me quedé con algo que dijeron la primera sesión acerca de sentirme víctima. Lo busqué en el diccionario incluso. Me identifiqué porque me pregunté si quería seguir siendo víctima o ¿qué iba a hacer? Cuando el movimiento de hombros no es fluido, es escalonado. Aunque me dijeron que no, si cargué. Mejoró la tensión de mi mandíbula. Y dormí mejor. El arraigo me recuerda las raíces. Con los sonidos me sentí muy ridícula. Hace rato estando con mi sobrina me di cuenta que ella lo hace sin bronca, no se preocupa por cómo se vea. Estoy ansiosa por que estoy aprendiendo a tejer y ayer me sentí así y mejor lo dejé y me fui a dormir. Estoy algo ansiosa mientras voy escuchando. Me siento identificada y eso me genera ansiedad. Hay cosas que me suceden y yo me las trago. El enojo y otras emociones.

AB: llevo tres días con la tristeza. Con la tarea de no cargar que sí pude hacer me di cuenta que estoy enojada y que agarro contra todos. Tenía miedo de deprimirme. Estuve en casa durmiendo y comiendo, dormí pero por la noche. Ya no siento ese miedo pavorizante o la tristeza. Miedo a no moverme y dejar de hacer cosas. Hoy amanecí muy bien. Hasta me inscribí en un curso que quería. Dejé de escribir porque aparecían muchos miedos. Siento que no voy a poder con eso.

X: disminuyó el dolor en el masaje de las manos y pies aunque los sentí muy ásperos, como no queriendo sentir. Más en las manos, en los pies es como si no fuera una parte de mí. Trato de percibir y es como por segundos, porque viene nuevamente la aspereza de no querer sentir. (Tarea. Tocar texturas diversas.) La comida lenta me cuesta trabajo. Me como todo rápido, lo siento que todo me lo llevo muy rápido. Me cuesta identificar sabores. Tenía una idea errónea de la respiración. Siento que me cuesta trabajo concentrarme. Llegó muy cansada y me quedo dormida. El arraigo lo hago poco y no me concentro en buscar la posición. En los sonidos me dolió la mandíbula pero creo que fue porque lo hice muy rápido. Sentí que podían escucharme. Traté de evitar cargar pesado pero con los libros de la escuela no pude mucho. Noté que no me dedico mucho tiempo. Siento que no le encuentro un beneficio, como si no tuviera interés.

U: se me han antojado unos tacos con mucha grasa y mucha salsa. Estoy con mucho antojo de picante. Ha aumentado con estos ejercicios. Me gustó acariciar mis pies. Yo me lo hago más que nada por el miedo. Yo me cuido y el miedo de que cuando esté más grande no quiero estar como mi mamá. Últimamente no me ha importado cuánto gasto por el miedo. Hasta he pensado que a los 70 si no hay eutanasia yo veo como me mato. Me han estado pasando muchas cosas padre con mi pareja. Pero no las disfruto, es como un vacío. Me doy cuenta que hay una línea muy delgada entre lo que hay conmigo con mi familia y lo que disfruto. Algo dentro de mí está chingando como viendo que algo les falta. Me identifiqué con eso de cargar. Desde que solté dirigir la vida de mi familia voy más humana. La respiración me ha ayudado. Yo valoro más mi vida por lo que tengo. Pero quiero estar bien emocionalmente. Escuchando creo que me exijo demasiado. Hasta cierto punto está todo acomodado en mi vida y no sé por qué no lo dejo fluir. Me gustó hacer los sonidos de los animales y me divertí. El arraigo siento más flexibilidad. Hice el arraigo una vez. Así sentí esta semana. Salir a la calle y llorar por nada y finjo. Cuando me la estoy pasando bien me vienen los recuerdos de la niñez y adolescencia donde me la pasé de la chingada, para sentirme bien. Pienso que no es normal que las cosas estén bien, es como si algo tuviera que pasar. (Tarea: responder la pregunta ¿qué necesito yo para vivir tranquila?)

Y: me siento muy mal, porque no puedo hacer contacto conmigo. No hice nada. Dos ejercicios son un acto de estar conmigo pero no puedo. Creo que el ambiente del que me rodeo tendría que ayudarme. Tengo muchos asuntos por resolver y no sé si este sea el que tengo que resolver primero. También pienso que ha pasado mucho tiempo y tengo que comprometerme conmigo. Estoy confundida. Estoy muy atada a mi mamá porque ahí vivo y cuida a mis hijos. Pensé en no venir pero quiero dedicarme tiempo a mí.

AC: el masaje de pies y manos me provocó mucho dolor de ambas partes pero tal vez sea porque jugué mucho Nintendo. Me dolió también al sobarme al respirar. Me descubro que aquí respiró sólo por sobrevivencia, en mi casa no pasa eso. Siento mi corazón en el ombligo y a veces me duele. Hice sonidos y no me costó trabajo. También hice posición de arraigo aunque la presumí más. Toda la vida he comido rápido y logré dos días comer más lento, fue un gran logro. También que si ya me aprieto ¿para qué lo sigo haciendo?, mejor suelto. Me ayuda correr y bailar. Me ayuda a sacar cosas. Me pregunté si venir a la terapia y mi tía me comentó que hay un plan. Pensé que \$400 podría ocuparlos en dos terapias y electrochoquearme. Creo que yo me identifico más como victimaria que como víctima por eso quiero algo rudo.

Trabajo en pares y triadas: una persona habla y otra solo atiende con cuerpo y mirada, en silencio. (Karla)

Yo me maltrato mi cuerpo cuando...
Yo me descuido mi cuerpo cuando...
Yo me cuido mi cuerpo cuando...
Yo bien trato mi cuerpo cuando...

Trabajo psicocorporal: Vete de mis hombros. (Karla)

AC: voy a ser tierna conmigo.

AA: reconciliación.

S: más y negativo.

R: cuidarme yo.

Z: es maravilloso ser yo.

W: quererme mucho.

X: aceptando mi cuerpo.

AB: mi propia aceptación.

Y: tengo el poder de cuidar o descuidar mi cuerpo.

U: creer en mí.

Tarea

Masaje pies y manos codos rodillas. Yo mi cuerpo, como estoy, qué necesito.

Alimento o bebida lento.

Agradecimiento mañana y noche.

Respiración.

Respiración con masaje.

Bitácora.
Soltar el lento.
Animales.
Movimiento hombros.
Piernas
Vete hombros.
Buscar espacio seguro.

Cuidar próxima sesión AB.

Sesión 4, viernes 2 septiembre 2011

Recoger tarea. Karla.

W: en el arraigo me siento bien parada, mis pies los siento limpios. Cuando respiro me acaricio y me digo que me quiero y me apapacho. Hice el ejercicio de los hombros y dejo que se vaya todo. Coraje, odio. Siento que estoy soltando todo. Siento más tranquilidad. Con la respiración ha bajado mi ansiedad considerablemente. Ya no dependo tanto de la pastilla. Mi hijo se ha separado de su novia y aunque no me gustó pude despegarme. En el ejercicio de qué necesita mi cuerpo. No me duele nada, sólo desde adentro. Pude disculpar a las personas que me lastimaron. Me llegó con la respiración, fue desde adentro. Mi casa no es lujosa pero es agradable, en mi cuarto me siento muy bien. Me encanta estar ahí me siento muy tranquila. Me he sentido muy diferente de quitarme cosas. Yo sufría y siempre cargaba mi pastilla. El miedo va desapareciendo. Disfrutando de las personas, pero no enganchándome.

U: hice el masaje de pies y manos y siento mucho descanso. Disfruto un pay de limón muy despacio. Agradecí a mis manos y pies. La respiración completa la hago, pero no es que luego, luego escriba. Ya lo adquirí cómo lavarme los dientes. Siento que es una herramienta para no hablar a lo pendejo. El arraigo al principio me molesta la pierna izquierda. Pero me voy acomodando y descanso. Después me vuelvo a posicionar. Antes del tercer minuto comienza a doler. El ejercicio de vete de mis hombros lo hice y me dolió el pecho y también la cabeza. Fue el último que hice y creo que no contacté, siento que no lo enfrenté. El domingo lo hice y me dio bienestar. El domingo llegaron muchas cosas que me preocupan y las pude saltar. Se me hace que cargo a lo idiota, siento que me desgasto a lo pendejo. Siento que es como para evadir las cosas que tendrían que ser importantes. No quiero enfrentar, es más fácil correr y dormirme. No es más fácil, porque ni duermo, ni descanso. Los enfoques con la pregunta ¿qué me quedo, qué necesito? Yo creo que llevármela más relax. Sin pelearme conmigo ni con mi mamá, es muy tranquila y hasta siento que me tiene miedo. Yo soy la que traigo la bronca adentro. Yo no puedo cambiar a la señora ni puedo hacer que corra a este hombre de su casa y me duele. Sí, está muy cabrón para mí aceptarlo. Yo sé que lo tiene ahí porque siente culpa. Necesito pararme y después soltarlo. Sobre mí, me pago la escuela, pago las rentas y a la gente que trabaja conmigo. Sé que soy responsable. Me pregunto que si ya he enfrentado otro tipo de responsabilidades porque esto no. Me gustaría ayudar más a mi mamá pero sin ese intercambio de que me dé comida y atención. (Tarea: Integrar polaridades.)

AA: comenté que aquí me sentía expuesta y me pregunté y contesté que más bien soy yo. Aquí me han escuchado y acompañado con respeto. Me espejeo y tal vez es el miedo de escuchar eso que me mueve a mí. Yo decía que desconfiaba hasta de mi propia sombra. Era algo muy dentro de mí, veo que no es así. Necesito confiar. Me comprometí más con la tarea. En el masaje en los pies y manos me gusta, pero cuando siento que me empieza a gustar me inquieta mucho. No sé cómo acomodarla. Después me fui a dar un masaje, me costó mucho soltarme. Relajarme, estuve mucho en la cabeza. Vi a una pareja que se besaba y como otras personas las juzgaban yo me sentí incómoda. Me di cuenta que me juzgaba a mí por algo que me gusta. Me reprimo y me juzgo por esa sensación diferente. En mi clase de yoga comencé a soltarme y conectarme con la sensación que se genera. Tuve un sueño donde vi a mi papá tocándome en los genitales. Me volteé y le dije que no me iba a volver a tocar, que se fuera. Después en

el sueño le clave un cuchillo. Me desperté muy tranquila. Me relajó la respiración. No me importó que haya sido mi padre. Yo ya sé cómo cuidarme. Yo sé que estoy lista y yo puedo. Tengo que tener más confianza en mí. Yo estoy conmigo misma. Me ayuda la respiración y abrazarme. Con masaje, los gestos y sonidos. Mi espacio es mi casa y mi área de trabajo. Siento que de alguna forma me aísla de la gente. He intentado agradecerme y soltar problemas de mis hijos, confío en ellos.

Z: el masaje de pies y manos: Comencé con pies y me gustó mucho. Con mis manos sentía mucho bienestar. Y me di cuenta que era lo que necesitaba en ese momento. El alimento me cuesta un poco de trabajo pero traté de disfrutar. Porque pensaba en todo lo que tenía que hacer regresando. Lo de agradecimiento lo hago desde hace algún tiempo. Con la respiración ya pasa más fácilmente aunque aún me duele como el pecho (intensidad 9). Con la posición de arraigo como llegaba muy cansada y me dolió como a los dos minutos. En una ocasión me descubrí esperando, resorteando las piernas. Al soltar desde los hombros sentía un cansancio y mucho sueño (grado 7). El lugar seguro al principio pensé era el baño pero me acordé que justo ahí abusaron de mí, entonces busqué otro lugar y es la cama de mis papás, ahí me acurruco y me gusta leer, hasta me puedo quedar dormida. Traté de hacer una lista de cosas positivas que traigo. También quiero ganar seguridad. Aprendí a que no tengo que interpretar cuando alguien hace algo bueno por mí. Pienso que todos tenemos que solucionar la parte interna. No quiero darle la espalda, quiero enfrentarlo. Ahora hasta he podido platicar más con mis hermanas y ellas saben que saldré adelante.

R: estoy muy sensible de mi oído izquierdo. Vete de mis hombros, me oía muy lejana como niña y sentía un escalofrío. Tensión relajación sí lo hice. Comer, me cuesta trabajo. Al principio pude pero al final me daba asco. Me comí un helado y ese no me dio asco. Mi lugar seguro mi cama y el cubo de la regadera. Masaje y me di cuenta que el tórax me daba escalofríos en unos feos, que toque los pechos y tengo unos fibromas. La canción, rescaté mi niña donde me sentí abandonada, aun así lo que hago no es suficiente. Hoy en la mañana hice un ejercicio de relajación, veo la silueta de un hombre y no pude seguir.

S: el masaje, yo tengo mucho contacto con mi cuerpo, regularmente me duelen mucho las piernas, sobre todo las pantorrillas. Lo del alimento lo he disfrutado, todo es dulce. El agradecimiento sólo en las mañanas. El dolor en el pecho disminuyó. En los gestos del lado derecho como que se queda tieso. Vete de mis hombros me costó trabajo. Cuando encuentro mi punto como que mi espalda se crece. Mi espacio seguro es mi casa y la casa de mi novio. Todo el día estoy mormada y me cuesta trabajo respirar. Tengo alergia en primavera y otoño.

X: a mí toda la semana me dolió la cabeza, ahora me duele. Me he sentido muy mal, no tengo fuerzas, me gustaría pensar que esta no es mi vida y que voy a despertar y encontrarme otra vida. Mi mamá está muy enferma (llanto) y yo no quisiera que se muriera, como ahora que estamos peleadas desde que le dije lo que pasó. Estoy muy enojada con mi familia, conmigo misma. Mis hermanas se acercan y yo les trato mal, estoy muy enojada. Es mi problema estar así, no puedo acercarme a ellos. Me gustaría recibir el abrazo, pero ella no me lo da (mamá). No invitaron a mi hermano y me hace sentir culpable de que si yo no hubiera hablado, esto no estaría así... me siento culpable de que me hubieran tocado, de confiar en esas personas. Yo me digo que no, yo estoy muy enojada con mi niña. Necesito confianza en mí, en todo lo que hago. Me doy cuenta en que no me siento segura en ningún lado, sólo cuando pongo seguros en todos lados. Masaje, como que empiezo a disfrutar y empieza un dolor y ardor. Mi cabeza es una y mi cuerpo otro. Arraigo, lo hice con más tiempo. Quiero gritar y me limito. Me reprimo, igual con los gestos de animales. Me duele el cuerpo. Cuando me di masaje me dolió el pecho. Comida, como que viene el sabor y luego se va. Es incómodo. Los agradecimientos, como que no pude, ¿qué podría agradecerme al despertar?

AB: arraigo me ha ayudado mucho, me siento tocada con lo que escucho y me cuesta respirar. Con mi sobrina y con mi mamá hice los animales y fue nostálgico, lo recuerdo con mucho cariño. Haciéndolo sola me da tristeza. Escribir me ayuda mucho. El espacio seguro es este espacio. Haciendo mi trabajo es como me siento segura. Con las cosas me da mucha ansiedad perderlas. Es confuso soltar. Soy como el

perro Bobby. Se me antojan las cosas grasosas. Aceptando que no me da sueño en las noches. Sueño que las personas mueren. De trabajar, no tengo ganas de trabajar o buscar algo. Son muchos duelos, ahorita no puedo ni con el chiquito. Me llevé las vocecita de las demás. De apapacharme y de cuidarme.

Y: el sábado estaba muy adolorida. El lunes que eran los ejercicios, estaba muy adolorida. El alimento me cuesta trabajo. Los sonidos sí los hice con mis hijos. El agradecimiento, trato de registrar algo. Tengo una lista que tengo en mi espejo. Necesito encontrar mi paz. La bitácora la estuve haciendo. Mis estados de ánimo cambian mucho. Con mi jefe soy muy sensible, si no me toma en cuenta me siento muy mal, en ocasiones me siento muy triste y en otras no. Hasta yo me caigo gorda. Los lugares, el excusado, cuando estoy con mis hijos. Como vivimos con mi mamá, no dormimos juntos mi marido y yo. Cuando duermo sola, soy muy feliz. Hice el masaje de mi cuerpo y cada parte de mí dice algo diferente. Me da miedo que le pasé a mi niña lo que me pasó a mí. Quiero a mi chiquita y no me gustaría que le pasara.

V: me dejó muy pensativa el último ejercicio. Yo tengo mucha fe y le digo (a dios) porque me mandó a este planeta. Me mandó porque quiero dar amor, amor como Dios. Yo iba ser sincera, era la limpia. Haría lo que fuera, yo era una persona de confiar. Hay personas que se aprovechan. Yo abrazaba a todo mundo... yo pensaba que creían que me estaba ofreciendo. Hasta los 40 cuando decidí tener una relación sexual, entendí porque no tenía que abrazar a todo mundo. Me cuesta trabajo la respiración. Todo lo demás me siento muy bien. Yo siento que no cargo mucho. Eso se lo agradezco mucho a Dios.

AC: estoy abrumada, tengo un licuado de emociones. Hago un resumen de la semana. Mi espacio es arriba de la cama. Cuando era chica vivía con mi abuela y dos de sus hijas. Y luego mi mamá se fue a vivir con (pareja) que fue quien me violó. Y aún está con él. Pensé: estoy en otra casa. Y cuando llegó (mamá) ahí y (pareja)... me parte la madre y entonces ¿qué es seguro? Me enoja que ahora tengo 21 años y tengo que verlo. La veo a ella y lo veo a él. Yo lo que quiero es no verlos. Yo voy por el mundo demostrando seguridad, arisca con todo mundo y me duele estar así. No estoy siendo tan AC con AC. Toda la semana tragué. Tuve gripa y me agradecí que no fui a la escuela. Dejar de vivir esa doble realidad. Me da miedo, lo que estoy sintiendo. Miedo de darme cuenta de lo que quiero. ¿Sabes que (mamá)? ¡No vengas! Y luego pienso lo que me dicen: que soy una pelada, una libertinada.

Respiración espalda con espalda. Manuel.

Frases del grupo: Valor, amor, respeto, Somos reinas guerreras, Nutrirnos, Solidaridad.

Canción: el círculo.

Tareas.

Las anteriores.

Contar en voz alta algo que me guste.

5 regalos

R: propone abrazo colectivo.

Cuida: AC.

Sesión 5 viernes 9 agosto 2011

Tarea Manuel.

V: en esta semana, no escribí por día. El ejercicio de hombros siento bien rico. La respiración se queda en la garganta, me acordé una vez de mi papá que se me quemó el huevo y mi papá me dijo que me lo tragara y me lo tragué y siento lo mismo, y me conecta con eso, como si tragara trapo. Quizá por eso no

me gusta la respiración. Soltar y apretar es como apretar una muñeca, no sé si eso hacía con mis muñecas. Animales: -suspira -. Lo relaciono más a que estuviera contando un cuento a los animalitos. En masaje una forma de recordar que soy valiosa, que me gusta y que soy maravillosa. (Racionaliza). Regalos 1, escuchar a Roberto Carlos, tacto abracé a una hermana a la que no había visto en mucho tiempo, olfato tierra mojada, gusto unas frutas, ciruelas, tomaba poco refresco. En las canciones ya tenía más de 10 años que no cantaba, pero dejé de hacerlo cuando no se concretizó la unión con un compañero, yo cantaba con él y perdí el tono, me siento triste, se me fue el gusto por cantar. Si yo no hubiera hecho algunos comentarios, tal vez, la unión se hubiera concretado.

W: con el masaje en el pecho siento que me amo. Arraigo me siento fuerte, tensión bien, hombros bien, siento buenas sensaciones, no me pasa nada. Me movió lo de la canción, estábamos el domingo preparando chiles en nogada, y estaba con mi nieto con su olor a bebé, yo soy de (otro estado de la república) y mi papá nos llevaba a una playa, a mí me paralizó el miedo toda mi vida...yo visualizaba esos viajes y que yo me metía a la playa y de niña no disfrutaba esa playa, ni ninguna. Todo me molestaba, no disfruté jamás en mi vida, me chocaba, y visualicé eso y la mesa donde nos sentábamos. El lunes llego a casa de mi nuera y yo siento que me llaman mis raíces y siempre con malestar, y en la tele veo que estaban en (el estado donde nací), en la playa..., y yo decía: ahí crecí y como que me está llamando y que tengo que sentir la playa, la arena y tengo la necesidad de confrontar ese mar, ese miedo; y con la intención de disfrutarlo. Y la canción de Roberto Carlos "porque me arrastro por ti"... yo tenía una pareja, al que le hice la vida de cuadritos, y me cayó el 20, de que yo no estaba acostumbrada a que me dieran regalos. Me movió mucho esa tarea, y yo veo que en muchas cosas yo decía no me gusta, pero el miedo me paralizó toda mi vida. Vengo muy enojada porque mi hijo se separó de su pareja, hoy no quería venir, pero ya me siento mejor; pero me duele mucho. Yo no quiero que mi hijo deje a mi nieto, no me gustaría que mi nieto viva con otro hombre y que le diga papá. Son muchos miedos.

AA: los he estado haciendo, pero no he puesto mucho empeño, se me movieron muchas cosas. Yo no me veo que soy una adulta, y veo que yo soy mi niña interior y ella soy yo, yo siento que no me merezco algo hermoso, de percibir de oler, sentir. Y todas me mueven algo. Muy enojada. Intenté tenerme mucha paciencia. Al escribir me di cuenta que yo odio a esa niña, y yo soy esa niña, y todo lo que he hecho para reprimirla, castigarla, yo quisiera lograr que las dos fuéramos una misma, parece que soy el monstruo que la está matando. Yo viví abuso por parte de mi papá a los cuatro años, yo la he hecho responsable, aunque sé que no es cierto desde la cabeza. Hice los regalos de mala gana. -Hice la conexión, ella soy yo y yo soy ella. Necesito por empezar a aceptar que soy AA y soy la niña. Ella está en mi pecho y me gustaría acomodar eso. Yo la responsabilizo por haber sentido y por eso la he odiado toda la vida.

S: yo no tengo problemas del cuerpo, lo que me cuesta es interpretar, yo de todo me enojo, si estoy triste, me enojo. Y aunque lo siento, no tengo cómo expresar, me contengo, y por nada grito y con el ejercicio de gritar yo seguí llorando, y estuve un buen rato, no lo pude interpretar. Después de haber gritado ya no me duele el pecho, ni tengo el nudo. Cuando escucho animales, son animales que se quejan, de lo que he vivido, de todo lloro.

R: está semana me reprocho, porque llevo 10 años en terapia ¡cuándo se va a acabar esto! Y siento que no se acaba, por más disposición que yo tenga. ¿De qué te ha servido ir aquí, ir allá? Me siguen doliendo tantas cosas, hay tanta gente que lo logra aunque traiga mierda adentro; y yo siempre tengo pendiente. Yo re escuché la canción y digo ¿cuánto tiempo más quieres? Y veo que soy mucho de exigirme, con las demás lo entiendo, y conmigo es: tú da resultado. Me hace falta ser más compasiva, más comprensiva conmigo. Regalos: pasteles, pisar tierra o lodo mojado, arena, yo esperé a mi sobrina y la esperé porque yo soy muy tiesa, muy rígida, para ser más libre. Vi un documental de delfines es mi animal favorito.

Z: estuve más tiempo en arraigo, el viernes me comí un chocolate, el sábado me di mis regalos y estuve escuchando opera, sentí nostalgia, tristeza, estuve llorando hasta el sábado, fue increíble porque nunca había llorado tanto y empecé a disfrutar lo que estaba sintiendo "tanto eres una mujer alegre como una mujer triste", el miércoles y jueves estuve viendo el cielo, toque manos, textura, cabellos; me siento

estancada profesionalmente. Estoy peleando por mis espacios, me siento en una doble vida, y me representa un conflicto, tengo una maraña de ideas. He dejado muchas cosas a medias, me desespero y ¿por qué no puedo hacer todo lo que quiero? Yo seguiré peleando por mis tiempos, me lo debía y no lo voy a soltar.

X: me sentí muy mal y me enojé con mi novio, el chico con el que ando, el sábado era mi cumpleaños, el viernes me cancelaron varios y me entró miedo y yo lo que necesitaba era que alguien me abrazara y me cuesta mucho pedir las cosas, y yo me alejé. Me pongo a la defensiva y no me gusta que me vean llorar porque creo que me ven débil y el sábado me la pasé sola, y me enoje con mi novio, mi mamá se fue a su estado con mi hermano y creo que lo prefiere a él y ni siquiera me felicitó. Me descuidé toda la semana y el lunes... yo siento que me bloqueo, vivo por vivir, lo hago por inercia, y volví a pensar en morir y a partir del lunes lo que hice fue no sentirme mal, ya no hice nada para conectarme conmigo, sólo de comida: chocolate, pastel y lo demás... yo digo todo el tiempo lo hago. Empiezo a imaginar que no soy buena, me dan miedo a hablar, hablo muy bajito, siento que me van a decir que todo lo hago mal. Me siento como esa niña indefensa y que me van a hacer daño.

AB: la respiración duele del lado derecho, arraigo parada o acostada me va mejor. Regalos yo me estuve tocando y eso para mí es un avance. Tengo enojo y tiendo a interpretarme, siento calor, irritabilidad, ganas de gritarle a mi mamá y ¡no puedo! Y ahora decirle: es como reclamarle, y justificar y superar el hecho del abuso. Miedo a vivir y morir, y le paro a mis pensamientos de que no puede pasar algo. Regalos: la música es muy poco placentero, comer si se hubiese trastornado todo, y me doy cuenta que surgen cosas de antes y enojo, de: ya no soy esa chiquita vulnerable. Yo como que quisiera tener cariño y alejo a las personas. Yo doy una imagen y la gente no lo entiende, yo me enojo con mi mamá y me alejo y luego quiero abrazarla. Escribir ha sido un aliado. Necesito mucho calor. Cuando dejo de pelearme con enojo y tristeza me sentí más tranquila. Me he estado regalando, canciones de la confianza en la vida, parece que la vida me da regalos.

U: esta semana ando en la onda de la grosería y "Dalai" y me llevé: a mi tiempo y a mí ritmo. El lunes me volví a acostar, la onda es que no descanso porque estoy piense y piense, me estoy chingue y chingue. En la semana hice algo que no había hecho y dos veces... el entró (hermano) tomamos café, y digo: mi hermana y mi mamá tienen derecho a estar con él. Mi hermano tiene 50 años y le dice (su nombre en diminutivo), y platicamos y fue como una familia, disfruté el café y la comida, ¡ya, a la chingada! Regalos: me engolosiné con la música, los regalos me levantan pero tuve un rebote, porque vi un disco de Tracy Chapman porque me acordé de mi adolescencia y es lo único bueno que tuve... fue un disco de Tracy Chapman, peor que el abuso. Evado mucho escribir, los ejercicios, ni me he tomado el tiempo de ser honesta. Si afronto la decisión, yo afronto la responsabilidad de mi vida y no quiero afrontar el miedo y las consecuencias.

Y: he tratado de escribir lo que siento, cambio mucho de ánimo, a veces estoy muy ansiosa quiero resolver todo ¡ya! Y no sé por dónde, voy corriendo a todas partes. A veces me siento muy cansada y quisiera dormir más tiempo y quiero solucionar todo muy rápido. Y me siento mal porque quiero hablar de mi mamá y mi hermana, con lo que no estoy de acuerdo, pero no lo voy a hablar porque me voy a meter en un problema, me van a generar conflicto. Ellas me ven muy bien, y tengo mis ratos de angustia. Quiero que alguien escuche y quiero ser entendida y mi conflicto es que lo quiero decir y no lo digo, pero es mi necesidad. Respiración: tacto agua caliente y alimento o bebidas lento me sentí muy contenta. Canción: me puse contenta aunque no siempre me ayuda. Aquí estoy.

AC: choqueada y chocada. En una materia de la escuela, es la única materia que he reprobado en mi vida, y me da miedo, porque no logré escuchar, las sufro tremendamente, hago arraigo y entró a la clase y yo escucho, no entiendo, el último día saliendo de la clase, estoy atemorizada, salí e hice el ejercicio vete de mis hombros, al miedo, frustración, y me pasó que yo me quería azotar en la pared y entró la policía, si no me mataba... la mataba a ella. Cuando me empieza a latir el corazón, me dan ganas de comer, me sentí toda desorbitada. Y me iba a subir a la azotea, y toqué el pasto. Lloré como dos horas.

Respiración, vi opera, comí, vi fotos de mi bisabuela y sentí que le extrañé. No estoy tan segura que me guste la carrera para estudiar. Me siento en desventaja no alcanzar el nivel y me pone triste. Y sería una gran decepción para mis tías y también lo pensé: si me mató ellas también se van a desilusionar.

Contacto con manos, ojos. Claudio.

S: confianza en las otras.

U: aliento.

AB: confianza.

AC: dejarme querer.

R: comprensión.

X: gusto, miedo y traté de confiar.

Z: conmigo me conecte y pareja desconfiada y temerosa.

Y: con amor/desconfiada.

V: brindo amor y sentí emociones.

AA: tranquila, segura. Segundo mucho enojo y no quiero ser: tú y yo somos una misma, no me gustó.

W: todo va a pasar, todo está bien.

Canción: Para el dolor.

V. Cuida.

Tarea.

Respiración completa con masaje.

Alimento o bebida lento (un día)

Caminar lento (cinco minutos).

Reacomodo cuerpo.

Cinco regalos.

Masaje pies y manos.

Cantarme.

Agradecimientos dos mañanas y dos noches.

Bitácora.

Soltar lento, apretar lento.

Espacios seguros:

Cómo los construyo.

Qué los hace seguros.

Cómo los cuido.

¿Qué me regala la vida en este momento y de qué me pierdo?

Movimiento hombros piernas.

Vete hombros.

Abrazo árbol

Recoger tarea. Claudio.

V: estuve tristeando porque mi jefe revisó mi trabajo y me dijo que no les puse formato. Hice los ejercicios pero me dejé llevar por esa tristeza. Regalos, lo he hecho desde hace tiempo. Yo hice masaje y cantada al mismo tiempo, y yo decía ¡cómo me quiero! Me sentí bien conmigo misma porque yo soy una persona valiosa. No pude abrazar un árbol, mi razón de ser y vivir es espiritual, tal vez lo haría de forma simbólica -si me atrevo -y algún día lo voy a hacer, no me nace acercarme al árbol. Trato de comer lento porque a veces me abalanzo. Tensión relajación lo hice, apenas lo hice rápido. Espacio de seguridad es mi casa, dependen de los lugares donde esté segura. Estoy tranquila.

S: yo fui anotando y los fui eligiendo. Como demasiado y sigo comiendo por inercia. Caminar: me cuesta trabajo, bajo el paso y se me hace tarde, soy muy acelerada y estoy propensa a estar tensa. Reacomodo del cuerpo, me reacomodaba y fue el que tuve más presente, respiración: me entra poco aire por qué me mormo. Respirar y saber que el pecho ya no me duele. Masaje con aceite: me gustó mucho. Agradecimientos: primero pensé que era mucho y ya después tenía muchas cosas que agradecer. Vete de mis hombros ha sido más fácil. Ya puedo soltar más. Espacios seguros: las personas que están ahí, interesarme por las personas, lo que hago para perderme lo que la vida me regala: enojarme. Siento que descanso. El arraigo acostada lo soporto mejor, de pie mejor. Árbol: dejé descargar mi cuerpo en él. Me dejó hacer las tareas y hacia las nuevas.

W: yo me castigo porque toda la vida me castigué, como decir: no me lo merezco, de estar pegada al sufrimiento. De lo que me pierdo en la vida porque no me lo merezco. Al hacer los regalos me di cuenta que si merezco, lo planeo y lo disfruté, yo estaba acostumbrada al sufrimiento y me moví. Tuve mucho contacto con mi niña interior tengo una foto de cuando era niña con mis papás y siempre tuve miedo a engordar. Yo me veía en esa foto hace dos meses y no me veía bien, no me gustaba y ahora quiero disfrutarla. Tuve mucho contacto con mi niña interior. Caminar lento: ayer lo hice rápido muy acelerada y hoy lo hice lento y me cayeron muchos veintes. Reacomodo del cuerpo: me sirvió. Tengo problemas con la comida y es un problema. Respirar: lo hago muy bien. Masaje lo disfruté, quiero ganarle al tiempo ahora. Árbol: una vez y un árbol y mi nieta me vio, me sentí segura, y me pregunto: ¿qué haces? Lo sentí muy sagrada. Arraigo: quise hacerlo con mi niña -no me preguntes porque -y lo logré y disfruté mucho. Necesito pisar fuerte y en otro plan, más consciente. Espacios: mi casa es el espacio más seguro y el espacio de mis hijos y las personas a mí alrededor.

R: árbol una jacaranda, tenía mucho tiempo que no iba, me costó trabajo porque me daba pena, por la gente y por qué la abandoné y ahora regresé. Me reconcilié, lo abracé y fui dos veces, yo tenía la sensación de: yo aquí estoy si tú no vienes es tu problema. Masaje: no lo hice pero me puse crema. Cantarme canción me fue bien. Lugar seguro: mi cama, zona tranquila, muy cómodo, mucha calma y paz, lo que me pasa a veces es que siento como que va a llegar un hombre y va a abrir la cortina, pero no siempre. Como la cuido: mantengo la cama limpia, arreglada. Qué hago para perderme lo que la vida me regala: me enoja, me aisló, yo evado, antes me la vivía deprimida, con pesimismo, comparo y yo me hago chiquita, y a veces me sale el problema de mí. No me va bien con comer despacio yo a los siete años estuve internada y mi mamá me ponía lunch y yo lloraba y me lo terminaba, y esa niña necesitaba amor de mi mamá. Sólo me regalé un regalo del gusto: pozole y cuando dije la frase me dio mucho sentimiento. Y tengo mucho eso de no merezco, mi madre me dijo alguna vez que si ella hubiera tenido \$1000.00 no me hubiera tenido y me partió la madre y creo que ella no ha terminado de aceptarme, como que no sigo y eso me sigue partiendo la madre. No caminé. No reacomodé el cuerpo porque me siento cansada, no puedo ni incorporarme. Me fui a los columpios para no estar tan tiesa.

AA: estoy ansiosa. Fueron semanas muy difíciles, tuve una lucha interna, tuve colitis, fuego en el estómago, dolores de cabeza y mucha tensión. Yo trabajé mucho el abuso pero queda pendiente, yo vivía con mucho miedo porque fui abusada por mi papá a los cuatro años, yo en el abuso sentí placer y no

logró hacer ese clic. No dormía, tenía pesadillas, se está peleando mi consciente con mi inconsciente, me maltrato mucho. Me encierro a hacer mis tareas. Tensión, hombros, sonidos, caminar lento y camino muy aprisa, y mi posición es muy a la defensiva, muy rígida, de: nadie se me acerca. Caminar lento y cuando me doy cuenta ya voy rápido. Regalos: yo siento que no me lo merezco, comí y no me supieron a nada, pero disfruté mi tarde y fue muy bonito y ver la luna, fue muy agradable, muy bonito. Solamente fue dejarme llevar y siempre estoy deteniéndome. Masajes: ya puedo sentir mi cuerpo más suave, con más tibieza, articulaciones me truenan. Canciones: yo casi no escucho música y al escuchar música me acordé de mis abuelos, papás y tíos. Aunque yo dejé hace años de ver a mi papá, él sigue siendo parte de mi historia, y no tengo por qué dejar de escuchar música. Agradecimientos: que le tengo que agradecer a mi cuerpo, yo le he hecho sentir nada, pero mi cuerpo ha dejado semillas, y aunque lo he castigado mucho no dejándolo sentir, mi cuerpo floreció porque tuve mis dos hijos. He disfrutado muchas cosas pero yo no lo recuerdo, y va registrado con lo que va al principio, por un lado me siento que tengo una ligera sospecha de no sentir. He estado en dos semanas de pleito conmigo, pero fueron de mucho, algo pasó porque me siento diferente. Bitácora me sirvió mucho. Espacios seguros, casa, jardín y trabajo, mi cuerpo. Yo cuido mi jardín y me pregunté ¿por qué no hago eso conmigo? Y yo lo quiero hacer. Yo lo hago para perderme de mi vida: castigarme. Vete de mis hombros: mucho de acá adentro (señala el corazón). Árbol: no lo hice, lo hice con mi marido porque es mi roble.

Z: respiración sin problema, alimento o bebida lento: lo hago más seguido. Caminar lento: lo dejé de hacer porque me voy del lado. Cinco regalos: vivo por Internet, fui a museos, música, comida: medio aprendí a cocinar, tacto: la guitarra era un espacio propio y lo dejé. Masaje en los pies: fue con sensación de ternura y termine con algo muy erótico, me canté mi canción y pedirme perdón por tantos maltratos y tuve un llanto reparador. Agradecimientos: fue sencillo. Bitácora: estuve escribiendo mucho, del trabajo me dijeron que no por el horario y me preocupé pero pensé que necesito este tiempo para acomodar mis sentimientos. Aprender y soltar: sentí dolor por qué no lo soltaba y dije: ya no quiero sentir dolor. Espacios seguros: mi casa porque ahí soy lo que soy, ahí soy Z... y no quiero decirles a mis papás que me duele mucho que no me hayan ayudado, me queda claro que yo tengo que cuidarlos aunque ellos no lo hayan hecho, yo siento un cierto reparo con mi papá porque protege a su hijo -como siempre -sí, me duele mucho todavía. Escucho una canción y hago una introspección y procuro cuidarme a mí pese a todo lo que pase afuera. Mi propio espacio soy yo misma. Para impedirme: Aislarme, y me felicité por dejarme ser niña. Árbol: no me atreví a acercarme a alguno, decía: pobre de ti pero ¿por qué tendrías que cargar con alguien como yo?

AB: árbol, yo ahora me censuro. Llegó una pareja con la que viví de manera sorpresiva, una parte en mí me decía: disfrútalo y otra que corriera, le pedí que me acompañara y le expliqué la tarea, y me di cuenta que estaba como la rescatadora, y decir: no me fue mal al compararme con mis personas queridas, y me moví más por instinto aunque no estuviera consiente. Yo dejaba de tener miedo a ser merecedora de un mundo diferente. Empecé a tener mucha energía. Retomé la danza, y encuentro miedos y pasar del enojo la tristeza. La gente que puede entenderme me va a entender y la que no, pues no. Y comencé a hacer nuevamente mi mejor amiga. Y me perdonaba de todo y fue más fácil lidiar con todo. Hice cosas de recuperar mis espacios. Árbol: en la noche sentí que algo iba a pasar y algo fatídico. Y respiré y me quedé dormida, y me empecé a acordar de las cosas buenas antes del abuso, y me he estado acercando a cosas buenas. Me siento muy fuerte y no quiero abusar de mis fortalezas. Estoy fuerte, pero no necesito otra patada para reaccionar. Estoy incluso seduciéndome a mí misma. A veces cortarme el cabello y ponerme una ropa guanga fue para protegerme.

U: sigo sin aceptar la realidad, fue una semana donde me aterrizaron, Lugar seguro: sólo yo estando conmigo puedo cuidarme, pero me juzgo tan salvajemente que estoy yo. Necesito confiar en mí y aceptar que puedo equivocarme. Yo lo que hago para perderme: me comparo y me doy en la madre con eso, con cosas que ni siquiera están en mí. Estaba cuidando al nieto de mi amiga, y lo saque del triciclo con una ira muy grande porque yo le había dicho que no se subiera, y me dijo que no lo agarrara así, y mi amiga ya no me habló, y me dijo que eso no se le hace a un niño, y eso lo que movió fue que yo me diera cuenta que yo estaba como una olla exprés. Llegué a casa de mi mamá y estaba este hombre (hermano)

y estaban platicando y mi mamá dijo: que mi hermano iba a recibir el dinero, y ¡para mi mamá no pasó nada! Y me salí muy encabronada, confundida, y a mi mamá no le cae el 20, estoy preocupándome a lo pendejo por ella. Y en el momento soy muy sensible.

X: masajes; es como sentir que no toco mi cuerpo, como que es una cosa, siento un ardor. Piernas y pies. Una sensación de placer, como si mi cuerpo se negara a sentir. El aceite me generó una gran molestia yo pienso que es por el abuso, quizás hasta asco, intenté conectarme y desconectarme del abuso. Codos sentí rico y dolor que se mueve del estómago al pecho y entró el pensamiento de que la piel es de plástico rasposo. Árbol: un árbol joven como yo y tiene dos ramas gruesas y al principio me costó trabajo y me daba pena pero sentí con el árbol que mi corazón latía rápido y me identifiqué con él y me transmitió agrado. Y fui todo los días a ver el árbol, siento que es como si fuera yo, como si ese árbol también se sintiera sólo y dijera: yo soy especial. Como que el árbol también se sentía incómodo por los señores pero tenía que estar ahí. Alguna vez pensé que o me moría yo o se moría mi hermano, pero es como con el árbol, mi hermano siempre va a estar ahí. Y fui a ver a mi mamá y me dijo: pero va a estar (hermano) y lo sentí insensible, y ver a mi hermano me daba miedo, yo vengo a ver a mi mamá, quiero estar con ella y tengo que tomar mi lugar, al huir lo quitaba y tome mi lugar, y mi hermano se fue. Y sentí que fue por la ayuda del árbol, di un avance. Decidí quedarme y la pasé bien. El tiempo va corriendo y yo voy caminando lento. Acomodo del cuerpo siempre, hombros arriba a la defensiva y la cabeza baja insegura, y lo trató de arreglar pero me doy cuenta que regreso a la posición. Regalos: me lo dije hacia adentro y no me lo digo en voz alta. Canción: no sé qué me gusta más, estoy sin saber y no pude escoger una canción para mí. Y los agradecimientos. Arraigo y vete de mis hombros: hasta me puse a llorar y que soltaba algo. El espacio seguro: panteón. Donde está mi papá me ayuda a estar de pie y a estar donde yo necesito, y con mi pareja me siento segura, siento confianza y valentía y para tener más espacios seguros necesito confianza y seguridad en mi misma, me sentiría segura en cualquier lugar. Pero tengo que reconocer los pasos dados. Lo que hago para evitar sentir la vida es que no he construido relaciones y yo siempre estoy enojada y ver en qué se equivocan. Criticando y juzgando o peleando. Otro gran paso fue que iba a ver a mi hermana y ya me estaba enojando pero me esperé y no perderme de cosas.

Y: ejercicios: respiré, me empecé a tocar, a moverme de un lado para el otro. Ya me cansé, estoy bien, con salud. Reflexiono que estar corriendo y estoy en el mismo lugar y estoy más tranquila y estoy en el mismo lugar, comer es estar ansiosa y no estoy ganando nada con cambiar la estrategia. Cinco regalos: vi una película, y vi que me estoy perdiendo muchas cosas de mi vida preocupada y no ocupada. Depende mi ánimo, escucho la música y quiero enamorarme de la vida, y me he sentido muy bien, yo me acepto, me siento bien. Conforme. Yo estoy contenta, yo estaré contenta con mis hijos. Cuando la vida me da regalos yo empiezo a preocuparme.

AC: el masaje bien, comer lento bien, y caminé lento y bien. Para complicarme: enojarme, porque me choquen las cosas, depender de las personas, y esperando de ellas. Tensar y soltar. Hombros y gestos bien. Árbol bien: me puse una pacheca y pensé en el árbol... seguro, y después me pregunté ¿por qué no te pides permisos a ti? ...Y me des permiso, porque tengo un chingo de pedos, yo no abrazo a nadie. Lloré mucho, lo abracé y yo parecía Mowgli, falté a la escuela, todas las tareas de regalos las hice, y estoy digiriendo tan bien que cago y estoy bajando de peso, y ya no voy a comer y hacer ejercicio. Mi lugar seguro es mi casa porque tengo mis llaves. Agradecimientos: pedirme permiso. 5 canciones. Reacomodo de cuerpo. Que hago cuando la vida me da regalos y me fui de viaje y ¡me robaron todo, se llevaron todo! Mis tías decían: no eres nuestra hija, no eres nuestra responsabilidad, yo desde los 15 años he vivido sola, ahora con esto me siento en la calle. Ahora sólo tengo un cuarto con mi ropa y frazadas. Y me decían Charly Brown.

Tarea. Mismas de la sesión pasada.

Buscar órganos de choque y ¿de qué tengo hambre?

Recoger tarea Karla.

U: estuve saltando y lo practiqué a diario y me siento más ligera. De mi pecho hacia arriba es mi órgano de choque, siento que tiembla y me aprisiona.

AB: mi forma de cuidarme fue ponerme fomentos calientes en mis rodillas. En mi pecho también detecto pero aun no sé cómo atenderlo. Es una sensación de frío. Algo significativo fue el árbol. Me reacomodé y respiré, me dolió un poco la mano. Esa mano me la lastimé. **(Tarea personal: Escribir cómo me lastimo mi mano).**

Z: mi órgano de choque es el estómago y hace poco tuve una úlcera. También en el corazón. Discutí con 2 de mis hermanos. Traté de escucharlos y llegar a un acuerdo. Respiré y me ayudó un poco. Me fijé que estoy comiendo muchos dulces. Es hambre de tranquilidad y ternura.

V: a mí me molestan las rodillas y las pantorrillas. No sé si tenga que ver con zapatos altos.

AA: sobre todo es mi estómago, cuando siento mucho coraje. Mis intestinos cuando no quiero soltar. Me inflamo y me duele. También en las articulaciones, dolor alrededor de la rodilla izquierda. Otro órgano de choque es mi piel, es como muy fría y rígida. Fui a mi masaje y note que solté mi cuerpo. Note que llegué muy cálida y salí muy bien. Siento un vacío y por eso siempre estoy comiendo. El sábado amanecí con un dolor de muerte. Trate de sobrellevarlo y salí al mercado y eso fue lo que rescató. Tuve atorado algo en la garganta. Me da miedo sentir pero con culpa, quiero sentir pero sin culpa. Estuve llorando y llorando. Encontré una fotografía de cuando era niña. Ahora mi niña ya tiene cara. No quería enfrentarla pero cambie la palabra para dialogar. Eso me ha relajado mucho.

W: a raíz de que estuve cuidando al bebé me estuvieron doliendo las piernas. Regularmente tengo migraña. Ya sé cómo manejarlas. Han bajado. Mi hijo me causó ansiedad. Platica mucho y me causa ansiedad. Encontré 3 fotos de mi niña y he trabajado con ellas. Somos mis tres fotos y yo.

AC: en el choque es mi respiración, mi corazón y mi estómago. Me duele la espalda, me sale salpullido en la cara. Me duelen los tobillos, la boca seca y el ceño. Esta semana tuve mucho sueño, cosa que nunca me pasa. Me ardían los ojos y me puse a llorar. Me di cuenta que no como, sólo en las tardes y un pan con leche, en la noche que sea salado. Es como hambre de compañía y en la noche de ansiedad. Tengo hambre de felicidad y cuando tengo hambre de eso, no como. **(Tarea personal: Que necesito para sentirme segura, acompañada y feliz).**

R: de toda la vida siempre he sido súper estreñida. Y con colitis. Ha mejorado por la dieta pero sigue. También me duele la cabeza y una vez que sucede y se me calienta dejé de razonar. También me duelen los hombros, las articulaciones, tuve fiebre reumática como a los 17 y 18 años. Ha disminuido pero aún uno de mis dedos me duele. La piel también me sucede salpullido. La mandíbula y ciática.

S: estuve esta semana medio apática. Siento que me quedé estancada, sólo hice lo del árbol. Me fui a dormir por mi terapia del sábado. Me di cuenta que sin intención me permití caminar despacio por la tarde. Me fui más tranquila y he puesto más atención a la gente, los veo a la cara y a los ojos. La cabeza es mi órgano de choque, aunque ahora es mi estómago. Siento ardor, cuando me subo al avión me da diarrea por el miedo. Cuando me enoja con mi pareja me arde la vagina. No sé pero me arde. Tengo hambre de amor y de cariño, tiene que ser suave, no duro.

Tarea para el grupo: Ya me di cuenta cuál es mi órganos de choque, ¿qué necesito para atenderme?

Necesito amarme canción.

Círculo sentimientos. Claudio.

Miedo 2)

Tristeza 1)

Enojo 3)

Alegría 5)

Amor 4)

Placer 6)

S: la tristeza muy bien ubicada, el miedo no lo tengo trabajado y conocido.

Z: me costó trabajo el enojo, en la alegría recordé muchas cosas, en la tristeza no me dio tanta tristeza y sí mucho amor y placer.

U: muy tensa del cuello, desde el enojo y me cuesta trabajo sacarlo. La tristeza la tengo identificada y el miedo también, la alegría y el placer se mezclan pero el placer pesa más aunque luego sienta culpa. Me sonó mucho yo soy mi alegría, yo soy mi enojo, etcétera.

V: me hizo consciente de reconocer mis sentimientos porque a veces para que no pesen, los hago a un lado. Yo perdí a mi mejor amiga en la primaria porque se fue y yo me prometí no volver a querer a nadie. ¿Hasta dónde me permito? ¿Qué tanto es bueno que un enojo sea prolongado?

AA: T, E, M son sentimientos que pueden estar en mi espacio seguro, lo dejó entrar con facilidad, pueden estar en mí, con enojo debo aprender a sacarlo sin que me lastime yo. Miedo y tristeza viven en mí. Yo reprimo mi cuerpo para detener enojo, miedo y tristeza. Yo quiero reconciliarme del placer y me puse muy tensa, enojada, como que no pude estar. Yo ya quiero sentir sin culpa, quisiera reconciliarme con esas partes, todas van estar conmigo pero no quiero que me hagan daño, cuando interpreto del cuerpo del placer es más difícil, porque lo pienso mucho.

W: sentí un nudo en la tristeza (no lo pude soltar), con el miedo me paralicé, me siento endeble no puedo caminar segura, amor no me costó trabajo, alegría también y placer no me costó trabajo. Aprendo a reconocer mis sentimientos.

AC: el enojo: me acordé de mi mamá, de cuando me habían violado yo estaba encabronada y quería pegarle a todo mundo, tenía la mandíbula tic, tic y lo saqué muy, muy rico y reflexiono que es una buena forma de gritar para sacarlo sin lastimarme o lastimar. Rico con tristeza lloré y no podía ver mis pies, ni siquiera de las piernas o pompis. Miedo me da la temblorina, y sudo mucho, y fue fácil sacarlo. Me siento triste a costa de otras cosas, enojo con otras personas. Enamoramiento, siempre estoy esperando del otro y tengo feeling al máximo, también con la felicidad. Y sólo el placer a costa mía.

R: estuve apática al ejercicio y me quería salir, una vocecita me decía: sigues con tus mamadas, y una parte de mí, no quise recordar. Me crítico y eso me sirve a lastimarme.

AB: me sentí muy mal en el enojo, era mucho miedo, mi cuerpo tembló mucho, fue con el enojo, de la tristeza al enojo es muy fácil y creo que me escapé, y fue otra vez lo de mi hermana, de cómo se fue y es muchas cosas, miedo de imágenes dolorosas o tristes, como jugar con el tiempo. Alegría y placer me los procuro. Hay más miedo que tristeza pero está revuelta.

Tarea: bitácora

Respiración completa -con masaje.

Alimento o bebida lenta.

Caminar lento.

Reacomodo cuerpo.

5 regalos.

Masaje pies piernas muslos manos y antebrazos y brazos hombros.

Cantarme, -agradecimientos.

Soltar lento.

Espacios seguros estar en ellos una vez al día.

Movimiento hombros, piernas, vete hombros.

Arraigo.

Como expreso mis sentimientos.

En lo cotidiano, ¿qué he dejado de expresar y que costó he pagado por ello?, ¿En qué sentimiento me quedo estancada y para qué?

Expresión: No, acompañado de pataleo y golpeteo de brazos, manos.

Me sacudo pensamientos innecesarios, me quito el peso de mis hombros y me abrazo, me acompaño.

¿Cómo Transito mis sentimientos? ¿Hablo? ¿Cómo hago para expresar sin dañarme?

U cuida.

Sesión 8 viernes 7 octubre 2011

Tarea Claudio.

V: yo creo que expreso como me siento con cómo me visto, mi forma de mirar, de caminar, en la modulación de la voz. Puede ser gritando o callando. Mi jefe me llamó la atención en algo que yo no estuve de acuerdo, me quedé callada. Me dolió la cabeza. Trato de no cargar con los sentimientos porque a mí sí me pesan. Hasta no puedo dormir si no arreglo las cosas. Hubo un tiempo que cargué pero ahora ya no quiero hacerlo. A veces platico para que sea menos. Hace tiempo noté que soy una persona muy emocional y por eso camino más lento, para que no me dé en la torre. Anteriormente era una persona rígida y hasta me burlaba de sus emociones amorosas hasta que me di cuenta que tenía que vivirlo.

AA: he tratado de estar en mi espacio seguro y realizando introspección. Son más conocidos la tristeza, el enojo y el miedo. Con el enojo siempre lo he expresado con mi autoagresión. Creo que el placer, el amor y la alegría los siento ajenos. A veces me quedó muy estancada en el enojo, quiero cambiar con mi cuidado. Hice el ejercicio de gritar y me ayudó a relajarme y no quiero sentirme culpable. Me fui muy enojada primero con ustedes y luego me di cuenta que era conmigo, me confrontó que me diera cuenta que los sentimientos todos están conmigo, no sólo con lo que yo identifico. Tuve un sueño bonito por ver a mi niña interior, han surgido el miedo, la compasión, fue sorpresivo porque ella se atreve a acercarse a mí y yo le pido perdón; mi cuerpo reacciona a cómo debe reaccionar y me debo dejar de estar culpándome y castigándome a mí, el enojo es con mi papá. Necesito aceptar mis sentimientos y me encontré una foto y le iba a dar un beso y ayer y hoy se me vino todo, he estado acariciando a mi retrato y le he explicado que tomé una mala decisión y ha estado muy sensible y he estado llore y llore, como si me hubiera podido acercar a ella (mi niña interior). Y todo me da mucho sentimiento. Yo tome una mala decisión porque pensaba que era lo correcto. Los otros sentimientos también viven conmigo pero no los reconozco. Yo pensaba que los tenía bajo control (enojo, miedo, tristeza) pero no es cierto.

X: me siento mal. (Llora) hace ocho días no vine porque mi mamá está enferma. Fuimos con una doctora naturista que nos dijo: que por qué no la estábamos cuidando, y mi mamá me dijo que tenía resentimiento conmigo y que éramos tres hijos los que la estábamos matando, yo quería venir a terapia pero quería saber de mi mamá, me dijo mi mamá que ¿por qué yo había hablado de algo que pasó hace 20 años? Yo me siento mal, yo necesito que me ayuden, dice mi hermana que mi hermano es alcohólico y que hay que ayudarlo. Me doy cuenta que soy yo, que me estoy lastimando. Mis hermanas me dijeron que no sabían qué hacer conmigo y que me iban a dar un tiempo, y lo que necesito es compañía, y siento que eso no

me ayuda en nada. Contesté lo que me dejaron. Yo no expreso, sino hasta que estoy muy mal, hasta que reviento y se junta con el enojo. Pongo muchas barreras y siento que las lastimo y también me estoy lastimando. He dejado de ser yo misma, yo no sé ni quien soy porque siempre he tratado de complacer a los demás. Me siento muy confundida. Estoy estancada en la tristeza y el enojo, yo necesito que me volteen a ver a mí; que me pongan más atención. Me gustaría poder compartir los momentos con mi mamá, con mis hermanas. Yo no entiendo porque las personas dicen algo y no lo cumplen, no lo hacen. Cuando estoy muy mal me pongo a bailar o a comer para transitar lo que siento y poder seguir con mis cosas, yo solita me empiezo a dar ánimos, pero siento que cualquier cosa me afecta y empiezo a pensar cosas desagradables. Yo voy a terapia individual y la psicóloga me dijo que ya no me iba a ver porque necesitaba tomar medicamentos, me ha mantenido en estos días el darme ánimos.

Z: esta semana no tuve ganas de hacer nada, tuve muchos sentimientos, tristeza, coraje. Me cuesta trabajo expresar el amor que siento por las personas que están cerca de mí. Tengo mucho enojo contenido, mi sobrina tuvo una violación, ella tiene 16 años; y es complicado, lo que ella vive, con mis propios sentimientos, tengo mucho coraje y tristeza. ¿Cómo es posible que tengamos que vivir estas cosas? Quiero hacer valer lo que está pasando, estoy tratando de aprender a expresar lo que siento. Le estoy buscando respuestas a muchas cosas. Estoy en búsqueda de mi agresor porque no es el mismo lo que me dijo cuando tenía 12 años a lo que me diga ahora. Siempre me he relegado y he dejado, ahora sentirme triste. Regresó el coraje y la tristeza. Me estanco en la tristeza y el resentimiento, le guardo mucho resentimiento a mi papá por que le daba mucha atención a su hijo y para los demás... lo que alcance. Me siento egoísta porque mis hermanos están viviendo crisis, estoy tratando de no ver para nadie sino para mí. Ahora es más tranquilo, antes era más agresiva. Quiero seguir haciendo cosas por mí, estoy muy cansada.

U: 60% dormida 40% despierta, el lunes es el día más pesado y me desgasto ¿por qué me estanco, porqué me siento con mi mamá?, y necesito dormir. Un taco más qué más da. En el ejercicio de la cama me reprimí en el grito, puse el estéreo y todo y el grito lo reprimí. Me estanco en el resentimiento, estoy piense y piense en él hubiera. Estoy como un rompecabezas y por eso es el desgaste, por todo lo que estoy pensando, yo solo puedo ocuparme de mí. Para expresarme sin dañar lo que hago es soltar, yo le dejo su mierda a mi mamá y me salgo de su casa bien, siento de esa manera suelto y estoy bien. Necesito soltar, porque ya lo estoy resintiendo. Yo vengo aquí porque si hay un amor a mi persona muy grande. Me resultó bien el tiempo, porque pude arreglar mi situación con mi amiga. Porque expresé verdaderamente el sentimiento, no pensé en el: hubiera y actué y eso me lleno mucho, fue un regalo.

AC: mis órganos de choque los ojos, y mi estómago, con mis ojos los cierro y me pregunto ¿que no quiero ver?... que es mi soledad, que soy mujer y mi mamá es mujer y la odio, y no quiero ser hombre porque me violó un hombre y que mi papá se llama... y ese es mi nombre y no quiero ser su hija. Pero todo esto ya lo vi y me estoy descubriendo y me estoy conociendo, pero quiero que me mate la curiosidad aunque tenga miedo de lo que va a pasar y de lo que puedo ir descubriendo. El de NO, lloré, enojo, triste, y lo pude ir expresando. No tengo fotos mías de chiquita. Vengo aquí por lo que me estanca, miedo, enojo y soledad y esto me ha servido para sobrevivir. A partir de venir aquí me doy cuenta que ya preveo y no me enojo tanto, me doy opciones, y ya no me digo: pinche AC, -sin castigarme-. He dejado de sentir alegría, amor, enamoramiento, me clavó en el enojo y dejo de disfrutar, vivir, crecer y pasármela bien. Lo que he pagado: ser culera, mal hablada, egoísta. A veces me cuesta trabajo sonreír. Ahora que conocí a (mi niña) pequeña, estoy rescatándome de mi mamá y tener mis fotos yo, he comido, no me he drogado, no he pasado frío y quiero no cargarme, sino acompañarme. Es mejor preguntarme qué quiero, qué necesito y qué puedo darme yo y aunque tengo miedo y ansiedad sé que soy una historia. No tengo un lugar seguro. Hice berrinches que no pude hacer de niña y lo disfrutaba y podía hacerle como perrito y cosas que no podía hacer de niña. Y es un llanto de hacer las paces y se siente rico.

S: dejé de trabajar y nunca me doy un espacio para descansar y no me doy el tiempo. Las emociones afectivas me son fáciles de expresar con quienes no tienen que ver con mi pasado o mi infancia. No les tengo confianza a las personas de mi pasado, y es muy fácil que esas personas me hagan enojar, ni

puedo acercarme en lo físico o lo verbal. El enojo nunca lo expreso, cuando me enojo habló de bulto, soy agresiva y siempre controlo el enojo y me lo quedo, y lo he dejado de expresar y también el miedo y el costo de quedármelo: enfermedad o dolor porque se me van a alguna parte del cuerpo. No sé para qué lo detengo. Los sentimientos que me son fáciles de expresar, no tengo problema. Mientras no sea enojo si puedo expresar sin dañarme. Soy muy demandante conmigo, pero seguí haciendo los ejercicios.

R: yo he pasado mucho tiempo de estar enojada, para canalizar tristeza y dolor porque me sentía muy vulnerable y así mantenía a raya a los demás y ha sido mi caparazón, mi protección. Si me enojo o estoy triste me aílo y por ejemplo con mi mamá me aílo para no mentarle su madre. Pero estoy empezando a decirle... Sin agredir, pero el enojo me lo he tragado y el costo... yo no tengo afecto hacia mi mamá porque una parte de mi la quiere, también siento mucho odio; pero me lo sigo tragando y también me enfermo. Y no expreso mi dolor y alejo a los demás y digo: no me quieren. Y no expresar mi tristeza me lleva a la depresión. Y no disfruto las cosas hermosas y no aprecio lo lindo. Me estanco en la tristeza y el dolor. El enojo me ha servido como protección. El reconocer, sentí y canalizar es lo que me cuesta trabajo, en eso estoy, y dejarlo que sea. En 10 años de terapia lo que veo es que no soy la misma y que sí me ha servido la terapia. Hice el ejercicio del NO y pataleando y me dolía todo y dormido; las piernas, como cuando hace mucho ejercicio, y me sirvió para terminar de sacar el enojo.

Sensibilización guiada. Traigo a la niña lastimada, abandonada, rechazada, humillada, traicionada, tratada injustamente... y yo como adulta te doy las gracias por como cuidaste de mi, dejo la responsabilidad de lo que le pasa a esta niña a quienes les corresponde, hago compromiso conmigo niña. Manuel.

V: yo no me vi triste, yo de peque no supe qué onda, yo me vi contenta, me vi bonita, me vi alegre. Pensé: que bueno que no supo lo que paso, y le dije que iba a estar protegida por mi persona ahora que soy una adulta. Compromiso: protegerme.

R: ya había hecho el ejercicio, en esta ocasión estaba yo muy tranquila porque me tomó de las manos y me sonrió, nos reconciamos. Compromiso: cuidarla, tomarla en cuenta.

AA: yo el ejercicio lo empecé a hacer desde la mañana, ahorita me tiene desconcertada, porque yo pensé que estaba triste y la veo como una niña desconcertada, juguetona, contenta, alegre; pude tocarla, abrazarla y quiero hacer mi compromiso de cuidarla y cuidarme. Ya le puse AA (en diminutivo) y yo: AA como más vínculo. Cumplir compromisos que estoy asumiendo, cuidarla, cuidarme.

X: siento que sufrí muchas formas de abuso, yo de niña decía quiero ser grande para salirme de aquí, no sé qué hacer, no sé cómo hacerle. La niña dijo: ya estás grande, y ¿qué vas a hacer por nosotras? Me comprometí que voy a tratar de estar bien, a cuidarnos a las dos. Y me doy cuenta que siendo grande es difícil, pero que aunque sufrí mucho, hice algo y aquí estoy. Tengo muchas ganas de gritar todo lo que me he callado. **(Ejercicio expresivo. Karla).**

Z: vi a la niña con mirada limpia y al abrazarla sentí calor especial. La voy a proteger, rescatar y hacer justicia.

U: hoy sí pude traer a la niña y la niña decía, no te gustan los niños, no te gustan las responsabilidades. Ella me reconoce y yo la reconozco, hemos hecho mucho (*Llora*) y me fue muy placentero. Ella me pidió permiso de si me podía abrazar y me sentí satisfecha. Ella se siente segura de que yo esté cuidándola. Es un acuerdo entre las dos. Es darle su lugar en el mundo a la niña.

AC: sólo me puedo acordar de las cosas tristes, dolorosas, de lo feo y a partir de ahí me puedo acordar de AC con el uniforme de la escuela. Y ahora al abrazarla, fue un abrazo de: ya estamos, ya es ganancia. Me pregunté si te falta algo en el espacio seguro yo te lo voy a traer, le dije: lo que te haga falta te lo voy a traer y aquí, de cerquita.

S: me costó trabajo ubicarme, y fue cuando iba al kínder, y fue cuando dijiste el abandono, yo con la gente de mi pasado no tengo confianza, yo grande y yo niña tenía miedo de tocarla, pude abrazarla y besarla, miedo de mis emociones y si muy ubicado la sensación de abandono, se siente feo. Tristeza, y es lo que más me duele que me pregunto ¿cómo dejaban que a los tres años me dejaran ir a mi casa caminando con mis hermanos tres años mayores, del kínder a la casa, que pasaba con mis maestras, con mi mamá, con mi papá?. Quiero que no me duela igual. No abandonarla.

Canción 8 si tú no vuelves. AA cuida siguiente sesión.

Tarea.

Mismas semana pasada.

Cuidar a mi niña.

Decir mi enojo, sentimiento en voz alta.

Ver Festen, la celebración (dando ritmo a lo que puedo ver de la película).

Arraigo. Éste es mi lugar en el mundo, en el universo, este espacio es mío y me pertenece.

Sesión 9 viernes 14 octubre del 2011

Recoger tarea Claudio.

R: revisar los sentimientos. He estado muy preocupada, está bajo el trabajo. Los gastos. Qué necesita mi niña, descansar. Qué quiere... una muñeca, dulces, frutas secas. Me duele la espalda. He respirado, es mi lugar en el mundo. Vi la película de linterna verde.

AC: cuidarme las 24 horas fue difícil. Necesito tranquilidad, respeto, estabilidad. No sé cómo hacer las cosas despacito. Es mucha historia, es mucho dolor, ya no me preocupo por hacerlo pronto pero no sé cómo hacerlo, no me enseñaron. Pude decir en voz alta que me sentía alegre pero me guardé que me sentía triste. Me di cuenta que me encuentro sola muchas veces y me sentí bien. En mi nueva casa hice el ejercicio de: Este es mi espacio y me sentí muy bien. Espero estar en el proceso.

U: yo anduve bien robot, muy mecánico. Arraigarme me ayudó a estar más relajada, traté de hacerlo diario. Me ayudé a sentirme segura. Si puse mi foto, pero la dejé. Sí cuidé a mi niña hasta el miércoles y ya después fue más relajada. Comencé a verbalizar en voz alta y se desvanecía, me ayudó a darme cuenta que soy bien berrinchuda, si no sale cómo yo quiero mando todo a la chingada. Decirlo en voz alta me ayudó a clarificar. Soy muy arraigada con el dinero pero ahora ya me siento un poco más tranquila. Sí me doy cuenta que es fácil regresar al apego, al dinero. Eso me vincula con mi manía y con qué yo comienzo a lacerar. Doy de más a todos a través de mi dinero. Me doy cuenta de lo que me engancha es la situación económica de mi mamá. Conecto que cuando yo sea más grande nadie me va a dar, eso me preocupa. Yo lo hago para buscar su reconocimiento. Cómo es posible que yo sea la que les preste a todos. Quiero ser reconocida por mi madre y quiero que se salga de ahí o al menos que saque a mi hermano de ahí. Me siento muy tensa de los hombros. Creo que a veces hay preguntas que no tienen sentido.

X: toda la semana me sentí muy triste y confundida. El fin de semana pasó algo que me hizo preguntarme qué es lo que en realidad quiero. Yo trato de reírme de las pequeñas cosas pero como los demás no me pone mal todo el día. Siento que hago mal todo el día. Trato de cuidar a la niña pero me cuesta trabajo, siento que ahorita quiero que me cuiden; como los demás no me cuidan...es lo que me gustaría. No sé si tengo que tomar distancia de mi mamá porque ni siquiera me pela. Yo solo hago cosas que ella quiere, pero no me da nada. Todo eso me genera culpa. Vi la película y sentí un dolor muy fuerte. Me cuesta trabajo sentir que me quieren aunque me lo dicen. Me siento enojada con la situación y la confusión.

AB: confronté un miedo muy primario. Es un miedo de muchos miedos y que me rebasa. Yo trabajé como siendo una niña. Vi a mi hermana conmigo siendo una niña y viendo que ella sí se permitía mostrar su cariño y yo no. Me confronta ver a mi mamá y mi sobrina muy debilitada. Exploré las cosas que me gustan y fue muy placentero. Me juzgo y me censuro por sentir enojo y tristeza. Traté de darme cuenta en qué me enganchó. Escribí desde el enojo algo que me paso de niña acerca de que mi mamá no me dio cariño y sé que ahorita no puede darme. Curiosamente lo que vi... es que busqué estar sola. De pequeña sentí abandono pero ahora lo que siento es temor al abandono, que se vayan las personas que yo quiero. Comencé a buscar cosas chidas que me hayan pasado. Estoy muy consciente de lo que me doy yo. Me cuesta trabajo pensar en el futuro. He tratado de cuidarme aunque sea un poquito. Cuido mi cuerpo desde consentirlo. A veces desde lo básico. He puesto más luz y cambiado cosas. Siento que quiero alejarme de mi familia pero sé que en este momento no puedo. A veces siento que no soy de esta familia. Son muy importantes las redes.

Z: yo me acordaba solo de mi niña en las noches. La arroje y puse música de cri-cri, me puse a ver caricaturas. He comido muchos dulces aunque solo platico con ella por las noches. He procurado no comer grasa. En la semana me sentí ausente de mí. Como con coraje y ganas de vaciar, aunque aún no sé cómo hacerlo. Quisiera tener las cosas más claras y saber hacia dónde voy. Quiero poner distancia aunque sé que hay personas que me quieren. Me di cuenta que tengo miedo a que alguien...he tratado de retirar la responsabilidad de aquellos que no me cuidaron. Trato de entender su historia y aceptar. Me desespera no saber muchas cosas. Tengo una relación con uno de mis hermanos muy mala y lo he tratado como él me trata. Me doy cuenta que es porque él se lleva muy bien con el hermano que abuso de mí. Mi hermano que abuso de mí no ha querido darme la cara. Quiero saber cuál es su motivación. Cualquiera que sea su respuesta.

AA: la tarea de cuidar a AA, me doy cuenta que aunque la siento distante, ya la acepto más. Mi foto tengo 5 años. Estuvo muy triste y enojada por el grado de abandono en que me he tenido. Fue muy doloroso y muy triste. Estoy estancada en el enojo, el miedo y la tristeza. Siento que a veces disfrazo los sentimientos. Siento tristeza pero lo manifiesto con enojo. Creo que también tiene que ver con lo que viví el día del abuso. Conectado al placer, pero al enojo y la tristeza. Yo siento que sí, que ese es mi problema. Llegué a la conclusión que yo tapo la alegría, el amor y el placer. A veces puedo cuidarla y a veces no. Mi mamá no lo sabía, ni mi papá, por eso no me lo dieron. He comenzado a darme a través de la terapia. He estado muy inmersa en el miedo. Lo peor es que soy feliz y tengo miedo. Es como si fuera una tortuga que se esconde. Es cuando no puedo cuidarme y cuidar a AA. Me sirve mucho escribir y ver mi bitácora. Me solté y aclaré mis ideas.

S: Me traté de ver en el universo. Cuidé mi alimentación aunque sí comí irritantes. El año pasado me dijo el médico que tenía un tumor y me lo atendí, hubo una negligencia médica y me siento triste. Me habló el médico para decirme que tengo unas células alteradas en mi útero. Me siento enojada. Aunado a eso, como me dieron hormonas y he comido mucho y subí 6 kg. En 4 meses. Tengo muchas cosas para ser feliz pero las cosas médicas sí me tienen triste. He tratado de no dejar que me invada y he investigado las opciones que me dijo el médico. Ahorita no es mi prioridad mis tareas, si no mi salud. Estoy enojada. Estoy triste. Y quiero estar llorando.

Ejercicio. Casa. De mi infancia.

AB: es algo que he estado haciendo hay cosas que he podido deshacerme y otras no. Hay un árbol en mi casa y me siento acompañada.

Z: si tiré muchas cosas y me di cuenta de cosas que son muy importantes.

U: lo del camino fue muy satisfactorio. Yo me cambié 5 veces de casa. En la bolsa puse al abusador.

X: al principio me sentí confundida, la vi muy grande la casa y busqué las cosas que quitar. Me remonté al cuarto del abuso, sentí algo muy fuerte y saqué lo que en este momento pude sacar.

AC: justo ayer fui a las casas donde he vivido y depurar a donde voy a estar. Fui llenando los espacios de mi casa cuando era chica. Puse sentimientos en las bolsas. Lo saqué todo por la ventana. Acomodar, tirar. Construyo una nueva AC. Con un nuevo pasado, y un nuevo presente.

R: recordé un camino a un lugar al que iba, fui a la casa de una hermana de mi mamá, vi una casa pero era mi niña y metí a las bolsas resentimiento, ira, enojo, coraje, lastima. Tengo bien claro de qué me quiero deshacer. Recordé "la gente pobre vivimos aquí, los ricos viven en el distrito" eso decía mi mamá. Siento mucho coraje, profesionalmente me siento estancada. Quiero moverme y siento que no me puedo deshacer de ella, como que me jala y me tiene mal ahorita.

S: yo me encontré con la casa, me senté, no tengo nada de esa casa, no necesito nada.

AA: fui a rescatar a AA que está desaparecida y yo he tirado mucho, cosas que me tenían atrapada, sentí como que siento que tengo que buscar lo que quiero ser. Gracias a esta casa y nada más.

Tarea.

Mismas de la sesión anterior y revisar aquello que no me sirve en mi vida y lo que quiero poner nuevo. Cuidar una planta o flor que se encuentre en maceta.

Cuida Z.

Sesión 10 viernes 28 de octubre 2011

Capsula teórica. Abuso Sexual Infantil.

X: confundida y soy yo la que tiene que entenderse.

U: coherencia con escucharme más a mí, que a mi mamá.

AB: resignificar mi violencia.

V: estar alerta porque siempre habrá violencia a todos los niveles.

Z: siento, trabajando con mi maestra, buenas ideas.

AA: trabajar mi cuerpo, conocerlo presentarme con él.

AC: entendiéndome.

S: reconciliarme con sentimientos y mi cuerpo.

R: ubicando y reconociendo lo guardado.

Tarea: las anteriores y leer los derechos asertivos.

Recoger tarea. Manuel.

AA: tuve una semana difícil, me salí de la sesión pasada muy gustosa, satisfecha. Me cayeron las cosas a mi ritmo y mi tiempo. El sábado, me sentí con mucho miedo, en mi cuerpo me repliego, me he tenido que golpear, me siento cerrada, una vez me lastime el pie, iba caminando y me lastimé. Tuve una pesadilla que me ataca una cabeza. La alegría, el amor, la confianza son muy amenazantes para mí. Estuve llorando un poco, me da miedo saber que sí merezco. He escrito mucho. Como que no lo puedo asimilar, me da miedo lo que me merezco.

V: me sentí confundida, no me pude ver en muchos puntos, yo no fui abusada mucho tiempo. Yo fui con él, se bajó el zíper. Me dijo siéntate en las escaleras, me bajó la pantaleta y me metió un dedo. Me fui y no se lo conté a nadie. Con las personas que he tenido una relación más íntima, sí tengo un condicionamiento. Porque debo tener miedo, pero lo tengo con un novio, sí, se propasó, yo me salí de mi cuerpo y regresé y le dije: me quiero ir y me fui. Sí me merezco ser respetada. Me gustaría cambiar ahorita lo que me está incomodando, deseo cambiar de trabajo. Yo tengo que establecer los límites que me corresponden.

X: me fui muy enojada, me duele mucho el estómago, lo atribuyo a las emociones. Fui con mi mamá, y me sentí desplazada. Como que atiende más a mis hermanos. Cuando dice: "falta (hermano)" yo siento que lo dice por mí, no viene. Hice algunos cambios en mi espacio y me dieron ganas de estar ahí. La planta la he cuidado, es una sábila y está creciendo, luego conseguí otras dos y las estoy cuidando. Cuando corto unas ramitas me siento culpable. Me merezco ser feliz, encontrar el sentido de mi vida, mis sueños, paz, amor, justicia. Me gustaría cambiar, me gustaría cambiar la relación con ella. Me toca aceptarlo y aceptar como es mi mamá.

AB: me he estado regresando en algunos ejercicios porque me ha regresado el miedo, y estar en posición fetal, siento que no puedo respirar, me da miedo estar en la calle son incontrolables, y me regresé a los miedos pequeños y los he podido ir superando y ha sido placentero. He tenido momentos de más alegría y más placenteros. No me comparo tanto, es respetarme a mí, y es reparador para mí. Me he apartado de mi familia porque a veces siento que no puedo, he visto más luz, diario hago un cambio en mi casa. Espacios que he estado recuperando como la Universidad, los que son seguros son los escolares. Al tener miedo me aprieto y siento un golpe en el estómago. En muchos espacios me he sentido rechazada, y veo que ha sido más bien algo mío, ha sido fuerte: desagradable y triste, pero también reentenderme y reacomodar. El miedo ha estado muy presente y no me había dado cuenta que es en situaciones para alcanzar algo. Me convertí en la mamá de mi mamá por el abuso porque afectó mi confianza; a mi hermana le fue más mal y ella ya no está aquí y siento que yo tengo que reivindicarla. Yo me hice la chica mala y fuerte para sobrevivir y ahora ya no me sirve. Le dije a mi mamá que sí necesitaba su afecto y me dio cariño a su forma y fue muy reparador. Me siento bien de hacerlo así.

S: me adapto muy fácil a los cambios. Traté de recuperar una planta que ya tenía. Regalos de con lo que me quede ganas en mi infancia y creo que fue de disfrutar las cosas, no tanto lo material sino disfrutar porque tuve que madurar muy pronto, y bloquee mucho mis emociones y todo lo canalicé con enojo. Sí merezco: respeto, libertad, igualdad, verdad, solidaridad y perdón. Creo que en este momento no tengo nada que cambiar porque es lo que he elegido. Leí los derechos asertivos porque yo soy muy claridosa, pero me dicen las personas que soy muy hiriente, yo no puedo decir las cosas con florecitas, con tacto. Llevo 2 semanas con miedo y sobre todo miedo a la oscuridad, no sé a qué, pero me da miedo.

U: derechos asertivos: encontré 18 y me conecté con pedir lo que quiero y hacer lo que humanamente soy posible de hacer; y me dio el bajón. Tres cambios en casa, y ahora busco estar en casa. Tengo tres plantas y les sonrió, lo que sí me merezco, y he tratado de no desgastarme, ni me estreso, más bien en el momento lo enfrentó y me sale bien. Merezco disfrutar lo que estoy viviendo sin sentirme culpable. Me

pasan las cosas cuando la vida y yo, cuando yo estoy preparada, de las herramientas ocupo las que necesitaba. Me peleé con mi mamá y le dije: tú siempre me has cuidado de la gente y de quien tenías que cuidarme, no lo hiciste... Vive junto de ti. Y me respondió: él no me hizo nada y él es el que ve por mí. A partir de ahí, yo me conecto con lo que me toca a mí y a los demás no. Y siento que por primera vez corté con ella, ya no me siento anclada y empecé a ver por mí y no me siento culpable y creo que también por eso estoy relajada. Los primeros días yo pensaba y tuve un acto de venganza de comer con la señora con la que vive mi papá y mientras comía yo decía: esta señora tampoco me hizo nada. Y después salí con el sabor de la venganza y supe que ya no quería más.

Z: derecho a equivocarme, sentir dolor, ignorar consejos, disfrutar, descansar. Hice cambios en mi casa porque era la dimensión desconocida, y encontré cosas que ya había olvidado y rompí cosas, reacomodé, generé otro espacio de seguridad. Fui al tianguis y me compré una planta: palo de Brasil. Y ya está reverdeciendo y digo: por mi bien. Le dije a mi hermana muchas cosas que no le había dicho, y pude platicar mucho con ella. Y parte de esto, es de este crecimiento. Incluso me he dado la oportunidad de conocer, voy lenta pero segura y dejándome fluir. Merezco: ser yo, triunfar, reconocermé y amarme. He entendido que cada quién tiene que hacerse cargo de lo que está viviendo. Y poder decir: tú tienes tu vida en tus manos, y me siento haciendo cosas por ellos pero sin hacerme responsable. Estoy tratando de ir paso a paso. Con este proceso me quedé sentada, reflexionando un poco.

AC: en los cambios: en la escuela en las materias que me constaban trabajo me sentaba hasta atrás y ahora adelante. Me cambié de casa en una que tenga un árbol adentro, leí lo asertivo y soy agresiva. No demuestro lo débil para que no se aprovechen de mí, porque eso me ha ayudado a sobrevivir. Quiero ser asertiva, respetarme y respetar a los demás. Puedo dejar de clavarme en el enojo. Bajarle a mi ansiedad. Y no olvidarme que estoy yo conmigo, a veces me duelen tantos cambios, tan sola. Tengo este espacio pero en general no lo hago. Merezco: comer, reír, dejar de sentir culpa, tranquilidad, vivir, sentir, respetarme, ser feliz, vivir segura, llorar, descansar, escucharme, decir no, tomar decisiones pensando en mí, tener errores y tener oportunidades. Me siento tranquila de reconocer lo que he llevado y lo que ya no me sirve. Arreglo rápido pero desarreglo más rápido y así es mi vida. Pasa algo y para abajo se va todo.

R: derecho a tomar mis propias decisiones, disfrutar las cosas maravillosas, decir lo que pienso y siento, a decir no, ser reconocida y valorada, triste y enojada, de no sentir culpa por elegir diferente a lo que los demás esperan. Me gustaría cambiar ahora mi visión de mí, a mí me toca lo que tiene que ver con mi persona y me quito mil toneladas de encima. A veces estoy en el inhibido, agresivo y asertivo. Cambié cosas de mi casa, y voy día a día con lo que puedo porque no puedo con todo. Me llevé una foto mía de niña, que tenía en mi sala, a mi recámara, a mi espacio de seguridad y le dije que me costaba mucho quererla, pero que ya estábamos juntas y que la iba a cuidar. El miedo está muy presente y en el baño grité muy fuerte y empecé a gritar y pensé en una frase que escuche: vivir a veces despeina.

Comentar Película: Festen.

R: el silencio que guardé por mucho tiempo. Apariencias: no pasa nada. Indiferencia: hay indiferencia por parte del entorno, de no pasa nada. Enojo que he guardado. Impotencia porque era una niña. Negación. Hermandad de que no soy la única, no estoy sola y me siento acompañada del grupo. Discriminación: aceptación, tranquilidad y amor.

V: me generó temor ver la escena de violencia con la esposa. Me gusta cuando Christian comienza a desenmascarar al agresor, que fácil vivir las apariencias. Me gustó la valentía con la que dijo: esto no se debe de ocultar.

Z: me reconocí en una cena o comida de mi familia también diciendo lo que me había pasado. La vi en dos partes porque me enojó mucho la indiferencia de la gente. Y me gustó el final de que hay algo fuerte y algo bonito.

U: yo la vi a los 19 años porque yo iba drogada, yo bien borracha, en una reunión también lo hice. Y “la indiferencia de los buenos” me botó mucho por la indiferencia de mi familia y la tuve que parar. Me encantó la madrina que le pasó al papá y me puse a escribir y ya no fue una peli más.

AC: yo la vi en cachitos, me sentí como el cocinero y como la mamá y como el papá, pero también como la esposa del hermano, de cómo accedí como víctima, de no tener opción, y también como justiciera. Mi realidad supera la película y peor. A veces siento que pocas cosas me calan por lo que yo viví. Cuando yo lo dije abiertamente...

X: me afectó la película. 1: cuando el hijo habla y el papá habla con él aparte. Porque me recordó cuando yo hablé con mi hermano dijo que me fallaba la memoria, y dijo que yo lo había inventado; 2: cuando la mamá dice que se disculpe. Me remontó a mi mamá, porque yo siento que mi mamá lo sabía y ella lo permitía; 3: cuando el Sr. Lo acepta y el hijo le pregunta por qué y le dice que es para lo único que servía. Y yo siento que así es conmigo, que es para lo único para lo que sirvo y tuve que parar la peli (Llora). Al otro día vi el final, y aunque me gustó yo me sentí mal por el Sr., me pasa también con mi hermano, quiero justicia pero también digo: es mi hermano.

AA: es la 2da vez que la veo por qué la pude ver en la otra ocasión. Y me gustó que él fue un guerrero y lo que hizo por recuperar su dignidad, me gustó mucho el personaje y logró vencer su miedo, y dignificó su vida, y le demuestra al padre que no es cierto. A mí también me ha repercutido en este aspecto.

SENSI CON FOTO DE INFANCIA EN EL PECHO. Claudio. Espacio de seguridad. Confrontar abuso con la niña.

Respiro. En mi espacio de seguridad veo a mi niña. Algo le pasó, se siente asustada, confundida, con miedo, alguien abusó de ella. ¿Quizá recuerde quién fue? El lugar donde pasó. La hora, o el día. Puede ser que recuerde algún olor algún sonido, alguna textura. Algún sabor. Puedo quizá recordar mis sentimientos la amenazaron con hacerles daño a ella o a alguien más. La chantajeaban. Quizá le pidieron que no lo contara que guardara el secreto. No me obligo a recordar lo que no puedo... escucho a mi niña, qué fue lo que le pasó, que nos pasó. Y le creo, y la cuido, ella sabe nuestra historia y yo la respeto, lo que hizo nos permitió sobrevivir.

V: contenta.

S: recuperando mi confianza.

AA: cuidado y confianza.

X: no seguir reprimiendo a la niña, no aguantando las cosas.

AB: confianza.

U: dejarme fluir.

Z: me siento fuerte.

AC: confianza y recuperación.

R: recuperación.

El grupo se abraza.

R: quiero agradecer a todas su compañía en este camino.

Z: admiro a todas las que están aquí por el amor que se están mostrando aquí.

V: que tengamos presentes que somos seres valiosos, el ser humano es valioso y somos joyas invaluable.

Tarea: arraigo, respiración tensión/ distensión, cinco minutos con la niña, exclusivos -ir la mayor parte del tiempo al ritmo, espacio y necesidad de la niña -, caminar lento, espacios seguros, alimento o bebidas lentos, seis maneras de transitar miedo, ver historias superheroinas y superhéroes. Pedir lo que necesito. Buscar espacio de seguridad escribir lo que me pasó.

Sesión 12 viernes 11 de noviembre 2011

Recoger tarea. Karla.

V: no se dieron imágenes, mi niña se fue libremente, la vi, me dijo que le pusiera atención y la escuchara. La acompañe y nos abrazamos. Conseguí una foto y me acompaña. Escribí lo que me pasó. Recordé que no vi a mis papás y me salí a jugar y un niño se bajó el pantalón y me dijo tócalo, lo toqué, me senté por en las escaleras y me tocó, metió un dedo y me dolió, me fui y se me olvidó. En la secundaria no hice amistad con los hombres, me caían gordos. En prepa tenía muchos amigos, me gustaba abrazarlos. No pensaba en noviazgos. Me olvidé de las relaciones hombre -mujer. No veía sexualidad, yo tenía un miedo, hasta que estuve con un amigo. Saber que yo no fui responsable, una amiga me dijo: no lo digas porque no vas a casarte, nadie va a querer estar contigo.

AB: necesito mucho estar conmigo y ahora no puedo separar esto del duelo; si puedo separarlo en el dolor, pero no en mi historia, porque mi niña sintió la protección de mi hermana. Necesito no tomarme la vida tan en serio, estar con mi mamá, sonreír, divertirme. El cariño me fue placentero, amoroso hacerlo. Dormir: he dormido mucho. No comprar lo que los demás me dicen que debo hacer. Me autocensuro mucho. Pedir lo que necesito, si pude a las personas, al mundo, a la vida. He estado haciendo arraigo. El de animales me ayuda mucho. Transitar: a veces me tomo la vida catastrófica, en el abuso, la muerte. Informarme. Me he acordado del abuso y me he enojado mucho con mi mamá.

Z: recordé muchas cosas. No me desagrada tener cercanía con un hombre. Arraigo. Respiración Completa. Estuve sintiendo mucha ansiedad. Estuve todos los días con mi niña, ella me hace muchas preguntas. Traté de no comer tanto. Transitar miedo: siempre lo he hecho haciendo alguna actividad. Pedir lo que necesito: no lo ubico. No lo sé. Buscar lo que necesito. Quiero ser clara. Superhéroes: mis hermanos me ayudaron. Un doctor que busca dentro de los animales, que sepan cómo regenerar uno de sus miembros y le llegan rayos gama igual: Hulk ser fuerte aunque está enojado. Y no puede relacionarse más por que puede dañar a las personas, y me identifico con eso. Tratando de leerme, de entenderme.

X: estuve desconectada, no quería escribir y después si estaba yo muy desconectada. Me fui relajando para escribir. No quería contactar con ese dolor, y me enfermé del estómago pero descansé por lo mismo. Respiración completa la hice mucho. Con la niña: yo he venido cargando a esa niña y lo que me pidió fue descansar; yo he cargado con esa niña y descansé y me sentí mejor porque quité actividades y me sentía bien, y como que la primera vez le estaba haciendo caso. Y ya no fue de: si no hago algo, estoy perdiendo tiempo. Transitar miedo: angustia y trato de hacer algo distinto para ya no pensar en el miedo. Y otra, que aunque tenga miedo yo voy hacia él: me digo yo tengo que enfrentar mi parte. Necesito: comer bien, cuidarme, estoy tratando de hacer lo que el doctor me dice. Afecto y cariño de los demás, pero esta semana quise dedicarla a mí. Mundo: todo es poco a poco y cualquier cosa que yo hago, contribuir. Vida: yo soy el parte de la vida y lo que yo ponga va a contribuir.

R: niña: lo único que quería era que la abrazara, como buscando refugio, seguridad, iba muy tranquila, con mucha confianza y eso me llena el corazón. Y me quedé con la frase: recuperé mi confianza en mí; hice las respiraciones, animales: bien y esta vez me nació hacerlo y aullé como si me doliera algo. Cinco

minutos: estuve con ella, he estado con poco apetito, y me da náuseas, con insomnio, y en una de esas hice la parte más complicada de la tarea escribir lo que me pasó y ya después me fui a dormir tranquila. Seis maneras transitar: me hablo, respiro profundo, pienso la situación: (por donde, como...) a veces me bloqueo y me quedo pasmada, tiemblo, a veces me recriminó, otras me enoja por no haberlo hecho mejor y sensación de impotencia. Estuve cargando mi foca de peluche, y me dio sensación de seguridad. Historia superhéroe: Daredevil, la situación es que algo muy grave pasa en la vida de cualquier superhéroe y también se fortalecen, pero están solos porque tienen que luchar contra el mundo. Yo de pedirme: yo lo que necesito es pedirme a mí, escucharme y hacerme caso, ser flexible, descansar, dormir y decir lo que necesito. A los nueve años mis papás trabajaban todo el día, llegó mi vecino entró y mi hermano viendo la tele, y el vecino me bajo la pantaleta y metió sus dedos en mi vagina y me pregunto: ¿qué, le vas a decir a mí mamá? Que lo repitiera y yo me quede como en shock y lloré y que no había pasado, que fue un mal sueño, lo dije después de 15 años y siento vergüenza y culpa. Él me preguntó si me dolía y le dije que no y eso me genera culpa porque pienso que tal vez sí quería. Y también al dormir con mi hermano que jugábamos y rozábamos nuestros genitales pero he dicho que no pasó, y la culpa y vergüenza se inflan.

S: me pasó que me di cuenta que no me contacté con la niña del abuso, sino de otra edad. Y el fin de semana hice el acompañamiento y me fue bien y el lunes fue: me da en la madre; y me costó trabajo contactarme, me bloquee totalmente (llora mucho). Toda la semana me dolió la cabeza, arterias manos y pies, nudo en la garganta. El miércoles y jueves sólo hice la tarea. Pero no pude recordar nada; yo lo visualizaba pero no puedo verme porque no tengo la edad que decía, tengo 7 y 8 años, lo que veo es como una obra de teatro, no puedo sentir, oler, es como mudo, no sé qué me dijo, no sé qué siento: me toma de los brazos y no siento nada, está sólo encima de mí, y siento algo que me escurre algo mucoso y es lo único que siento.

AC: yo lo que quiero es no acomodarme porque tiene bien poquito que dejó de pasar y está fresco, todo lo escribí como 10 veces, para hacer el resumen del resumen, no lo puedo contar, me da pena y me duele. Crecí en una casa llena de mamás, donde se podía oír, ver y callar. Viví con (pareja de mamá) que me enseñó a besar, a coger, a trabajar y a disfrutar... yo no hablé antes, por miedo a que matara a mi bisabuela y mis tías. Mi mamá: me reprochó que dejara llegar la relación tan lejos, lo soporté por el amor de mi mamá, de tener cuidado, amor. En la prepa era sexo y golpes, me fui a los 18 años, lo intentó a los 19 y me dijeron que creían cualquier cosa de él, menos eso. (*Llanto*) Con él sigue y seguirá. No sé a quién acepto menos... si a ella, a él, a la familia y a él, o a mí... también fueron sus hermanos, sus amigos, sus hijos y los que le pagaron para estar conmigo.

AA: pude hacer contacto con AA la siento más conmigo, puedo platicar y estar más conmigo. Pude sentir. Toda la semana de la sesión pasada tuve miedo y era el mismo que yo tenía. Se ha agudizado mucho dolor y mucho frío. Escribí lo del abuso, empecé a escribir. Cuando tenía cuatro años mi papá abuso de mí. Yo recordé que estaba en mi cama y yo me movía, me zangoloteaba y el miedo... yo suponía que estaba llorando, lo que mi papá me provocaba era un orgasmo y que no podía controlar, era el placer de mi cuerpo, yo creía que era el llanto y no. Recordé esto y me ha dolido todo el cuerpo. Tuve mucho miedo y dolor toda la semana. Yo no podía hacer nada con lo de mi papá, como si no pudiera confiar en mí misma. Hoy me sentí muy mal, protegiéndome. Fue muy impactante lo que recordé. El dolor, el miedo el cansancio, es lo que AA sentía, yo he tratado de calmarla. ¿Cómo no confiar si era mi papá?, yo no tenía otra opción, quiero recuperar mi confianza en mí. En la mañana quise contárselo a mi mamá, pero yo quise ser la mamá de AA y cuidarla, protegerla mejor. Me ha estado ayudando la posición de arraigo, me enojé pero contra él. Cuando me altero empiezo a hablar con ella. He ido a su ritmo. Comiendo caminando. Las maneras en que tránsito mi miedo, es respirando, caminando, con el arraigo. Mi héroe fue el santo. Los superhéroes no existen y yo he tenido que enfrentar mi historia. Yo soy la única que me tengo que rescatar de todo esto. La vida me ha dado muchas cosas bonitas. Hice el ejercicio del árbol y me dieron mucha seguridad. Me comí un helado y una copa de vino, hay culpa pero es menos.

**CLAU. Espacio seguro, regreso al agresor, agresores, agresoras, quienes debían cuidar de mí, su responsabilidad.
No te permito...**

Z: aprendo a ser persona valiente, les agradezco estén aquí ustedes.

AA: somos guerreras, aquí no es fácil y solo los valientes podemos lograr estar aquí, y nos conocemos más de lo que somos capaces, liberando algo que nos hace daño. Aprendo a ver lo que necesito y agradezco también los abrazos.

R: entiendo su dolor, pero también tenemos fortaleza y valor.

AB: es mejor confrontar las cosas ahora que estamos vivos y agradezco que me apoyan a darme cuenta de lo fuerte y amorosa que puedo ser.

Tarea:

Las anteriores.

Carta a mi agresor y a las personas que no cuidaron de mí.

R cuida la siguiente sesión.

Sesión 13 viernes 18 de noviembre 2011

Tarea: Manuel.

U: estuvo de hueva, la semana pasada estuvo en comer, dormir. Sólo he estado responsable con mi negocio. A veces no quiero salirme de mi espacio seguro, como voy a estar solo encerrada en mi cuarto, antes me rebota lo del abuso y ahora me juzgo, no me gusta estar así, no me siento satisfecha con lo que vivo. Ya para qué voy, si ya faltan como dos sesiones. Como a cada terapia que voy, he visto cambios, ya tuve lo que necesite y siento que tengo las herramientas, ya para qué voy, y ahora siento que voy de bajada... pues necesito saber qué necesito, en esta bajada, la disfruto, o me para, para saber qué necesito... no estoy realmente en el vale madres, voy a mi trabajo, a la escuela. Me estoy equilibrando... estas últimas sesiones me he comprado más, siento que yo soy la que está más aliviada. Si tengo placer pero ¿por qué no puedo disfrutar?

R: escribir, de la sesión pasada me fui emputadísima, con mucho dolor de cabeza, punzadas en mi pecho, dolor de estómago. Me imaginé tener una costra (estómago) café que se desprende una parte y se ve rosita, como desprenderme de toda la mierda que he venido cargando. De la carta del agresor, el lunes o el martes, lo vi venir al fulano. Sentí mucho coraje, ese hijo de su pinche madre no tiene vergüenza, quería golpearlo y estuve a punto de hacerlo y de decirle ¿por qué se sigue acercando? Al otro día me dolía el brazo, fue lo que me guardé. Como que no estoy al 100 para enfrentarlo. No era el momento adecuado. Quisiera quedarme en mi casa conmigo y no saber nada de nadie, digerir lo que me está pasando. Necesito un poco más de tiempo... ahorita no sé. Necesito escucharme y hacerme caso.

S: me fui con el dolor de cabeza y el sábado igual, no pude hacer nada. El domingo no pude disfrutar, tocar mis emociones me provoca ese dolor. Sigo desconectada, no he podido conectar con mi niña. Tenía tiesos los dedos en el ejercicio de la toalla. Hice la caricia de pies y manos. Necesito darle el tiempo. Atender el tiempo, desbloqueo y de manera automática. He traído un desorden con la comida, no se me antoja nada.

AC: esta semana lloro mucho, trato de ver que sentía, creo que es enojo y como que lloro más a gusto. Estoy como cansada. Las cosas me bloquean para formar mis redes de apoyo. Ya preguntaba ¿qué van a hacer? Mis (tías) no me quieren, sí, eso representa un peligro y no tengo de otra... (Llora).

X: tengo un cansancio físico grande como si me fuera a salir una joroba y otra en el estómago, por ratos se calma, pero vuelve y muy intenso. Les había escrito antes y ahora no pude. Lo intenté y me entró un miedo muy grande. Traigo un miedo muy grande, pero no lo había percibido. Siento que he acumulado ese miedo por muchos años. Alguien tocó a mi puerta muy insistente... y contesté y me dijo "Ábreme, Ábreme" y me dio mucho miedo. Seguí con esa angustia, sonaba el teléfono y me dio miedo. Me he dado baños de tina y tocaron y me dio mucho miedo y me hice del baño. Me acordé cuando era niña y de mis miedos de que me hicieran algo o que algo fuera a aparecer. Me acordé cuando era chica y como me daba miedo. Miedo de que alguien me vaya a hacer algo. Siento que es más concreto, veo chavos y no me provocan nada. Pero si me ven, siento que me van a hacer algo. Mi hermano maneja un taxi y antes veía un taxi y me provocaba angustia... es un miedo tan grande que me impide enojarme con las personas. Son varios (miedos). **Tarea: empezar por el más pequeño.**

Z: toda la semana tuve mucha hambre y sed, me di gusto. No me fui tan afectada, pues es algo que ya les había comentado. Lo logre contactar (hermano agresor), y que quería verlo por su cumpleaños, accedió y me dio miedo, es la responsabilidad que quiero dársela. Fue mi cumple y lloré mucho y les dije que tengo las cosas más claras y que soy otra, más segura. Sólo me he concentrado en mi respiración. Me di cuenta que me gusta cuidar mi planta está muy bonita, mi mascota. Quiero hacerlo por mí y por mi hermana.

AB: me siento cansada, me pesa la nuca y me duele el estómago intenté hacerlo hoy, pero no. Me he estado cuidando, no fui a cursos, hice un alto, me consentí con cansancio. Fui a la biblioteca, leí cosas bonitas. En la danza fui y no me salían los ejercicios pero mejoró. Me dolió un ovario y ya no me pelee con eso y me puse cosas calentitas. He pasado mucho tiempo con mi mamá, sin enojo y tenemos una hora para ver películas, ella también se desestructuró y compartimos. Éste es mi grupo y me siento bien. A lo mejor no voy al ritmo por el duelo, pero éste es mi grupo. Miré mi cicatriz, una de la rodilla... por el abuso y la acaricié.

V: yo me siento tranquila en cuanto al suceso, jamás tuve contacto con él. Me estresó hablar con el jefe y no pude. La posición de arraigo lo hice por las mañanas. Estuve tiempo con mi niña, compré un libro y lo hemos hecho juntas. Les pido a los demás que me amen como soy. Mi superhéroe es Sheena, yo estaba vestida como ella. Con el miedo me late mucho el corazón, se me sube a la cabeza y me bloqueo. Procuero alejarme y si me siento bien... enfrentar.

AA: me fui bastante mal el viernes, por lo que me hizo sentir mi papá es un orgasmo. El fin de semana, estuve llore y llore, por el dolor que sentía, no sé por qué hizo eso. Tomé mucha agua. Sentía que me refrescaba. No he salido, no me juzgué y he tratado de respetar ese dolor. Necesito darle salida a esto. Y hasta el lunes pude hablar con mi mamá y le dije, y alguna vez le dije y ella dijo que sintió mucha culpa. Estaba contracturado mi cuerpo y no pude escribir. Es dolorosa la verdad pero ahí está. Fui a una clase de baile y me relajó bastante. Saqué a mi planta a mi jardín para que crezca más. Anoche no puede dormir nada. Me dije: ya no quiero ir al grupo, ya vi lo que quería ver, pero dije: ¿qué es lo peor que puede pasar?, entonces voy. En la mañana me dio vértigo y me vino a la mente, no sólo lo que sentí, sino que lo disfruté. Y me castigo de haber sentido. He tratado de estar más tranquila, me hace sentir mucha culpa. Haber sentido. He escrito que no tengo que castigarme, que sentí porque para eso estoy diseñada. Lo único que pido es que acepte que ahora siento y disfruto.

Intervención: Para todas (Proceso de la serpiente de cambio de piel) Karla.

Sensibilización guiada/dinámica grupal: Selva. [Recorro una Selva (todas con ojos vendados) acompañada de mi grupo. Tengo que cruzar un puente para llegar a otro sitio, este puente está

sobre un abismo profundo y largo; cada una cada una aporta algo para sortear esta dificultad, es un círculo de cuidado, de amor, respeto, confianza, apoyo]. [Construiré una frase para cada una, yo te agradezco este camino y me agradezco este camino]. Claudio.

AB: Aprendo a confiar más. Un amigo es quien te enseña a volar cuando se te ha olvidado cómo hacerlo.

S: puedo confiar en los demás.

X: me cuesta trabajo confiar y decir.

U: todavía tengo miedo y me doy chance de dejarme guiar.

R: Me llevo la compañía en este camino difícil y doloroso.

AC: ahí está la gente, pero no la puedo ver. Me tengo que dejar querer y lo disfruto.

Z: mucha fortaleza dan las personas a tu alrededor y cualquier barrera es posible cruzarla.

AA: confiada, segura y acompañada.

Trabajo corporal: [circulo en posición de arraigo: tomo de la tierra lo que he sembrado, dejo de mi centro lo que no ha servido, lleno mi pecho con lo que me sirve y alcanzo las estrellas mis sueños para construirlos].Karla.

[Trabajo corporal: Circulo de cuidado: En este círculo te toco la espalda y te ayudo a sacudirte lo que ya cargaste y no te sirve. Recargo mi cabeza en tu espalda y sigo tu respiración, me acompaso para acompañarme y acompañarte, mientras me doy cuenta que estamos aquí y que nos hemos cuidado.] Karla.

V: reconfortante.

AC: querida y respetada, sabiendo qué necesito.

R: me siento dolorida, me duele el alma y sé que se está desprendiendo la costra y me duele. Me voy con la hermandad y sé que esto va a pasar.

AA: más tranquila, sabiendo que necesito y confiando en mi cuerpo.

AB: soñando y agradecida de la vida.

S: confiada y dejándome tocar.

X: me percibo desconfiada, tengo miedo y me llevo el no pensar tanto.

Z: me siento acompañada y la coraza me pesa, me gusta que me abrazacen.

U: me llevo la ternura.

Tarea: las anteriores, traer las cartas al abusador, los abusadores o las abusadoras. Y a las personas que debían cuidarme y no lo hicieron.

Recoger tareas: Manuel.

V: estuve muy estresada porque ayer hablé con mi jefe y me ha dolido mucho la cabeza. Después de hablar con él me sentí mejor.

R: yo el sábado amanecí molida, adolorida y muy cansada. En la semana triste mucho, mucho y eso me ayudó; en la semana desahogué el coraje y el miedo. Vino la sobrina de mi hermano y pintamos y ella me contó que no vive con su papá, pero que en el coche su papá le tocó las piernas, se las acarició y a ella no le gustó. Eso me movió mucho porque no supe cómo, ni qué hacer. Solamente le pregunté que cómo estaba y ella me respondió que triste. Ahora estoy bien porque me desahogué y también preocupada.

S: yo no hice mi tarea hasta ayer, le di la vuelta y me di cuenta de algo: de que yo no sentía, no oía, no veía, etc. porque me doy cuenta que lo hacía para no recordar lo que pasó, no me gusta; si yo percibo y siento, entonces recuerdo y no lo quiero. Es difícil porque aunque sé que no me sirve lo he hecho toda mi vida. Con esto me siento culpable y con tristeza.

U: en esta semana hice mucho arraigo y respiración. No soy de cuidar niñitas pero tengo hambre, frío, ganas de ir al baño así que cuando veo que tengo una necesidad y me maltrato no haciendo caso, pienso en la niñita y lo hago. El martes me dieron ganas de escaparme, que la vida me ganara la partida, y busqué un espacio para estar conmigo. Estoy enojada con mi vida, no soy feliz con el trabajo, escuela, por ratos hasta con mi relación de pareja. Disfruté esta semana a ratos y eso me ayudó, pero a veces es como si me resistiera a volver a sentir. Relaciono el abuso con no poder ponerme un proyecto de vida. Siento envidia de mi hermano porque él ha vivido lo que yo quería vivir, pero vi que también fue para él muy difícil y en el trabajo de la bitácora...lo perdoné. No sé qué quiero bien, y no sé de dónde partir.

AA: me quedé con las palabras de U y me resonaron: del apapacho y la cercanía, porque sentí tan bonito ese momento y por qué a mí la cercanía me parece difícil; en la semana he tratado de abrazar a mis hijos y a mi esposo y es una sensación muy bonita. Le cayó muy bien a la planta el lugar donde la puse. La tarea que me dejó Karla me ayudó porque estuve más tranquila y ayer rindió frutos porque en yoga pude trabajar mejor, y la maestra dijo que me abandonara a mi cuerpo y me puse a llorar, y al escribir me di cuenta que sentí como si mi cuerpo me hubiera saludado, como que me habló y hoy veo más borroso porque creo que me da miedo ver. Me siento cansada y como si hubiera estado tratando de abrir el candado y ya se abrió solito, bueno, yo lo hice, pero ya se abrió, y mi cuerpo cerrado que yo cerré y que ya no me sirve, me sirvió. Igual, muchas gracias a mi cuerpo cerrado, pero ya no quiero. Aunque me estoy muriendo de miedo, pero va a pasar igual, fui a una fiesta y me arreglé para una fiesta porque yo siempre iba vestida como un velorio, y ahora me divertí mucho. Me siento muy a gusto, agradecida porque el candado se abrió y ese era mi objetivo.

AB: estuve más en contacto conmigo, se metió un ratón en mi cuarto y me tuve que quedar con mi mamá y esto me remonta a mi infancia pero fue muy cariñoso y también el perro de mi hermano se quedó conmigo. Estuve muy bien, descansando mucho. Bailé y descansé, y algo en el baile me salió y me liberé y la carta también salió. Me siento más en contacto con las personas. Recordé los ejercicios de la sesión pasada el calor, el abrazo y eso me ayudó a estar mejor.

X: yo no entiendo y no logré percibir cómo me siento, el domingo salí con mis hermanos pero no sentía nada al estar con ellos, como no querer sentir, somos muy agresivos en mi familia y eso no me gustó; y aunque yo digo que estoy bien el miércoles y ayer me sentí muy triste porque no quiero tocar la tristeza. Ayer me dieron ganas de suicidarme porque en ese momento sentía que no podía. Yo necesito compañía porque si estoy sola siento que me voy a volver loca y me doy cuenta que lo que quería era hablarle a mi hermana y decirle que me había cortado para llamar la atención, porque si no ven algo físico, no ven lo mal que estoy por dentro. Yo no quiero nada más así dejarme vencer. Dejé el cuchillo y comencé a

respirar y me doy cuenta que me cuesta trabajo expresar lo que estoy sintiendo y por eso quiero llamar la atención.

AC: con lo que dijo X yo me reflejo, y aunque yo no me corto, ni me pego, yo lo que hago es no comer, por la misma situación. Estuve en el hospital con un amigo buscando una red de apoyo y el día que fue su mamá yo cuidé a otro enfermo. Pero no fui a la escuela, me la pasé en el hospital y luego me dijeron que si me quería quedar en su casa y hablé al trabajo y mi jefe me dijo que tenía que hablar conmigo y me peleé con mi amigo y la cagué porque lo mandé a la chingada y yo quería hacer mi red. Todo está a flor de piel, sólo me hago caso para hacer pipí, para comer y dormir.

Z: me identifico con todas las vivencias, en estos días estoy terminando el proceso de contención con mi sobrina y mi hermano me citó en su iglesia y me pareció bien porque eso lo iba a contener y yo estoy con la idea de cerrarlo. Y me felicito a mí porque esto lo he logrado. Mis hermanos pidieron apoyo y lo que hice fue decir: aquí estoy, te apapacho, pero tú hazte cargo. Ya no tengo alma para seguir cargando cosas. Dejé que mi papá me cuidara porque en la carta le recriminé que no me cuidara y ahora aunque me cuesta trabajo, dejé que me cuidara; aunque antes carecí de mis papás, ahora estoy permitiendo que sane esto.

Cápsula teórica: autoestima. Claudio, Manuel y Karla.

Dar y recibir con ojos y manos. Una pareja da y recibe con manos, cambió de pareja, con ojos cerrados dar y recibir con manos y agradezco el día de hoy, cambió de pareja, dar y recibir con mirada y con manos. Claudio.

Ejercicio respiración en escalera acostadas unas sobre otras con la cabeza apoyada en el abdomen y siguiendo con la respiración. Manuel.

AB: aprendo a acompañarme para poder acompañar.

S: confianza en el tacto.

AC: no sé, fue horrible.

V: escuchar, sentir y confiar.

AA: confiar en la cercanía.

R: sororidad... más que claro.

U: aprendo a ser y soltar.

Z: aprendo cuidarme, a cuidar y a estar.

Tarea

Continuar con las anteriores.

Revisión de bitácoras.

Dudas del proceso escribirlas.

Sensibilización guiada. Manuel. ¿Cómo llegué a la primer sesión?, ¿Cómo me sentí?, ¿Cómo ha sido este proceso para mí?, ¿Qué tan difícil o fácil ha sido estar en este proceso?, ¿Cómo me siento de saber que hoy termina este proceso? Me agradezco el haber llegado a este día.

V: yo llegué con temor y ver que los terapeutas eran jóvenes... tenía curiosidad por mis compañeras.

S: yo quería conocer a la gente, venía con temor, luego con los terapeutas y vi a los hombres y me dije: ¿eso qué? Y al principio sentí temor y con el tiempo confianza y ya me siento relajada.

AA: para mí fue difícil porque llegué una semana después, yo siempre había estado en terapia individual y me sentí insegura al principio. Me sorprendió que hubieran hombres y ahora digo que qué bueno que están. Con mis compañeras vi que me reflejaba y me siento en confianza. Me preparaba a venir gustosa y me arreglaba, y cuando no quería venir era porque se me movían cosas. Yo tardé tres años en venir, en llegar. Cumplí mi objetivo, valorar más la vida. Sé que tengo muchas herramientas. Hoy me he sentido con ansiedad de que ya se va a terminar el grupo pero también con confianza. Estoy muy satisfecha.

AB: me sentí muy acompañada, me he sentido en este grupo con más compañía, con más empatía, mucho más que en otros. Al principio dudaba mucho en venir.

R: cuando llegué al grupo ya era mi momento porque ya había estado en varios grupos; pero en este grupo en especial, me he sentido tranquila, muy protegida, cuidada porque en otras terapias era todo más agresivo; y aquí con mucho amor, compañía y cuidada. Me generó temor al ver a los terapeutas tan jóvenes, y dije: hay que darles chance, eso aliviana más el asunto.

Z: emocionada porque es el primer lugar donde vine a trabajar el abuso. Sentí calidez y confianza con todas y pensé que estaba en el grupo en donde iba a ser comprendida. Y me siento satisfecha de no haber sido cobarde, de seguir y concluirlo y de cerrar un círculo. Me voy satisfecha y con ganas de continuar. Con armas y herramientas y muy complacida de este mi grupo.

AC: me sorprendí al llegar y no ver mujeres gritando y con electrochoques. Me llevo que puedo tener pasado, presente y futuro de amor, de conocerme, es el inicio con todo. Claudio, Karla, Manuel: gracias, me voy queriéndome con cada tarea, para acercarme a las sonrisas. Aprendí que respiro y que vivo, lo que quiero y puedo hacer, reconozco más fácilmente lo que puedo y lo que no. ¿No hay una segunda parte?... ¿si Harry Potter llega a la veinte?

U: Estoy emocionada, si lloro es de gusto. Es un proceso que me marca mucho, el que más me ha funcionado. Yo llegué con mucho odio y contenida, no encontraba qué hacer. Escuché una estación de radio. Dudé si llegaría llorando y pagando por eso. Cuando escuché del grupo me pareció exclusivo. Encontré mi seguridad, disfrutar mis alimentos, sentir mi respiración, y que el arraigo me lleva a mí. Me quedo con la necesidad de seguir conociéndome. Mujeres llenas de valor, a veces pareciera que nos volvemos locas, pero mi barco llegó a puerto seguro. Gracias por permitirme hablar de lo que me avergonzaba. Desde mi amor cuido de mí.

X: me siento nerviosa, me duele el estómago, dura y con muchos pensamientos. Trato ahora de hacer caso a lo que siento, a mí ser. Pensar en el abuso me ponía más triste, quería que me resolvieran mis dudas. Hoy que ya se acabó el grupo me siento triste. Me cuesta trabajo desprenderme de algo, es como si se desprendiera algo de mí, debo dejar de voltear hacia los demás, las respuestas están en mí, en mi interior, tengo que crearme yo, sin ir preguntando a los demás. Todo depende de mí, sólo necesito hacerme caso a mí, no reprimirme. Y estoy dividida entre mi cuerpo, X chiquita y yo, pero que somos lo mismo. Karla alguna vez dijo: La desobediencia conlleva responsabilidad, y yo quiero atenderme a mí. Cuando hice los regalos para cada una sentía chido y también tristeza, estoy agradecida.

En el espacio de seguridad cada una va a contactar con su niña y estas niñas necesitan comprender algo, la adulta pensando en su historia intentará hacer un cuento para que las niñas entiendan, es un cuento de sabiduría y donde hay una resolución. El cuento es breve. Claudio. (se anota el nombre del cuento).

V: mariposa y abejorro.

X: mundo mágico. Elisa y lobo.

Z: A Z no le gustaba la primaria; el cuerpo habla.

AB: gusano brillante.

AA: abuso de papá, guardó silencio.

U: niña diferente.

AC: revolucionaria.

S: no comparte.

R: no comparte.

Ejercicio de sensibilización guiada. La tribu. Karla. Asignación de identidad al grupo.

V: fuerza de voluntad.

AA: guerreras.

AC: empáticas.

AB: guerreras sabias.

X: Ometeo Dios del universo.

Z: grupo ave Fénix.

R: reinas guerreras.

S: Atena, diosa de la sabiduría.

Nombre del grupo: guerreras empáticas.

Explicación de los regalos. Karla.

Entrega de regalos y cierre de grupo.

Explicación y utilidad de las tareas y procesos dentro del grupo, retroalimentación y atención de dudas del proceso.

ANEXO J CRONOGRAMA GRUPO DE SOBREVIVIENTES DE ASI 3 FINAL.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
1.-Presentación del grupo y el proceso terapéutico. Recuperación corporal.					
	Presentación de trabajo y encuadre			Respiración. Bitácora. Masajes pies y manos. Movimiento hombros.	Plumones Cartulinas Porta - nombres Reglas del círculo
	Dinámica de presentación (en parejas).			Agradecimiento mañana y noche.	- mágico
	RECESO			Alimentación o bebida lenta.	
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.				
	Círculo mágico: Expectativas.				
	Respiración.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
2.-Recuperación corporal. Integración cuerpo-mente.					
	Revisión de tareas			Masajes pies y manos. Movimiento hombros.	CD con música de relajación.
	RECESO			Agradecimiento - mañana y noche. Alimentación o bebida lenta.	
	Ejercicio respiración. Asociación con género y sensaciones.			Arraigo acostada y de pie con respiración.	
	Ejercicio bioenergético: Vibración.			Sonidos y gestos de animales. Respiración.	
	Movimiento con pies y masaje.			Cargar lo menos posible en lo cotidiano.	
	Arraigo, posturas físicas por género, arraigo árbol.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
3.-Recuperación corporal.					
	Revisión de tareas			Masaje pies y manos codos rodillas. Yo mi cuerpo, como estoy, qué necesito.	CD con músicaailable. Regalos.
	Receso			Alimento o bebida lento. Agradecimiento mañana y noche.	
	Yo me maltrato mi cuerpo cuando...			Respiración.	
	Yo me descuido mi cuerpo cuando...			Respiración con masaje.	
	Yo me cuido mi cuerpo cuando...			Bitácora.	
	Yo bien trato mi cuerpo cuando...			Soltar el lento. Animales.	
	Trabajo psicocorporal: Vete de mis hombros			Movimiento hombros. Piernas Vete hombros. Buscar espacio seguro.	
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
4.-Recuperación corporal. Integración grupal.					
	Revisión de tareas			Masaje pies y manos codos rodillas. Yo mi cuerpo, como estoy, qué necesito.	CD con música de relajación. Hojas blancas. Plumas
	Receso			Alimento o bebida lento.	
	Respiración espalda con espalda			Agradecimiento mañana y noche.	
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Respiración.	
	Cuidadora de grupo para la siguiente sesión.			Respiración con masaje.	
	Tareas			Bitácora. Soltar el lento. Animales. Movimiento hombros. Piernas Vete hombros. Buscar espacio seguro. Contar en voz alta algo que me guste. 5 regalos, uno por cada sentido.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
5.-Recuperación corporal. Integración grupal.					
	Revisión de tareas.			Bitácora.	CD con
	Receso			Respiración completa con masaje.	música de relajación.
	Contacto energético.			Alimento o bebida lento (un día)	
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Caminar lento (cinco minutos). Reacomodo cuerpo. Cinco regalos. Masaje pies y manos. Cantarme. Agradecimientos dos mañanas y dos noches. Bitácora. Soltar lento, apretar lento. Espacios seguros: Cómo los construyo. Qué los hace seguros. Cómo los cuido. ¿Qué me regala la vida en este momento y de qué me pierdo? Movimiento hombros piernas. Vete hombros. Abrazo árbol.	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
6.-Análisis de grupo.	Revisión de tareas			Bitácora. Respiración completa con masaje. Alimento o bebida lento (un día) Caminar lento (cinco minutos). Reacomodo cuerpo. Cinco regalos. Masaje pies y manos. Cantarme. Agradecimientos dos mañanas y dos noches. Bitácora. Soltar y apretar lento. Espacios seguros: Cómo los construyo. Qué los hace seguros. Cómo los cuido. ¿Qué me regala la vida en este momento y de qué me pierdo? Movimiento hombros piernas. Vete hombros. Abrazo árbol. Buscar órganos de choque ¿De qué tengo hambre?	CD con música de relajación.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
7.-Identificando mis sensaciones y emociones.					
	Revisión de tareas			Órganos de choque: ¿qué necesito para atenderme?	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.			Bitácora, respiración con masaje, alimento o bebida	
	Receso			lenta, caminar lento, reacomodo cuerpo,	
	Sensibilización "circulo de sentimientos".			5 regalos, masaje pies piernas muslos manos, antebrazos, brazos, hombros. Cantarme. Agradecimientos. Soltar lento. Espacios seguros estar en ellos una vez al día. Movimiento hombros, piernas, vete hombros. Arraigo. Como expreso mis sentimientos. En lo cotidiano, ¿qué he dejado de expresar y que costó he pagado por ello?, ¿En qué sentimiento me quedo estancada y para qué? Expresión de: No, pataleo y golpeteo de brazos, manos. Me sacudo pensamientos innecesarios, me quito el peso de mis hombros y me abrazo, me acompaño. ¿Cómo Transito mis sentimientos? ¿Hablo? ¿Cómo hago para expresar sin dañarme?	

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
8.- Compartiendo mi vivencia. El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir. Trabajo con victimarios (as).					
	Revisión de tareas			Mismas semana pasada.	CD con música de relajación.
	Receso			Cuidar a mi niña.	
	Sensibilización “Traer aquí y ahora a la niña/adolescente que fui y acompañarla de la adulta que soy”. Establecimiento de compromiso con la que fui.			Decir mi enojo, sentimiento en voz alta. Ver Festen, la celebración (dando ritmo a lo que puedo ver de la película). Arraigo. Éste es mi lugar en el mundo, en el universo, este espacio es mío y me pertenece.	Laptop, cañón de computadora.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.				
	Cuidadora grupo.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
9.- Compartiendo mi vivencia. El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir.					
	Revisión de tareas			Mismas de la sesión anterior y revisar aquello que no me sirve en mi vida y lo que quiero poner nuevo. Cuidar una planta o flor que se encuentre en maceta.	CD con música de relajación.
	Mi canción: pensada y sentida hacia mí.				
	Receso				
	Ejercicio. Casa. De mi infancia.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
10.- Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducción.					
	Cápsula teórica: violencias, perspectiva de género, Abuso sexual infantil.			Las anteriores y leer los derechos asertivos. Traer foto de la niña que fui y que me sea significativa.	CD con música de relajación.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
11.- Sobrevivencia. El transcurso de mi niñez, lo que me permitió sobrevivir.					
	Revisión de tareas			Arraigo, respiración tensión/ distención, cinco minutos con la niña, exclusivos - ir la mayor parte del tiempo al ritmo, espacio y necesidad de la niña -, caminar lento, espacios seguros, alimento o bebidas lentos, seis maneras de transitar miedo, ver historias superheroinas y superhéroes, identificación con alguna/alguno. Pedir lo que necesito. Buscar espacio de seguridad escribir lo que me pasó.	CD con música de relajación.
	<p>Mi canción: pensada y sentida hacia mí.</p> <p>Receso</p> <p>Debate película.</p> <p>Sensibilización “Traer aquí y ahora a la niña/adolescente que fui y acompañarla de la adulta que soy”. Contacto con el evento de violencia dentro del espacio seguro. Agradezco a la niña, pues lo que hizo, nos permitió sobrevivir.</p>				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
12.- Espacio seguro. Regresar responsabilidades. Empoderamiento. Límites.					
	Recoger tarea.			Las anteriores. Carta a mi agresor y a las personas que no cuidaron de mí.	CD con música de relajación.
	<p>Receso</p> <p>Espacio seguro, regreso al agresor, agresores, agresoras, a quienes debían cuidar de mí, su responsabilidad. No te permito...</p>				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
13.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Recoger tarea			Las anteriores, traer las cartas al abusador, los abusadores o las abusadoras. Y a las personas que debían cuidarme y no lo hicieron.	CD con música de relajación.
	Receso				
	Sensibilización guiada/dinámica grupal: Selva.				
	Trabajo corporal: arraigo: tomo de la tierra lo que he sembrado, dejo de mi centro lo que no ha servido, lleno mi pecho con lo que me sirve y alcanzo las estrellas mis sueños para construirlos.				
	Trabajo corporal: Circulo de cuidado: te ayudo a sacudirte lo que ya cargaste y no te sirve, sigo tu respiración, me acompaño y te acompaño, nos hemos cuidado.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
14.- Empoderamiento. Integración de aspectos vivenciales con aspectos cognitivos. Reeducación. Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Recoger tarea			Continuar con las anteriores.	CD con música de relajación.
	Receso			Revisión de bitácoras.	
	Cápsula teórica: autoestima y derechos.			Dudas del proceso escribirlas.	
	Contacto de dar y recibir.				
	Ejercicio respiratorio grupal.				

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo	Tarea	Material
15.- Cohesión grupal, identidad y pertenencia a una red de apoyo. Acompañamiento.					
	Sensibilización guiada: ¿cómo ha sido mi experiencia en este proceso? Contando mi historia a mi niña. La tribu. Explicación de los regalos. Cierre de grupo. Explicación y utilidad de las tareas y procesos dentro del grupo, retroalimentación y atención de dudas del proceso.				CD con música de relajación.