



Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla

Centro Interdisciplinario de Posgrados

Investigación y Consultoría

Maestría en Psicología Clínica

**Resignificando una vida de violencia...a través
de una experiencia Gestalt y el Wushu**

Trabajo práctico que para obtener el Grado de maestro en
Psicología Clínica

Presenta

José Romualdo Jaime Romero Baez

Puebla, Pue.

Diciembre de 2015



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

El uso de textos, imágenes, gráficas, 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 de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis hijos, Itzel, Axel, Yael, y a mi madre.

A los maestros que me acompañaron en este proceso de formación, con su experiencia y su amistad, de quienes adquirí nuevos recursos para enriquecer mi trabajo y mi persona.

A las personas que han confiado en mí, para brindarles el apoyo en un momento crítico de su vida, cuyo encuentro, me ha permitido aprender de su experiencia y mantener el interés por mejorar mi trabajo clínico.

A mis compañeros y amigos, que me han inducido a seguir avanzando, en el transcurso de mi formación profesional, para mantenerme en la búsqueda continúa; de alcanzar y superar las metas.

A Queta, que con su apoyo y afecto, me ha mostrado lo valioso de contar y confiar en el lazo familiar, sincero e íntegro y me ha apuntalado para alcanzar esta meta.

A mis hijos Itzel, Axel y Yael, que son el faro de luz que ilumina mi existencia.

A Angy, quién con su presencia, su lealtad, apoyo y afecto sigiloso, ha sido un soporte determinante y trascendente, para impulsarme en los momentos de incertidumbre y complejidad.

A Oscar, por su amistad sincera y su invaluable apoyo técnico, en este trabajo.

RESIGNIFICANDO UNA VIDA DE VIOLENCIA...A TRAVES DE UNA EXPERIENCIA GESTALT Y EL WUSHU

RESUMEN

Este trabajo integra el Wushu (arte marcial chino), desde el fundamento teórico de la Bioenergética, con la Psicoterapia Gestalt; para abordar un caso clínico de una persona que ha vivido en condición de violencia intrafamiliar. En la infancia, tuvo un padre violento que ejercía temor con su comportamiento. Una madre sumisa y sometida al esposo que no protegió a sus hijos, ni dio muestras de atención y afecto. Posteriormente se casó con un hombre agresivo, repitiendo patrones de conducta que vio en su madre. Influyendo en su autoestima y su confianza. Se utilizó el Wushu como recurso terapéutico, para demostrar que la técnica, los principios filosóficos del arte marcial, así como el movilizar su cuerpo y su energía, facilitarían ampliar la conciencia de sí misma y reafirmarse como persona. De esta manera, superar la experiencia que marcó su vida, enfrentando su realidad con una actitud diferente, estableciendo límites y haciéndose respetar al reconocer sus propios recursos como la fuerza, la confianza y el equilibrio.

ABSTRACT

This work integrates Wushu (Chinese martial art), from the theoretical foundation of Bioenergetics with the Gestalt psychotherapy; to address a case of a person who has lived domestic violence. In childhood, I had a violent father who exercised fear with his behavior. A subservient and subjected mother, who did not protect her children, or give signs of attention and affection. She later married an aggressive man, repeating patterns of behavior she saw in his mother. Influencing her self-esteem and confidence.

Wushu was used as a therapeutic resource to demonstrate that the technique, the philosophical principles of this martial art, as well as to mobilize your body and your energy, facilitating her own broaden awareness and reasserting herself as a person. In this manner, to overcome the experience that marked her life, to face her reality with a different attitude, setting limits and commanding their respect through recognizing her own resources and strength, confidence and balance.

INDICE.

RESUMEN

ABSTRACT

Capítulo I	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Problema de investigación	8
Ciclo de la violencia	14
Violencia y angustia	16
1.3 Objetivo general	26
1.4 Justificación de la propuesta	26
Capítulo 2	28
2.1 Marco contextual	28
2.2 Fundamentos teóricos	30
El Wushu en psicoterapia	30
Memoria corporal	32
Valores del Arte Marcial	38
El noble sendero óctuple	39
Bioenergética y el Wushu	41
Gestalt y el ciclo de la experiencia	42
Capítulo 3	52
3.1 Descripción de la propuesta	52
3.2 Diseño del trabajo práctico	55
3.3 Implementación del trabajo práctico	56

3.4 Proceso psicoterapéutico	65
3.5 Proceso de evaluación	104
Capítulo 4	105
4.1 Resultados	105
4.2 Análisis teórico	114
4.2 Conclusiones	119
Referencias	

*El ser tú mismo te da todo lo que necesitas para
estar satisfecho, todo lo que puede hacer que tu vida
tenga sentido, significado.
Solo el ser tú mismo y crecer
conforme a tu naturaleza traerá el
cumplimiento de tu destino.
(Osho, 2002, p. 24)*

Muchos de nuestros problemas existen porque
nunca los hemos contemplado, nunca hemos
enfocado la visión en ellos para saber lo que son.
Osho et al. (2002)

Capítulo 1.

Antecedentes.

A través de mi práctica terapéutica, con frecuencia he observado que hay mujeres que viven en condición de violencia, y tienden a manifestar un estado emocional de dependencia, impotencia, inseguridad e incapacidad para ver objetivamente las consecuencias de su relación afectiva con el agresor. Así como para tomar decisiones trascendentes y sobretodo; el conflicto entre decidir dejar a su pareja y romper con la dinámica de violencia en que viven, justificándose de diversas formas para continuar en lo mismo.

Generalmente, estas mujeres llegan a expresar la problemática y el sufrimiento que las aqueja, lamentan su condición, y les falta firmeza para

cambiar con el entorno que las denigra y anula cada vez más, a medida que pasa el tiempo se aferran a la expectativa de que todo cambie y que un día; ese hombre a quién tanto aman y tanto las ha lastimado, cambie.

Las promesas de cambio que suelen hacer los agresores en esa fase de arrepentimiento, de acuerdo al ciclo de la violencia, “el ciclo de la violencia tiene varias etapas: acumulación de tensión, contención, violencia explícita, remordimiento, promesas y reconciliación”, (Centro Nacional de Equidad de Género y Salud reproductiva, Secretaría de Salud, 2004, p 23), las confunde y albergan la esperanza de que ese hombre vuelva a ser la persona atenta y cariñosa que fue en otro momento.

A medida que pasa el tiempo y no se da el cambio esperado, aumenta la frustración, el dolor y la desesperación, repercutiendo en su autoestima. Que cada vez deteriora mas su imagen ya denigrada, con una inseguridad que les impide valorar su capacidad de interactuar libremente, sin obstáculos y sin temor; pues los constantes mensajes verbales y no verbales negativos del agresor, van minando su autoimagen y su autoconcepto, aumentando el poder del agresor sobre ellas. Debido a que cuando un mensaje negativo se escucha todo el tiempo y por cualquier motivo, después de un largo periodo en el que esto se va haciendo cotidiano, llega a desubicar a quien lo recibe y le genera confusión. Posteriormente, dicha persona terminara por creerlo y a comportarse de tal manera, confirmando aquello que tanto clama su agresor.

Reduciendo así su capacidad para rebelarse ante dicha conducta, y poder enfrentar la autoridad y el poder que le han dado a su agresor. Ya que no se dan cuenta que ellas mismas, han dado ese poder de decisión sobre su persona, al depender completamente de su agresor; afectiva y económicamente en algunos casos. Mostrándose como personas no asertivas, delegando su poder de decisión en el otro.

Son ellas las que han asignado el poder en su pareja que las controla todo el tiempo y que han hecho solamente lo que les han permitido. Es decir, ellos solo hacen lo que se les permite hacer y mientras estas mujeres no establecen

claramente sus límites, el otro, el agresor, llega hasta donde quiere y se le permite.

Obviamente esto tiene que ver con la cultura y la experiencia vivida en casa, lo que vimos y aprendimos con nuestros padres y que posteriormente reproducimos en forma inconsciente, por ello, es que reproducimos la violencia o la aceptamos aunque nos duela.

“En nuestra sociedad prevalece una imagen idealizada de familia a la que se percibe como el núcleo básico indivisible (madre, padre, hijos e hijas), que convive en armonía y amor. Sin embargo, esta imagen contrasta con la realidad cotidiana de un espacio en el que se expresan simultáneamente, relaciones de colaboración y conflicto; y en el que con frecuencia el poder se ejerce por cualquier medio, aun en contra de los derechos individuales”, (Centro Nacional de equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud, 2010, p 44).

Actualmente sabemos que precisamente es en la familia, donde se manifiesta la violencia contra las mujeres como algo cotidiano y que es el hombre, generalmente la pareja; quien la ejerce. “La violencia es parte de nuestra realidad. Todas las personas, en diferentes contextos geográficos, políticos y culturales; con independencia de su condición económica, edad, etnia y sexo son objeto de violencia en sus múltiples expresiones cotidianas. La violencia está presente en todas partes, en las calles, las escuelas, los centros de trabajo y en los hogares. Los medios de comunicación nos muestran todos los días imágenes o descripciones de hechos violentos” (Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud, 2004, p 15).

Con esto nos damos cuenta que la violencia, no es exclusiva de algún sector de la población. Durante mucho tiempo se le considero normal, como una forma de educar y corregir conductas en los hijos y también en la pareja. Ya que se consideraba que los hijos como la pareja, eran propiedad del hombre, lo cual se ha aprendido y heredado de generación en generación; como una manera de resolución de conflictos entre las personas.

Considerando que la violencia es una característica del ser humano, se ha minimizado la problemática tan extendida en todas partes, limitando la posibilidad de prevenirla y erradicarla, pues aún en pleno siglo XXI, se mantiene presente dicho fenómeno social.

Por lo tanto, la violencia intrafamiliar se ha manifestado en diferentes formas y ámbitos de todo el mundo. Describiéndola como todas esas acciones que atentan contra la integridad de una persona, que se dan en forma repetitiva y afectan su autoestima. Algunos autores consideran que es una manifestación de poder entre un fuerte y un débil. Sin embargo, el Instituto Nacional de las Mujeres (2003) refiere que:

“La violencia es un proceso cultural que hoy evidencia una problemática no resuelta y reciclable de la cultura; está en la estructura de los valores que promueve: el sexismo (la asimetría en la conformación y construcción de los roles y estereotipos de hombres y mujeres) y en la formación adaptativa de la identidad individual y social, en el sentido del aprendizaje de patrones de conducta agresivos y limitados” (p 10).

La violencia intrafamiliar es un fenómeno multifactorial: por un lado, las condiciones de vida pueden constituirse en factores precipitantes como la problemática urbana, que propicia inconvenientes sociales derivados del flujo migratorio de la población rural hacia la ciudad. Que buscando mejores oportunidades de vida, se encuentra en la profunda marginalidad, debido al crecimiento desordenado que no permite brindar a todos, condiciones adecuadas de vivienda, educación, salud, nutrición, recreación, cultura y deporte.

En las grandes poblaciones urbanas se puede apreciar la problemática social debido a la crisis económica que repercute en la carestía, en el desempleo, en ingresos bajos que permite cubrir las necesidades básicas de la población. Afectando la dinámica e interacción de convivencia en la familia, como la intolerancia, el mal humor y por ende, la agresión como un desahogo de la

frustración. Además de mantener los roles tradicionales, donde la mujer esta para servir y atender al hombre.

Como resultado de las grandes desigualdades sociales y económicas, importantes sectores de la producción viven en extrema pobreza. Los problemas de hambre, promiscuidad, ignorancia, desempleo e insalubridad van asociados a la desorganización y/o desintegración de la familia y el establecimiento de relaciones inestables y conflictivas. Lo que puede ser un detonador de la violencia intrafamiliar, que suplanta las relaciones de convivencia, amor, comprensión; y promoción para el desarrollo de sus integrantes dentro de un ambiente propicio, para la expresión de la vida emotiva. Del aprendizaje de comportamientos adecuados como consecuencia de la relación de los padres, recordando que es en casa y en la familia, donde se transmite la cultura, los valores y las normas sociales, además de la definición de las responsabilidades y roles.

“Por violencia contra la mujer se entiende cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado”, (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2009, p 279).

La violencia intrafamiliar es un problema que inhibe los valores de convivencia, el afecto, el respeto entre la pareja y los hijos, provoca desintegración y también trasciende en otras instancias de la sociedad, como la escuela y el trabajo.

A nivel intrapsíquico, las esferas de la estructura de la personalidad: la afectiva, emocional, cognitiva y social se debilitan por el continuo maltrato o las agresiones, de tal modo que las consecuencias más severas y la desvalorización del ser humano nacen de hogares violentos donde se empieza la hostilidad.

La violencia intrafamiliar, como su nombre lo indica, afecta a todos los miembros que la componen. Sin embargo, no se distribuye por igual entre todos. Las agresiones son básicamente a mujeres y los agresores son varones, siendo más sujetos de riesgo las niñas jóvenes, que los niños.

Para muchas mujeres y hombres, vivir en condiciones de violencia es parte de su cultura, de sus aprendizajes y de las diferencias de género. Por lo que repiten estos patrones de conducta como agresores o agredidos, siendo producto en parte, de la disfuncionalidad en su familia de origen; lo que afecta en el caso de las mujeres, su desempeño, su desarrollo y su productividad en su rol femenino. Además de provocar alteraciones emocionales que distorsionan tanto su vida individual como de pareja y familia, que obviamente tienden a transmitir en la educación de sus hijos, ayudando a perpetuar aquello que padecen en su propia experiencia.

Hasta ahora, se han tenido logros como describir el comportamiento de la violencia y sus fases por las que atraviesa el Ciclo de la Violencia, se sabe el comportamiento del agresor y del agredido. Las consecuencias de la violencia, un modelo teórico como la Perspectiva de Género que explica la construcción social y cultural de acuerdo a los roles de hombres y mujeres.

Se han creado leyes, instituciones y albergues para la atención de las mujeres en condición de violencia. Sin embargo, aún falta concientizar a la población para cambiar la actitud ante la violencia de género, debido a que culturalmente es algo muy arraigado. Un ejemplo de este aprendizaje es María, la esencia de este trabajo, quien ha vivido en condición de violencia desde la infancia con sus padres y como adulto, en su relación de pareja ha vivido en el mismo rol de sumisión y control, deteriorando su endeble autoestima, reafirmando cada vez más esa imagen negativa y devaluada de sí misma.

Este proyecto consiste en trabajar terapéuticamente a través de un abordaje desde la Psicoterapia Gestalt y el wushu (arte marcial chino), como un estilo de vida que le permita reafirmar su potencial humano y superar la experiencia que ha marcado su vida.

Considero trascendente estudiar y abordar esta problemática desde otra perspectiva, relacionando los recursos técnicos y filosóficos del arte marcial, para movilizar su cuerpo, su energía, ampliar la consciencia de sí misma y reafirmarse

como persona; reconociendo sus propios recursos, como la fortaleza, la confianza y el equilibrio.

Lo cual es como una metáfora vivencial, de lo que puede hacer a través del movimiento de su cuerpo en un espacio cerrado (el consultorio), y lo que puede hacer en su entorno; la realidad de la que no se puede abstraer, y requiere actuar para cambiar su percepción y la manera de interactuar. Estableciendo límites y haciendo valer sus derechos asertivos, pues no hay otra realidad que ésta, aquí y ahora; la aceptación de lo que somos en este momento, es hacerse responsable de ser lo que somos y hacemos.

Con lo cual, puedo ampliar la posibilidad de opciones para atender dicha problemática, pues lo relevante de este trabajo consiste en ofrecer un recurso terapéutico; que sirva para recuperar la confianza y reafirmarse como persona a quienes viven en condiciones de violencia. Y por otra parte, enriquecer el campo psicoterapéutico del enfoque Gestalt, integrándolo al arte marcial.

1.2 Problema de investigación.

La violencia es el acto de ejercer poder de un “fuerte” a un “débil”, de someter en contra de su voluntad ocasionando dolor y pena. Esta es una situación grave para quién lo vive y es más grave aún, que este acto se genere dentro del grupo familiar.

La violencia es un problema social que afecta diversas esferas de nuestra vida. De manera cada vez más evidente, todos estamos expuestos a la violencia y todos podemos generarla en distintas formas.

La violencia no toma en cuenta diferencias de etnia, religión, edad o género; ni tampoco nivel socioeconómico. Podemos experimentarla o encontrarla en el trabajo, en la calle, en la comunidad y hasta en nuestra propia casa.

Hoy sabemos que la violencia se enseña, se aprende, se legitima y desafortunadamente se repite. También sabemos que se puede prevenir y es posible salir del círculo de violencia.

Vale la pena aclarar la diferencia, entre algunos conceptos que se utilizan para dirigirse a éste fenómeno, y que pueden causar confusión:

Violencia (del latín violentia), es un comportamiento deliberado que provoca, o puede provocar, daños físicos o psicológicos a otros seres. Por norma general, se considera violenta a la persona irrazonable que se niega a dialogar, y se obstina en actuar pese a quien pese, y caiga quien caiga. Suele ser de carácter predominantemente egoísta, sin ningún ejercicio de la empatía.

Desde la Asertividad, se dice que el agresivo, es la persona que actúa pensando solo en sí mismo y que pasa sobre quien sea para lograr sus objetivos, pues vive con la consigna, “primero yo, después yo y al último yo”.

La Violencia Doméstica, es aquella que tiene lugar por tanto en el ámbito familiar, no solo entre las cuatro paredes de una casa. El término Familiar habrá de entenderse en sentido amplio, normalmente se considera que la Violencia

Doméstica se da entre adultos de una edad similar o de descendientes a ascendientes.

La violencia intrafamiliar, también denominada violencia familiar o violencia doméstica, puede incluir distintas formas de maltrato, desde intimidación hasta golpes pasando por el acoso o los insultos. El violento puede ejercer su accionar contra un solo integrante de la familia (como su pareja o su hijo) o comportarse de forma violenta con todos.

De Lujan M. (2013) especifica que: “Se puede distinguir aquí dos tipos de violencia la familiar y la doméstica, ambas tienen en común el lugar donde se ejerce, pero se diferencian porque en la primera, agresor y agredidos/as están unidos por vínculos de parentesco, en cambio la doméstica es ejercida sobre cualquier persona que conviva con el agresor, sea pareja o menores cuya guarda y custodia detente, personas a su cargo, sean mayores, discapacitados sobre los que ejerza curatela y/o personal doméstico. Existe también violencia en relaciones afectivas sin convivencia (p 24).

Los términos Violencia Familiar o Violencia Intrafamiliar; se vienen utilizando desde 1988 y 1993, respectivamente debido a lo común que resulta la aparición de esta violencia en el ámbito familiar; además de que las leyes que penan la violencia contra la mujer suelen considerar como requisito que ésta sea la esposa, que mantenga o haya tenido con el sujeto activo, una relación de análoga afectividad.

“Es de destacar que la violencia contra las mujeres funciona como medio de control para mantener la autoridad de los varones y para castigar a la mujer por transgredir las normas sociales que rigen los roles de familia o la sexualidad femenina” (De Lujan et al. 2013).

Roles sociales que a pesar de la época y los cambios que se presentan en cada generación, todavía en pleno siglo XXI, a pesar del avance tecnológico que hemos alcanzado; siguen presentes en muchos hogares, y en muchas poblaciones donde pareciera que el tiempo no transcurre.

Prueba de esto, es que Secretaria de la Mujer, Niñez, Adolescencia y Familia, (2008) del gobierno de la Provincia de Córdoba, refiere que: “Es de vital importancia considerar que a lo largo del proceso de la violencia, la mujer sufre una pérdida progresiva de autoestima y pierde también las esperanzas de cambio de la situación, aumentando la sumisión y el miedo hacia el agresor. Para el hombre maltratador será la ratificación de que su estrategia funciona. Todo esto hace difícil que la mujer rompa la relación”.

Actualmente se denomina Violencia de género desde 1993, a partir del congreso sobre la mujer celebrado en Pekín, y en 1995 bajo los auspicios de la ONU. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en el capítulo II, artículo 6, fracción IV, la define como: “El mecanismo de control social sobre las mujeres, consistente en cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado, de conformidad con lo establecido en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, suscrita y ratificada por el Estado Mexicano;” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

Para entender el concepto, el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud (2004), especifica que:

El término género se refiere a las diferencias de comportamiento, de actividades y de actitudes de mujeres y hombres, que tienen su origen en la educación y la cultura. Dichas diferencias no están determinadas por la biología, sino que son resultado de las creencias sociales sobre lo que deben ser las mujeres y los hombres. El mayor valor que la sociedad asigna a los hombres ha originado una posición de desventaja para las mujeres que se traduce en un menor acceso a recursos, oportunidades y toma de decisión. El género da cuenta de las relaciones entre hombres y mujeres caracterizadas por la asimetría de poder. La violencia contra las mujeres es una expresión de las desigualdades de género” (p. 18).

Comportamientos que seguimos observando en muchas familias de México, que se dan en forma implícita las diferencias tan marcadas entre hombres y mujeres, quienes cuestionan esta conducta y dentro de la familia como algo programado socialmente, siguen ejerciendo. La madre y las hijas están para atender al padre o esposo y a los hijos o hermanos, preservando el rol social aprendido, por el género. Herencia cultural que seguimos arrastrando cuyo cambio en la educación hacia los hijos, debe modificarse inicialmente en los padres equilibrando las tareas y descontextualizando las diferencias. Rompiendo con la rigidez de las jerarquías y el apego al valor socialmente asignado al rol sexual.

El maltrato es una forma de tratar mal a alguien, manifestándonos agresivamente hacia una persona, puede ser con insultos, gritos o con violencia física. Esto puede provocar lesiones graves cuando la agresión es física y también heridas emocionales y psicológicas cuando el maltrato es verbal.

Carrasco y González (2006), realizaron un estudio sobre la agresión, encontrando los siguientes elementos en diferentes definiciones revisadas:

- a) Su carácter intencional, en busca de una meta concreta de muy diversa índole, en función de la cual se pueden clasificar los distintos tipos de agresión.
- b) Las consecuencias aversivas o negativas que conlleva, sobre objetos u otras personas, incluido uno mismo.
- c) Su variedad expresiva, pudiendo manifestarse de múltiples maneras, siendo las apuntadas con mayor frecuencia por los diferentes autores, las de índole física y verbal. También en función de su expresión se ha establecido una tipología de la agresión. Entre las definiciones que refieren, retomé la de Anderson y Bushman (2002), "Cualquier conducta dirigida hacia otro individuo, que es llevada a cabo con la intención inmediata de causar daño". (p. 8).

La Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión, define la Violencia Intrafamiliar, en la Norma Oficial 046, como:

“Violencia contra las mujeres, cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público;

a) que tenga lugar al interior de la familia o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea o no que el agresor comparta el mismo domicilio que la mujer.

b) que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona”.

Violencia familiar, el acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar si la relación se da por parentesco consanguíneo, de afinidad, o civil, mediante matrimonio, concubinato u otras relaciones de hecho, independientemente del espacio físico donde ocurra.

Cuando alguno de los miembros de la familia, abusando de su fuerza, de su autoridad, o de cualquier otro poder que tenga, violenta la tranquilidad de uno o varios de los otros miembros de la familia, comete violencia intrafamiliar, pues se da una manifestación de poder, del fuerte hacia el más débil.

La violencia doméstica, desgarrar el corazón de la sociedad amenazando a su unidad básica, la familia. Donde se transgreden los derechos de sus integrantes, *sin que* esto trascienda hacia fuera. Podemos entender que la Violencia Intrafamiliar, no es más que la creación derivada de la intención del sujeto de crear daño.

La Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en su artículo 6, clasifica los siguientes tipos de violencia.

- I. La violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales

conlleven a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio;

- II. La violencia física.- Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas;
- III. La violencia patrimonial.- Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima;
- IV. Violencia económica.- Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral;
- V. La violencia sexual.- Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto, y cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres (Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión, 2015).

La Violencia familiar, lejos de ser esporádica y de constituir un hecho aislado que ocurre de manera fortuita, es una realidad social que se desenvuelve de acuerdo con una dinámica específica y sigue un patrón en espiral de intensidad creciente.

Las cifras, aunque fragmentarias e incompletas ya que muchos casos no se reportan, dan cuenta de la dimensión de un problema que sale del recinto privado del hogar; para confrontar a la sociedad y sus instituciones con una serie de

demandas en el área médica, legal, asistencial y educativa que es preciso atender.

Ciclo de la Violencia.

El ciclo de la violencia, describe como se manifiesta la violencia y las etapas por las que pasa de una forma cíclica, de una manera tan natural para el agresor que a veces se siente víctima de su propia víctima. La forma en cómo se puede describir la manifestación es de la siguiente manera.

Etapas de acumulación y contención de la tensión. Al Principio la tensión impera en el ambiente. El hombre agresor se muestra irritable, no reconoce su enfado y su compañera no logra comunicarse con él, lo que produce en ella un sentimiento de frustración. Todo comienza con agresiones sutiles, ira contenida, indiferencia, sarcasmos, largos silencios o amenazas. La mujer siente miedo y empieza a preguntarse qué es lo que hace mal y se culpa de lo que sucede. La tensión va creciendo con explosiones cada vez más agresivas de parte de él.

Etapas de violencia explícita. Esta etapa puede ocurrir en cualquier momento y por cualquier motivo. Cuando la violencia estalla se pueden mezclar todas sus formas: agresiones corporales, insultos y humillaciones, y abuso sexual. Cada vez que se repite esta explosión de violencia, es mayor su gravedad. En esta etapa ocurren muchos homicidios, ya sea por agredir el hombre o al defenderse la mujer.

Etapas de remordimiento. El agresor parece darse cuenta de lo ocurrido y puede sentirse avergonzado o temeroso de las consecuencias. Sin embargo, tiende a negar o desestimar su actuación y a evadir su responsabilidad. Es común que diga que ella lo provocó, y que él no sabía lo que hacía. Promete no volver a ser violento y hasta puede llegar a ser cariñoso.

Etapas de reconciliación. Esta etapa suele estar llena de promesas y de firmes propósitos. Cuando ocurre la reconciliación la pareja puede

experimentar una relación íntima muy intensa en la cual no quieren recordar el sufrimiento de la violencia y niegan las dificultades que tenían anteriormente. Él, puede mostrarse comprensivo y atento a las necesidades de ella, lo cual la hace pensar en que sí ha cambiado. Sin embargo, en las relaciones violentas el ciclo no se detiene ya que las cuestiones de poder y control se mantienen latentes y otra vez, la relación empieza a acumular tensión (Secretaría de Salud (2003). *Manual de Capacitadores y Capacitadoras para el Personal de Salud, Prevención y Atención de la Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres* págs.9-11).

Con este esquema, podemos comprender la manifestación de la conducta del agresor y del porqué la persona agredida se encuentra atrapada en ese círculo vicioso donde la confusión, no le deja admitir que el agresor es así y no cambiara.

En la víctima o persona agredida, esto se manifiesta en un cambio de conducta y actitud, pues se vuelven dependientes, inseguras, temerosas ante cualquier manifestación de agresión del agresor, reflejándose en su interacción con las demás personas.

Desde fuera de la relación, esto parece incomprensible muchas veces y nos preguntamos, ¿cómo puede permanecer una persona bajo esas circunstancias? Lo que no se entiende es que al vivir en una relación de violencia, la víctima va perdiendo la confianza en sí misma, devaluándose y retrayéndose cada vez más.

La víctima o persona agredida, con frecuencia refiere que el agresor es una buena persona, atenta, cariñosa, etc. porque así fue al principio de la relación y que a veces ella tiene la culpa por no actuar como el otro quiere. Si ella hace lo que su pareja dice o quiere, volverá a ser la persona cariñosa que siempre ha sido, pues cuando reconoce que actúa mal, se disculpa y cambia, siendo tierno y afectivo.

Esos cambios, la desconciertan y mantienen atrapada en la expectativa de que la relación sea como en otro momento, donde el agresor se mostró atento, afectivo y disponible para ella.

Violencia y angustia.

La violencia psicológica es la que se da en mayor porcentaje, estando presente en todo momento de la relación en condición de violencia, pues los malos tratos, son la constante forma de hacer contacto el agresor con la persona agredida. Como ya se especificó, incluye maltrato verbal en forma repetida, acoso, reclusión y control de los recursos físicos, financieros y personales.

Para algunas mujeres, los insultos incesantes y la tiranía que constituyen el maltrato emocional, quizá sean más dolorosos que los ataques físicos, porque quebrantan eficazmente la seguridad y la confianza de la mujer en sí misma, desgastándola y disminuyendo con el tiempo.

Un solo episodio de violencia física, puede intensificar enormemente el significado y el impacto del maltrato emocional. Se ha informado que las mujeres opinan que el peor aspecto de malos tratos, no es la violencia misma sino la “tortura mental” y, “vivir con miedo y aterrorizada”.

Como dice Lammoglia, (2004):

En una relación destructiva uno de los integrantes de la pareja se dedica a abusar emocional o físicamente del otro. El abuso emocional se caracteriza por una agresión constante. Desvalorización, negación, subestimación, insultos, infidelidades, burla, o sorna son algunas de las manifestaciones (p.25).

La mayoría de las mujeres en esta situación niega ser víctima de una relación destructiva y prefiere esconderse de amistades y conocidos, antes que reconocer lo que vive. A pesar de sufrir el maltrato, está convencida que le es imposible abandonar a su agresor o en la mayoría de los casos ni siquiera desea abandonarlo.

Es tanta su soledad o necesidad afectiva que se aferran a lo único que tienen y conocen. Al preguntarles que las mantiene en esa relación, manifiestan una serie de argumentos justificando el porqué siguen con esa persona, por ejemplo: “si lo dejo, nadie me va a respetar”. “Si lo dejo, mis hijos crecerán sin su padre”. “Si lo dejo, ya nadie me va a querer y menos con hijos”, etc.

Si hay alguien que siente una profunda soledad en este mundo es precisamente, una mujer golpeada. A causa de su situación –en la que muestra lesiones, estados de abandono y una tristeza profunda- elige aislarse, olvidarse de ver y tratar a familiares, amigos y vecinos y recluirse en un infierno solitario en el que su única relación social es con su “pareja” –el agresor- y, eventualmente con sus hijos (Lammoglia, 2004, p. 27).

Tanto angustia como ansiedad van a participar de una vivencia nuclear común. Si seguimos un criterio cuantitativo podremos realizar una cierta gradación de fenómenos inquietantes, entre los que cabe situar tres eslabones ordenados de menos a más: el miedo, la ansiedad y la angustia.

El miedo es un temor específico, concreto, determinado y objetivo ante algo que, de alguna manera, viene de fuera de nosotros y se nos aproxima trayéndonos inquietud, desasosiego y alarma.

La ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, indefinido, que a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita. Es decir, que el miedo es un temor con objeto, mientras que la ansiedad es un temor subjetivo.

La ansiedad es de alta intensidad y larga duración, siendo la causa de patología psicosomática. Como dice Rojas (1989):

La ansiedad consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada. Por tanto, lo primero que destaca es la característica de ser una señal de peligro difusa, que el individuo percibe como una amenaza para su integridad (p. 28).

Luego describe más detalladamente que:

Hay por tanto desencadenantes externos que pueden ser objetivados con evidencia, y desencadenantes internos constituidos por recuerdos, ideas, pensamientos, fantasías personales, etc. Que actúan como estímulos y que deben y pueden ser controlados. Por eso es difícil predecir cuándo va a ponerse en marcha un ataque de ansiedad, aunque una de las tareas primordiales de la ciencia es la de predecir los fenómenos (p. 29).

Considerando que este fenómeno social se presenta no solo en México, sino que es una problemática que se observa en diferentes países y culturas, fue necesario realizar una serie de acciones a nivel internacional, para buscar alternativas de solución que permitieran visibilizar el problema y con ello establecer acuerdos conjuntos para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres.

Por lo que el maltrato dentro del seno familiar surgió como tema de estudios hasta hace unos años. “En la década de los 60’s del siglo pasado, en Canadá y Estados Unidos se realizaron las primeras acciones de prevención. En Europa, fue en los años 70’s, primero en Inglaterra, después Bélgica, Holanda y Alemania (Ruiz, 2002, p. 19)

Tiempo después, debido al impacto nocivo que ha tenido socialmente en diversos países, se le fue dando la importancia necesaria para llevarla a reuniones de análisis y acuerdos a nivel internacional. Como:

La Primera Conferencia sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer, celebrada en México en 1975,

La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer CEDAW, en 1979 y es considerada como la Carta internacional de los derechos humanos de las mujeres. Define el concepto de discriminación contra la mujer, estableciendo una serie de acciones para erradicar la discriminación.

La Segunda Conferencia Mundial sobre la Mujer en Copenhague, en 1980.

La Tercera Conferencia Mundial, Nairobi, 1985, éstas dos, como consecuencia del Decenio de las Naciones Unidas Sobre la Mujer. Igualdad, desarrollo y Paz (1976-1985).

La cuarta Conferencia Mundial Sobre la Mujer, Beijing, China, 1995. Donde el resultado fue una Declaración y una Plataforma de acción, centradas en la pobreza, educación, salud, violencia, economía, toma de decisiones, mecanismos para el adelanto de las mujeres, medios de difusión, medio ambiente y la niña, (INMUJERES, sf).

De esta manera, los países reunidos, han establecido una serie de acuerdos y compromisos para atender y erradicar la violencia que afecta a un gran porcentaje de las mujeres, lo que ha ido desarrollando acciones y estrategias para visibilizar dicha problemática, permitiendo su estudio y análisis.

La OMS, especifica en su informe del 2013: *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud.*

Que la violencia contra las mujeres es un problema de salud pública que afecta a más de un tercio de todas las mujeres en el mundo. Éste es el primer estudio sistemático de información mundial, sobre la prevalencia de la violencia contra las mujeres, ejecutada por la pareja como por otras personas. Resaltando que probablemente el 35% de todas las mujeres experimentarán actos de violencia por la pareja o fuera de ella, en algún momento de sus vidas. El estudio evidencia que la violencia de pareja es el tipo más frecuente en contra de la mujer, afectando al 30% de las mujeres en el mundo.

El impacto en la salud física y mental de mujeres y niñas va desde fracturas, embarazos no deseados, problemas mentales y deterioro en la actividad social. Concluyendo la doctora Margaret Chan, Directora General de la OMS, que la violencia contra las mujeres es un problema de salud mundial de proporciones endémicas ya que el 38% de las mujeres

asesinadas, fueron ejecutadas por sus parejas. El 42% de las mujeres que han experimentado violencia física o sexual por su pareja, terminaron lesionadas. Que las mujeres que han sufrido violencia conyugal tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión. Son más propensas a tener problemas de alcoholismo y a padecer infecciones de transmisión sexual, OMS (2013).

En México, la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2011), realizada por el INEGI y el INMUJERES, reveló que:

Del total de mujeres encuestadas mayores de 15 años y más, el 46.1% sufrieron algún incidente de violencia de pareja a través de su actual o última relación conyugal.

El 42.4%, ha recibido agresión emocional afectando su salud mental y psicológica, el 24.5% sufrió alguna agresión para controlar sus ingresos y el flujo de los recursos monetarios del hogar, así como cuestionamientos con respecto a la forma en que dicho ingreso se gasta.

El 13.5% ha sufrido algún tipo de violencia física, dejándoles daños permanentes o temporales. El 7.3% padecieron violencia sexual, a través de diversas formas de intimidación o dominación para tener relaciones sexuales sin su consentimiento.

Sobre la base cultural, se encontró que el 29% estuvo de acuerdo en que “si hay golpes o maltrato en casa, es un asunto de familia y ahí debe quedar”. El 16.8% estuvo de acuerdo en que “una esposa debe obedecer a su esposo en todo lo que él ordene”. El 14.7% aceptó que “es obligación de la mujer tener relaciones sexuales con su esposo o pareja.

Esto muestra como los roles culturales influyen en la tolerancia que las mujeres tienen al ser sometidas y subordinadas, como producto de su educación. Soportando socialmente la naturalización de la violencia, no percibiéndola como un problema por las mismas mujeres.

Este estudio también mostró que en Puebla este fenómeno es un serio problema cultural, ya que el estado ocupa el 8º lugar en el país, donde la incidencia de mujeres maltratadas por su pareja es muy alta con el 47.1%. Del 91.3% de las mujeres violentadas, el 58.7% sufren violencia económica, 27.5% violencia física y 15.9% violencia sexual.

Con respecto a las mujeres viudas, separadas o divorciadas se tiene que en Puebla, 67 de cada 100, aceptan haber sido violentadas, 20 mujeres más que las que aún viven en pareja y sufren violencia.

De las mujeres que alguna vez han vivido en unión libre, el 93.1% ha sufrido violencia emocional, 71.7% económica, 52.6% física y 30.7% sexual.

La ENDIREH muestra que en Puebla y a nivel nacional, el 37% de mujeres solteras han sido agredidas por su novio o ex novio, de manera violenta durante su relación. El 99% sufre violencia emocional y económica, mientras 17% sufre violencia física y sexual, (INEGI, 2011).

El resultado de la encuesta es un dato relevante, pues podemos observar que las mujeres en Puebla, todavía son víctimas de violencia en mayor porcentaje que en otros estados del país. Lo que obviamente nos da como indicador que la cultura y los aprendizajes adquiridos en casa durante la infancia, tienen una gran influencia en la actitud de las mujeres, para tener una mayor tolerancia a las agresiones con respecto a la pareja. Por lo qué, no importa el nivel social, ni el perfil educativo, solo es el resultado de nuestra herencia cultural. Algo que tenemos que cambiar desde la familia, la escuela y la religión.

Cómo lo especifica de Lujan (2013), que:

La violencia contra las mujeres está presente en los más diversos ámbitos, reviste múltiples formas con distintos grados de intensidad y supone, como toda violencia, la violación a los derechos humanos. Es la más extendida, oculta e impune y constituye no sólo un problema privado, sino público. Es probablemente la violación de los derechos humanos más habitual y que

afecta a un mayor número de personas. Millones de mujeres y niñas en el mundo son víctimas de violencia por razón de su sexo. En la familia y en la comunidad, en tiempos de guerra y de paz (p. 15).

Lo cual se complementa con lo que menciona Cantillo (2010)

La violencia física y simbólica, histórica y cultural, ejercida sobre las mujeres, se perpetúa por la dominación masculina, la cual se encarga de ordenar las costumbres y ubica los sucesos individuales y colectivos en forma coherente, ligando el pasado y el presente de las relaciones de roles, revelándose en la división sexual del trabajo, de producción, de reproducción, biológico y social. La dominación se trasmite de generación en generación a través del hábitus (p. 3).

Esta información nos permite ver como ya se mencionó, que la violencia se manifiesta en todo el mundo y en diversas culturas, que realmente hay mucho por hacer; y que el alto porcentaje de mujeres afectadas por la violencia, nos obliga a redoblar esfuerzos para sensibilizar a la población y como profesionistas, requiere de concientizarnos y prepararnos más, para brindar mejores alternativas a dicho fenómeno social.

Es una labor que requiere de mucho esfuerzo, constancia y compromiso, para trabajar en la erradicación y sobre todo, a modificar viejos patrones aprendidos lo que no es tan simple pues como decía Erick Berne, parafraseando a (James/Jongeward, 1975), aprendemos guiones culturales que es difícil cambiar debido a que llevamos grabado el guión que nos transmitieron nuestros padres, a través de los mensajes parentales. Este puede ser de triunfadores o perdedores, de acuerdo a la decisión que hayamos tomado en nuestros primeros años de vida.

El guión familiar que a veces cuesta trabajo romper o modificar debido a la rigidez de sus valores, es donde se transmiten las tradiciones y los intereses de la familia. Y, además de esto, está el guión social de la comunidad donde hemos

crecido, asimilando las normas, tradiciones y costumbres de acuerdo al contexto en que nos desarrollamos. Con lo cual, no es tan fácil cambiar el argumento de vida, hasta que lo hacemos consciente y dejamos de obedecer los mandatos parentales.

Un guión familiar contiene parte de la cultura, tradiciones y expectativas identificables de cada miembro de la familia y que son transmitidas de generación en generación.

De manera semejante, se puede comprender el problema de la violencia a través del Modelo Ecológico de Factores Asociados a la Violencia contra las Mujeres, como lo especifica el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud (2004), donde se especifica que hay cuatro niveles de factores que influyen en la violencia:

1. *El nivel individual de las personas*, que tiene que ver con los antecedentes de maltrato que pudo haber vivido la persona en su infancia directa o indirectamente en su familia de origen. El aprendizaje para resolver conflictos a través de la violencia, autoritarismo en la familia, la baja autoestima de hombres y mujeres que vivieron en condición de violencia.
2. *El nivel familiar/relacional*, se refiere a la violencia vivida en la familia o en una relación afectiva. Relaciones donde se ejerció el poder y la represión como una forma de control dentro de la familia o en los conflictos de pareja.
3. *El nivel de la comunidad*, esto tiene que ver con el contexto cultural de la localidad donde se transmiten y manifiestan los valores, las costumbres, los roles y la organización social, así como la tolerancia y legitimización social de la violencia. Aquí se encuentran las instituciones y estructuras sociales donde se valida la violencia. Por ejemplo, la escuela, medios de comunicación, la iglesia, el ámbito laboral, organismos judiciales y de seguridad, etc. La falta de legislación adecuada, el aislamiento de las mujeres, tanto de la

comunidad como de la familia, y la impunidad de los agresores, manteniendo dicho fenómeno social.

4. *El nivel de la sociedad*, es el contexto en pleno donde se transmiten ideas acerca del ejercicio del poder y la obediencia, actitudes hacia el uso de la fuerza para la resolución de conflictos, creencias y valores culturales acerca de mujeres, hombres, niños y familia. Además de los conceptos de roles familiares, derechos y responsabilidades. Es decir, todo lo que tiene que ver con el medio económico y social, las formas de organización de la sociedad, las normas culturales y creencias que propician o inhiben la violencia, tolerando el castigo físico para las mujeres y niñas; manteniendo la idea de que las mujeres son “propiedad” de los hombres (p. 20, 21).

Con este panorama y esta información, es posible entender mejor desde donde hay que atender el fenómeno de la violencia, clínicamente implica resignificar los aprendizajes y experiencias vividas de maltrato y agresión. Donde las personas afectadas vayan cambiando su forma de percibir el entorno, de reafirmar sus valores personales, revalorarse y empoderarse conscientemente de todo su potencial.

Haciendo uso de sus propios recursos, aprendiendo a confiar en su capacidad de decisión, para enfrentar y actuar lo que les ha tocado vivir. Buscando modificar la interacción con los demás, libres de los pensamientos e ideas, que durante mucho tiempo los han hecho actuar con inseguridad y desventaja.

Es necesario aprender a vivir sin limitaciones mentales, cambiando el significado de aquellas experiencias negativas, que fueron programando a la persona a actuar en forma pasiva; sumisa, temerosa, a no manifestarse abierta y naturalmente como en realidad es. Aprendiendo a manejar positivamente la ansiedad y el miedo que la ha paralizado en momentos críticos de su vida, cambiando el valor del miedo.

Entonces, ¿Es posible cambiar el significado de las experiencias negativas que programaron a la persona, para aprender a confiar en su capacidad de

decisión y poder enfrentar y superar su condición de violencia, con mayor seguridad, consciencia y responsabilidad?

1.3 Objetivo general.

Reafirmar la autoconfianza de la persona en condición de violencia, al concientizarse de su potencial de recursos a través del Wushu, para elevar su autoestima que le permita vivir libre del temor y la ansiedad ante acciones violentas, mejorando su calidad de vida.

1.4 Justificación de la propuesta.

Para una persona que ha vivido en un ambiente de violencia intrafamiliar, será difícil cambiar su percepción y su actitud ante el entorno, en un período breve de tiempo. Debido a que ha elaborado una serie de ideas y creencias con las que ha crecido, y ha confirmado, al establecer muchas veces relaciones con personas; que le ayuden a confirmar la creencia de que “todos los hombres son así”, “la vida de la mujer es así”, etc. Ya que ha internalizado el esquema aprendido en la infancia y como adulto, ha seguido patrones adquiridos dentro de su modelo familiar.

Siguiendo un proceso psicoterapéutico desde cualquier enfoque, requiere cierto tiempo para recuperar la confianza en sus propios recursos y en su capacidad. Lo que a veces resulta complicado entender, ante las resistencias elaboradas por sus aprendizajes y experiencias, donde la inseguridad y el temor la paralizan. Bloqueando cualquier posibilidad de cambio, ya que siempre tendrá argumentos que justifiquen su no hacer, para modificar lo que ya conoce y no le permite fluir libremente.

La propuesta de abordar la condición de violencia utilizando el Wushu, como un recurso terapéutico, permitirá que la persona experimente a través del movimiento de su cuerpo, con la realización de las técnicas y con la aplicación de su fuerza. Reconocer la capacidad que tiene para confiar en sus propios recursos personales, como la fuerza y el equilibrio, que siempre ha tenido y no ha valorado para apoyarse y actuar de otro modo. Al sentir su respiración y el flujo de su energía, percibirá una sensación de fortaleza, de confianza, de expandir su percepción y la concientización de su cuerpo. Lo cual, ayudará a observar la

problemática desde otro enfoque, asumiendo la responsabilidad de sus decisiones y sus actos.

Sabemos que quien ha vivido en condición de violencia, se vuelve una persona insegura e introvertida, elaborando una autoimagen y un autoconcepto pobre de sí misma; como consecuencia del maltrato psicológico. Minimizando su capacidad, su libertad y su espontaneidad, por lo que se necesita de una etapa prolongada en su proceso terapéutico; para poder cambiar la concepción que ha hecho de su persona.

Utilizar algunas técnicas del Wushu a manera de recurso vivencial, representa una ventaja para concientizar su situación personal, el rol que ha jugado en su entorno; permitiéndole hacer la comparación de lo experimentado física y emocionalmente, al realizar cada movimiento, con su vida y su condición de violencia. Verificando y analizando como se ha comportado en determinados momentos, asintiendo el maltrato y la devaluación de su persona. Perdiendo el respeto, la confianza y la dignidad consigo misma.

Esto es posible, aprovechando la sensación que provoque el movimiento y la realización de las técnicas, como un medio para relacionarlo con sensaciones de experiencias negativas, que han dejado alguna memoria corporal impactando su vida. Buscando con esto, eliminar los bloqueos de la energía para que la persona recupere el equilibrio emocional y fluya libremente.

Además de aprender a mantener la atención en el presente, consciente y responsablemente, ya que al realizar cada técnica de Wushu; es necesario e importante mantener la atención en lo que se está haciendo todo el tiempo, solo de esa manera se puede saber y sentir, si es correcto o no el avance.

La experiencia de vivenciar y sentir conscientemente el cuerpo, la fuerza y el fluir de la energía dará a la persona, una apreciación positiva de sí misma y de su capacidad, al percibirse a través de su sensación, expandiendo la conciencia de todo lo que se es, como individuo. Reafirmando con esto, la confianza para concebir su realidad de otra forma y actuar con decisión y firmeza. Dejando de ser la víctima, que se paraliza y se limita por el miedo en la interacción con personas violentas, recuperando el respeto por su persona.

Utilizar esta alternativa en un caso de violencia intrafamiliar, representa la oportunidad de reafirmar la confianza del usuario, con mayor conciencia, para cambiar su interacción en dicha relación, estableciendo límites de respeto y dejando de actuar como víctima. Una experiencia diferente de concientizar estos recursos personales verbalizando o reconociéndolos desde el razonamiento.

Capítulo 2

2.1 Marco contextual.

Este trabajo se realizará con una persona que ha vivido en condición de violencia desde la infancia, en la cual el padre era agresivo, controlador y represor. Durante mucho tiempo no tuvieron comunicación ni contacto, por lo que ella lo veía como una figura distante y cuyo recuerdo hacia él, era de temor y desagrado.

No hubo atención ni afecto de la madre, debido a que siempre acompañaba al esposo a trabajar por ser comerciantes, lo que implicaba que estuvieran fuera de la casa todo el día. La madre siempre fue una mujer que obedecía todo lo que el esposo decía, no fue capaz de cuestionar o contradecir algo en que no estuviera de acuerdo, mostrándose dócil; sumisa, pasiva y obedeciendo órdenes del esposo todo el tiempo, hasta que él murió. Actualmente vive junto a su casa, y no tienen una relación de cercanía, tampoco mucha comunicación.

Posteriormente ella, se caso con un hombre, hermético, callado, poco expresivo, manipulador, agresivo y controlador. Que se pasó el tiempo sin compartir muchas cosas con ella, que la menospreciaba, humillaba y agredía constantemente; ejerciendo violencia psicológica y argumentando siempre que él tenía la razón y ella era una tonta e ingenua. En dicha relación, siempre estuvo al servicio de su esposo e hijo, ya que ella aprendió a complacer y a ser tolerante ante el maltrato.

Además de ser blanco de las agresiones y descalificaciones de la familia del esposo, que era muy racista, la menospreciaron todo el tiempo; por ser “flaca y morena”, lo que agudizaba su condición de víctima.

Con base a sus aprendizajes repitió patrones de conducta, mostrándose insegura, dependiente; con una imagen disminuida, que fue deteriorándose con el paso del tiempo, y con el crecimiento de su único hijo, quien ahora tiene 17 años. Cuyo comportamiento es igual al del padre, dirigiéndose a ella con palabras altisonantes y algunas veces ha llegado a agredirla físicamente.

Inmersa en este contexto, convivía con dos hombres que se coludían y la minimizaban todo el tiempo, siendo difícil sobreponerse a dichas condiciones por sentirse perdida, sola y sin el apoyo de su familia nuclear con quien tampoco tiene mucha proximidad.

2.2 Fundamentos teóricos.

Desde el punto de vista de la bioenergética, “hay energía en todos los procesos de la vida –en el movimiento, en el sentimiento y en el pensamiento- y que estos procesos pueden interrumpirse si falta al organismo el suministro de energía” (Lowen, 1991, p. 44, 45). Es decir que la cantidad de energía de una persona se manifiesta en su personalidad y en cómo se muestra ante el mundo.

La energía que suministra al cuerpo se da a través del oxígeno que respira y de los alimentos, que a su vez, se transforma en la energía que le da vida a la persona; permitiéndole moverse, desplazarse y proyectarse hacia afuera.

Por lo que al integrar la Psicoterapia Gestalt y el Wushu, se da la opción de ampliar la diversidad de recursos, físicos, técnicos y psicológicos en el proceso terapéutico. Porque al ejercitarse en cómo dar un golpe o evitar un ataque, se puede relacionar o comparar metafóricamente con su vida. Al movilizar su cuerpo practicando las posiciones y ejecutando los golpes, imprimiéndoles la fuerza adecuada, induce la concientización de sí misma; analizando, aplicando y comparando los valores del arte marcial, con su experiencia de vida.

Así, no solo experimenta todo lo que sucede en su cuerpo al observar la facilidad o dificultad, de realizar las técnicas. Aprende a estar atenta al momento presente centrando la conciencia en su actuación y desempeño. Llevando esto a su vida diaria, desarrollará la capacidad de auto observarse, valorando si es adecuado o no, la forma en cómo hace contacto con los demás y con su entorno.

Por lo tanto, el objetivo no es aprender la técnica para defensa personal, es un aprendizaje que la persona está adquiriendo en forma vivencial; y que puede recordar cuando lo requiera llevándolo a su vida actual, haciendo la analogía del ejercicio con su experiencia. De esta manera, al enfrentar algo que la conflictúa, puede recordar todo aquello que implicaba el movimiento; la posición y la fuerza de su cuerpo, para saber que cuenta con esos recursos, y los puede aplicar de

igual manera en ese momento de indecisión; temor o conflicto. Valorando y reafirmando la confianza en sí misma.

Vincular el Wushu con la Psicoterapia Gestalt, parafraseando a Salama (1997), que se enfoca en el momento presente, en lo que está sucediendo como un constante fluir tomando consciencia de toda esta interacción entre nosotros y el entorno. Encausará a la persona en el aquí y ahora, trabajando con su cuerpo, concientizándose de los desplazamientos; de las partes involucradas como las piernas, los brazos, los puños; su fuerza, su atención, su respiración, etc.

Igualmente con la aplicación del movimiento y la fuerza específica, ante una experiencia determinada, le dará la posibilidad de entender y aprender algo nuevo sobre sí misma. De su cuerpo, de su capacidad y su potencial de recursos que puede desarrollar, además de saber que en caso de usar ese conocimiento; también tiene una consecuencia.

La ventaja de utilizar la Psicoterapia Gestalt y el Wushu, es que se da en forma vivencial, percibiendo la experiencia del movimiento y del momento; concientizándose de sí misma, de su cuerpo, de sus sensaciones y de la movilización de su energía. La cual podrá hacer fluir o canalizar, adecuadamente cuando así lo requiera a través de un “anclaje”, (O’Connor J.; Seymour J. (1995), evitando sentir ansiedad al interactuar con su entorno; que limite su capacidad para el placer como refiere Lowen, (1991, p. 128), “la vida se orienta hacia al placer y huye del dolor”. Es decir, en el organismo, el placer fomenta la vida y el bienestar; mientras que el dolor, puede percibirse como una amenaza.

El Wushu, se basa en la práctica de diversos ejercicios y movimientos del cuerpo, buscando desarrollar la flexibilidad; el fortalecimiento, acondicionamiento y el desarrollo de sus reflejos, además del equilibrio físico; espiritual y mental.

Logrando con esto, provocar diferentes sensaciones que faciliten evocar recuerdos de experiencias trascendentes de nuestra vida, las cuales siempre quedan registradas en la memoria mnémica y corporal. Es donde la Psicoterapia Gestalt, cuyo enfoque holístico mente-cuerpo, puede retomar la sensación para

llevarla a experiencias que haga conscientes en el aquí y ahora; resolviendo asuntos inconclusos del allá y entonces.

Con lo cual, integrar movimientos del wushu, al trabajo terapéutico en un caso de violencia; permite a la persona ampliar la conciencia de su cuerpo y de sus propios recursos. A través del movimiento se activa la energía, que sentirá fluir en cada técnica que realice provocando sensaciones, las cuales pueden relacionarse con experiencias significativas o de alto impacto en su vida, y con memorias corporales.

Parafraseando a Martínez (1998), se entiende la “memoria corporal” como parte de la memoria organísmica o biológica, y se refiere a la capacidad de reproducir fundamentalmente secuencias de funcionamiento organísmico, la de revivir eventos del pasado.

“Llamamos memoria corporal a la parte de la memoria organísmica que es patológica. Aquella que al ser estimulada produce en el organismo una reacción de alarma-de ansiedad” (Martínez, 1998, p.19). Esta se manifiesta a través de la sensación que nos provoca alguna experiencia de mucho impacto, y queda guardada en alguna parte del cuerpo. Al pasar el tiempo, ante la presencia de algún estímulo que tenga relación con lo sucedido en la experiencia pasada, la sensación de inadecuación se reactiva; y aunque no recordemos lo sucedido, la sensación nos provoca malestar y ansiedad.

Al trabajar con la memoria corporal, se busca eliminar la sensación de inadecuación que afecta a la persona, dejando fluir su energía libre y naturalmente. Sin que la sensación que limitaba o paralizaba a la persona vuelva a aparecer.

Parafraseando a Lowen (1991), quién dice que si el individuo llega a tener una autoexpresión libre y congruente con su realidad, experimentará la sensación de satisfacción y placer. La cual es consecuencia de sus movimientos y acciones, que permitirán la descarga de energía y también, se requiere de abrir los canales

de la autoexpresión a través del movimiento, la voz y los ojos; para que pueda darse una mayor descarga.

Todo esto, se puede realizar adecuadamente con cada movimiento de Wushu, donde la persona aprenderá y experimentará el flujo de la energía en su organismo, en esos dos momentos de carga y descarga. Lo que eleva el nivel de energía en el individuo de acuerdo a la bioenergética. Lo que abrirá el camino de la autoexpresión, y recupera o facilita la fluidez de los sentimientos, mostrando también un cambio de actitud ante la vida.

Lowen da mucha importancia a relacionar la actividad respiratoria, el movimiento y el sentimiento, con el funcionamiento energético del sujeto y la historia de su vida. Es decir, que de acuerdo a la integración de estos elementos que tenga la persona, determinarán su estilo y calidad de vida. Podemos preguntarnos si todo esto es congruente o relevante.

En tantra (sexualidad oriental), se considera que hombres y mujeres tenemos una energía masculina y femenina, y que las llaves para abrir la energía; son la respiración, el movimiento, la vibración y el contacto. Lo que se busca es desarrollar la conciencia y los sentidos, a través de prácticas como la danza y la meditación, entre otras; para alcanzar otros niveles de conciencia.

Con esto, podemos ver que Lowen tiene razón desde otro enfoque, y que la bioenergética, busca desbloquear los canales de la autoexpresión haciendo que el sujeto alcance un mayor nivel de conciencia. Y que al fluir la energía libremente por todo el cuerpo, le llena de vida y de excitación de la misma.

Por eso, él dice que “el individuo es su cuerpo”, (Lowen, 1991, p. 52), y que de la movilidad que tenga, dependerá su vida emocional. Pues hemos aprendido que cuerpo y emociones, parecen ser cosas diferentes o aisladas, y no una sola unidad, a través de la cual nos manifestamos y relacionamos con nuestro entorno.

Aquí es donde la Gestalt, nos ayuda a percibirnos como seres integrales, holísticos, como un todo y al integrar movimientos o técnicas del Wushu; facilitará

entender, sentir y vivenciar, como nos manifestamos a través del cuerpo. El cual, al ejercitarlo y hacer fluir nuestra energía, se revitalizará y desbloqueará los canales de autoexpresión. Cambiando nuestra interacción con el entorno y con aquello que nos bloqueaba emocionalmente.

De esta manera, es posible modificar viejos aprendizajes y aprender a fluir libres de atavismos y rigidez en los pensamientos, creencias y decisiones que hemos tomado en otros momentos de nuestra vida. Hay que aprender a ser flexibles con nosotros mismos, “sé simple, recuerda esta palabra tanto como te sea posible. Deja que te penetre. Sé simple, suelto, para que en cada circunstancia puedas flotar fácilmente, como el agua: como el agua que al llenar un vaso toma la forma del vaso, y no se resiste” (Osho, 2003, p.37).

Esto es viable en la medida que vamos rompiendo o modificando ciertos patrones de conducta, adquiridos a través de nuestra vida, y es factible hacerlo cuando buscamos cambiar aquello que ya no nos es funcional; en un proceso psicoterapéutico, tomando conciencia de nuestro estilo de vida, de nuestros alcances y limitaciones. Como dice Lao Tse, (sf), en el Tao Te King:

“Quien quiera contraer algo, antes debe extenderlo. Quien quiera debilitar algo, antes debe fortalecerle. Quien quiera destruir algo, antes debe levantarlo. Quien quiera obtener algo, antes debe haberlo dado. Así es el misterio profundo. Lo tierno y lo débil vencen lo duro y fuerte. No debe salir el pez de la profundidad de las aguas. Ni deben exhibirse los objetos más valiosos del reino” (p.21)

Esta es una enseñanza de Lao Tse, que nos permite analizar, reflexionar y valorar que dejando de aferrarnos a viejas creencias y siendo más flexibles o indulgentes con nosotros mismos. Aprenderemos a mostrarnos más conscientes, más firmes y más seguros de nosotros mismos.

Reafirmarnos hacia un cambio de actitud, de percibir el entorno de otra manera, dejando de obedecer mandatos; creencias y aquellos aprendizajes que nos han llevado a mantenernos firmes a ciertos comportamientos, actuando de

una manera inadecuada, de conflicto y devaluación personal al vivir tolerando conductas negativas y agresivas.

Si la persona no aprende a fluir entendiendo que el movimiento es constante en la vida y el universo, no será capaz de cambiar viejos patrones disfuncionales, evitando con ello su crecimiento y viviendo en la frustración y el fracaso.

“El concepto tradicional de artes marciales hace referencia a todo sistema codificado de técnicas aplicado como medio de defensa personal y de formación militar” (Toscano, (sf) p. 1). Esto surgió hace muchos años en China, cuando era invadida frecuentemente por los mongoles y el pueblo fue desarrollando diversas formas de pelea para defenderse de los invasores.

En la era moderna, se ha orientado el arte marcial hacia el área deportiva y en la competencia de alto rendimiento, sin perder de vista sus principios filosóficos que son parte de la esencia misma del pueblo chino. Reflejando su cultura, su ideología, sus valores y su sabiduría.

Parafraseando de la Fundación Centro del Tao (2012), el arte marcial, es una expresión del ser humano, actualmente se practica por deporte, salud, protección personal, disciplina mental, desarrollo personal, formación del carácter y autoconfianza. Sus raíces, provienen del código ético por el Confucianismo, el Budismo Zen y el Taoismo.

Es un medio que utilizaré como experimento en el trabajo clínico, buscando favorecer el desarrollo y la conciencia de la persona, a través del trabajo vivencial con su cuerpo. Con base a la importancia y flexibilidad que tiene dicho recurso en la Psicoterapia Gestáltica, donde se busca con esto concientizarse del presente, identificar incongruencias entre sus necesidades; o la forma en que las maneja e ir avanzando con mayor seguridad y confianza en sí misma. Así como visualizar aspectos de su persona, aprendiendo a reconocerse y aceptarse a través de lo que va apreciando en su propio desarrollo terapéutico. Ya que permite sondear la actitud como emprende sus problemas, e ir las modificando.

“El verdadero espíritu de las artes marciales permite al practicante contrastar el concepto de “vida”, con el de “vivir una vida digna”. Y retomando la frase del maestro Ichikawa Yasuhiro, “es el paso constante del agua en el río lo que transforma la piedra áspera en guijarro pulido” (Toscano, sf, p. 4).

“El experimento es la piedra angular del aprendizaje por experiencia. Transforma el hablar acerca de algo en un hacer, y las rancias reminiscencias y teorías, en un estar plenamente aquí con toda la imaginación, la energía y el interés” (Zinker, 2003, p. 105). Es la Psicoterapia Gestáltica, donde se busca con esto concientizarse del presente, identificar incongruencias entre sus necesidades; o la forma en que las maneja e ir avanzando con mayor seguridad y confianza en sí misma.

Así, al experimentar con el wushu, se buscará ir y venir a través de las sensaciones que se generen por el movimiento corporal al realizar cada técnica. Para asociarlas con experiencias pasadas, que tengan relación con algún momento crítico o desagradable, y de esa manera ir eliminando memorias que tengan que ver con bloqueos en su confianza; y su capacidad para fluir libremente, sin el temor de ser agredida y tomando el control de su actuación.

Del Wushu, como sistema estructurado de defensa personal, utilizaré algunas técnicas básicas que sirvan para trabajar en la toma de conciencia, y algunos de los principios filosóficos, del budismo y el taoísmo como un recurso terapéutico. De los cuales se han retomado elementos importantes en la psicoterapia Gestalt, cómo lo describen detalladamente Ginger & Ginger (1993). La visión holística de la Gestalt, el continuum de conciencia, las polaridades, el darse cuenta, el aquí y ahora (págs. 95-98).

Utilizar el Wushu como un recurso psicoterapéutico, es un proceso de aprendizaje vivencial, que requiere mantener la atención y la conciencia; en cada uno de los movimientos realizados, para comprender la fluidez, funcionalidad y efectividad del cuerpo. En coordinación con la respiración, la fuerza y la precisión. Fusionando todo esto en un solo momento, para obtener el resultado

eficaz de su aplicación, el principio del darse cuenta: Necesario todo el tiempo de entrenamiento o práctica, para saber el avance obtenido.

Este principio es vital en la práctica del Wushu, a la hora del combate, donde se requiere estar con toda la atención en ese momento presente; atento a todo lo que pueda surgir, para reaccionar de acuerdo a las circunstancias. En este trabajo no se va a combatir, y se pretende entender la metáfora de la aplicación en la psicoterapia, que en la pelea; es necesario mantener la atención al 100 % de lo que se hace, pues en un solo momento, se puede ganar o perder. Dependiendo de lo oportuno y adecuado de nuestra intervención.

En la vida diaria, es lo mismo, si somos capaces de enfrentar con decisión y firmeza lo que sea, obtendremos el resultado esperado. Si titubeamos o cedemos un poco, todo puede cambiar y esa es nuestra decisión y nuestra responsabilidad, de enfrentar las cosas y asumir las consecuencias.

Con base en esto, es imprescindible mantener la atención constante en cada movimiento o técnica que se haga, para saber si lo que se hace esta bien hecho o no, además; de que no se necesita que alguien más nos lo diga. El arte marcialista, siempre tendrá claro su desempeño. Para ser un buen practicante, se requiere de tres aspectos, la preparación del cuerpo, asimilación de la técnica y desarrollo de la energía interna.

Así mismo, la filosofía y disciplina del wushu, induce a avanzar por el camino interno, a la sanación o curación de las enfermedades. Con lo que se puede entender porque fortalece la autoestima, el desarrollo de la confianza, y de la seguridad ante las adversidades de la vida. Aunado a estos beneficios que nos da la práctica y la toma de conciencia, el trabajo psicoterapéutico permite confrontar el estilo de vida adoptado, en la condición de violencia que ha vivido la persona, pudiendo valorar y medir las consecuencias de continuar en la misma situación o modificar su actuación. Asumiendo la responsabilidad de sus decisiones y sus actos, como decía Lao Tse:

“El que conoce a los demás es inteligente. El que se conoce a sí mismo es iluminado. El que vence a los demás es fuerte. El que se vence a sí mismo

es la fuerza. El que se contenta es rico. El que se esfuerza sin cesar es voluntarioso. El que permanece en su puesto, vive largamente El que muere y no perece, es eterno” (p.20).

Podemos observar entonces, la importancia de mantener la atención en nosotros y hacia fuera de nuestra persona, en un intercambio consciente de lo que sucede en mi interior y en el entorno. Si logramos hacer esto, el conocimiento que vayamos teniendo de nuestra persona, será cada vez mayor; de acuerdo a la observación permanente que tendremos de nosotros mismos.

Entre los valores del Arte Marcial, (Daniela Callejas, 2011), que todo practicante debe mantener presentes, son:

- **La Cortesía:** el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- **La Rectitud:** ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.
- **El Coraje:** afrontar el reto de tomar decisiones.
- **La Bondad:** ser magnánimo, paciente y tolerante.
- **El Desprendimiento:** actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.
- **La Sinceridad:** decir siempre la verdad, defender ésta, y ser fiel a la palabra dada.
- **El Honor:** aprecio y defensa de la dignidad propia.
- **La Modestia:** no ser soberbio ni vanidoso.
- **La Lealtad:** no traicionar a nadie, ni a uno mismo. Ser fiel a las propias convicciones.
- **El Autodominio:** tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- **La Amistad:** entregarse en un todo. Saber compartir y ayudar.
- **La Integridad:** tratar a todos por igual, defender los principios, y ser fiel a los compromisos.
- **Generosidad:** dar sin pedir nada a cambio.
- **Imparcialidad:** emitir juicios de acuerdo a la verdad.

- **Paciencia:** es tolerar lo intolerable.
- **Serenidad:** control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- **Autoconfianza:** creer en uno mismo.

Con los cuales, encauzare a María para que los pueda aplicar en su persona, resaltando la rectitud, el coraje, el honor, la serenidad y la autoconfianza. Para reafirmarse, valorarse y confiar más en sí misma. Sirviéndole de fondo en la toma de sus decisiones y sus actos. Lo mismo haré con la cuarta noble verdad del budismo, y pueda establecerlo como un código de acción en su vida, confiando en su capacidad de tomar decisiones y estableciendo lo que es adecuado para ella en su vida diaria.

La Verdad del Camino hacia la Cesación del Sufrimiento. De acuerdo al Centro Budista de Valencia (2006). A este camino se le llama *Noble Sendero Óctuple*, porque está formado por ocho aspectos y cuya finalidad, es liberar a la persona del sufrimiento:

- 1) Visión correcta
- 2) Pensamiento correcto
- 3) Palabra correcta
- 4) Acción correcta
- 5) Medio de existencia correcto
- 6) Esfuerzo correcto
- 7) Atención correcta
- 8) Meditación correcta

Todo esto puede integrarse y lograrse de acuerdo al budismo, a través de la práctica constante de la meditación y mantener la conciencia en el presente. En la Gestalt, todo esto nos lleva a la toma de consciencia del momento presente, de estar atentos al continuun de conciencia. Permaneciendo atentos al fluir de los acontecimientos, práctica que se realiza en el consultorio, induciendo al paciente a

darse cuenta de su experiencia y sus consecuencias. Es decir, aceptando la realidad como es, sin pretender cambiar nada.

Así mismo, permite que al observarse, se dé un mayor conocimiento y fortalecimiento de la autoestima, rechazar las ataduras emocionales (los apegos), los temores y alcanzar la libertad. Fortaleciendo y reafirmando todo lo que somos como persona. Experimentar durante el proceso terapéutico, induce que la persona se perciba claramente, que amplíe su consciencia de lo que está sucediendo a cada instante; que sea el cómplice, el observador y el protagonista, para realizar los cambios necesarios e ir modificando su proceder.

De tal manera que se asuma la responsabilidad de los acontecimientos, y sus acciones. En este proyecto, el fundamento filosófico como estilo de vida, será el preámbulo de un nuevo enfoque en su esquema de valores, del cual se hará referencia y un contraste a su forma de ser; y relacionarse con los demás. A la vez, puede establecerlo como una guía de acción o principios que le ayuden a revalorar su actitud, evaluando cada paso y cada respuesta suya; con la forma en que se manifiesta y se va sintiendo ante los demás.

¿Cómo lograrlo? Aprendiendo a auto observarse todo el tiempo si está atenta al presente, o se está perdiendo en pensamientos, elucubraciones y lamentos; si tolera conductas agresivas que la lastiman y denigran, para cambiar su proceder con una base consciente y responsable. Reafirmandose como persona y desarrollando la confianza en sí misma.

Recordemos que no hay otra realidad más que la que queremos ver, la que cada quien construye y en la que desde su óptica, se desenvuelve y se muestra ante el mundo. El cómo se está en el mundo y con los demás, es algo que cada quien decide. Al respecto, Salama (1997), dice, “tanto para la psicoterapia Gestalt como para el Budismo Zen, son fundamentales los conceptos de Integración, Cambio, Movimiento, Satisfacción de necesidades. Reconocimiento y respeto de uno mismo, de los demás y del mundo. También cabe señalar la importancia de no sobre-estimar el razonamiento ni el intelecto”, (p. 19).

Mientras no se aprende a vivir consciente y responsablemente en el presente, desperdiciamos mucha energía recordando acontecimientos negativos que ya han pasado, o añorando otros; que ya no existen y que no sabemos si puedan darse. De la misma forma, vivir con el pensamiento atrapado en el pasado o en sucesos que aun no llegan, nos lleva a vivir de cuerpo presente y ausente a la vez; del entorno y los sucesos que pasarán desapercibidos. Esto es lo que Erick Berne llamaba “*aislamiento*”, (González R. Hernández C. 1986, p. 145), una de las formas que empleamos de estructurar el tiempo, para evitar la intimidad; donde podemos estar físicamente con otras personas y nuestro pensamiento, está recordando lo que hicimos en la fiesta del fin de semana.

La correlación que hago del Wushu con la Bioenergética, es en el sentido de trabajar con la carga y descarga de energía, a través de la respiración; del movimiento, y el sentimiento, manteniendo el equilibrio energético para darle una base adecuada de acuerdo a sus circunstancias y necesidades. De tal manera que a medida que va resolviendo sus conflictos internos, aumenta su nivel de energía y puede interactuar con su medio ambiente, de forma creativa y satisfactoria.

Realizar la práctica consciente del Wushu, es experimentar el movimiento, la continuidad, la fuerza, la suavidad y el vacío mental. Libre de pensamientos, emociones y juicios, que lleva a la toma de conciencia en el presente, en lo que está sucediendo internamente en el cuerpo. Dicho estado, es lo que posibilita el flujo libre y natural de la energía en todo el organismo.

“al expandirse la conciencia incorpora más valores del mundo externo a la psique y a la personalidad del individuo. El organismo recién nacido es energética y síquicamente como una flor que va desplegándose y abriéndose poco a poco al mundo”, (Lowen 1991, p.65).

En el Wushu, se da especial importancia a la respiración ya que tiene que ver con el desarrollo de la energía interna. Esto es conocido como Chi kung, “un antiguo arte chino para la prevención y curación de todo tipo de enfermedades,

que influyó en todas las técnicas gimnásticas chinas de curación, así como en las artes taoístas/budistas y en las artes marciales”, (Prat, 1985, p. 27, 28).

Como se especifica en el Gran Libro del Chi Kung, “Sin la respiración, la mente y el control de la energía, el arte marcial sería solo un simple ejercicio físico, y nunca alcanzaría el más alto nivel en la aplicación; esto es en el combate”, (varios autores sf, p. 77). Saber respirar adecuadamente, tranquiliza la mente y le da poder al artista marcial, elevando su conciencia al contactar con su energía, manteniendo el control absoluto de sus movimientos, su fuerza y su concentración. En el mismo libro, se dice que:

Es fundamental mencionar la relación entre la respiración y la mente. Una suave y profunda respiración provocará un estado de calma y serenidad; y al contrario, la angustia, la ansiedad, el miedo y el stress en general están acompañadas por rápidas y superficiales respiraciones”, (varios autores, sf, p. 78).

Como sabemos, la respiración es importante y necesaria para nuestra existencia, así como en el trabajo terapéutico; es un recurso que se utiliza para activar o bloquear la sensación. Así como influir en la toma de conciencia de la emoción, por lo que en el trabajo físico, es determinante para fortalecer la acción corporal.

El trabajo corporal desde la bioenergética, “ayuda al sujeto a ponerse en contacto con su cuerpo, apreciar sus trastornos y tensiones, entendiendo su significado”, (Lowen, 1991, p. 77). Esto es posible cuando aprendemos a poner atención en el cuerpo, y en las sensaciones, aumentando la conciencia del sí mismo. Algo que también se puede lograr a través de la meditación.

En Gestalt también existe una metodología que se refiere al Ciclo de la Experiencia, y describe la relación que se establece entre el organismo y el medio ambiente, a través del intercambio de energía, que pasa por diferentes fases. Desde el equilibrio, hasta llegar a otro momento de equilibrio, después de obtener la satisfacción plena de una necesidad.

Se manifiesta con un círculo que representa al organismo y los bloqueos o auto interrupción de la energía. El círculo se divide en dos partes horizontalmente, donde la parte superior es la pasiva que tiene que ver con la zona interna de la persona, y la parte inferior; la activa, es donde se interactúa a través de la energía organísmica con la zona externa.

A su vez, el círculo se divide con una línea perpendicular dividiendo en cuatro cuadrantes el círculo, diferenciando las zonas de relación, estas son:

Zona interna, que va de la piel hacia adentro del organismo y está en el primer cuadrante.

Zona de la fantasía, que contiene los procesos mentales como ideas, pensamientos, fantasías catastróficas, etc. se ubica en el segundo cuadrante.

Zona externa, va de la piel hacia fuera y establece el contacto del organismo con el ambiente a través de los sentidos y se localiza en el tercer cuadrante.

Continuo de conciencia, integra las tres zonas de relación, implica que la energía del contacto entre el organismo y su medio ambiente; fluye libremente asimilando lo que le ha servido, y alienando lo que no necesita o es tóxico. Se encuentra en el cuarto cuadrante.

El Ciclo se divide en ocho fases, al dividir cada zona de relación en dos partes, que son:

Reposo, donde se da el equilibrio y es el punto donde surge una nueva experiencia.

Sensación, establece la identificación en la zona interna, es el surgimiento de una necesidad que provoca una tensión no identificada.

Formación de figura, se constituye la figura clara de la necesidad y se concientiza la sensación. El organismo identifica lo que requiere satisfacer. Se encuentra en la zona intermedia de la fantasía.

Movilización de la energía, se potencia la energía para satisfacer la necesidad requerida, se ubica en la zona intermedia.

Acción, el organismo se moviliza hacia el objeto relacional. Se actúa en contacto con la zona externa.

Precontacto, se identifica el objeto relacional para contactar y el organismo se dirige hacia él.

Contacto, se da el contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. Satisfaciendo la necesidad completamente.

Postcontacto, aquí es donde se da la desenergetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del continuo de conciencia. Es donde se concreta el ciclo, y el organismo está dispuesto para iniciar otro proceso, para satisfacer una nueva experiencia, (Salama, 1999, págs. 71-76).

Dentro de este esquema también se pueden ubicar los bloqueos que se presentan en cada fase:

1. *Desensibilización*, cuando la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones o sentimientos estimulando así, la intelectualización para explicar su ausencia de contacto sensorial, como, “aquí no pasa nada”. Se ubica en la fase de sensación.
2. *Proyección*, atribuir a otros o a otras situaciones, algo que es propio de la persona no asumiendo la responsabilidad sobre sus actos. Ejemplo, “Por tu culpa no puedo ser feliz”. Corresponde a la fase formación de la figura.
3. *Introyección*, es la incorporación de actitudes, ideas o creencias que no fueron asimiladas por la persona, obedeciendo los “debeismos”. Se encuentra en la fase de movilización de la energía.

4. *Retroflexión*, es hacerse a sí mismo lo que quisiera hacerle a otros, es decir, descarga su energía sobre sí mismo. Se ubica en la fase de acción.
5. *Deflexión*, implica evitar el contacto para no enfrentar, haciendo otra cosa. Se encuentra en la fase de Pre-contacto.
6. *Confluencia*, se da cuando hay confusión entre los límites del “yo” y los del otro, evitando asumir la responsabilidad de sus decisiones. Se ubica en la fase de Contacto.
7. *Fijación*, es cuando no se da el retiro de la experiencia y se queda rondando y molestando o sea rumiando, rigidizando los patrones de conducta. Se encuentra en la fase de Post contacto.
8. *Retención*, impide la continuidad natural de cada momento evitando el proceso de asimilación-alienación de la experiencia, impidiendo el reposo. Se localiza en la fase de reposo, (Salama, 1999, págs. 117-123).

En la Psicoterapia Gestáltica, un aspecto relevante es la toma de conciencia en el momento presente, porque de esta manera es cómo podemos ubicarnos con el acontecer de nuestra vida. En cada instante con plena objetividad de nosotros mismos, y no perdernos en cosas que han pasado o que aún no llegan, y que limitan nuestro desarrollo personal; o la interacción con otras personas, manteniendo un contacto deficiente o doloroso con nuestro entorno.

Es la posibilidad de modificar conductas aprendidas, y como consecuencia, el entorno al asumir la dirección de nuestras acciones y su trascendencia. Aprendiendo a estar ahí en el momento, en cada instante de nuestra existencia, sin tener que culpar a otros o a las circunstancias de nuestras interacciones.

Asimismo, se puede integrar la atención en el momento presente, con el trabajo realizado en cada sesión; entrenando a la persona a mantener su atención en lo que está ocurriendo en ese instante, en el constante fluir de cada momento.

Claudio Naranjo, (1995, p. 15), refiere que hay tres elementos –una apreciación de la actualidad, el estar consciente y la responsabilidad- los cuales constituyen la actitud esencial de la terapia Gestáltica. Si nos enfocamos a trabajar

en estos aspectos, ayudando al sujeto a ver su estilo de vida desde estos ejes, su comprensión y posibilidad de cambio estarán sujetos a empezar a decidir cuándo y cómo actuar, asumiendo la responsabilidad de sus decisiones.

Liberándolo de viejos patrones disfuncionales que ya conoce, así como sus consecuencias de mantenerse en lo mismo. Facilitar estos recursos al paciente, es como adquirir una brújula que oriente su destino, hacia nuevos horizontes consciente y responsablemente.

En la terapia gestáltica no se cuestiona la enfermedad de la persona, se observa con respeto y se acepta como es, con esto, se lleva a la persona al crecimiento. Generalmente cuestionamos todo, nos lamentamos y transitamos por la vida sin tomar conciencia de lo que hacemos para no cambiar, a veces responsabilizamos a otros de nuestro destino, o nos justificamos. Sin entender que lo único que podemos hacer, es vivir naturalmente, aplicando la triada del, *estar en el presente, consciente y responsablemente*.

Es decir, que una forma de poder superar las experiencias negativas que dejan huella en nuestra vida, y a las que nos aferramos inconscientemente para confirmar nuestras creencias de estar mal; de sentirnos mal o de no saber encontrar la salida a todo aquello que nos lastima, que nos bloquea y limita en nuestro desarrollo. Es a través de actualizarnos y estar en el presente, soltando todo aquello que paso en otro momento.

Al aprender a vivir de esta manera, es posible fluir libres de atavismos e influidos por viejos aprendizajes, aceptándose responsablemente como es uno sin tener que buscar ser, lo que no somos. Esto no es tan simple como se quisiera, debido a que los años de vida que tenemos, es el tiempo que hemos vivido con nuestros introyectos y creencias. Por lo que cambiar ese estilo de vida, cuesta trabajo ante la costumbre de actuar como lo hemos hecho, pues resulta tan conocido y a veces; hasta cómodo, que enfrentarnos al cambio, resulta complicado y atemorizante.

Algo similar puede ser cuando practicamos un deporte, si al inicio del aprendizaje, asimilamos mal una técnica, nos acostumbramos a realizarlo así;

cuando alguien se da cuenta del error y nos corrige después de mucho tiempo, cambiarlo resulta difícil porque para nosotros ya es normal hacerlo como lo hemos hecho.

Por ello, recurrir al Wushu como recurso psicoterapéutico donde es básico e imprescindible permanecer en el presente, reconociendo y aceptando lo que somos, y lo que hacemos; siendo responsables únicamente de eso, es un complemento adecuado con la psicoterapia gestáltica, que tiene como principio básico, aprender a estar en el aquí y ahora. Parafraseando a Naranjo (1995), sobre la transmisión de actitudes del terapeuta al paciente a través de los medios terapéuticos, es igual al artista que con sus herramientas del arte; crea una expresión de maestría y belleza.

En la psicoterapia, desarrollamos la creatividad integrando al proceso todos nuestros recursos adquiridos en la práctica y en la teoría, dejándonos fluir con un cúmulo de opciones disponibles a utilizarse para propiciar el cambio deseado por la persona. Acompañándola en ese proceso de reconocer, asimilar y cambiar lo que ha dejado de ser funcional, dándose la oportunidad de visualizarse y vivirse de otra manera más positiva; satisfactoria y equilibrada.

Se puede acompañar a la persona en el reencuentro consigo misma, para reconocer y aplicar sus propios recursos, en esa danza de movimiento y contacto e interacción; entre su mundo interno y externo. Estableciendo un acercamiento diferente con la realidad que tanto la conflictúa, y que al terminar ese encuentro entre su yo consciente, de las posibilidades que tiene de cambiar; de enfrentar y manejar adecuadamente lo que en otro momento la ha bloqueado. La fortalecerá, adquiriendo la condición requerida para continuar su vida sin más sufrimiento innecesario. En ese ir y venir entre sus experiencias y la concientización de ellas, es la persona que transforma la realidad, y se transforma en ese intercambio con el mundo.

Empleando la triada gestáltica, se puede aprender a fluir como una hoja llevada por el viento, permaneciendo atentos a cada momento, siguiendo con atención los acontecimientos; permaneciendo como un expectador de nuestra

vida. De esa manera, podemos ser objetivos y responsables de nuestras decisiones y nuestros actos.

Entendiendo y vivenciando el estar en esta vida, sin más bloqueos, limitaciones, ni obstáculos que nos ponemos para obstaculizar y hacer tortuoso nuestro paso por esta existencia. Entonces, nuestro fluir en cada instante, en cada experiencia, será en armonía como una sinfonía que integra cada nota de cada instrumento, logrando dar un sentido positivo y significado a nuestras acciones. Esto es posible a través de sentir, de vivenciar, descubrir y explorar cada momento de su proceso psicoterapéutico.

Desde el punto de vista terapéutico, hay que considerar que la combinación del Wushu en el trabajo clínico, es partiendo del aprendizaje experimentado en la práctica del arte marcial. Entendiendo lo relevante que es mantener la atención enfocada en cada movimiento, comprendiendo cuando se está desempeñando bien o no. De tal manera que al aplicar este recurso técnico en la psicoterapia, podamos entender lo que estamos haciendo en dicho proceso, como lo han manifestado expertos de la psicoterapia; que la técnica por sí sola, no dará los resultados esperados y que influye invariablemente, la forma en cómo se aplica.

Otro factor indispensable, es el psicoterapeuta, cuyo rol no es el de aplicar las técnicas, sino más bien, hacer que el paciente trabaje con ellas a pesar de sus resistencias. En el desarrollo del proceso terapéutico, va facilitando el aumento de conciencia del usuario, respetando su tiempo de comprensión y de respuesta.

Parafraseando a Salama (1999), el terapeuta debe permanecer en contacto consigo mismo, para no proyectar nada y estar siempre atento al momento y al avance; para permanecer en la constante búsqueda de alcanzar la meta propuesta de su cliente. Sin descuidar el proceso de contacto que se mantiene durante todo el proceso.

Con esto, tengamos presente que cualquier recurso técnico que queramos incluir en nuestro trabajo clínico, lo apreciable en la utilización de éste, para que sea funcional o no, va a depender de la forma en que nos mostremos en el quehacer y la interacción con el paciente. Es decir, calibrando el avance y la

respuesta del usuario, así como la nuestra, en ese encuentro y en ese acompañamiento; actuando con responsabilidad y compromiso. Sobre todo, generando el movimiento cuya meta final, sea la toma de consciencia.

Desde la Gestalt, la vida es un constante fluir de momentos presentes. Y alteramos ese flujo, cuando nos apartamos para cuestionar o lamentar alguna experiencia pasada; que nos llena de inquietud, incertidumbre y sufrimiento. Debemos llevar a la persona a darse cuenta de aquello que lo desvía de su estado natural, para propiciar un cambio aplicando la triada de *presencia, estar consciente y responsabilidad*.

Se busca transmitir actitudes al paciente que vayan modelando el cambio deseado, propiciado por el trabajo del terapeuta en cada sesión, su enfoque estará atento a inducir la toma de conciencia y ubicarse en el momento a través de la triada Gestáltica. Con lo cual el cambio puede darse a través de la experimentación de vivirlo en cada encuentro consigo mismo y no a través del discurso teórico.

Con ello, la referencia de vivir la experiencia de experimentarse en el momento presente, es un aprendizaje experiencial, al que puede recurrirse cuando haya que enfrentar situaciones semejantes, cada vez que sea necesario. Esto no se da a través de la racionalización o descripción de los hechos, se logra con la experiencia de vivirlo, de sentirlo.

“el asunto de la actualidad no solo se relaciona con la valoración del tiempo presente y el lugar presente sino con la valoración de la realidad concreta, de sentir y experimentar en lugar de pensar e imaginar, con el percartarse y la auto-determinación”, (Naranjo, 1995, p. 28).

La base que da la experiencia al paciente de experimentar el centrarse en el presente, es el medio adquirido momento a momento, integrado o complementado con la realización de técnicas de Wushu; facilitan ese aprendizaje de vivenciar conscientemente, cada momento y cada movimiento para entender lo que pasa, lo

que se busca a través del cuerpo y de todo el conjunto de recursos utilizados en el proceso psicoterapéutico.

Aprender a estar en el presente, significa no distraerse con pensamientos que nos lleven al pasado, cuando nos abstraemos del momento, solo estamos evitando vivir en él y cuando reaccionamos ha pasado tiempo sin poder hacer nada por recuperarlo. Olvidamos que estamos donde queremos estar y como queremos estar, repercutiendo en la calidad del contacto que establecemos con nosotros, con los otros, y con el entorno.

Nos quejamos o lamentamos ante la respuesta de los otros, sin asumir, que recibimos la respuesta de la misma manera en que nos manifestamos hacia afuera.

Distraernos del momento presente, es como evitamos contactar con la realidad que surge y fluye a cada instante, cuando lo que llega a la consciencia es algo desagradable como un recuerdo, un pensamiento o un vacío. Como respuesta desde nuestra capacidad creativa, buscamos cambiar la sensación y recurrimos a recuerdos de experiencias pasadas añorando ese tiempo, ese encuentro con alguien y entonces, entramos en conflicto al no cubrir el vacío que nos genera la experiencia inadecuada y cuestionamos lo que pasa en nuestro presente.

Este comportamiento lo podemos cambiar cuando hemos comprendido que la vida puede ser diferente cuando abrimos la conciencia, con el sentido de la actualidad y la responsabilidad. Vivenciando lo que implica estar en el presente, ampliando la calidad del contacto con nuestra experiencia, en cada avance del proceso psicoterapéutico.

Si Dejamos de evaluar o comparar lo que no está presente, podemos evitar caer en el conflicto de sentir “esos vacíos”, que nos atormentan tratando de satisfacer nuestras ausencias, permaneciendo atentos al aquí y ahora, siendo testigos y partícipes del flujo de la experiencia; siendo parte del todo. Aprendiendo a asumir la responsabilidad de nuestros actos, nuestros sentimientos y nuestras decisiones.

Ser conscientes de nuestra existencia y de las posibilidades con que nos desenvolvemos en el mundo, así como comprenderse a sí mismo y de las posibilidades para realizarse. Consiste en establecerse siendo capaz de realizar el propio ser; en un ser responsable de sus acciones, como resultado del proceso terapéutico.

Capítulo 3.

3.1 Descripción de la propuesta.

Con base en mi experiencia como terapeuta y practicante de artes marciales, en los estilos hungar (tigre) 4º grado. Shaolin, 1º grado. Nan quan, 1º grado y Shan shuan, 1º grado; me llevó a tomar la iniciativa de experimentar una opción diferente, que puede ser trascendente, integrando el Wushu (arte Marcial Chino), con la Psicoterapia Gestalt. Ya que encierra una filosofía de vida, una disciplina y una diversidad de recursos físicos que pueden contribuir a ampliar la conciencia de sí mismo. Lo cual puede ser posible con el movimiento del cuerpo, en cada uno de los ejercicios, donde se involucra, la fuerza, la coordinación motora, la respiración y la atención constante, para cerciorarse de lo que se está haciendo y de lo que se está sintiendo.

La propuesta consiste en trabajar 15 sesiones de dos horas, dos veces por semana con las posiciones básicas, caballo de frente, de avance y de rana. Bloqueos, ataques, y la primera rutina de Wushu, del estilo Nan quan (Nan shuan) o puño del sur (estilo oficial contemporáneo). La rutina consiste en una serie de técnicas o movimientos en secuencia, que simulan una pelea, y es la manera en cómo se va adquiriendo la técnica.

Esta actividad física, es muy amplia y tiene relación con algunos aspectos de la terapia bioenergética que parte del trabajo básico con el cuerpo, como lo refiere Lowen (1991, p. 41), “la vida de un individuo es la vida de su cuerpo. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico. Si fallamos en estos aspectos de nuestro ser, es que no estamos plenamente en nuestro cuerpo o con nuestro cuerpo.”

Integrar alguna actividad relacionada con el trabajo terapéutico, es lo que se conoce como “experimento” en Gestalt, Zinker, (1977, p. 105), sirve para construir patrones nuevos de conducta, así como poner atención en las sensaciones nuevas o ya conocidas, que surgen a través de la experiencia que se va realizando en la sesión, con la finalidad de percibir todo lo que suceda en un contexto seguro para la persona, propiciando aprendizajes o el *darse cuenta* esperado.

Considero que utilizar el experimento de manera vivencial, representa una ventaja para el usuario, ya que se experimenta a sí mismo, descubriendo; reconociendo, integrando y reafirmando todo aquello que va vivenciando, a través de su propia experiencia. Entre lo que es y lo que debiera ser, sin más juicios que la propia realidad. Teniendo la libertad de decidir qué hacer con la información que va recabando de su persona, cuando y como iniciar el cambio, a medida que va elaborando el soporte para avanzar en su propio proceso. De manera segura, consciente, y a la vez, le ayuda a clarificar como ir resolviendo su problemática

“Esta invitación a centrarse en uno mismo favorece que surjan las manifestaciones de la función “ello”. Van a pasar a primer plano las “figuras corporales”: sensaciones, respiración, posturas, tensiones musculares, timbre de voz, movimientos espontáneos, manifestaciones digestivas, somnolencia, impulsos diversos... creando así una ampliación progresiva del campo de la consciencia corporal. Las fluctuaciones de lo sensorial y de la fisiología se van a revelar, lo no consciente va a entrar en el campo de la consciencia”, (De la Croix, 1990, p. 6).

Una forma de aprender el Wushu, es a través de realizar cada movimiento manteniendo la atención y la conciencia, en el cuerpo, en la posición; en el desplazamiento y en la coordinación de todo esto con la respiración. Es decir, permaneciendo atentos a todo lo que acontece en el momento presente de la práctica, para ir corrigiendo lo que sea necesario. De la misma manera se puede hacer el ejercicio aplicado, llevar al sujeto a la toma de conciencia de lo realizado,

para identificar como se percibe y posteriormente hacer la analogía con su vida diaria, partiendo de la referencia de su propia experiencia hacia su estilo de vida.

La manera de trabajar, será iniciando la sesión con un ligero calentamiento físico, se pasara a la parte técnica, de donde se partirá para trabajar en la parte clínica a través de sus sensaciones; que tengan relación con memorias corporales relacionadas con la violencia, y baja autoestima que haya que eliminar. Buscando que vaya concientizándose del estilo de vida que ha tenido, e ir excluyendo aquellas conductas disfuncionales, que le permitan reconocer y reafirmarse a través de sus propios recursos personales.

3.2 Diseño del trabajo práctico.

El Proceso se estructuró de la siguiente manera:

- ✓ La primera sesión, es para realizar la entrevista y aplicar una valoración psicológica que permita tener la referencia de su estado emocional al iniciar el proceso.
- ✓ Trece sesiones serán para el proceso psicoterapéutico.
- ✓ Una sesión más, para aplicar una valoración psicológica y hacer el cierre.

El desarrollo de la sesión se organizó así:

1. Calentamiento físico (10 minutos), con la finalidad de que al realizar las posiciones y técnicas, no sufriera ningún desgarre muscular por el esfuerzo.
2. Parte técnica (30 minutos), es el segmento donde se efectúan las técnicas de Wushu y se trabaja con el cuerpo, su respiración, equilibrio, fuerza, atención y conciencia de sí misma.
3. Relajación (5 minutos), momento de relajar el cuerpo, de contactar con sus sensaciones y retomarlas en la parte terapéutica.
4. Psicoterapia (75 minutos).
5. Cierre.

Con esto se pretendía lograr:

- ✓ Un cambio de respuesta ante la violencia
- ✓ Reafirmar su autoestima
- ✓ Reafirmar su confianza
- ✓ Reafirmar sus valores
- ✓ Disminuir sus temores
- ✓ Ampliar su conciencia sobre su estilo de vida.

3.3 Implementación del trabajo práctico.

María, una mujer de 55 años de edad, refiere que tuvo seis hermanos de los cuales viven cinco. Su madre tiene 77 años y su padre murió hace cinco o seis años. Recuerda que en su infancia sus padres nunca estaban en casa debido a que trabajaban como comerciantes, se iban todo el día y llegaban tarde, su padre gritaba enojado desde que entraba y regañando a todos por cualquier cosa. Ella sentía mucho miedo cuando él llegaba y corría a esconderse donde no la viera. Su madre no se hacía presente pues era como una sombra a la que su padre daba órdenes, siempre estaba cansada, nunca los atendió en nada y los hacía sentir como una carga para ella.

A veces la veía dos veces a la semana, cuando se iba a cambiar para ir por la mercancía a México, por lo que ella y sus hermanos siempre estuvieron solos, sus padres no fueron cariñosos con ellos. Su padre calmaba el enojo comiendo y los ridiculizaba por todo, enfrente de quien estuviera o les llamaba la atención, lo que les daba pena y a María; la hacía sentir poca cosa, con miedo.

De sus padres recuerda que él mandaba, su mamá obedecía y siempre estaba sirviéndole, nunca vio que fueran afectivos entre ellos. Su padre les pegaba mucho con lo que tuviera a la mano, con palos, las bandas de los camiones o les aventaba lo que encontraba y su madre nunca los defendió. Aunque todo el tiempo se quejaba y hablaba mal de él con otras personas, a él, nunca le dijo nada. Nunca salieron de vacaciones, ni en familia, cuando llegaron a salir era acompañados de la familia de su padre; sus hermanos y sobrinos con quienes si era cariñoso, mientras a sus hijos, los mandaba a comprar cosas.

Su madre conseguía las cosas intrigando y hasta ahora, así consigue lo que quiere, al reunirse ella y sus hermanos se han dado cuenta de eso, lo que les ha generado muchos problemas entre ellos. Ahora puede ver claro que su madre exige atención, obligándolos a dársela a través del chantaje; les guste o no, lo que les provoca sentimientos de culpa.

Por ser manipuladora, su estrategia es hacerse la víctima, se la pasa limpiando pero no le gusta cocinar y si hace algo de comer; es para varios días, si hace algo como tamales, etc. dice que lo hizo por qué alguno de sus hijos se lo pidió, aunque nadie lo haya pedido. A María le da coraje reconocer que ella, se parece a su madre.

María no quiere a su madre y la rechaza por tenerla tan cerca, siente rabia con ella por pensar que se le parece mucho, en algunas actitudes aunque no en lo embustero. Odia las mentiras, por eso cuando se enoja siente que tiene que sacar todo el coraje pues su madre no se lo permitía.

Considera que la relación entre sus padres no existía como tal, pues él ordenaba y ella obedecía, además de ridiculizarla ante otras personas, la pendejeaba, y su mama cada vez se ponía más torpe, le temblaban las manos. Su padre era comerciante, andaba en las plazas y eso no era para su madre pues siempre se quejo de eso.

Su padre era mujeriego y agresivo, María recuerda que un tiempo estuvo muy cerca de su madre quien le confiaba sus penas, y varias ocasiones enfrente a su padre por defenderla y él, la agredía.

También se da cuenta que la sigue preservando de sus hermanos, y ha dejado de hacerlo, pues su madre no cambia y piensa que no tiene sentido buscarse problemas con ellos; si ella no cambia. Hace un año ya que dejo de hacerlo, lo cual le da más tranquilidad y se evita conflictos con sus hermanos.

Cuando eran chicos, su madre suplía el afecto dándoles dinero para comprarse cosas a escondidas de su padre, él no lo suplía con nada y fue indiferente con ellos. La relación con él era mala, solo estaba para golpearlos, ordenar, ridiculizarlos y para que le sirvieran.

En la última parte de su vida, su padre cambio con ella, se volvió su confidente y amigo; dejo de ser agresivo y se mostró como era realmente. Una persona con problemas, que sufría, escuchaba y podía abrazar. Una vez le dijo que le apenaba verla así, sirviéndole a su marido, pues era una profesionista y no le agradaba que fuera su sirvienta. Pues para eso, no la había mandado a estudiar.

Con respecto a sus hermanos, María se llevaba bien con su hermana que le sigue y parecía que la menor, era la mayor. Porque siempre manipulaba,

ordenaba, y la metía en conflictos; pues hacía cosas y luego culpaba a María y la castigaban. Cuando eran jóvenes, esa hermana se metía a su cuarto y revisaba sus cosas para ver con quien andaba, le checaba la hora de entrada y salida, pues decía que hablarle a los hombres era ser una prostituta; una buscona, era muy rígida y exigente.

Al no estar sus padres, esa hermana se hizo cargo de la casa, actualmente se ha involucrado en la iglesia. Tiene cáncer de tiroides y mantiene a su marido por ser un mediocre. Ella es contadora, nunca ejerció su carrera, ahora vende comida y tiene una pequeña fonda. La que salió embarazada fue ella, la que robo dinero de su padre y construyo su propia casa fue ella. Tiene dos hijos, el mayor de treinta y dos años, ha tenido varias mujeres y no se ha comprometido con nadie.

La hija de su hermana, tiene diecisiete años, se salió de la casa a los quince años, toma alcohol, fuma marihuana y le gustaba ser promiscua. Tiene una relación con un hombre casado, vive con la hermana menor de María, sigue teniendo los mismos problemas, nada más que esta hermana la controla más. Su madre se desentendió de ella y la hermana con la que vive la mantiene completamente. Su madre le exige que vaya a cuidarla cuando le aplican la quimioterapia, y la niña no quiere ir, pues es embustera.

El siguiente hermano, Jorge, es ingeniero Agrónomo. Tampoco ejerce la carrera, a él lo secuestraron hace como 15 años. Su color de piel era más claro que el de ellos, por lo que su papá lo castigaba mucho, pensaba que no era su hijo. Tiene un carácter muy débil, en su casa él lava los trastes, prepara el desayuno; baña a sus hijos, los viste, los lleva a la escuela y les prepara el lunch. Ahora que murió el papá, maneja el rancho por ser el dueño de la mitad. No va, solo habla con su medio hermano y le da órdenes, le vende a su hermana menor el producto del rancho; es el más mentiroso, igual que su madre hace las cosas por detrás, es holgazán como él solo.

Aprovecha cualquier circunstancia para sacar provecho de todos, lo manda su esposa y tiene un carácter muy explosivo, de todos ellos, es el más enojón, y más voluble; de repente cambia de carácter y como todos, habla de ti pero no te lo dice de frente.

El tercer hermano, Ricardo, es el menor de todos es ingeniero mecánico industrial. Él único que trabaja en su carrera y fue muy cercano a su padre. Tiene dos hijas adolescentes, una relación de pareja armoniosa y estable. Él es cariñoso con su esposa, la cuida, la respeta, le da su lugar y es el que menos

convive con la familia. La relación de María con este hermano es buena y de respeto.

Su media hermana Fabiola, tiene veintidós años, es hija de su padre y la recogieron de niña por andar vagando en la calle. Es una persona envidiosa que se siente relegada como si la hubieran despojado de algo. Envidia los derechos de ellos y de lo que les brindaba su padre. Es mentirosa, embustera floja, intrigosa y entrometida, se mete en todo para inventarles chismes.

Verónica, es la menor de todos, muy conflictiva, manipuladora, mentirosa, violenta y explosiva. Se mete en todo, critica todo, su marido era mujeriego y alcohólico, por lo que tuvo una vida de infierno con él. Cuando María tenía tres meses de casada, le hizo una vasectomía a ese cuñado, el cuál murió de un infarto debido a sus adicciones, lo que provocó en ella sentimiento de culpa por mucho tiempo.

Con respecto a su relación de pareja, María dice que desde el inicio, fue una lucha para liberarse de ir con la familia de su marido. De ir con él al trabajo, al club, y él se molestaba por eso ya que siempre quería que anduviera con él y ella se rebelaba. Él le decía que cuando la conoció ella era sociable y alegre, lo que a él no le gustaba. María cambio cuando se fue a la casa que le dio su padre, le hizo sentirse segura, con poder, como una persona valiosa, que podía exigir lo que quería.

Ese cambio de casa, separo a María de su esposo, ya que no tenían nada en común, lo único que los mantenía unidos era su hijo, quien generó y sigue generando muchos conflictos entre los dos por su rebeldía. No colabora ni respeta las normas por que exige, aunque no sabe qué, no contesta cuando le habla o le llama la atención. Miente, manipula a los dos, para tener lo que quiere.

María se caso a los 36 años, tuvo otras relaciones desastrosas, porque iban por el dinero de la familia, otros la engañaron y querían que los mantuviera. Tuvo un noviazgo con un médico compañero suyo, con quien ya tenía planes de casamiento. Fue una relación muy pasional, y termino mal porque la engaño con otra persona.

Siete años después conoció a Jorge, quien no le agrado inicialmente porque no hablaba nada, le desagradaba su físico y su estatura. No le atraía, pero todos los días iba y se ofrecía a llevarla con sus proveedores, con sus pacientes en la madrugada; a prestarle dinero si necesitaba, etc. En esa época, María pensaba que ya no se casaría.

Las personas que la rodeaban no le atraían para formalizar con alguna de ellas, Jorge tenía la misma edad que ella, era profesionalista como ella y pensó que era un hombre responsable. Equivocadamente creía que el no hablar, era señal de madurez, confió que viniendo del mismo medio socioeconómico; se podían entender. El tenía prisa por casarse, empezaron a salir como amigos, a él le gustaba que le platicara cosas; que hablara de libros, de música, de arqueología; de vinos, de pinturas, de todo.

Sorpresivamente un día Jorge, le pidió casarse con él, ella preguntó por qué tanta prisa si no lo conocía; él le dijo ¿qué quieres saber? Describió sus datos generales, su estatus económico y le dijo que si ella no sabía lo que quería, él sí, y lo que quería era a ella. Al otro día le llevo todos sus papeles, ella pensó que bromeaba, fueron al registro civil y les dieron un plazo de dos meses para casarse.

A María le llamo la atención, que ella platicó con su familia lo de los trámites y él no, todo lo hacía solo. Dos semanas antes del casamiento sintió miedo porque en realidad no lo conocía, él le dijo que nunca había tenido novia, cuando ella dijo que no se quería casar; él lloró y le dijo que no le hiciera eso. Se casaron a los dos meses y una semana antes de la boda, la llevo a conocer a su familia, estaban todos sentados y observándola; preguntándole cosas. Ella se sentía rara, como enjuiciada.

Cuando se casaron, Jorge invitó solo a unos amigos, no invitó a su mejor amigo y al preguntarle ella porque, él dijo que no porque le haría burla diciéndole que ella era vieja; negra, fea y flaca. Porque después de tantos años de no presentarles a nadie, ¿Cómo podía terminar casándose con ella?

María lloró, se enojó con él y le comentó lo sucedido a su hermano Ricardo, quien le dijo que lo dejara y no se casara con él. Ella decidió casarse y ya juntos, se dio cuenta que era un inútil, que estaba acostumbrado a que todo le hicieran; dejaba su ropa donde fuera y no sabía hacer nada.

Intimar con él, fue muy frustrante pues con su pareja anterior tenía una relación sexual, muy intensa y no pudo evitar las comparaciones. En una semana se percató que había cometido un grave error al casarse con él, pues todas sus decisiones, venían de su familia. Por eso ocultó lo de la boda para que su familia no interviniera.

La familia de Jorge siempre intervino de manera violenta para tratar de separarlos, pues la relación con todos los yernos, era mala por no decir inexistente. Con ella no fue la excepción, desde el principio sintió la hostilidad y la agresión por ser morena. Ellos manifestaban su desprecio al referirse a los de su color, como negros. También se enteró que su esposo había tenido amantes y

ninguna novia. Se dio cuenta que siempre quería estar pegado a su familia, lo que no le agrado mucho a ella.

Después entendió que hiciera lo que hiciera nunca sería aceptada pues desde el principio fue rechazada. Cuando le dijo a su esposo que por su edad probablemente no tuviera hijos, le dijo que no importaba, que a quien quería era a ella. Que no quería a sus padres, ella se entero después que a los 10 años, él tuvo un problema muy fuerte con su padre, y le dejo de hablar. Cuando el señor iba a morir, María le dijo que hiciera las paces con él y no lo hizo, o sea que ya nunca le habló.

Posteriormente supo que su suegra no se había casado con el señor, que su suegro había sido casado y que había tenido otros hijos. La boda civil de los suegros se dio como 7 años después que ella se casó. María fue testigo para que en las actas de nacimiento de sus hijos, fueran reconocidos como legítimos. Jorge y María empezaron a tener problemas porque a él solo le gustaba ver el futbol americano y los deportes. Él quería que ella lo disfrutara con él, pero era muy aburrido pasarse todo el día viendo lo mismo. Él le pidió que le enseñara a expresarse correctamente y a hablar. Ella le sugirió que leyera mucho para aumentar su vocabulario, puso un libro en su buró y en dos años, leyó una sola hoja; Jorge le dijo que lo leyera ella, que le hiciera un resumen y se lo platicara.

No le daba gasto a María, pues el gasto lo administraba su madre de él, quien le compraba el mandado, lo que pensaba que podían necesitar. María le hablaba por teléfono cuando necesitaba para el gas o la leche, él la llevaba al supermercado cuando quería y tenía tiempo; ella tenía que adaptarse a sus horarios. La hacía enojar porque tomaba cosas que ella no necesitaba, y tenía que pagar del dinero para el gasto. Cuando María volteaba, ya no estaba a su lado y tenía que buscarlo en toda la tienda.

Una vez que estaba enojada lo fue a vocear y él se molesto. Cuando encontraban gente conocida de él, no la presentaba y ella se ponía atrás de él, solo viendo y escuchando. Discutían por el gasto, por el pago de la tarjeta, si le recordaba la fecha de pago; Jorge se enojaba porque decía que él trabajaba y no tenía tiempo como ella. Si no le recordaba la fecha de pago, también se molestaba porque decía que lo único que tenía que hacer, era estar pendiente y ni eso podía atender. Después de muchas discusiones logro que le diera el gasto, se lo dio y le dijo, ese es tu problema ahora; tú te haces cargo de pagar tarjetas y todo, si puedes o no, tú sabrás.

Cuando se embarazo, se lo comento a Jorge y él se enojó mucho, dijo que no cumplía sus compromisos, que acordaron que esperarían cuatro años para

embarazarse y no cumplió; que faltó a su palabra, pues solo habían pasado dos años. Discutió con él porque no fue planeado y porque le hizo ver que eran dos y no ella sola. Tuvo un embarazo complicado, los primeros meses perdió 13 kilos, entró a yoga y su embarazo evolucionó mejor, él y su familia querían una niña; su suegro y ella deseaban un niño, porque Jorge siempre se quejó de soledad por no haber tenido un hermano, solo hermanas.

Cuando su hijo nació todo cambió y se volvió el centro de atención de Jorge. Desde ese momento se volvió más indiferente con ella, desapareció completamente de su mundo, entonces María concluyó que solo quería una pantalla ante la sociedad y un hijo, para demostrar su hombría, y se sintió utilizada; lastimada, decepcionada, frustrada y agotada.

María esperaba tener una familia estable, un compañero, un amigo; alguien que la respetara. Alguien que la amara y que tuvieran diálogo, que hubiera respeto, seguridad, y que dijera lo que quisiera; ella escucharía y trataría de entenderlo. Eso se lo dijo a Jorge, y puso de ejemplo la experiencia de las familias de los dos, como la familia de María; donde su madre fue sumisa y obediente al esposo, odiando al marido por que su padre era un machista de lo peor. Su suegro le prohibió a Jorge entrar a la cocina por ser lugar de las mujeres, le enseñó que debía ordenar y que todas las demás debían obedecer por ser mujeres. La mayor frustración de su suegro, es que solo tuvo un hijo varón, por eso embarazó tantas veces a su suegra buscando el varón, esto se lo contó la suegra.

Cuando se embarazaba, la llevaba al hospital y al enterarse que era mujer, no iba por ella, eso pasó siempre hasta que en el último embarazo, ella pidió al doctor que la ligara sin decirle a él. La señora era muy celosa con su esposo y con su hijo también. Cuando su esposo de María contrataba secretarías, le pedía a María que le hablara a su suegra para decirle que ella la recomendaba y no hubiera problemas.

Si Jorge recibía llamadas de alguna clienta, no le avisaban porque el negocio estaba en la casa de los padres, María entendió; porqué cuando se casaron, su esposo lo hizo todo a escondidas para que no boicotearan sus planes, pues para su suegra no había una sola mujer que mereciera a su hijo. Cuando se casó el príncipe Felipe de España, María le dijo a su suegra, ya se le fue su yerno y la señora respondió; tan feo hombre, narigón y mandilón yo para que lo quiero, esto es porque son muy racistas. Con frecuencia hacían comentarios como “esa negra”, esa “prieta”, etc. Detestan a todas las personas delgadas pues todos ellos son gordos.

No se logró nada de su proyecto en común, donde participaran los dos, como fijarse metas, tener sueños, diversiones, etc. pues siempre estuvo presente el control de los padres. Al inicio de su matrimonio descubrió que él tenía malos hábitos, pues no saludaba, no pedía las cosas por favor; dejaba su ropa aventada por todos lados, estaba mal educado.

El matrimonio fue terrible, pues Jorge se pasaba los fines de semana viendo el futbol y no había mucha comunicación entre ellos. Cuando María manifestaba algo en que no estuviera de acuerdo, él solo la veía, se concentraba en la televisión o se levantaba y se iba de ahí. Frecuentaban un grupo de amigos de él, con quienes se reunían para convivir. El foco de atención era su hijo, a quien ella llevaba a la escuela por la mañana, en las tardes lo llevaba al futbol; tiempo después a la natación y así transcurrieron los años, sin pena ni gloria para mejorar la relación.

En los últimos años, Jorge se iba de vacaciones el fin de año solo y le decía que no la llevaba porque era aburrida y no le gustaba malpasarse. Él se iba con una amiga o decía que con un amigo, el año pasado sabía que se iría, pero no adonde. La esposa de uno de los amigos de él, le hablo para preguntarle si iría a despedir a Jorge, pues ella iría a despedir a su esposo. Se pusieron de acuerdo y llegaron las dos juntas. Jorge se sorprendió al verla llegar, aunque actuó con tal indiferencia, se despidieron todos y ella regreso en un taxi; observando las expresiones de su esposo que no era de su agrado que ella apareciera. María decía ya no afectarse por esa reacción, pues sabía que las cosas no andaban bien entre ellos y que eso debía terminar.

Hubo muchos momentos de conflicto e insatisfacción de parte de María, quien aguantó todo el tiempo pensando que podrían mejorar las condiciones, aunque siempre tuvo claro que su marido no tenía la menor disposición de cambiar, pues todo el tiempo la descalificaba y la hacía sentir inferior, tonta. Aunque le dolía darse cuenta de eso, ella pensaba que podría ser diferente y nunca se dio el cambio.

Recuerda muchas veces que lo alcanzó en la casa de sus padres, al llegar estaban reunidos en la sala platicando, riendo y cuando entraba ella, volteaban a mirarla y nadie respondía el saludo. Después se iban levantando uno a uno y se iban a otro lado a seguir en lo que estaban haciendo, ella se había acostumbrado a eso, aunque no podía evitar que le afectara. Cuando llegaban a salir con la familia de Jorge a alguna fiesta familiar, la que ordenaba era la suegra, quien además se sentaba adelante con su hijo y María atrás. Era anulada en todo, en las actividades, en las decisiones, etc. Eso pasó hasta que finalmente decidió dejar de ir y aunque fue causa de un conflicto, no volvió a presentarse con ellos.

Hace dos meses que María decidió sacar a su esposo de la casa, lo que por momentos le hace sentir bien, tranquila, ligera y en otros momentos; se cuestiona si fue lo adecuado. Buscó un abogado para representarla en el divorcio, aunque sabe que Jorge no le dará nada, pues todo lo que tenía desde hace años lo fue cambiando de nombre; incluso la camioneta está nombre de la empresa, sin embargo, el abogado investiga lo que pueda hacerse para que no quede desprotegida.

El mayor conflicto es su hijo, pues su comportamiento le recuerda a su padre, y a veces se pregunta si está bien que se quedara con ella o debió irse con su papá, pues se muestra tan rebelde, desobligado y agresivo igual que él. Cuando se muestra así, quisiera mandárselo a Jorge, luego se cuestiona, pues no quiere perder a su hijo, ni quedarse sola.

Se ha centrado en tener más pacientes para poder cubrir sus gastos, ya que Jorge le da dinero solo para su hijo y ella tiene que resolver los gastos de la casa; que requiere algunos gastos de mantenimiento, por lo que ahora, busca como ampliar su cartera de clientes.

Considera que valió la pena separarse, pues se siente mejor que cuando él estaba o llegaba a la casa, para encerrarse en el cuarto y le molestaba mucho verlo deambular sin hablar; y observándola todo el tiempo, ya que esa era la forma de comportarse, observando siempre para después atacar con algo que lastimara.

3.4 Proceso Psicoterapéutico.

1ª Sesión.

María llega puntual a la sesión, iniciamos con un ligero calentamiento físico de diez minutos, para evitar que se lastime al realizar la parte técnica. Empezamos con las posiciones básicas de Nan quan (Nan chuan), caballo de frente, de avance, de rana, golpe de puño, de tajo, doble puño, palma y mantis. La finalidad es aprender los primeros movimientos de Wushu, reconocer su fuerza, su alcance, el equilibrio, su coordinación motriz y su control del cuerpo.

Después de practicar durante treinta minutos, le pido que se siente, que cierre los ojos y centre su atención en su cuerpo y sus sensaciones. Esto es para tomar conciencia de su cuerpo y sus sensaciones presentes.

María: (respira) y refiere venir muy enojada, porque ayer su hijo estaba acostado con ella pues le gusta que lo acaricie, estaban platicando cuando le hablo su padre por el celular, para invitarlo al cine, su hijo le pregunto si podía ir su mamá y el padre dijo que no. Eso inmediatamente la enojó, no dijo nada en ese momento pero su coraje empezó a subir por todo el cuerpo, su hijo se fue y ella se quedo con su enojo.

Esta mañana se levanto temprano para preparar el desayuno de su hijo, quien no le dijo que hoy se iría más tarde, porque su papá no iría por él, lo que la hizo enojar y empezó a vociferar en contra del padre, diciendo cosas que no tenían nada que ver con su hijo. Pues todas las mañanas pasa su padre por él, para llevarlo a casa de un amigo con quien se va al gimnasio y luego a la escuela.

Cuando venia para la sesión, reflexionaba en eso, que todo su coraje y frustración lo proyecta con su hijo, debido al parecido con su padre ya que es la misma versión, pero mejorada. Piensa que debe evitar todo eso, pues su hijo paga las consecuencias de su coraje contra su ex marido y no es sano para él.

Estaba ansiosa, con ganas de llorar, de gritar y pensando que le están haciendo daño a su hijo por sus conflictos de toda la vida, aún ya separados. Se le pidió tomar conciencia de su enojo, ponerse en posición de arco hasta que su cuerpo vibrara, luego se sentó, poniendo toda su atención en su cuerpo y en las sensaciones.

¿Cómo se siente ahora?

María: Más tranquila, consciente de que su hijo no tiene por qué pagar sus frustraciones y enojos contra su padre. Reconoce que el enojo es algo que no puede evitar sentir en contra de su ex marido, pues es algo que lleva acumulado desde hace muchos años, debido a la actitud que siempre tuvo con ella. Manipulador, controlador y agresivo. Reconoce que solo siente odio hacia él y que le sigue afectando su rechazo, se da cuenta que todavía sigue obedeciéndolo, complaciéndolo, mandándole todo lo que le pida y eso la hace enojar más todavía.

Ya que así fue siempre en su relación, él mandaba y ella complaciéndolo, algo que hacia su madre y a ella le molestaba. Piensa que el rechazo fue de su padre cuando era chica, pues recuerda que cuando tenía 9 años, sus padres no estaban pues todo el día se iban a trabajar, cuando iba a dormir, sentía que caía en un gran hoyo negro, sensación que duro como un año. María se dormía con una de las sirvientas y la abrazaba pensando que eso la salvaría, y después sentía que aun abrazada, esa fuerza las absorbía.

Por esa época, vivían en un pueblo de Oaxaca al venirse a vivir a Puebla vivieron con su abuela paterna quien no los quería, y los veía como un estorbo. La escuela de aquí era fría y los maestros también, su madre se quedo con ellos y su padre se fue a la costa, fueron dos años de carencias; mientras estudiaba el sexto y primero de secundaria, tiempo después su madre se fue con su papá y los dejo por seis meses, lo que le provocó inseguridad y temor. Después su padre compró una casa y se fueron a vivir a otro pueblo de Oaxaca, las condiciones cambiaron y volvieron a la estabilidad económica.

Bien, respire, relaje su cuerpo...Ahora visualice a Jorge, su esposo frente a usted...a un lado ponga a Jorge, su hijo...obsérvelos con atención durante un momento...observe si son iguales, en que se parecen. Si tienen el mismo rol y el mismo valor en su vida.

¿Cómo se sintió y de que se da cuenta?

María: Que no son iguales, que estoy repitiendo la conducta de mi madre, pues ella siempre hablaba mal de mi padre con nosotros o con otras personas y a él, nunca le decía nada. Ellos no se parecen en nada pues cada uno es diferente al otro, uno es mi hijo y el otro, su padre.

¿Cómo se siente ahora?

María: Más tranquila y relajada, pues con este ejercicio, me doy cuenta que no son lo mismo y que todo está en mi cabeza. Que debo aprender a diferenciarlos y no

perderme en mis problemas. Quiero estar bien con mi hijo y confiar en que el también quiere estar bien conmigo.

¿Qué concluye este día?

María: Que me siento mejor, más liberada, aprendí a liberar la ansiedad y el coraje. Haré el ejercicio yo sola para evitar sentirme mal.

Estaré más atenta a no decirle cosas a mi hijo, como si fuera mi ex marido.

Trabajar más conmigo para empezar a liberarme de Jorge y evitar que cada vez que me rechace, me siga afectando, tal vez, el conflicto de sentirme rechazada tenga que ver con él. Gracias.

Observaciones.

María se encuentra enojada con su esposo y confluye con su hijo, cuya conducta le recuerda a Jorge. El enojo que siente hacia él, es algo contenido, que durante muchos años ha reprimido y no se ha permitido expresar. También se da cuenta que está repitiendo la conducta que tenía su madre ante su padre, obedeciéndolo todo el tiempo. Lo mismo pasa con ella, pues Jorge le habla con frecuencia para pedirle documentos o lo que sea de él o de su hijo, ella los busca y se los envía. Aunque después, que lo concientiza, se enoja y vocifera en contra de él.

Su cuerpo refleja mucha tensión y después de los ejercicios se relaja, aunque se queja de dolores en las rodillas debido a la artritis que sufre y manifiesta saber que es causado por las cosas que carga y no suelta.

Su expresión es seria, de enojo durante un buen tiempo, llora al recordar cómo se sentía cuando vivía con su esposo. Por momentos confunde el enojo con el esposo y con su hijo, como si fueran la misma persona, luego lo aclara y se siente culpable con respecto a su hijo.

Su tono de voz es alto y seguro, y expresa querer ser firme para salir del conflicto.

2ª Sesión.

María llega expresando sentirse muy enojada y alterada porque su ex esposo le habló por teléfono para pedirle unas cosas y comentarle que su hijo le anda contestando mal. Cada vez que le habla, ella se pone mal, se altera y se queda con una sensación en el vientre de malestar, las manos le tiemblan y piensa en lo mismo por mucho tiempo. Anteriormente le mandaba mensajes, y últimamente, le habla.

Iniciamos el calentamiento físico y al finalizar, le pregunto.

¿Cómo va el proceso del divorcio?

María: En la indefinición, y eso me mantiene en suspenso pues Jorge ya no había dicho nada y ahora, solo opta por hablarme para pedirme que le mande algunas cosas con mi hijo. También me doy cuenta que mi hijo le ha llevado algunas cosas y yo no lo sabía. Todo eso me pone de mal humor, pienso que no ha cambiado nada pues aunque ya no está Jorge en la casa, sigue actuando igual, me habla para pedirme que le busque o le mande algo, (su expresión es de malestar).

Bueno, acuéstese por favor, flexionando las piernas. Respire suave y profundo, mantenga la atención en la sensación observando cómo y dónde se manifiesta en su cuerpo.

María: La sensación aumenta y no me gusta, no quiero estar así

No haga nada por quitársela, sea una expectadora de su sensación y déjela fluir...ahora, busque en su memoria cuando fue la primera vez que sintió eso.

María: Veo la imagen cuando llegaba mi papá muy enojado gritando y regañando a todos, entonces, yo me voy a esconder en un rincón, donde me quedaba dormida y despertaba tiempo después porque sentía frío y me doy cuenta que mi papá ya está dormido en su cama, a veces me levantaba de ahí para irme a mi cuarto a dormir. Otras veces, no me movía, por miedo a que mi papá despertara y me viera, entonces me quedaba así, hasta el otro día a las cuatro y media de la mañana en que mi papá se iba (tiene expresión de tristeza y su voz se entrecorta).

¿Cómo está y como le fue?

María: (respira profundo y permanece en silencio un momento), me doy cuenta que he repetido patrones toda mi vida, haciendo lo que hacía mi madre y que ese temor con el que vivía cuando llegaba mi padre; es lo mismo que hacía con mi

marido y es lo que lo que no quiero enseñar a mi hijo. Todo ese enojo que siento contra lo que me hace Jorge, lo desquito con mi hijo y eso ya no me agrada.

Bien, póngase de pie, vamos a repasar la posición de caballo, bloqueo abajo y ataque.

María: Me cuesta trabajo hacerlo, siento pena por eso pero veo que no tengo una buena coordinación física.

No se preocupe por eso, recuerde que no estamos aquí para que lo haga con perfección, lo relevante es que pueda sentir el movimiento en todo el cuerpo, la aplicación de su fuerza y nada más... Ponga toda su atención en la respiración, en la posición y la fuerza que le da. Si desea, cierre los ojos para que su atención esté en lo que va haciendo.

María: No me salen bien los movimientos, creo que tengo dos pies izquierdos y veo que soy torpe para hacer los movimientos. Esto me dice que debo hacer más ejercicio pues me falta mucha condición física.

¿Cómo se siente?

María: Me siento viva, más fuerte, con el cuerpo caliente, cansado, más tranquila, más segura, sintiendo mi fuerza y más confianza. Ahora sé que el miedo aprendido con mi padre me ha vuelto insegura y que he repetido patrones todo el tiempo aunque no es lo que quiero.

Lo aprendido en su infancia es lo que ha repetido en su matrimonio porque no tuvo otro modelo, el marido que buscó es parecido a su padre y entonces ha seguido el mismo patrón de conducta, ahora que lo hace consciente, puede cambiarlo, entonces, ¿que decide hacer ahora con esta información?

María: Bueno, ahora aprendo que puedo manejar esa sensación y que solo debo dejarla pasar sin que me afecte más pues de esa forma afecto a mi hijo y no quiero hacer lo mismo que yo viví, con él. Con los ejercicios me siento más fuerte y segura, para enfrentar las cosas y poner límites.

Hasta ahora, todo el tiempo ha resaltado lo negativo de lo que aprendido y vivió en la infancia con su padre y después con su esposo ¿Qué sería lo positivo de esta experiencia?

María: La pregunta me hace ver que todo lo aprendido, me ha paralizado y limitado en la vida, también me ha servido para ser fuerte y persistente. Prueba de ello es que he llegado hasta aquí, gracias, por cambiarme el panorama porque me

libero de una gran carga y me siento más ligera; minimizando el problema. Entonces, ahora sé que debo poner límites a mi esposo y tomar el control de las cosas.

Bueno, entonces que ¿concluye este día?

María: Reconozco que cada vez que mi marido me habla por teléfono, me altera emocionalmente y eso me desgasta, pues aunque ya no viva en la casa, es lo mismo que cuando estaba aquí, por lo cual pondré límites a eso y aprenderé a dejar de engancharme con él para no quedar alterada después.

Me doy cuenta que el miedo que aprendí con mi padre, me volvió insegura y sumisa, igual que mi madre y eso me ha limitado en muchas cosas, que espero cambiar.

Con los ejercicios realizados, descubro que puedo liberar la ansiedad, recobrar la tranquilidad y la confianza, por lo cual, los practicaré o hará cada vez que me sienta ansiosa. Gracias.

Observaciones.

El enojo contenido, está muy arraigado en María y cada vez que tiene contacto con Jorge, se activa la sensación de ansiedad y angustia que siente en el estómago y la deja sin energía.

Descubre que su temor e inseguridad lo aprendió en la infancia con su padre, es lo mismo que ha vivido en su matrimonio y ha proyectado en su hijo.

Reconoce su fuerza y confianza, manifestando que recurrirá a esos recursos cuando no se sienta bien, apoyándose en los ejercicios para liberar su ansiedad.

Se libera de la carga negativa del miedo, dándole otro significado y decide poner límites con su esposo.

Su expresión es de dureza y posteriormente termina relajada al ir avanzando la sesión.

Su tono de voz, es alto y firme, entrecortado al reconocer su miedo y su dolor.

3ª Sesión.

María llegó apresurada con una expresión relajada, dijo que se ha sentido bien, que su hijo está muy pegado con ella, se la pasa todo el tiempo siguiéndola y haciendo cosas juntos, lo cual le agrada a ella.

Esta semana tuvo una paciente que le canalizaron, se mostro manipuladora y chantajista, lo que le permitió darse cuenta que a veces es necesario poner límites así como elegir a sus pacientes.

Iniciamos el calentamiento físico, posteriormente repasamos las posiciones básicas, caballo de frente, de avance y dragón.

María: Hacer estos ejercicios me cuesta trabajo, porque resiento el esfuerzo en las rodillas debido a la artritis, y me doy cuenta que ya he podido tolerar más tiempo haciendo los movimientos, por lo que seguiré haciendo todo esto pues, ha minimizado las molestias que tenía.

Claro, es conveniente que lo haga progresivamente de acuerdo a como vaya tolerando el esfuerzo. Ahora, repasemos el golpe de puño, de palma y de leopardo. Respire antes de cada movimiento y aplique su fuerza.

Ahora, tome asiento, cierre los ojos y centre su atención, en todo lo que pasa en su cuerpo...

¿Hay alguna sensación?

María: si...

Ponga atención en la sensación...déjese llevar por la sensación y busque en su memoria alguna experiencia en que se ha sentido así.

María: Recuerdo una ocasión en que estaba lavando y le grite a mi esposo, me pare en la escalera seguí hablándole y no contestaba, enojada por no tener respuesta subí y lo busque en su cuarto. No estaba, me asomé al cuarto de mi hijo y encontré a un ladrón que se había metido en la casa, me di cuenta que estaba sola y lo enfrente; lo que desconcertó al sujeto que tenía algunas cosas en las manos, con el pie, empujo y cerró la puerta del cuarto quedándose adentro. Entonces me baje, hable por teléfono a la policía, le hable a mi esposo diciéndole lo sucedido y que regresara, como la policía no llegaba, le hable a mi hermana quien llamo a la policía. Al llegar los policías, subieron a revisar por donde se metió el ladrón, lo detuvieron y cuando yo me iba a declarar, llegó mi esposo.

¿Qué descubre con esto?

María: Que siempre he estado sola y he resuelto las cosas.

¿Cómo se siente?

María: Tensa, muy tensa, porque me recuerda esa sensación desagradable en el vientre que volví a sentir con la paciente.

Bien, cierre los ojos y recuerde el momento crítico con su paciente...en cuanto aparezca la imagen, observe todo lo que sucede y como se va sintiendo.

¿Qué descubre?

María: Que puedo modificar la situación, pues cuando me siento con mucha energía negativa, sé que puedo estallar y arrepentirme después. Cuido eso y lo razono para no perderme.

Bien, nuevamente vuelva a recordar la imagen que le asustaba cuando llegaba su padre enojado a su casa.

¿Qué pasa?

María: Veo la imagen y ya no me afecta igual, pues solo la dejo pasar, haciéndome a un lado así como en las salidas del combate para evitar ser golpeada.

¿Desde su sensación, que le diría a su padre ahora?

María: Que esos son sus problemas y a mí ya no me importan, ni tienen por qué afectarme más.

Observe nuevamente esa imagen donde su padre le llenaba de miedo y la paralizaba, como si fuera una película...detenga la imagen donde más sentía miedo ante la presencia de su padre y póngala ahí, enfrente.

¿Qué edad tenía cuando pasaba eso?

María: Cinco años

Muy bien María, respire, recuerde cada uno de los ejercicios que hizo al iniciar la sesión, la sensación de fortaleza y bienestar en todo su cuerpo...(se relaja, su expresión es de agrado, de bienestar, respira)...Sienta como se activa su energía, sienta la fortaleza de su cuerpo y la sensación de bienestar...respire haciendo más intensa la sensación en todo su cuerpo...ahora, intégrese a la imagen y ¿qué cambiaría en ella?

María: (sonríe y le dice), resuelve tus problemas, son tuyos y ya no me afectan, ya no me importa lo que hagas, me siento feliz.

Bien María, ahora vea la película completa desde el inicio.

Vuelva a verla, empezando por el final y en blanco y negro...

¿Cómo está y que pasó viendo la película?

María: Me siento tranquila, más fuerte y segura, sin ese miedo ya.

Vuelva a recordar un momento donde le ha llamado su esposo, sintiéndose alterada y molesta...traiga a este momento, la sensación de su fuerza, su tranquilidad, respire. Respire reafirmando esa sensación en todo su cuerpo...desde ahí, ¿qué le diría?

María: Recuerdo cuando llegaba enojado, sin hablar y se sentaba a la mesa para que le sirviera yo de comer, lo que me molestaba demasiado, pues era lo mismo que vivía con mi padre. "Si estás enojado es tu problema y deja de molestarme"

Se da cuenta que lo que aprendió de pequeña con respecto a la sumisión, a enfrentar el enojo, la lastimó por no estar preparada a enfrentarlo. Se sentía frágil todo el tiempo, se enfermó y lo sacó ahora. Era necesario sacar esas sensaciones negativas que guardaba. Piensa que ahora, todo será más fácil.

Se calla por un momento y sonríe, manifiesta sentir mucho bienestar y tranquilidad pues ha dejado de cargar con su esposo y su familia que siempre la rechazaron y la hacían sentir mal, por ser muy racistas. Dice que el sábado ira a una cena de graduación donde lo va a ver pues, la niña es hija de unos amigos de ambos y será una buena prueba poder enfrentarlo sin mayor conflicto para ella, pues dejó de ser importante en su vida.

¿Bueno, que concluye hoy?

María: Siento mucho bienestar y relajamiento en el cuerpo, lo que me ayudará a salir y a dejar de victimizarme pues eso me ha limitado y retrasa en mi desarrollo, aprenderé a moverme, como en los ejercicios.

Tengo mucha fortaleza que siempre he tenido, y que no reconocía por andar en mi papel de víctima, y permitir que me lastimaran; pero ya no más. Gracias.

Observaciones.

Su expresión es de seriedad y enojo por momentos, hasta que fue relajándose y sintiéndose con mayor control de las cosas.

La ansiedad sigue manifestándose en el estómago cuando algo la rebasa y no sabe cómo manejarlo.

Reconoce que siempre estuvo sola en su matrimonio y que ella, resolvía los problemas cuando se presentaban sin el apoyo de su esposo.

Toma mayor conciencia de su fuerza y reafirma que va liberando el miedo a su padre, pues su temor e inseguridad la ha enfermado y victimizado.

Dice que se ha liberado de la carga que representaba su esposo y la familia de él. Que se siente más fuerte ante su esposo y lista para enfrentarlo.

Los ejercicios le representan un apoyo para liberar la ansiedad y poder estabilizarse emocionalmente.

Su tono de voz es firme, y alto en momentos de enojo.

4ª Sesión.

Se casó a los 36 años, venía de una relación de mucha pasión, donde su pareja era una persona controladora, celosa, atenta. De pronto se ausentaba por días, sin decir nada y luego aparecía como si no hubiera pasado nada. Si ella hacía lo mismo, se ponía muy celoso y se tornaba conflictivo.

Él tenía otra relación y por eso se perdía en ocasiones, después se casó con ella porque la embarazo y como dos meses después empezó a buscarla, diciendo que se había arrepentido, que la extrañaba y ella decidió no regresar con él pues no quería ser su amante. Esa pérdida le afectó como siete años.

Diez años después, conocí a Jorge y me case con él, sin estar enamorada. Él era muy serio casi no hablaba y desde que apareció, se mostro atento, disponible para mí y lo que más me presionó, fue que me dijera que si yo no sabía lo que quería, él si sabía y me quería a mí. Fue lo que me hizo pensar que era maduro, y del mismo nivel, profesionista, trabajador, aunque no me atraía físicamente. Entonces me casé y deje que él decidiera por mí.

Ahora pienso que a él le convenía casarse conmigo, pues me veía frágil y manipulable. Yo lo rechace una vez para casarme, él se arrodillo, lloró y me rogo,

tiempo después me dijo que las lágrimas que derramo por mí, me costarían caro y creo que lo cumplió.

¿De qué se da cuenta?

María: Que me utilizó de pantalla, me dejó sola para castigarme, haciéndome sentir mal y me anuló. Los amigos de él, me valoran porque han acudido conmigo como profesionalista y los he ayudado siempre, porque yo soy así, y eso le molestaba él.

¿Cuánto tiempo permaneció casada?

María: Veinte años, con mucha tristeza, dolor y soledad, pues él era un desgraciado, atacaba donde más te dolía, lo veía como un lobo, callado, acechando a la presa y siempre era así con toda la gente, observaba y cuando quería fastidiar a alguien, sabía que decir para molestar y agredir. Casi no hablaba, en las reuniones solo se pasaba viendo a todos.

Recuerdo que últimamente él salía con sus amigos y no llevaban a las esposas, no me decía nada para no llevarme y siempre me enteraba por las esposas de ellos que son mis amigas. Entonces lo que hacía, era presentarme donde ellos se reunían y lo despedía tranquila y sonriente, lo que le molestaba a él. Lo despedía, le deseaba que le fuera bien y les decía a mis amigas, ahora, vamos a desayunar y él se quedaba con su cara de pocos amigos.

¿Qué le dice eso?

María: Que empezamos a competir por el poder, pienso que tal vez sirvió para conocer sus debilidades y molestarlo también.

¿Cómo se siente ahora?

María: Con energía pulsando por todo mi cuerpo, tensa, con una sensación agradable y más consciente del lado izquierdo.

¿Esto le dice algo?

María: Que predomina mi hemisferio izquierdo y del derecho tengo poco control. Que he descuidado mi cuerpo, lo he olvidado. El calor inunda mi cuerpo, siento el calor en todo mi cuerpo, está sudando y eso me hace sentir viva.

¿Para qué le sirve?

María: Para entender como están las partes de mi cuerpo. Es agradable descubrir que tengo armas y no sabía, es como tener un chocolate, descubrir la cereza y saber que es tuya.

Bien, desde esa sensación, visualice a su esposo frente a usted.

María: Me cuesta trabajo verlo, siento indiferencia, no me interesa su presencia, han pasado dos meses de la separación y ahora, solo quiero hacerlo a un lado de mi vida.

Dígale lo que signífico en su vida.

María: Que es un estorbo, que aprendí de él solo cosas negativas, que sentía mucha rabia hacia él, coraje, ganas de destruirlo, sintiendo muchas emociones negativas. Todo eso me afectaba y solo me inspiraba poder destruirlo, darle con el zapato en la cabeza pues no valoró lo que tenía conmigo (llora). Recuerdo que ante esa actitud de él, empecé a sentirme débil, acorralada y enferma.

Me veía como la niña acorralada, cubriéndome para no lastimarme. Él provocó mi enfermedad y lo responsabilizo de todo mi abandono y dolor, pues sabia como lastimarme con mucha saña y yo lo permitía por tenerle miedo.

Todo eso empezó a cambiar al llegar a esta casa, me di cuenta que podía resolver las cosas y no dejando que él tomara las decisiones a su modo sin consultarme. Me destruyo emocionalmente, me hizo sentir estúpida, que él tenía la razón y yo estaba equivocada. Me hizo como guiñapo, como un animal al que lanzan carne para que deje de ladrar o darle una patada para que se calle y se vaya. Cómo si él fuera más fuerte y yo una porquería. Deseaba que se muriera y me imaginaba viuda.

Respire, sienta su energía y su sensación de bienestar vibrando en todo su cuerpo, desde ahí, que le diría ahora...

María: Que deje de estar fregando, que haga lo que quiera pues yo estoy más fuerte, me estoy adaptando al cambio y ya lo estoy olvidando.

Bien, desde su sensación agradézcale lo que compartió con usted.

María: Ha sido una enseñanza lo que viví con él, por lo que seré mejor ser humano, eso me ayudara para mejorar mi vida futura. Ya no lo necesito más en mi vida, pues fue el tirano que me enseñó la lección y dejo de ser útil para mí.

¿Qué concluye hoy?

María: Me quite la piedra del zapato, ahora ya me estorba la presencia y el recuerdo de Jorge. Me doy cuenta que me paralizaba el miedo y lo estoy aceptando. Lo cual, usaré ahora para tener más energía positiva, lo transformaré en algo positivo y me servirá para crecer.

El sábado que coincidiré con él, haré lo mismo que él, observar a todo el mundo y no retraerme pues realmente, es intrascendente verlo ahora, yo iré para divertirme y disfrutar de la cena.

Observaciones.

Su expresión es relajada, se observa con mayor fluidez ante los recuerdos negativos.

Su expresión corporal es menos rígida, sus movimientos físicos van siendo más suaves y coordinados.

Acepta que su matrimonio no cubrió su expectativa, y considera que solo fue utilizada como imagen por su esposo, quien ejercía violencia psicológica hacia ella, anulándola todo el tiempo.

Que tenía una relación donde competían por el poder y ella se sentía impotente.

Que le tenía miedo a su esposo y ella fue cediendo terreno ante él, debido a que la anuló completamente.

Que aprende la lección y ahora, se siente fortalecida.

Toma mayor conciencia de su cuerpo, identificando recursos que no imaginaba tener.

5ª Sesión.

María llega unos minutos retrasada, argumentando problemas con el tráfico y dice que su cuerpo ya no está adolorido con los ejercicios, que se ha sentido mejor pues se le han quitado las molestias de las articulaciones.

Empezamos con el calentamiento físico y a practicar en posición de caballo y avance, golpe de puño recto, en círculo, golpe de revés, golpe descendente. Primero suave y lento, después con fuerza y rapidez. Al terminar, le pido que se

siente y tome conciencia de todo lo que pasa en su cuerpo, su respiración y sus pensamientos.

María: Refiere que se siente muy molesta porque discutió con su hijo ayer por la conducta que tiene con ella, le ordena y le reclama que no haga lo que le pide. Ella se molesta porque es lo mismo que hacia su esposo y se siente como la sirvienta. Pues le molesta que no le avise cuando va a llegar para que ella tenga la comida lista. No le habló y cuando llegó a la casa esperaba que ella le sirviera inmediatamente, lo que no hizo ella pues tenía un paciente, su hijo quería que le sirviera y dejara al paciente, así empezó la discusión

Al llamarle la atención, María le sacó sus cosas y le dijo que se fuera, él la insulto, la tomo de los brazos y parecía que la golpearía, la miraba con odio y solo la aventó a la cama, diciendo que no se iba a ir, que había personas que nacieron para mandar y otras para servir, que él había nacido para mandar y ella para servir.

Ella tiene miedo de perder a su hijo y ve al esposo y su familia como su enemigo. Pues ya se llevaron a su esposo y ahora van con su hijo.

El miércoles en la noche, el padre busco a su hijo para invitarlo al cine y él le dijo que no quería ir lo que le hizo sentir bien a ella, pensando “qué bueno que no quiso ir y que él se sienta solo como se sintió ella mucho tiempo”, lo sintió como un triunfo. Aunque no le duro mucho, pues anoche le tocó a ella. Reconoce que el mayor temor que tiene es perder a su hijo pues desde niño, siempre le ha gustado estar con ellos, la abuela jugaba con él futbol, lo llevaba a comprar ropa, dulces, lo que fuera. Se lo llevaban de viaje y cuando su esposo se enojaba con ella, se llevaba al niño y lo regresaba por la noche, al otro día y a veces hasta una semana lo tenía con su mamá.

Ella sufría mucho con eso porque su hijo no jugaba con ella y siempre prefería estar con su abuela o con sus primos.

El que su hijo trabaje con el padre ahora, es reforzar lo que han hecho con él, y no puede arriesgarse para que lo pierda pues siempre ha sido así. Si aprieta, lo enviara a los brazos de ellos, no sabe qué hacer, piensa que ha hecho mucho por evitarlo y no sabe si callar o hablar.

Bien guarde silencio un momento y tome conciencia de su sensación, déjese sentir el enojo...repase mentalmente los ejercicios... sienta el movimiento de su cuerpo, la fuerza y desde ahí, que le diría a Jorge, si estuviera aquí en este momento.

María: Que me siente muy enojada, con ganas de golpearlo, de gritar, con rabia, él sabe que eso me enferma. Quisiera destruirlo y acabar con él porque toda la vida me ha fastidio, me humilló, me denigró y eso se acabó. Porque yo me voy recuperando a mí misma y me siento más fuerte, con el control de mi vida.

Bien, ahora imagine a la familia de Jorge frente a usted...siga repasando los ejercicios mentalmente, tome conciencia de sus movimientos, de su respiración y de la fuerza requerida...ponga enfrente a toda la familia de Jorge, respire y dígales cómo se siente con ellos.

María: Que los detesto, los odio, no los quiero ver jamás, que cosechen lo que han sembrado, porque son unos racistas, farsantes, prepotentes que siempre me menospreciaron y humillaron considerándome inferior a ellos. Que paguen por eso, igual que él, al escogerlos a ellos, que les vaya mal.

Realmente siento que si tuviera la fuerza suficiente, lo enfrentaría y lo destruiría. Me gustaría golpearlo, tirarlo y acabarlo ahí por desgraciado y maldito, ahora pienso que es gay; y que solo me utilizó de pantalla pues yo nunca le importe en nada. Lo mismo hace con mi hijo, pues solo ve su propia conveniencia sin pensar en los demás, ni en como los afecta. Siento mucho odio contra él y quisiera verlo derrotado...

Permanezca en silencio, en contacto con esa sensación...ahora póngase de pie y en posición de caballo, permanezca así, todo el tiempo que aguante.

Ella permanece en la posición hasta que todo su cuerpo vibra, respira, se vuelve a poner en posición de caballo, su cuerpo vuelve a vibrar.

Vuelva a sentarse, cierre los ojos y ponga atención en su cuerpo, su respiración y su sensación...cómo se siente y ¿de qué se da cuenta?

María: Me siento más relajada, tranquila, libre de todo ese odio y resentimiento.

Respire y sienta esa sensación de tranquilidad fluyendo por todo su cuerpo, respire y aumente la intensidad de su sensación...¿cómo se siente?

María: Mejor, mucho mejor. Cuando me sienta mal, enojada, voy a hacer los ejercicios que he aprendido, pues ya sé que eso me ayudará a no decaer, a fortalecerme y a sentirme fuerte.

¿Qué concluye hoy?

Que es una relación dañina la que tuve con Jorge, y no podía enfrentar por la actitud de él y de su familia. Pienso que mi hijo está conmigo para cuidarme, para ver todo lo que hago y eso me ha vuelto muy desconfiada.

Considero que tengo que ser muy honesta conmigo y con usted, para avanzar y salir de esta situación. Gracias.

Observaciones.

No sabe cómo controlar a su hijo, debido a que siempre lo consintió su padre y ella no tenía autoridad con él.

Su conflicto, es querer cambiar la actitud de su hijo quien no responde a su perspectiva y cede ante el temor de que lo pierda si lo presiona y decide irse con su padre.

Se permitió expresar todo el enojo y rencor que tiene hacia su esposo y su familia.

Aprendió a liberar sus sentimientos negativos y se descubre desconfiada ante su hijo.

Su tono de voz es firme, alto y fuerte cuando aflora su resentimiento.

6ª Sesión.

María llegó tranquila, comentando los pormenores de su trayecto al consultorio, comentando que ha tenido un buen avance y que se siente mejor, con más claridad de las cosas.

Iniciamos el calentamiento físico, refiriendo que el esfuerzo en la posición de caballo lo ha resentido en las rodillas y que prefiere no hacer la posición tan baja.

En posición de caballo corto, practica golpe de puño en medio círculo, golpe de puño circular al frente, doble puño, golpe de palma y agarre, golpe de revés con giro.

Dice que aumentó su dosis del medicamento para la artritis, y que su médico le dijo que todo eso se debía a lo que no quería soltar.

Bueno, ahora ya sabe cómo le afecta todo aquello que ha cargado y guardado hasta ahora. Usted decidirá cuando liberarse de eso y recuperar su salud física y emocional, ¿no es así?

Bien, tome asiento, respire y mantenga su atención en lo que pasa en su cuerpo ahora.

María: Hablé con el abogado anoche comentándole sobre los papeles que me pidió Jorge para registrar a mi hijo como trabajador, y él le dijo que no le diera nada pues lo que su marido quiere, es deducir impuestos y a la vez, demostrar que su hijo trabaja, con lo cual, la pensión que le dé, sea menor.

Me siento más tranquila ya que hablé con mi hijo sobre la actitud que tiene conmigo, él dijo que se siente solo porque no tiene a su padre y lo cataloga de pendejo. Le comente cómo se comporta un hermano mío, que se preocupa por su familia y todo el tiempo está pendiente de sus hijas y su esposa, lo que a mi hijo no le gusta pues dice que su tío es un mandilón. Yo le resalto como se involucra en la atención de sus hijas, como le ayuda a su esposa en las tareas de la casa y que todo eso lo hacen el fin de semana, algo que nunca ha hecho su padre. Le hice ver a mi hijo, que de seguir con la misma actitud, tampoco va a funcionar como pareja, pues con la novia ha tenido diferencias porque él se comporta como un macho; igual que su padre.

Le pregunte a mi hijo como se siente ahora que no está su padre, él dijo que mejor, más tranquilo y que no lo necesita para que no lo esté controlando. Después de hablar sobre los papeles que me pidió su padre para registrarlo como trabajador, acordamos los dos, que no le daremos nada y que mi hijo, no firmará nada. También me aclaró que no le agrada estar con su abuela paterna ni con su familia, que le gusta vivir conmigo, pero que si realmente lo quisiera yo, no lo correría como lo he hecho.

¿Cómo se siente cuando le dice eso?

María: Mal, porque yo espero que él me diga que estoy bien, y me siento culpable, una mala madre, me duele mucho que me diga esas cosas.

¿Parece que busca la aprobación de su hijo?

María: Si me doy cuenta de eso porque es importante para mí, saber que estoy bien con él, que tengo su reconocimiento; es algo en lo que yo me pierdo, y si busco su aprobación.

¿No sería conveniente aprobarse a sí misma para no depender de otras personas?

María: Sí, eso debo hacer, dejar de buscar su aprobación y pensar en que yo puedo darme esa aprobación, si confío en mí.

Piense un momento en su hijo y visualícelo...ahora, imagine ser su hijo, póngase en el lugar de su hijo y siendo su hijo, ¿Cómo ve a su madre?

María: Como la chacha que está para servirme, me conviene estar con ella porque me cuida, me consiente, me da lo que quiero y yo la mando cuando quiero. Le pego a ella y la controlo, mientras me guste, ahí estaré, le digo que la amo y la sonsa se lo cree. Le saco lo que quiero, hace lo que quiero. Es lista, sabe muchas cosas, es limpia, organizada, estudiosa y me quiere. Haga lo que le haga, ahí voy a estar con ella, pues me acaricia y me amenaza pero no cumple. Habla mucho nada más, no se arregla, es mensa, no sabe cobrar y regala se trabajo. Cuando estoy en problemas, ella me saca de apuros, se la pasa jodiéndome pero ni caso le hago “pinche fracasada, jodida, voy a pedirle que se quiera”.

¿Cómo se escucha y de que se da cuenta?

María: Que es egoísta, sin calidad humana, no tiene valores, pues no le interesan. Todo eso ya lo sé pues siempre me lo dice. A veces no le doy importancia pero a veces, me lastima y me duele mucho que me vea así.

¿Sería conveniente que hable con él, acerca del respeto a usted y que ponga límites a su conducta no permitiéndole que la trate de esa manera?

María: No lo he hecho, espero hacerlo pronto. Me veo como madre, sé que he tenido errores aunque he puesto todo mi esfuerzo para mejorar.

Cómo pareja hice todo a costa de estar bien, de mejorar siempre y no resultó. Jorge sigue siendo el mismo, pues al principio que se fue, mostraba su inconformidad todo el tiempo, luego se calmó y creo que es la forma en que siempre actúo. Se muestra indiferente un tiempo, alejándose y luego aparece como si nada pasará y siempre fue así, eso me desconcertaba, pero ahora he cambiado.

¿Cómo se siente en este tiempo que ha pasado desde la separación?

María ha sido difícil para mí enfrentar todo esto, pues en mi familia nadie se ha divorciado, soy la primera y aunque nadie dice nada, siento la presión de ellos. Me daba miedo que mi esposo se fuera, me aterraba estar sola, a tres meses de estar sola; descubro que estoy mejor que antes, que puedo resolver las cosas

económicas y que gracias a este proceso terapéutico, me veo más fuerte, segura y mucho más tranquila.

Eso platicaba con mi hijo, para que se diera cuenta de que han mejorado las cosas, que todo lo que hago es para él y que todo lo que tengo; será de él, cuando ya no esté yo.

¿Qué concluye hoy?

Que voy avanzando mucho, que me ha ayudado a verme y sentirme diferente, que quiero disfrutar más de mi trabajo, de mis logros con mi hijo. Ya le dije que vayamos a la exposición de Leonardo Da Vinci, que está en México, me dijo que no le gustan esas cosas, así que buscare una amiga o un amigo para ir.

Buscaré al licenciado el lunes para ver que avances tiene sobre el divorcio, si Jorge ha promovido algo nuevo. Que quiero estar bien y que voy a practicar los ejercicios, pues me doy cuenta de mi torpeza, de mi falta de coordinación motora y eso no me gusta.

Observaciones.

Manifiesta sentimiento de culpa ante su hijo y cede ante él para tener su aprobación.

Se da cuenta que su hijo es egoísta, interesado, sin valores y que la manipula, lo cual le duele reconocer.

No sabe poner límites a su hijo por el temor a que se vaya y se quede sola, debido a que se proyecta en él.

Dice sentirse más fuerte y segura con el proceso terapéutico, valorando sus logros.

7ª Sesión.

María llega alegre, sonriente, argumentando que su vida es diferente ahora que tiene más conciencia de las cosas y que es como si hubiera despertado de un largo sueño. Que se siente viva y con energía.

Iniciamos el calentamiento, repasamos técnicas en caballo de avance con bloqueo y ataque, bloqueos, respiración, patada de frente con golpe de puño.

Bien, ahora camine soltando el cuerpo, respire, tome asiento, cierre los ojos y permanezca atenta a su sensación, a su cuerpo y su respiración.

¿De qué se da cuenta?

María: Estoy tranquila con mucho calor en mi cuerpo, mi respiración es más vigorosa y me siento más fuerte. Ayer vi al licenciado quien no ha investigado nada, y propone que demande la pensión alimentaria y una liquidación para mí, y ya me bajo el costo del juicio.

Minimizó que estuviera en terapia pues no me servía para nada, yo no dije nada. Sólo pensé que él está peor que yo ahora. Me siento positiva y fuerte, gracias a la terapia. Mi hijo dice que tiene problemas con el padre por querer sacarlo del gimnasio, porque la novia se muestra celosa y le ha dicho, que si ya no va al gimnasio; ya no regresará de Tabasco.

Descubro que soy fuerte, que he pasado cosas difíciles y he salido adelante sola. Que no necesito a nadie, que tengo fuerza y antes no valoraba, era insegura y débil. Lo aprendí de mi madre y se lo quiero regresar, quedarme con lo que soy, ordenada y limpia.

Ha despertado mi sexualidad, ya que estuvo dormida mucho tiempo al no tener placer con mi pareja. Lo sé porque anteriormente tuve una pareja cuya relación fue muy intensa y pasional. Reconozco señales de placer, me gusta ver mi cuerpo desnudo, con alguna ropa que me hace ver bien; disfruto de mi cuerpo, o de soltarme el pelo, me siento viva, en la normalidad. Antes yo era de mucho contacto y cambie cuando me casé.

Esto es algo que cuido ahora para evitar malas interpretaciones. Ahora sé que las mujeres no son amigas, sino competitivas, que no debo confiar mucho en ellas. Actualmente soy más consciente de todo esto, por lo que me siento más viva.

Me volví más seria cuando me casé porque él pisoteó todo mi mundo, y mis conceptos, ya que todo el tiempo mi esposo me demostraba que estaba equivocada y él tenía razón; que había mucha mentira y falsedad. Se empeñaba en resaltar todo lo negativo siempre. Y lo peor de todo, es que yo lo creía.

Bien, ahora póngase cómoda, en contacto con usted misma, relaje su cuerpo y cierre los ojos...ahora imagine un espejo frente a usted, donde verá reflejada su imagen...observe la imagen, su expresión, su arreglo y la forma en cómo esta vestida...dese cuenta cómo se siente al ver su imagen...ahora haga un diálogo con la imagen, diciéndole como se siente al verla así.

Cambie ahora, sea la imagen...siendo la imagen, que se respondería...vuelva a ser usted nuevamente y continúe el diálogo con su imagen...cambie las veces que sea necesario.

Al concluir el dialogo, despídase de la imagen y guárdela en algún lugar de su memoria...así como está, tome unos momentos para analizar la experiencia.

¿Qué descubre?

María: Que me veo como una mujer triunfadora, contenta, sana, que confía en el futuro, me veo alegre, con placer, tranquila, con armonía y me siento muy bien. Reconozco cualidades como ser inteligente, trabajadora, perseverante; ahorradora, teniendo actividades positivas. Me doy cuenta que así soy, y que lo he desperdiciado por mucho tiempo, y ya no más.

Siento que necesito sacar mi coraje contra Jorge, pues es algo que me atormenta cuando me acuerdo y no quiero cargar más con eso. Me siento feliz por todo lo que tengo ya que me ha servido para crecer, confiar y avanzar. Se me presentó todo esto ahora porque la vida me dio muchas oportunidades para corregirlo y no lo hice, pienso que no era el momento de hacerlo. Hoy en día tengo mi casa, ahorros, más pacientes, otro lugar donde trabajar, lo que me da seguridad y mucha alegría para continuar adelante.

De acuerdo, póngase de pie en posición de caballo, realice golpe de puño al frente, de lado y golpe de palma. Hágalo lentamente, sienta la posición de su cuerpo, dele la fuerza adecuada, respire antes de dar el golpe. Sienta donde está el equilibrio de su cuerpo, el soporte de la posición, la fuerza de los movimientos y el ritmo de su respiración.

Tome asiento, centrando su atención en la sensación, en la respiración, observando todo lo que pasa en su cuerpo...con los ojos cerrados, repase mentalmente cada movimiento y concientice donde está el equilibrio, la fuerza del movimiento y su atención.

Ahora vamos a realizar los movimientos lentamente, coordinándolos con la respiración y la fuerza...sienta como fluye la energía en cada movimiento y en cada parte de su cuerpo.

Ahora, analice como puede aplicar este aprendizaje de mantener el equilibrio, de aplicar su fuerza y la confianza en todo lo que hace, llevándolo a su vida diaria...

María: Descubro que el equilibrio y el apoyo se da en la columna, en las piernas y los pies, que estar bien plantada es importante para no perder el equilibrio. En la

vida, es estar consciente de lo que hago, lo que quiero, lo que me da certeza y confianza.

Parece que va avanzando en su proceso, ¿cómo se escucha diciendo esto?

María: Más consciente, con mayor seguridad y mucha fuerza.

¿Qué concluye este día?

Que voy en ascenso, recuperando lo perdido, me siento energizada; con mucha vitalidad, seguridad, muchas ganas de vivir y de vivir bien. Gracias.

Observaciones.

Va reafirmando su fuerza y su capacidad para resolver sus problemas.

Aflora su sexualidad y se percibe como una mujer positiva y triunfadora.

Acepta la necesidad de expresar y liberar el enojo contra su esposo, lo que ha limitado su desarrollo.

Reconoce que esta mejor ahora que se ha separado y que se ha hecho de sus propios recursos, lo que le da mayor seguridad y confianza.

Concientiza sus propios recursos, su confianza en sí misma, su entusiasmo por vivir y estar bien.

8ª Sesión.

María llega seria, refiriendo que los problemas con su hijo continúan, que discutió ayer por la actitud de él, que la trata como si fuera su sirvienta, reclamando que no le abría la puerta, aún cuando él tiene sus llaves. Que no le servía la comida, etc. Ella regresó de trabajar y él se había ido a jugar fútbol. Le molesta a María que tome esa actitud con ella, pues se parece a su padre.

No le sirvió de comer y lo dejó que lavara sus trastes, es algo que le disgusta hacer a su hijo. De esa manera piensa que irá poniéndole límites para que se responsabilice y así se lo ha dicho todos los días.

María se enoja porque la familia de su marido, manipula a su hijo y eso refuerza la conducta que ya tiene. Reconocerlo exacerba el coraje que tiene hacia ellos.

Bueno, sienta su coraje, visualice a su esposo con toda su familia, y desde su sensación, dígales lo que siente hacia ellos...

María: Los odio, los detesto, quisiera desaparecerlos, no quiero volver a verlos jamás, me tienen harta, me doy cuenta de lo infeliz que me siento hacia ellos. Recuerdo todo el tiempo que me hicieron sentir como una cucaracha porque mi marido los apoyaba. Los odio por su falta de respeto, por sus groserías, porque me corrían diciéndome "que hacia ahí", si no me habían invitado, me ignoraban, me descalificaban, son unas méndigas, envidiosas y gordas además.

Siente su enojo que no reconocía, pues se tragaba todo y se aguantaba todo lo que vivía con su esposo y su familia, que la humillaron y denigraron todo el tiempo.

Bien, visualice la imagen de todos ellos...obsérvelos con atención...ahora cámbielos de posición en esa imagen, póngalos en círculo, encimados, haga lo que quiera, jugando con la imagen. Ponga la imagen en blanco y negro, póngale un fondo gris...enmárquela en un cuadro negro...respire mientras hace eso, observe con atención la imagen.

¿Cómo se siente?

María: Me siento mejor, el enojo está pasando...casi ya no existe.

De acuerdo, ahora, póngase de pie y vamos a repasar los ejercicios.

Póngase en caballo de frente, de avance, bloqueando y atacando, caballo de rana, bloqueando y atacando, respire, regrese a caballo de frente y golpe de lado.

Sienta el movimiento, corrija la posición, dele firmeza a cada movimiento. Respire, ahora dele fuerza y continuidad a toda la secuencia...

Tome asiento, respire, mantenga el contacto con usted, centre su atención en su cuerpo y en sus sensaciones...

¿De qué se da cuenta?

María: Que tengo mucha rigidez en las rodillas y es todo lo que no suelto. Es todo lo que me he guardado inconscientemente. Es todo lo que tengo que sacar y que con palabras no es suficiente. En este momento no se cómo hacerlo, sin embargo, si estoy consciente de mi avance, de que con el enojo, he enmascarado otras emociones y ya no lo haré más.

¿Qué se lleva hoy?

María: Que me estoy fortaleciendo más cada día que trabajamos, que tengo muchas cosas por sacar. Me acordé ahorita que cuando estudiaba, sacaba mi enojo contra mi padre, quemando una de sus fotografías o destruyendo alguna ropa con cloro y me quedaba observando lo que hacía, era una forma silenciosa de desquitarme.

¿Qué va hacer, para seguir avanzando en su cambio?

María: Siento que estoy con una actitud más positiva y consciente de mi vida, que seguiré así y practicando el caballo, pues aunque me quedan doliendo las piernas, siento que me fortalece y me ayuda a sentirme bien. Gracias.

Observaciones.

Continúa el conflicto con su hijo, al que no puede controlar como quisiera, lo que exagera su enojo contra el esposo ya que dice que son parecidos. Así como con la familia de él, que siempre la despreció.

Se permitió externar el enojo y resentimiento contra la familia de su esposo.

Que aguantó el maltrato psicológico de la familia de su esposo, por buscar la aceptación de él y no lo logró.

Se da cuenta que ha reprimido el enojo y necesita liberarlo.

Reconoce que avanza en su fortalecimiento y que aun tiene muchas cosas que soltar y dejar de cargar.

Se percibe más positiva y consciente de sí misma..

9ª Sesión.

María inicia diciendo que ha discutido con su hijo y se da cuenta que no cambiará aunque se lo diga y que el manipula las condiciones a su favor. María siente que se muestra intolerante a sus conductas y se pregunta si no está lastimando a su hijo con su proceder pues se siente culpable por eso. El fin de semana fue difícil al darse cuenta de su vacío, su soledad, tristeza, abandono y dolor; que no desahoga porque su hijo la vea llorar. Ese día se lo permitió, su hijo la vio y le dijo que ya se calmara, que lo supere pues ya han pasado dos meses de que su padre se fue.

¿Y que descubre con eso?

María: La insensibilidad de mi hijo, que es intolerante, egoísta y absorbente; al ser más consciente de eso ya no lo tolero más. Aunque me doy cuenta que ahora mi hijo hace cosas que anteriormente no hacía como arreglar sus cosas, servirse, lavar sus platos. Veo que mi hijo miente y me molesta mucho porque él me lleva cosas que según dice, me manda su abuela y yo no me las como, pues no de confianza, ni quiero nada de ellos.

Tengo inflamación de articulaciones y tiene que ver con no soltar mi abandono, siento tristeza y que ésta se atora en mi garganta.

Contacte con esa sensación...y encuentre en qué momento se ha sentido así.

Permanece un momento en la sensación y refiere que no ve nada.

Póngale palabras a lo que está sintiendo.

María: Recuerdo a una hermana de mi mamá que me decía que yo no era hija de mis papás, haciéndome sentir que me recogieron, eso sucedió cuando yo tenía como cinco años. A mi madre no la percibo en mis recuerdos, con lo que me doy cuenta que es mucho el rechazo que siento hacia ella, y cada vez es más.

¿Si su madre estuviera aquí, que le diría?

María: Que no la quiero, que la rechazo, siento que no pertenezco a su familia, veo las diferencias que hace entre mis hermanos y yo, siento diferentes sensaciones hacia ella. No sé de donde viene ese odio y resentimiento hacia ella.

Bien, personalice eso diciéndoselo a ella directamente.

María: Mamá, no me identifico contigo, no te quiero, me molesta tu actitud, me molesta verte, no quiero saber nada de ti. No te quiero cerca, no sé qué hiciste pero no te quiero y entre más te conozco, más te rechazo. Tus hábitos, tus comentarios me molestan y no te ves a ti, me criticas, me juzgas. Quiero decirte que no me interesa tu compañía y me preocupa, porque no quiero repetir el patrón con mi hijo. No quiero sentir el vacío de no sentir nada, sé que he sido una madre permisiva para compensar lo que a mí me faltó y no quiero terminar de la misma manera con mi hijo.

(Respira, permanece en silencio)... no tuve nunca nada de ti, no recibí tu cariño, comprensión ni tiempo. No recuerda nada positivo de ti, y la verdad es que nunca te he querido, nunca te he aceptado. Recuerdo siempre a mi abuela materna porque sacó a flote a su familia y porque ella si me consentía.

Yo quería a mi abuelo hasta que descubrí que era vale madres con todo y con mi abuela, pues un día mi abuela se sintió mal y cayó al suelo, él la vio y se fue dejándola así, hasta que yo llegué y la encontré en el piso. La lleve a su cama y le puse un suero para que se recuperara.

Me acuerdo cuando mi abuela me abrazaba, me bañaba, reía y jugaba conmigo, ella, decía que mi madre era una machorra, que no tenía capacidad para tener hijos. Me bañaba con pétalos de rosa y me hacía mis vestidos (llora y permanece en silencio)...mi abuelita si me quería.

Guarde esa imagen y la sensación...respire y quédese con todo eso.

¿Qué va a hacer con la conducta de su hijo?

María: Pienso en él, que cuando le estoy reclamando no habla, prende la televisión, se pone los audífonos y me ignora. Entonces yo me voy del lugar, lo dejo y le escribo algún mensaje o lo retomo cuando lo veo más tranquilo. Creo que si lo ignoro, me siento mal pensando que hago lo mismo que mi madre. También creo que debo tener presente los valores del Wushu, si pretendo que él cambie positivamente, debo enfocar mi vida a perdonar y a ser positiva, pues recuerdo un paciente que tiene cáncer y se aferra a todo lo negativo, sin considerar que eso lo mantiene en su sufrimiento y no quiero ser así.

Entonces, ¿Qué concluye hoy?

María: Hoy he reafirmado lo que ya sabía, que debo soltar rencores, enojos y ser positiva, permitiéndome disfrutar más de la vida, para no pasar más por la parte dolorosa. Que la vida continua y yo también, que debo ser positiva y dejarme disfrutar más en lugar de estar sufriendo y quejándome. Gracias.

Observaciones.

Ve a su hijo como un manipulador y egoísta, que no va a cambiar aunque ella se lo diga.

Se observa más intolerante a las mentiras y conducta de su hijo.

Se da cuenta de su soledad, su tristeza y su sufrimiento.

Acepta no querer a su madre por su falta de cercanía, afecto y atención por lo que la evita y la rechaza.

Proyecta sus vacíos afectivos en su hijo y no quiere repetir su historia con él.

Considera necesario perdonar y soltar aquello que la lastima y bloquea para no seguir atada al sufrimiento.

10ª Sesión.

María llega tranquila, menciona que ayer su hijo le comento que le había entregado la invitación a su padre y no le había confirmado si iría a la graduación mañana, y pidió que le hablara ella para preguntarle a lo cual accedió y le llamó. Le contesto Jorge y enojado dijo que no, que se fuera a la chingada y colgó. Ella se quedo enojada y luego le dio risa al darse cuenta, que al pasar el tiempo en lugar de calmarse, su enojo de él iba en aumento. Toda la tarde se estuvo riendo cada vez que recordaba eso y hoy amaneció muy contenta.

Comenta también que ha tenido molestias en una rodilla y que no se siente bien para hacer los ejercicios hoy.

Bien, entonces trabajaremos con unos ejercicios de respiración...

Trabajamos en ello diez minutos...

Ahora tome asiento y centre su atención en lo que sucede en su cuerpo...¿Cómo está y de que se da cuenta?

María: Me siento muy bien, esto me gusta, pues no requiero hacer ningún esfuerzo, me siento muy relajada, tranquila, contenta y con mucha lucidez.

Considero que algo relevante que me ha servido, es recordar los valores del Wushu, que reviso constantemente pues pegue una hoja en la cocina, para que los pueda ver todo el tiempo; y de esa manera los asimile y luego pueda trasmitirlo a mi hijo.

Estos días platique con dos de mis hermanos y me dijeron que no quieren a mi madre, lo cual me da un panorama diferente de las cosas, al creer que solo yo me sentía así. Ahora pienso que todo esto viene de la indiferencia que siempre mostré hacia nosotros mi mamá, pues por andar pegada todo el tiempo con mi padre, nunca tuvo disposición de acercarse, de atendernos ni mucho menos de querernos.

Al hablar de mi madre, inmediatamente la recuerdo, pues vive en la casa de al lado a la mía y cada vez que me busca, me molesta que me cuestione preguntándome ¿dónde estabas que no contestas? aunque nunca me llama antes. Pero eso es lo que sucede todo el tiempo. Reconozco que todo lo que tenga que ver con mi madre me molesta y me altera mucho. Me viene una imagen

de una experiencia negativa con ella y me hace sentir muy enojada con mi madre.

Que le gustaría decirle ahora...

Te devuelvo todo lo negativo que me diste, porque nunca hiciste nada positivo por mí, ni por mis hermanos. Siempre mostraste tu indiferencia hacia nosotros, ni por la comida te preocupabas pues siempre decías, busca haber que encuentras o, toma dinero y pide algo. Recuerdo que teníamos más cariño de las personas que nos cuidaban, y nos consentían al darnos de comer.

¿Qué puede hacer para no caer en su juego y evitar molestarse?

María: Creo que es mejor no contestarle aunque me aguante el enojo, así no hay discusión.

Le sugiero dejar de conflictuarse por eso, solo confirme todo lo que le diga, “es cierto”, “tienes razón”, “efectivamente”, “creo que así soy”, etc. Así le rompe el juego y no hay más que decir.

María: Sí, creo que es una buena opción así no me enojo, no le doy importancia y al saber cómo manejarlo, me relaja. Creo que no debo darle más importancia a eso.

¿Bueno, entonces, que hacer para dejar de complacer?

María: Ya lo entendí, ahora solo tengo que practicarlo, voy aprendiendo a disfrutar la vida porque cada día hay cosas que disfrutar. Me acuerdo que hace tiempo, disfrutaba del cielo, de las flores, de una sonrisa y me hacía sentir bien. Cuando iba en la combi, me daba cuenta de la expresión de la gente y veía sus rostros de enojo, de frustración, y yo me sentía mejor al darme cuenta de eso. Es algo que debo permitirme hacer con más frecuencia, ¡disfrutar!

Me doy cuenta que actualmente observo más y me permito ser más positiva, lo que quiero ir reafirmando más, pues solo así, podre influir en mi hijo y hacer que cambie su forma de ser. Ayer platicaba con él, sobre uno de mis hermanos que gasta más dinero de lo que gana y le preguntaba que pensaba él, pues también le digo que podemos ir al cine o salir a comer una o dos veces al mes, o que si comemos aquí en la casa, le puedo dar dinero para comprarse ropa, que él decidiera y dijo que prefería comer en la casa. Pues no era importante comer afuera. Eso era algo que no le gustaba hacer a su papá.

Conclusiones.

Hoy me siento feliz, de darme cuenta que tengo cosas buenas, que cada día descubro cosas interesantes y valiosas en mi persona. Sé que este proceso ha cambiado mi persona, pues puedo ver las cosas de otra manera, he puesto límites con mi familia, con mis pacientes y con mi hijo, voy avanzando poco a poco. Ayer, después de comentarle la actitud de su padre cuando le hable, le dije que no voy a tolerar más abusos de nadie, ni de él y se quedo callado.

Observaciones.

Siente mayor confianza ante su esposo, quien va teniendo menos importancia en su vida.

Aflora nuevamente el enojo y resentimiento hacia su madre, permitiéndose expresarlo e irlo resolviendo con ella.

No desea seguir el juego de su madre, dejando de darle importancia para no conflictuarse más con ella infructuosamente.

Quiere reafirmarse positivamente, para transmitirlo a su hijo y cambiar su actitud.

Se permite disfrutar más de lo que le rodea.

Reconoce cosas de su persona y confía más en ella, poniendo límites a su familia y a su hijo.

11ª Sesión.

María refiere que ha tenido problemas con su hijo, con su familia de origen, con el banco que no le resuelven lo de un fraude. Piensa que su hijo es más fregón y ella se muestra intolerante no aguantándolo más, preguntándose si ella o los demás están mal.

Los problemas con su familia, son su hermana que se mete en todo y eso provoca diferencias con ella, su madre a quién no tolera más y la evita siempre que puede, pues siente mucho rencor hacia ella. Tampoco soporta a su cuñada, que siempre esta criticando o cuestionando todo lo que hace su hermano, y eso ya no lo soporta. Evita meterse en esas cosas, sin embargo le molesta demasiado pues le recuerda la relación con su esposo, que se portaba igual que lo hace su cuñada, y ella se mostraba igual que su hermano con su esposa. Lo cual le llena de enojo

contra su marido, y se da cuenta que no logra superarlo, pues su cuerpo se lo manifiesta agudizándose más sus molestias de artritis.

Hace unos días iba con su hermano y encontraron a su marido, ella no lo vio, su hermano lo saludo y él lo ignoró. Cuando se lo comento a ella, se indigno y se lleno de enojo, pues le recordó que eso le hacía a ella y la hacía sentir muy mal.

Bien, permanezca en silencio un momento y haga contacto con su enojo. Observe como se manifiesta la sensación...déjela fluir, y mantenga toda su atención en ella. Desde su sensación que quisiera decirle a su esposo.

María: Ya no tengo nada que decirle, solo quiero sacar este enojo, ayer me puse a golpear unos cojines y no sirvió de nada. Ahorita me siento llena de odio hacia él, creo que quisiera matarlo y no saber más de él.

Póngase de pie, y en posición de arco, lo más que aguante... después de hacer el ejercicio varios minutos, se afloja, se sienta... Mantenga la atención en su cuerpo, en su respiración y dese cuenta que pasa en todo su cuerpo ¿Cómo se siente?

María: Más relajada, tranquila, el enojo ha desaparecido y me pregunto por qué debo acordarme de él todo el tiempo.

Bueno, eso usted debe saberlo,

María: No lo sé, pues me molesta estarme acordando de él y no es porque lo extrañe, pero ya me harta y me pone muy mal.

¿Cuál es su ganancia al acordarse de él?

María: Ninguna, solo enojarme y ponerme mal.

Esa es la ganancia, sentirse mal. Tal vez sea su necesidad para fastidiarse el momento, pues en la medida que no lo suelte, usted sigue atrapada en lo mismo. Puede ser una forma de alterarse al no saber qué hacer con su tiempo, pues él ya está fuera de su vida y quien se empeña en traerlo, es usted ¿no es así?

No lo había pensado así y creo que debo disfrutar más de mi tiempo en lugar de perderlo de esa manera. Ya también he puesto límites a mi hijo, pues él se empeña en criticarme todo lo que hago y ya me hartó. Pues cada vez se parece más a su padre, y lo que más me enoja es que conviva con su familia; y ya me lo dijo, que lo seguirá haciendo aunque yo me enoje. Sé que les tiene más fidelidad a ellos que a mí, que solo me utiliza para que le haga sus cosas, ya le dije que tiene un mes para hacer las cosas que le pedí; de lo contrario le hablaré a su padre y que se lo lleve.

De acuerdo María, solo recuerde que en la medida que vaya poniendo límites claros y los cumpla, se irá reafirmando y tomando el control de las cosas.

¿Qué concluye hoy?

María: Que me siento mucho más relajada, necesitaba sacar todo lo que estaba cargando. Me daré un baño relajante y luego me dormiré un rato.

Que ya me siento mejor, necesito consentirme más y dejar de hacer caso a los demás, ya no me importa lo que piensen o hagan, quiero estar bien conmigo misma. Empiezo a entender la aplicación de los valores del arte marcial, pues esto me ayuda a confiar más en mí, si yo soy todo el recurso con que cuento para enfrentar la vida.

Observaciones.

A medida que avanza en su proceso, va permitiendo menos cosas en su hijo y con su familia de origen, lo cual denota la confianza en sí misma, para ir tomando el control de las cosas.

Ve en su cuñada las mismas actitudes que tenía su esposo, lo que la hace sentirse intolerante con ella y rechazarla, removiendo el enojo hacia él y se manifiesta en su artritis.

Vuelve a ser constante el recuerdo de su esposo, lo que la altera emocionalmente al no soltarlo, y aclara que es una forma de fastidiarse sola.

Se da cuenta que debe darse más atención y dejar de preocuparse por lo que digan o piensen las demás personas.

12ª Sesión.

María llegó sonriente, dijo que esta sería la penúltima sesión, que hay cosas que tiene más claras y también se siente más intolerante con su hijo, dándose cuenta que cada vez tolera menos cualquier cosa que le desagrada, se enoja y empieza a pelear con él. Esto la lleva a sentirse triste y deprimida. El fin de semana una amiga le dijo que su marido anda ausente, que no ha asistido a las reuniones de cada semana con ellos, que le iban a festejar su cumpleaños y no lo habían hecho porque no se había aparecido con ellos, hasta que confirmo que asistiría y ese día, estuvo extraño, casi no habló de nada ni con nadie, y se fue sin despedirse. Cada vez que encuentra a alguna mujer del grupo de amigos, le preguntan por él.

También dice que los últimos días le han hecho llamadas telefónicas, diferentes mujeres para decirle que están en ese momento con su marido y la han alterado, no sabe cómo superar el abandono que carga desde la infancia. Su hijo la regaña, se desespera con ella y le dice que es lo que quiere, que ya deje de llorar. Ella dijo que quiere salir, divertirse y pasarla bien.

Refiere que ha regresado el insomnio, que se siente frágil y dolida.

Muy bien, es hora de empezar, póngase de pie, vamos a repasar en posición de caballo, golpe de frente, golpe de palma, golpe de leopardo. Ahora ponga su cuerpo en posición de arco...marque los golpes avanzando. Hágalo suave sintiendo el movimiento, luego, respire y hágalo con toda su fuerza.

Siéntese y centre su atención en su cuerpo, en la respiración, y en su sensación. ¿Qué descubre con esto?

María: Distrae mis pensamientos, muevo mi energía y me tranquiliza. Tengo un vacío que no he llenado por el vacío de mi mamá y mi papá, que no he sabido hacer lazos afectivos. Aunque ya he trabajado el abandono, hoy siento que no sé qué hacer con esto.

Me he sentido perdida nuevamente, porque no sé qué hacer, he marcado límites, me esfuerzo por tener límites y lo he hecho con mi familia, ya no se meten en mis cosas, con los pacientes también, ahora yo elijo con quien trabajar. Esto me ayuda a cambiar muchas cosas, sobre todo, a hacerme respetar.

¿Qué faltaría manejar ahora?

María: Tengo afecto y cariño de otras personas por ser cariñosa, por ayudarlas pero ese afecto no es lo que quiero. Lo que necesito es amor, me estoy cuidando, soy más consciente de mis necesidades físicas. Ya fui al dentista para arreglarme los dientes, voy a ir con el dermatólogo, me he consentido y quisiera irme de vacaciones con mis amigas el siguiente año. No sé cómo pero lo voy a hacer, empezare a ahorrar para eso.

Con las llamadas que he recibido, me pone muy mal, pienso que no fui capaz de despertar algo en mi marido y sé que esto no funcionaba desde hace tiempo, por qué fui capaz de mantenerme ahí, me duele por no terminarlo antes.

¿Cuál era la gratificación emocional?

María: Que de repente había flashazos como familia, cuando mi hijo fue creciendo, cambiaron los intereses y no supimos conciliarlos. Pienso que en mi marido tenía el 5% de su atención y de afecto, y que no quiero quedarme sola.

¿Qué concluye?

María: que me he dejado caer, no quiero pelear más con mi hijo. Necesito tener algo de actividad física para liberar el estrés, por lo que en cuanto pueda, me inscribiré a un gimnasio para hacer ejercicio y liberar las tensiones y presiones.

Sé que he avanzado y también sé que tengo momentos de retroceso, no sé cuánto tiempo me pueda mantener así, solo quiero estar bien y no perderme, ni retroceder. Me siento bien cuando hago los ejercicios, creo que ese es mi apoyo para estar bien ahora.

Observaciones.

Se percibe inestable ante su soledad, le conflictua que le estén llamando mujeres, para decirle que están con su marido. Reconociendo que tiene que ver con el vacío afectivo que tuvo de sus padres en la infancia.

Siente que ha retrocedido y se manifiesta frágil e inestable emocionalmente.

Considera que necesita recibir más amor y ha empezado a cuidar de su salud física.

Le enoja no haberse separado antes, si la relación de pareja no llenaba sus expectativas.

Identifica su necesidad de hacer ejercicio para liberar el estrés.

13ª Sesión.

María llegó sonriente, para el final del proceso, dice que no ha sido fácil reconocerse ni darse cuenta que ha vivido relegada; dependiente de tener atención y aprobación. Pero sobretodo, lo que aún resiente, es estar sola pues todavía no sabe cómo actuar cuando ve una familia, o tiene que asistir a reuniones familiares; eso es lo que aún le duele enfrentar.

Manifiesta que continúan los conflictos con su hijo, porque no le ayuda en nada a pesar de que se lo pida. Esto le molesta pues siempre ha sido la sirvienta para su marido y para su hijo, quien con sus actitudes, le hace ver que su marido no se ha ido, que sigue ahí, a través de él. Pues cuando le habla no contesta, se coloca los audífonos, se evade y se sube a su cuarto y no hace nada de lo que le pida.

Con las actitudes y la forma en que le llama la atención o los castigos, ¿Cómo se ve?

María: Que no soy firme, que me enoja y no sirve de nada, pues él sabe que me manipula, que está conmigo porque le conviene y está con su padre porque le conviene y él, no se compromete con nada. Entonces me enoja y si no soy firme, pues nunca va a cambiar nada.

¿Si usted fuera su hijo, como se vería a sí misma?

María: (guarda silencio un momento), que no soy firme, que la culpa es mía, por no mantenerme en lo que ya dije, pues aunque ya le he dicho que se vaya, aquí sigue y no se va a ir.

El problema no es su hijo, es usted al ser incongruente, pues se enoja y dice poner límites, sin embargo; no se mantiene en lo que ha dicho, vuelve a retroceder y mientras mantenga esta actitud, no hay quien ejerza la autoridad, ni haga respetar los acuerdos.

María: Es cierto, debo mantenerme más firme y hacerme respetar. Dejar de darle importancia que no merece, pues debo verme yo primero y hacerme respetar, no dejarme manejar como lo hacía su padre, también me doy cuenta que tiene que ver con mis carencias.

También debo decir que me siento mucho mejor, el otro día después de la sesión, decidí consentirme, me di un baño relajante, me puse a leer un nuevo libro, vi una película que me gusta, hablé con unas amigas y he trabajado. Todo esto me hace sentir contenta y me cambia el estado de ánimo. Me reflejo en algunas historias de mis pacientes, viendo como las emociones las manejan y me ubican en mi presente, viendo las ventajas que tengo ahora, como mi trabajo, la libertad que tengo y valoro; lo importante que es tenerla y que no deseo perder.

¿Qué necesita para reafirmarse?

María: Trabajar conmigo en ese sentido, tener mayor distancia con mis necesidades afectivas, resolviendo esos vacíos, me doy cuenta con mi hijo, que él sigue estando aquí, y es lo que necesito resolver, como voy a manejar las cosas con él. También sé que mi problema de artritis, es por inflexibilidad, por todo aquello que no he querido soltar. He hecho los ejercicios que hemos practicado aquí y me he sentido mejor, con menos molestias y sé que esto se me tiene que quitar.

De acuerdo María, póngase de pie, cierre los ojos, respire y vamos hacer un ejercicio.

Se le condujo por todo el espacio haciéndola tocar diferentes texturas con la mano, luego se le hizo caminar lento, más rápido, nuevamente a su ritmo.

Ahora, siéntese y tómese un momento para analizar la experiencia...¿Qué descubre ahora?

María: Disfruté sintiendo las texturas, me siento segura por conocer el lugar, me agrado saber que todo está en orden. Al correr sentí temor al inicio, luego más confiada pues sentía su mano que me conducía y me hacia confiar en cada movimiento. En mi vida no se qué hacer con el movimiento, pues es algo que me asusta y cuando salgo de la rutina, eso pasa, me siento insegura.

Sé que debo abrirme al cambio y aceptarlo, de otra manera no voy avanzar y seguiré paralizada con mis miedos.

De acuerdo, ahora póngase de pie, de espalda hacia mí, cierre los ojos, respire y cuando esté lista, déjese caer hacia atrás... después de hacerlo cinco veces.

¿Cómo se siente y que descubre?

Primero sentí miedo y luego pensé que no debía sentirlo, pues usted estaba ahí y no me dejaría caer. Es lo mismo que debo hacer en mi vida, confiar en mí y seguir adelante. Que yo tengo los recursos necesarios para superarlo.

Póngase de pie, vamos a repasar algunos movimientos, póngase en posición de caballo y repasemos los golpes de puño. Sienta la posición de su cuerpo, la fuerza y donde está su equilibrio. Ahora, haga los movimientos con fuerza y rapidez.

Aflojando el cuerpo, tome asiento, sienta su respiración, su cuerpo y la fuerza que aplicó en los movimientos, ...¿De qué se da cuenta?

María: Me agrada y me siento bien, aunque no hago bien los movimientos (se ríe), antes me apenaba no hacerlo bien, ahora, sé que no es fácil y que si lo practico, podré hacerlo mejor.

¿Cómo puede aplicar esto en su vida?

María: Sirve para mover mi energía y mis emociones, debo trabajar más conmigo para no buscar el apoyo afuera, sino en mí. Cuando me sienta en momentos de perder el control, recordare el ejercicio, respirare, cuando logre calmarme y pensar mejor, actuaré. Me siento contenta y con fuerzas para vivir más alegre y disfrutar de la vida.

Bueno, eso es muy significativo, y refleja el trabajo que está haciendo con usted. ¿Cómo se siente con respecto al resentimiento hacia su madre?

No he pensado en ella, pues cada vez la tolero menos, ayer la vi, recibí la impresora que compre y tenía ella en su casa, sin hablar mucho con ella fui por la impresora y me regrese inmediatamente a mi casa.

Bien, visualice a su madre y a todas las personas que le causen conflicto. Obsérvelas con atención y ahora, fije la imagen, pínteles bigotes, lentes, así como lo hacen los niños, juegue con ella...incline la imagen hacia la derecha...a la izquierda...póngala de cabeza y ahora... hágala girar, lento, rápido...póngale música de fondo, como las bandas de los circos mientras la hace girar. Integre el movimiento de la imagen a la velocidad que quiera, escuchando la música de fondo.

Deténgala en el momento que quiera...¿Cómo se siente ahora?

María: Me da risa, pues recordé como se paseaba mi marido desnudo por la casa, sintiéndose atractivo y yo le decía que me parecía chistoso, ya que mientras lo veía, lo caricaturizaba, pues nunca me gusto verlo de presumido y solo me reía. Ahorita, mientras veía la imagen con bigotes y de cabeza, lo vi así como siempre lo imaginaba, una caricatura.

Entonces, me doy cuenta que no debo tomar las cosas en serio, que puedo divertirme y ser más relajada.

¿Qué concluye este día?

Que estoy muy contenta, convenciéndome de quien soy, de quererme, de no tomar las cosas tan serias para tener una vida más tranquila. Divertirme más y decido vivir en paz, feliz y sobre todo, darme la oportunidad de hacerlo. Gracias.

¿Qué concluye de este proceso?

María: Que me siento realmente diferente y con más claridad de las cosas que debo cuidar para no perderme, aplicando todo lo que he aprendido, respirar, analizar detenidamente, buscar la solución, actuar y poner límites.

También sé, que si respiro y me centro en lo que sucede al momento, puedo recordar los movimientos, la coordinación y la forma de no perderme en mis emociones, para no deprimirme. Algo que hago con cierta regularidad, es recordar en voz alta para mí, los valores del arte marcial para irlo reafirmando conmigo y aplicarlo con mi hijo.

Que yo sola puedo salir y dejar de ser negativa, pues luego culpo a dios de lo que me pasa y ahora sé, que es mi responsabilidad y que debo pedirle perdón. Pues soy yo quien me empeño en ser negativa y ver todo complicado.

Que debo poner límites y no permitir que la gente abuse de mí, que me manipule ni nada parecido. Debo actuar con respeto y dignidad hacia mí, sabiendo que tengo los recursos para seguir adelante de una manera más positiva, evitando perderme en las limitaciones que no me han permitido ser feliz; o al menos vivir con más estabilidad y satisfacción.

Observaciones.

No sabe cómo manejar su soledad y el no tener la familia que deseaba.

Se da cuenta de ser incongruente con su hijo y que sigue atrapada en la proyección que hace de su marido, con su hijo.

Al observar los problemas de sus pacientes, le sirven de referencia para contrastar su vida y lo que tiene ahora. Reconociendo las ventajas que eso representa.

Que debe abrirse al cambio para superar sus vacíos, confiar en ella y en sus recursos para seguir con su vida, sin buscar el apoyo externo.

Que puede relajarse y disfrutar más, siendo más atenta de sí misma para no perderse y ser más objetiva para enfrentar los problemas.

Que sola puede salir adelante si se muestra más positiva, sin buscar culpables de lo que le suceda. Actuando con respeto y dignidad hacia ella.

Última sesión, (evaluación y cierre).

Esta sesión se realizó dos semanas después de concluir el proceso psicoterapéutico, debido a que María se sentía indispuesta emocionalmente, y por qué tenía que atender algunas cosas personales.

Se le aplicó el test psicológico de la Casa, de Dolores López Pérez y un cuestionario.

Hoy María se encuentra tranquila, sonriente y dice que se ha vuelto más consciente de todo lo que ha vivido. También eso ha implicado tener retrocesos, pues se percibe en algunos momentos con sus emociones encontradas,

ensimismada, retraída y después se sentía deprimida. Así fue en los primeros días después de concluir la terapia.

Este tiempo le ha servido para reflexionar y analizar muchas cosas, empezando por preguntarse el por qué no ha soltado a Jorge. Se ha descubierto que le tiene envidia porque cuando se casaron, él tenía la empresa familiar que no era muy prospera, pero se mantenía con buenos ingresos. Tiene a su familia que aunque sea disfuncional, siempre se han mantenido unidos y que a todos los que eran ajenos o externos, como los yernos y ella; la única nuera, siempre los hicieron sentir fuera de su núcleo familiar.

Hoy Jorge tiene una empresa que ha crecido, es prospera y muy competitiva, sale con sus amigas o con otra pareja, tiene la presencia y apoyo de su familia. Su hijo, también ha hecho su vida desde pequeño y lo sigue haciendo, la única que se ha quedado sola ha sido ella. Eso la entristecía, la enojaba y es lo que envidiaba.

¿María, qué puede envidiar de él? Por lo que usted ha expresado en el sentido de que su familia interfiere en todo, que no respeta la privacidad de ellos y porque así lo vivió, estando con él. ¿Cree que por estar pegado a su familia, él sea feliz?

No sé exactamente si es feliz o no, solo veo la diferencia con mi familia, que no hay esa cercanía ni el apoyo que ellos se brindan. Pues hacen todo juntos, si van al banco, o a comprar algo, lo hacen acompañados. Lo que no sucede con mis hermanos, pues cada quien está en lo suyo.

Recuerdo que mencionó, que los trámites que hicieron cuando se iban a casar, él los hizo sin informar ni involucrar a su familia para que no influyeran en nada. ¿Eso no le dice nada sobre lo que usted interpreta, acerca de la familia de Jorge?

Realmente no lo había visto así, creo que todo esto tiene que ver con el proyecto de vida que yo tenía al casarme, pues yo esperaba formar una familia y estar juntos para siempre. Sigo pensando que Jorge solo me utilizó de pantalla, pues parece que todo lo que quería era casarse y tener un hijo; ya que siempre se dedicó a la empresa y a su familia. Yo deje de trabajar porque él me lo pidió, dijo que no quería llegar a la casa y que yo estuviera en el hospital trabajando, que me quedara para estar juntos de esa manera.

Ahora me doy cuenta que a él nunca le intereso tener una familia, en muchas ocasiones quise hablar al respecto con él, solo me miraba y se alejaba sin decir nada. Todo eso ya lo tengo más claro y lo que me daba cierta envidia con él, es ver que tiene un negocio próspero, que tiene ingresos, que se divierte, que puede viajar y yo no tengo nada de eso. Porque yo decidí dejar de trabajar y alejarme de

mis amigos para estar en mí casa y formar esa familia que siempre quise. Que yo dejé todo para estar con él, y no sirvió de nada.

Parece que ahora lo puede ver con mayor claridad, ¿Entonces, cual es su aprendizaje?

Ya entendí que no teníamos la misma expectativa o proyecto de vida. Todo esto lo he asimilado en estos días, donde he ido tomando conciencia de las cosas, de mi vida; de mis recursos personales y ya no me permito caer más en conflicto. Ya decidí que voy a estar más tranquila, que voy a divertirme con las personas que me aporten algo positivo, voy a ir a bailar, voy a aprender a manejar pues quiero comprarme un coche.

Ayer, fui a ver una paciente en la noche, me invitaron a cenar, platicamos y me invitaron para ir a un karaoke que tienen, vamos a aprender a bailar y haremos muchas cosas, que anteriormente deje de hacer. Hoy sé, que darme libertad para hacer cosas que me hagan sentir bien y me diviertan, depende de mí y lo voy a hacer.

Ahora, cuando empiezo a sentirme mal, me muevo, y veo la forma de no caer en pensamientos negativos. Pongo música, veo una película o hago los ejercicios que aprendí de Wushu, para relajarme, respirar, fortalecerme y retomar mi vida. También reviso con frecuencia los valores del Wushu, para reafirmarme como persona y ya no me permito perderme en el sufrimiento ni en el lamento.

Ya aprendí el camino y no pretendo desviarme, pues como ya dije, ahora sé que tengo los recursos para salir adelante. Muchas gracias por todo.

Bueno María, hasta aquí llegamos juntos, ha tenido un buen avance, ha aclarado y concientizado muchas cosas, es conveniente estar atenta a usted, observándose todo el tiempo para recordar que usted es la responsable de decidir cómo quiere sentirse. Si en algún momento requiere apoyo para continuar su proceso psicoterapéutico, por sentir que tiene retrocesos, búsquelo para resolver lo que considere pendiente., Gracias por su confianza y esto es todo.

3.5 Proceso de evaluación.

Con base en la necesidad de saber el estado emocional de la persona, al iniciar el proceso psicoterapéutico, se realizó una valoración psicológica con la aplicación del test HTP; cuyo resultado se pudiera comparar al finalizar la atención, con otra evaluación y saber si hubo cambios significativos como resultado del trabajo propuesto.

Aplicación del test Psicodiagnóstico de Salama, para ubicar bloqueos en el Ciclo de la Experiencia.

En la segunda valoración, se cambió la prueba debido a que no habían transcurrido seis meses, para aplicar la misma de la evaluación inicial. Se aplicó el test de la Casa, de Dolores López Pérez.

Aplicación del test Psicodiagnóstico de Salama, para contrastar con la primera aplicación, si hubo algún cambio en los bloqueos, del Ciclo de la Experiencia.

También se aplicó un cuestionario de siete preguntas, que reflejara con sus palabras, lo que significó la experiencia psicoterapéutica.

Al final de cada sesión, se registraron las observaciones de cómo se manifestó durante el desarrollo de la misma.

Capítulo 4.

4.1 Resultados.

María fue constante asistiendo a las 15 sesiones, lo cual reflejó su compromiso y el interés por atender su estado emocional ya que al inicio, se encontraba confundida ante lo que estaba viviendo.

En la entrevista inicial, se observó ansiosa y triste en algunos momentos, con buen arreglo personal y disposición al estudio.

Su lenguaje es coordinado sin fallas de estructuración y con tono regular.

En la exploración cognoscitiva, se encuentra ubicada en los conceptos de tiempo, espacio, forma, color, número y persona.

En el test proyectivo HTP, se encontraron los siguientes indicadores, situación del hogar inmanejables para el sujeto, sentimientos abrumados por fuerzas fuera del control personal, vulnerabilidad a la presión del ambiente, fuerte esfuerzo consciente para mantener control del yo, insatisfacción en el trato con los demás, experiencias traumáticas, condición psicosomática, quizá ansiedad, tendencias depresivas, ambivalencia en las necesidades de independencia y fuerte necesidad de seguridad, miedo, castración.

En el test Psicodiagnóstico de Salama, se encontró un porcentaje de 50%, en la fase de Movilización de la energía, de acuerdo a la Tabla del Ciclo de la Experiencia, hay ambivalencia en la introyección, su frase es “por culpa de”, el mensaje, “te rechazarán”. Tiene un temor al rechazo, su necesidad es la aceptación. Su valor, el respeto. Su característica positiva, la confianza. Su característica negativa, la desconfianza. Su actitud positiva, el consejo. La actitud negativa, intrusiva. Su capa de la neurosis, Atolladero.

En su perfil de la personalidad, se encuentra desadaptada a su entorno, pasando por un proceso de inestabilidad emocional, debido a fuerzas fuera de su control personal, con sentimientos de inseguridad, miedo, ansiedad y desconcierto ante el futuro. Con tendencias depresivas, esforzándose por mantener el control del yo, con reacciones psicosomáticas y ambivalencia de autonomía e inseguridad. Manifestando una fuerte necesidad de aceptación y reconocimiento.

Al iniciar el proceso, manifestó sentirse liberada y estable después de decidir separarse de su esposo y poder sacarlo de su casa. Dijo sorprenderle que su hijo

decidiera quedarse con ella, pues todo el tiempo se aliaba con su padre y le cuestionaba todo lo que consideraba que hacía en contra de él. A María le agradaba tener a su hijo, aunque se sentía insegura de su lealtad y pensaba que estaba ahí para observarla.

Posteriormente empezó a manifestar que se sentía muy afectada, cuando iba por la calle o asistía a alguna reunión, y veía a las personas en familia, esto la entristecía y hubo momentos en que se sentía deprimida, lamentando y cuestionándose haberse separado.

Había confluencia con su hijo, ya que observaba conductas de él que le recordaban a su esposo y proyectaba su enojo contra él. Reconoció dicha confusión, al desahogar el enojo que sentía hacia su esposo con su hijo, lo que le provocó sentimiento de culpa. Aceptó que repitió patrones que le desagradaban de su madre, como servir al marido, ser pasiva y tolerar todo por mantenerse en una familia.

El reprimir su enojo, la frustración y la violencia ejercida por su marido, afectó su salud física, bajando de peso considerablemente, con problemas de artritis, insomnio y ansiedad.

Concientizó el enojo en contra de su esposo, ya que cada vez que la buscaba para pedirle algo, la alteraba de tal manera que agudizaba su ansiedad y terminaba desgastada física y emocionalmente. Aceptando que su matrimonio no cubrió sus expectativas y solo fue manipulada.

Identificó que el miedo que la paralizaba en la infancia ante la agresividad de su padre, era lo mismo que vivía ante la violencia de su esposo, lo cual pudo enfrentar. Reconocerlo, la reafirmó, le dio seguridad, dejó de sentir miedo y puso límites a su esposo, para que dejara de manipularla.

Dejó de sentir la ansiedad en el estómago, cada vez que la presión del conflicto la rebasaba, fue afirmándose contra el miedo que sentía hacia su padre y luego, hacia su esposo. Aceptó que esto la había enfermado y se liberó de la carga emocional, por la presencia de su esposo y la familia de él.

Reconoció su incapacidad para controlar a su hijo, debido a que él siempre fue consentido por su padre, y hacía lo que quería. Así como su temor de mostrarse exigente con él o ceder a sus caprichos para no perderlo, además de buscar su aprobación. Aprendió a soltar los sentimientos negativos para no presionarse, ni perderse en lamentos ni tristezas.

Pudo ver a su hijo como egoísta, sin valores y manipulador a quien no puede poner límites debido a que proyecta su infancia en él. Se concientizó de su fuerza,

valoró su avance, dándose cuenta de todo aquello que parecía estar oculto para ella debido a su rol de víctima que ejercía.

Tuvo mayor claridad de su capacidad para enfrentar y resolver los problemas, lo cual hacía anteriormente sin que eso fuera valioso para ella. Empezó a aflorar su sexualidad, la que dijo tenía reprimida por mucho tiempo, se reconoció como una persona positiva y triunfadora; al valorar sus propios recursos. Se sintió más segura y confiada para continuar su vida, y aceptó la necesidad de librarse definitivamente del enojo hacia su esposo, ya que esto la tenía estancada. Decidió querer estar bien para disfrutar la vida, sin más resentimientos ni ataduras que limitaran su desarrollo personal y profesional.

Empezó a mostrarse intolerante a las mentiras y todo aquello que le hacía sentir mal, emprendió límites con su hijo, con su madre y sus hermanos. Admitió su soledad, su tristeza y su sufrimiento; así como la importancia de perdonar y soltar todo lo negativo que la lastimaba, para dejar de bloquearse y mantenerse más optimista.

Fue adquiriendo más confianza para enfrentar a su esposo, fue resolviendo el enojo con su madre, dejó de permitir que la manipulara y chantajeara. Se dio cuenta de la importancia de atenderse, de cuidar su salud y hacer ejercicio. También entendió que debió haber concluido su relación de pareja, hace mucho tiempo, cuando acepto que no le aportaba nada.

Pudo dejarse sentir el conflicto ante la falta de amor y la familia que quiso mantener, aceptando que no sabe manejar su vacío afectivo. Al avanzar en el proceso, fue más clara su incongruencia ante su hijo y el no querer soltar su enojo hacia el esposo. Lo que le permitió comprender que debía ser más flexible al cambio, para confiar en ella y en sus recursos, superar sus vacíos y continuar con su vida sin depender de apoyos externos.

Aprendió que puede relajarse y disfrutar más de las cosas, si permanece atenta a todo lo que pasaba con ella, para no presionarse y enfrentar los problemas objetivamente, es decir, a auto observarse. Que sola puede salir adelante, sin culpar a nadie de lo que le sucede, si se muestra positiva, si actúa con respeto y dignidad hacia ella.

Finalmente, dijo sentirse más tranquila y consciente de todo lo que ha vivido y que a veces pensaba que estaba mejor cuando no se daba cuenta de eso, pues también acepto que ha tenido retrocesos y que ha sido muy doloroso. Sin embargo, a pesar de encontrarse inestable por momentos y con sus emociones descubiertas, eso le sirvió para saber porque no soltaba a Jorge. Descubrió que envidiaba que él tuviera un negocio próspero, con solvencia económica para hacer

lo que quisiera. Además de contar con el apoyo de su familia todo el tiempo, lo que no tenía ella. Esto resultó al dejar de trabajar, para estar en su casa, lo que le entristecía y le enojaba. Admitió que todo era provocado por la frustración de no tener la familia que siempre deseo, a pesar de lo que tuvo que sacrificar.

Decidió que debía soltarlo, pensar más en ella y darse la libertad de disfrutar plenamente su vida, permitiéndose salir y hacer todo lo que le agradaba, sin limitarse tampoco por su hijo, pues él hacía lo que quería y no la tomaba en cuenta. Que había adquirido muchos recursos y que cuando se sentía mal, ya no caía en lamentos ni depresiones, se movía, escuchaba música; veía una película o hacía los ejercicios de Wushu. Pues todo eso, significaba ubicarse en el presente y no perderse en sus pensamientos.

Que ahora, tenía todo un arsenal para reafirmarse, relajarse, fortalecerse y retomar su vida apoyándose en los valores del Wushu. Que los estaba haciendo suyos y ya que había encontrado el camino, no retrocedería para perderse en el sufrimiento ni el lamento. Sabe que la práctica de dichos ejercicios, le ayudan a relajarse, a sentir su fuerza y que es un recurso en el que puede apoyarse cuando lo necesite.

El proceso terapéutico, fue corto y el trabajo realizado con ejercicios de Wushu, fue un complemento adecuado para la toma de consciencia en el presente; ya que realizar las técnicas, implica mantener toda la atención en cada movimiento, sintiendo el desplazamiento del cuerpo, la aplicación de su fuerza y la coordinación con su respiración. Es decir, le ayudó a percibirse integralmente.

Después de realizar una serie de movimientos, se relacionaba con su vida, en algún momento donde hubiera una sensación desagradable o de dolor; se recurría a la experiencia vivida en los ejercicios para reconocer sus recursos, como el equilibrio, la confianza y la fuerza, para tener la fortaleza necesaria y enfrentar el conflicto, cambiando su actitud y la percepción del mismo. Esto era posible ya que después de moverse y ejercitarse, ampliaba su percepción y conciencia de sí misma, al sentir el flujo de su energía y su vitalidad; aumentando con esto la confianza en sí misma.

En la entrevista final, se observó tranquila, relajada, entusiasmada por concluir el proceso y con buen arreglo personal. Se le aplicaron dos pruebas: el test de la Casa y el test Psicodiagnóstico de Salama.

En el test de la casa de Dolores López Flores, se encontraron los siguientes indicadores, orgullo, vanidad, deseos de impresionar, compensación de sentimientos de inferioridad, confianza en sí misma, decisión, actividad mental, impulsividad, vitalidad, falta de adaptación, comprensión, paciencia, claridad,

objetividad, sentimiento de observación, dominio de sí misma, ansiedad, necesidad de intercambiar afectos, predominio de la razón y sentimiento de claridad de ideas.

En el test Psicodiagnóstico de Salama, presentó un puntaje de 50%, en la fase de Pre-Contacto. De acuerdo a la Tabla del ciclo de la experiencia muestra una ambivalencia en la Deflexión, su frase es “lo evito”, el mensaje”, “no te enfrentes”. Su temor, a enfrentar, la necesidad, identificación. Su valor, la honestidad. Su característica positiva, el valor. Su característica negativa, cobardía. La actitud positiva, valentía. La actitud negativa, temerosa. Su capa de la neurosis, Implosión.

En su perfil de personalidad, se encuentra, cursando por una etapa de razonamiento, reflexión y análisis con respecto a su vida, impulsiva y ansiosa por tener todo bajo control, con una fuerte necesidad afectiva, con mayor claridad y seguridad de las metas que pretende alcanzar, desarrollando su capacidad de observación y confianza en sí misma. Con mayor conciencia de cosas no resueltas que viene arrastrando, como enojos y rencores que ha somatizado.

La evaluación se complemento con el siguiente cuestionario, para que María expresara su experiencia en el proceso psicoterapéutico.

CUESTIONARIO.

1. ¿Cómo era su vida al iniciar este proceso?

Inestable pues unos días estaba bien y otros mal, empezando a dudar si la decisión de sacar a mi marido fue correcta o no. Empecé a extrañar y añorar a mi familia, al iniciar la terapia me di cuenta de la dependencia que tenía en esa relación, me dolió verlo y no me gustó. Entendí que era como una adicción a la relación y luego empecé a sentir dependencia a la terapia.

2. ¿Cómo es ahora?

Muy parecida al principio pero con mayor claridad de las cosas, me siento bien en paz conmigo, de repente tengo sensaciones, de enojo, rabia, impotencia, furia y luego, siento tranquilidad, tristeza, llanto. Es decir, que mis emociones afloran más fácilmente ante cualquier recuerdo bueno o malo. Soy más consciente de todo lo que me pasa, hay una nueva emoción, que antes no tenía, enojo y rencor contra él; conmigo misma

también, lo que me ha permitido entender porqué empecé a perder peso, bajando 5 kg después de la separación.

3. *¿Cómo evalúa el proceso terapéutico?*

Fue bueno, al principio todo iba bien, después vi cosas que tenía que corregir, luego entré en una reflexión de todo y empecé a sentir que no me funcionaba la terapia, que no me daba los frutos que quería. Me provocó una crisis que no quería tener y me sentí perdida, con mucho sufrimiento y soledad. Ser consciente de mis emociones, me puso peor.

Entendí que si asumía esa actitud de víctima, estaría mal, que tendría que hacer un esfuerzo para sobreponerme y salir adelante; sin depender de nada. Fui aprendiendo a modificar mi actitud para no ser dependiente, reconociendo lo que es una adicción. Pude reconocer que la fuerza está en mí y que debo trabajar mucho en eso para estar bien. Ahora, estoy cuidando mi salud pues quiero sentirme diferente, plena y confiando en que tengo la capacidad para lograrlo, y lo estoy haciendo.

4. *¿Tuvo algún avance significativo?*

Si, el darme cuenta de las cosas y concientizarlas ha sido un gran avance, muy significativo. Anteriormente no veía las cosas como son, y me había enfrascado en estar sufriendo y victimizando yo sola. Ahora, se que yo puedo cambiar todo esto y que ser positiva depende solo de mí.

Aprendí a reconocer y valorar mis recursos, para salir adelante y hacer mi vida, pues veo a mi marido y a mi hijo hacer su vida sin que les importe lo que pase conmigo. Ahora he tenido muchas discusiones con mi hijo y ya le he dicho que se vaya con su padre, pues pasa más tiempo con él y lo consiente comprándole cosas que yo no puedo darle.

Ya le he dicho que no voy a competir con eso, que solo puedo darle casa y comida, lo demás que se lo pida a su padre o que se vaya con él. Mi hijo me dijo que no se irá porque no quiere hacerlo y está bien aquí, que aunque yo lo corra, no se va a ir. Eso, lo veo como una lección para mí, y ya no me enoja por su comportamiento, ya he dejado de presionarlo con que me avise donde anda y ahora, él solo, se está reportando conmigo todo el tiempo.

5. *¿Qué aprendió?*

Que antes de hablar tengo que observar, racionalizar y abrir la boca cuando esté segura de lo que quiero decir, y ser mesurada para no exponerme ante los demás y ponerme de víctima; dándoles las armas para que me agredan, ni para ser utilizada.

Ya descubrí que así no son las cosas. Identifiqué mis propios recursos para ser autosuficiente, sé que tengo mi arsenal para salir adelante de manera consciente sin ponerme de tapete. Anteriormente no lo veía así, me sentía frágil, insegura, buscando quien me protegiera por eso mismo; me exponía y toleraba el maltrato de mi esposo. Eso no va a pasar otra vez, con nadie.

Me siento más fuerte, más segura y con mayor control de las cosas, de mis emociones, de mis intereses y sé que yo sola puedo tomar mis propias decisiones.

6. *¿Cómo se siente ahora?*

Bien, más tranquila, con mayor claridad de las cosas, estoy corriendo todos los días y cuando me siento alterada por alguna emoción, solo lo externo, y lo libero. Como esta mañana, me sentía muy enojada contra Jorge, mientras corría, le fui diciendo lo que sentía hacia él, se lo devolví, luego me abraza a un árbol por un momento, respire y me sentí libre del coraje.

Cuando me siento presionada emocionalmente lo libero de esa manera y quedo más ligera después. Eso me ha permitido dejar de cargar cosas que me lastiman, y busco no quedarme con nada que me afecte. Quiero estar bien ahora y eso es lo que hago, para no retroceder ni volver a encerrarme en mis emociones negativas, sufriendo por nada mientras los demás viven tranquilamente su vida; eso ya no lo haré más.

7. *¿Qué hará para mantenerse en la dirección que ha iniciado?*

Ser persistente para no retroceder, ver las cosas así objetivamente, porque es lo que me va sacar adelante. No permitirle a mi cabeza divagar para no sufrir ni caer en crisis como las que he pasado. He permanecido encerrada y pensando mucho tiempo, ahora he cambiado y estoy saliendo con mis amigas, hago actividades que me gustan y me hacen sentir bien; como ir a escuchar música, salir más, sin esperar que mi hijo quiera acompañarme.

Él ha tenido muchos problemas con su novia, y ya le dije que vea lo que paso con su padre, pues está repitiendo sus patrones. Si no quiere sufrir ni pasar por lo mismo que cambie, pues si no lo hace, el que va a sufrir es él. Yo ya no me involucro en sus cosas con la novia, y dejo que las resuelva solo.

Ayer hablé con mi madre pues me buscó, dijo que quería llevarme a la iglesia, no me agradaba la idea de salir con ella y fui; como siempre me engaño. Pues fuimos a hacer las cosas que quería y luego pasamos a la iglesia. Sé que no dejara de manipular pero ya no le permito chantajearme, pues ahora la veo de otra manera, evitando caer en su juego; decidí quedarme con lo positivo y no darle mayor importancia a su forma de ser.

También hablé con el abogado y ya tengo claro, que Jorge no tiene la menor disposición de darme algo y que los únicos que ganaran serán los abogados. Yo no voy a obtener nada de Jorge porque él no quiere, y yo no me voy a desgastar por eso, pues ya no me interesa fastidiarlo como al principio que pensaba solo en desquitarme, y como él espera que actúe. Yo soy diferente ahora, y quiero concentrarme en estar bien, nada más.

Como puede observarse en la primera aplicación del Test Psicodiagnóstico de Salama, el bloqueo se encontraba en la fase de movilización de la energía. Manifestando temor al rechazo, una fuerte necesidad de aceptación y reconocimiento. Ubicada en el atolladero, según las capas de la neurosis que son: *Señales, como si, atolladero, implosión, explosión y vida.*

Estas detallan las etapas en que se desencadena o resuelve un conflicto personal. Las dos primeras, se refieren al área relacional de la persona y las otras cuatro, el área existencial:

Señales, etapa en la que se evita un contacto de mayor cercanía.

Como si, fase de contacto con el otro donde pareciera que fuera de interés.

Atolladero, es cuando hay indecisión ante dos opciones diferentes generando un estado de angustia.

Implosión, es el estado en que la persona acumula energía por no expresarse y dejar que fluya hacia la zona externa, cuando esto se prolonga, pueden surgir reacciones psicosomáticas.

Explosión, en esta fase la persona descarga la energía retenida hacia la zona externa, equilibrando el organismo y se cubre la necesidad, (Salama, 1999, págs. 65-68).

Su conflicto era saber si la decisión de separarse fue la adecuada o no, pues expresaba sentirse muy bien, tranquila y empezando a disfrutar la calma. Luego se sentía sola, y resentía la ausencia de su esposo cuando veía a familias por la calle o en alguna reunión, se entristecía y se deprimía. En el transcurso del proceso terapéutico fue concientizando como se dio su relación de pareja, lo que esperaba y lo que logro, cambiando su percepción de la experiencia y sintiendo más su enojo por el esposo que fue indiferente con ella, agresivo psicológicamente y la manipulo todo el tiempo a su conveniencia.

Fue cambiando sus valores, reafirmandose como mujer, como madre y como profesionista, aceptando sus debilidades y concientizándose de su estilo de vida, reconociendo sus debilidades y la importancia de soltar su enojo contra Jorge, de perdonarlo y perdonarse ella, para dejar de agredirse físicamente al somatizar todo aquello que la lastimaba por reprimirse y no expresaba.

Aun tiene cosas por resolver, la diferencia es que ahora eso lo tiene claro y está consciente de que depende de ella cambiar. Considera que adquirió recursos que le permitirán enfrentar los momentos de inestabilidad, como los ejercicios de respiración, ejercicios para sentir su fuerza, su equilibrio, su confianza y cargarse de energía. También sabe que no quiere depender de nadie, para enfrentar sus cosas y salir adelante de lo que está viviendo ahora.

Empezó a salir de la pasividad, accediendo a salir con sus amistades, divertirse y trabajar con más entusiasmo para aumentar su clientela. Otro problema serio, era su hijo, con el que no podía poner límites ni reglas de control; permitiendo sus agresiones verbales y físicas debido a que proyectaba en él sus carencias afectivas de la infancia. Al concientizarlo y darse cuenta de su ambivalencia con él, dejo de actuar como lo hacía, dejo de buscar su aprobación y pudo diferenciar su experiencia de la infancia con lo que vivía su hijo.

Como se manifiesta en la evaluación final, María está más atenta y reflexiva a todo lo que pasa en su vida, con la necesidad de tener todo bajo control. Tiene más claridad de las metas que quiere lograr, se siente más segura y firme para continuar con su vida, dispuesta a disfrutar y trabajar todo el tiempo en beneficio de su estabilidad emocional y económica. También, preocupada por su salud física, la cual empezó a atender.

4.2 Análisis teórico.

De acuerdo a la intervención terapéutica, el abordaje Gestáltico se realizó buscando lo siguiente:

- Una apreciación de la actualidad, el estar consciente y la responsabilidad.
- Tomar conciencia del presente.
- Concientizarse de su presencia en el mundo, asumiendo la responsabilidad de sus decisiones y sus actos.
- Reconocer su problemática y las consecuencias de la misma.
- Aceptación del conflicto.
- Conciencia de su presencia, existencia y circunstancias.
- Actitud ante la vida.
- Aprender a estar en el aquí y ahora, atendiendo el presente.
- Ejercer su libertad de ser ella misma, lo que es o no es como persona.
- Ampliar la consciencia de su cuerpo y la sensación.
- Trabajar el conflicto, desde la sensación.
- Confrontarse con sus creencias (estar mal, ser débil, dependiente, insegura, etc.).
- Identificar sus miedos y bloqueos.
- Ser en el mundo, consciente de lo que es, de lo que tiene, de lo que quiere y lo que tiene.

Desde el wushu:

- Conciencia de sí misma al trabajar con su cuerpo, el movimiento, su fuerza, equilibrio, seguridad, respiración y la coordinación psicomotora.
- Fluir simultáneamente con el movimiento, su cuerpo y la respiración.
- Manejar la respiración.
- Su energía.
- El control físico y mental.
- Su esencia (parte espiritual o moral).
- Contacto consigo misma (meditación).
- Mantener la atención en el presente.
- Confiar en sí misma, a través de sus recursos personales.
- La armonía a través del movimiento, la coordinación motora, conciencia física y espiritual.
- Los valores como la rectitud, el coraje, el honor, la serenidad y la autoconfianza.
- Liberar la ansiedad y el estrés.

Consideré importante orientar todo el proceso terapéutico desde la triada gestáltica propuesta por Claudio Naranjo, de *“Centrarse en el presente, consciente y responsablemente”*. Con base a la sencilla y a la vez, complicada tarea de actualizarse, ubicándose en el presente. Esta actividad parece demasiado fácil, sin embargo, en nuestra vida cotidiana, frecuentemente somos muy dispersos pensando una diversidad de cosas; experiencias, etc.

Con lo cual, es fácil distraernos en la zona de la fantasía y perdernos en los pensamientos, donde nos enredamos y nos perdemos en alguna idea o bien, lamentando y resintiendo momentos que ya pasaron y que nos ha dejado un vacío emocional. Entonces, nos provocamos momentos de sufrimiento, tristeza y dolor, al añorar algo que esta fuera de nuestro alcance. Una persona, una experiencia o un afecto.

Aprender a estar atentos en el “aquí y ahora” nos ubica en la realidad presente, donde al hacerlo consciente, nosotros decidimos como queremos estar y como queremos sentirnos. Algo que muchas veces evadimos y entonces culpamos a alguien o algo, “por provocarnos ese vacío existencial”. De esa manera, le fue posible a María ver su problemática y su reacción, al aceptarlo; empezó a tomar consciencia de lo que hacía y lo que había que modificar para tener un cambio en su vida.

Integrar El Wushu a la Psicoterapia Gestalt, fue acertado, ya que elegí el estilo Nan Quan (Nan shuan), un estilo contemporáneo que requiere de fuerza y rapidez en los movimientos. Además de ser necesario en la práctica del arte marcial, mantener la atención en cada técnica, desde asumir la posición básica de caballo, de la cual se derivan muchos movimientos posteriores, se siente si es correcto o no, lo que se hace. Y eso solo sucede, centrando la atención en el momento presente.

En la práctica, ambas disciplinas aplican la triada “apreciación de la actualidad, consciente y responsablemente”. En la ejecución de las técnicas de Wushu, todo el tiempo es necesario llevar a la persona a darse cuenta de cómo realiza la posición y el movimiento, para corregirse cuando es preciso.

En Gestalt, se le pide estar atenta a lo que sucede en ese momento presente. Si en la sesión terapéutica se induce al usuario a la toma de conciencia de este suceso y luego se le pide que haga lo mismo en su vida cotidiana, será más fácil comprender y concientizarse de su estilo de vida e ir haciendo cambios consciente y responsablemente.

La Gestalt induce a la persona a percibirse en forma integral. Al incluir las técnicas de Wushu, se refuerza esa comprensión, el sentir y vivenciar lo que

manifestamos con el cuerpo. Que al activarlo con él movimiento, al respirar conscientemente y hacer fluir la energía, se revitalizará y desbloquearán los canales de autoexpresión. Como lo refiere la bioenergética en el proceso de carga y descarga de la energía.

A la vez, que tomamos conciencia de nuestros recursos, como la fuerza, la confianza, el equilibrio y la decisión. Dará como resultado, una interacción diferente con el entorno y aquello que nos bloqueaba emocionalmente “en el presente, consciente y responsablemente”. De tal forma, se pueden modificar los viejos aprendizajes, pensamientos y creencias que han limitado a la persona, en otra etapa de su vida.

Considero que ambas disciplinas, la Psicoterapia Gestalt y el Wushu tienen algunas coincidencias, obviamente con una orientación diferente, que desde mi punto de vista son:

- Centrar la atención en el momento presente que ocurren las cosas.
- Tomar consciencia de ese importante “aquí y ahora”. Al hacerlo, lo que ocurre en ese preciso instante, adquiere un valor diferente porque entonces asumimos la responsabilidad de lo que sucede y de lo que decidimos, cambiando la percepción de los acontecimientos.
- Tomar consciencia del cuerpo a través del movimiento y las sensaciones.
- Contactar con el cuerpo, identificando y reconociendo su potencial de recursos.
- Movilizar la energía a través del movimiento y la respiración.

Al fusionar esto, se amplían las posibilidades de trabajar con todo lo que surja en la sesión, partiendo del movimiento, la respiración y la sensación. Se puede hacer una interacción entre experiencias y sensaciones desagradables, guardadas en memorias corporales, lo que facilita el desbloqueo y la eliminación de las mismas; al centrarse en ellas.

Cambiando así, la concepción de la idea que había paralizado a esta persona durante mucho tiempo debido al miedo que le provocó el entorno violento en el que vivió con su familia y después en el matrimonio. Desde la bioenergética, es conveniente liberar los canales de autoexpresión, a través del movimiento, la respiración y la expresión de los sentimientos. Lo cual es posible si la persona logra tomar conciencia de su cuerpo, de su estilo de vida, de las creencias que ha elaborado y con las que ha vivido. Así, concientizándose de ello, cambiara la percepción y el significado de la experiencia que la ha afectado; al ampliar su nivel de seguridad.

En ambos enfoques, se puede apreciar cuando se ha movilizado la energía de la persona, a través del semblante, de la fluidez de sus movimientos, en sus palabras y en su emoción. En la Gestalt, también existe el modelo del ciclo de la experiencia de Salama, que representa la relación que hay entre el organismo y el medio ambiente y como se da el intercambio de energía, pasando por fases diferentes. Partiendo desde el reposo, hasta volver a llegar a otro momento de reposo una vez obtenida la satisfacción de una necesidad. A la vez, especifica los bloqueos que se presentan en cada fase del ciclo.

Es un modelo del cual difiero, ya que me parece una guía muy rígida en la que dice qué y cómo hacer. Representa un excelente recurso cuando se empieza a trabajar en el área clínica. Sin embargo, me parece más adecuado fluir en el proceso al ritmo del usuario, con mayor libertad de experimentar creativamente con más recursos que los que instituye dicho modelo.

Con todo esto, María tomó mayor conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y del lenguaje de su cuerpo, valorando su salud física, y acudiendo con el médico para atender algunas de sus enfermedades que estaba ignorando. Decidiendo también, activar su cuerpo, haciendo ejercicio diariamente y cambiar su dieta.

Fue posible concebirse cómo se desenvuelve e interactúa con el esposo y con su hijo, que son las personas más significativas en el momento del proceso y descubrir su actitud de inseguridad, de buscar reconocimiento y como cede ante los acontecimientos que la conflictúan para no quedarse o sentirse sola.

Tomó conciencia de lo que sucede en esta etapa de su vida, haciendo cambios en su persona, dejando de victimizarse y ubicarse en la relación con ellos dos. De tal manera, fue posible salir del “atolladero” (una capa de la neurosis), ya que se encontraba en el dilema de saber si hizo bien al separarse de su esposo, o se había equivocado y se retractaría de su decisión.

Estos cambios fueron posibles al ayudarlo a reconocer su problemática, ver como se dan las cosas y cómo reacciona, aplicando la triada gestáltica.

Observé que el proceso fue abriendo muchos recuerdos y emociones con vertiginosidad, provocando en María sentimientos de desesperación, pensando que en lugar de avanzar retrocedía; al carecer de un soporte emocional para avanzar de acuerdo a las circunstancias y a sus propios recursos. Cuando se recuperaba, estabilizando sus emociones, tenía mayor conciencia de las cosas y las enfrentaba con decisión y responsabilidad.

“Dice un viejo proverbio militar: «Es preferible ser huésped que anfitrión. Es preferible retroceder un paso que avanzar una pulgada». A esto se llama progresar sin avanzar, rechazar sin usar los brazos, replicar sin herir, y vencer sin armas”, (Lao Tse, sf, p.38).

Como lo especifica Lao Tse, es mejor retroceder que avanzar, si esto es plenamente consciente, sabremos cuando y como actuar, sin tener que arriesgar nada, solo saber ser prudente. Cuando se ha pasado por esa experiencia es posible reconocer y valorar nuestra actitud y nuestra capacidad para enfrentar y manejar adecuadamente la situación.

Pude apreciar en María, que al revivir experiencias negativas, afloraban las sensaciones de dolor, lo que no quería experimentar. Se enojaba, se desesperaba y sentía que retrocedía en el proceso. Al trabajar con los ejercicios de Wushu, y confrontarla nuevamente con su experiencia desagradable, podía ver las cosas de otra manera; al comparar lo áspero que significaba el momento de entenderlo y asimilarlo, resurgía con más fuerza y decisión de avanzar e ir modificando la forma de responder a eso.

Así fue el proceso en general, con momentos de confianza, alegría y evaluando su avance. Con encuentros ásperos, difíciles para ella, en las últimas sesiones donde su desesperación y enojo, parecían hacerla titubear. Lo que yo hice, fue dejarla fluir con su enojo, no luchar contra ella para dar el siguiente paso, solo afirmando lo que sentía dándole “más de lo mismo”, hasta que ella decidió superar el conflicto de inestabilidad emocional.

En la penúltima sesión, tenía mucho enojo contra su esposo y con el proceso, porque dijo que no le estaba ayudando y se mostraba pesimista. Para la última sesión, se encontraba en otra actitud, más receptiva y atenta a todo lo que estaba afectándole. Hicimos un recuento de todo lo que había hecho en el proceso, llevándola a realizar todos los ejercicios como un recordatorio y al finalizar. Volvió a reafirmarse con sus propios recursos, encontrando su equilibrio, sintiendo su fuerza y la calma que le permitió ser objetiva en su apreciación, de lo inestable que había estado los días pasados y con la decisión de seguir adelante, dependiendo solo de ella.

4.3 Conclusiones.

Con base a los resultados obtenidos, considero que se cubrió el objetivo de utilizar técnicas básicas de Wushu, para reafirmar la autoconfianza de la persona. Al concientizarse de sus recursos personales, elevar su autoestima, liberarse del temor y la ansiedad que la paralizaba ante acciones violentas; mejorando con ello su nivel de vida.

Esto fue posible debido que al realizar las técnicas, se requiere un trabajo con el cuerpo donde se enfoca toda la atención, en el “aquí y ahora”, un principio básico de la Psicoterapia Gestalt, que es aprender a estar en el presente.

Al fusionar ambas filosofías de vida, se puede utilizar la metáfora del ejercicio en el consultorio, y relacionarlo con la experiencia de la persona, que al reconocer los recursos personales que tiene; es posible enfrentar el conflicto con un soporte emocional más fortalecido, y más consciente de lo que puede hacer, al observarse y concebirse de otra manera. No como alguien minimizado por sus aprendizajes, sino como una persona capaz de actuar y cambiar la percepción de su entorno, viendo con otro enfoque su realidad.

Al experimentar cada movimiento del cuerpo con las técnicas, con el esfuerzo, y el darse cuenta de la facilidad o dificultad para hacerlo. Representó la oportunidad de centrarse en el presente, atenta a todo lo que sucedía en ese momento. Lo que se puede relacionar y comparar con la vida diaria de la persona, desarrollando con esto, la capacidad de auto observación y valorar conscientemente; si se establece un contacto adecuado con los demás y con el medio ambiente.

Este aprendizaje se da en forma vivencial, y al enfrentar una experiencia de conflicto para la persona, puede recordar y recurrir a la experiencia aprendida donde, la posición de su cuerpo, la respiración; el movimiento y la fuerza aplicada. Se convierten en recursos conscientes, así como en el soporte que le hará actuar

confiando en su capacidad, con una actitud de seguridad y fortaleza porque ya lo experimentó.

Las técnicas de Wushu, si pueden ser un recurso terapéutico para activar memorias corporales a través de la sensación. Y a la vez, para reconocer y valorar sus propios recursos personales, como ya se mencionó varias veces, “la confianza, la fuerza y el equilibrio”. Además de ser una opción para manejar la ansiedad y el estrés.

Integrar el Wushu y la Gestalt, fue una experiencia interesante ya que ambas disciplinas, se enfocan a permanecer en el presente. El primero no lo tiene como un principio técnico ni metodológico, no obstante, es esencial estar atentos y conscientes de cada movimiento realizado; pues de eso depende el avance, la perfección de la técnica, y de su aplicación.

En la Gestalt, si es un principio metodológico, que lleva a la persona a resolver su problemática estando conscientes de cada momento presente y no desviarse en pensamientos que la lleven a resentir otros momentos que ha vivido, y que ya pasaron.

Es necesario que el terapeuta, conozca el arte marcial, sus valores y sus fundamentos filosóficos; para integrar todo esto en el trabajo terapéutico, e ir midiendo la aplicación de las técnicas, de acuerdo al avance de la persona.

Referencias.

1. Boris Alberto Toscano, *El Espíritu de las Artes Marciales*. Recuperado el 4 de julio de 2015, en: <http://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.pdf>
2. Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión. 2014. *Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. México. Recuperado el 27 de junio de 2015, en: www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_040615
3. Cantillo L. (2010). *El Tratamiento del feminicidio en los medios de comunicación en los medios de comunicación en la ciudad de barranquilla Colombia*. Recuperado el 22 de agosto de 2015, en: www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/
4. Carrasco M. A. y M. J. González M.J. / *Acción Psicológica*, junio 2006, vol. 4, n. 2, 7-38. *Aspectos Conceptuales de la Agresión: Definición y Modelos Explicativos*. México. Recuperado el 30 de noviembre de 2015, de: <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/478/417>
5. Centro Budista de Valencia (2006), *Las cuatro nobles verdades y el noble camino óctuple*. España. Recuperado el 30 de noviembre de 2015, de: <http://budismo-valencia.com/budismo/camino-octuple>
6. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud (2004). *Modelo Integrado para la Prevención y Atención de la Violencia Familiar y Sexual*. Manual operativo. México.
7. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud (2010). *Modelo Integrado para la Prevención y Atención de la Violencia Familiar y Sexual*. Manual de Operación. México.
8. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud (2003). *Manual de Capacitadores y Capacitadoras para el Personal de Salud, Prevención y Atención de la Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres*, México.
9. Daniela Callejas, (2011). *La Filosofía de las Artes Marciales*. Recuperado el 3 de julio de 2015 en: <http://www.guioteca.com/artes-marciales/la-filosofia-de-las-artes-marciales/>
10. Delacroix Jean-Marie, (1990). *La Experimentación en Psicoterapia Gestáltica*. Recuperado el 17 de julio de 2015, en:

<http://gestaltnet.net/sites/default/files/La%20experimentacion%20en%20la%20psicoterapia%20gestaltica.pdf>

11. De Lujan M. (2013). *Violencia Contra las Mujeres Y Alguien Más*. Tesis doctoral, Facultad de Derecho, Universidad de Valencia. Recuperado el 22 de agosto de 2015, en: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29006/Tesis%20completa.pdf?sequence=1>
12. Fundación Centro del Tao (2012), *Fundamentos del Arte Marcial*. Recuperado el 30 de noviembre de 2015, de: <http://doblekarma.com/fundamentos-del-artista-marcial/>
13. Ginger & Ginger, (1993). *La Gestalt: una terapia de contacto*. México: El Manual Moderno.
14. González R. Hernández C. (1986). *Triunfa con tu pareja*, México: Librería Parroquial de Clavería.
15. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2009). *Mujeres y Hombres en Puebla*. México. Recuperado el 17 de julio de 2015, en: http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2009/MyH_2009
16. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2011). *Panorama de violencia contra las mujeres en México*. ENDIREH. México. Recuperado el 17 de julio de 2015, en: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/Encuestas/Hogares/especiales/endireh/endireh2011/default.aspx>
17. Instituto Nacional de las Mujeres (2003). *Acciones para erradicar la violencia intrafamiliar y contra las mujeres. Leyes y convenciones*. (2ª ed.). México.
18. Instituto Nacional de las Mujeres, *Plataforma de Acción de Beijing 1995*. Recuperado el 19 de junio de 2015, en: <http://www.inmujeres.gob.mx/index.php/ambito-internacional/beijing>
19. James/Jongeward (1975). *Nacidos para triunfar*. E.U.A: Fondo Educativo Interamericano.
20. *Kung Fu una Filosofía de Vida*, (2011), Recuperado el 3 de julio de 2015, en: <http://es.slideshare.net/chinokungfu/kung-fu-8276010>
21. Lammoglia E. (2004). *El triángulo del dolor*. México: Debolsillo

22. Lao Tse (sf). *Tao Te King*. Recuperado el 3 de julio de 2015, en: www.tipsdefengshui.com
23. Lowen A. (1991). *Bionergética*, (13 ed.). México: Diana.
24. Martínez C. (1998). *Biomnémica*. México.
25. Naranjo C. (1995). *La Vieja y Novísima Gestalt: Actitud y Práctica*. Chile: Cuatro Vientos.
26. NOM-046-SSA2-2005, Secretaría de Salud (2009). *Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres. Criterios para la Prevención y Evaluación*. México. Recuperado el 25 de junio de 2015, de: http://www.inm.gob.mx/static/Autorizacion_Protocolos/SSA/Violencia_familiar_sexual_y_contra_las_mujeres_criterios_par
27. O'Connor J.; Seymour J. (1995). *Introducción a la PNL*. España: Urano.
28. Organización Mundial de la Salud. (2013). *Estimaciones Mundiales y Regionales de la Violencia Contra la Mujer: Prevalencia y Efectos de la Violencia Conyugal y de la Violencia Sexual no Conyugal en la Salud*. Londres. Recuperado el 22 de junio de 2015, en: <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564625/es/>
29. Osho. (2002). *Pepitas de Oro*. México: Grupo Editorial Tomo.
30. Osho (2003). *Tantra. La suprema Sabiduría*. México: Grupo editorial Tomo.
31. Prat J.M. (1985). *CHI-KUNG El arte secreto chino de la respiración para la salud física y mental*. España: Alas.
32. Rojas E. (1989). *La Ansiedad*. Madrid: Colección Fin de Siglo.
33. Ruiz R. (2002). *La violencia y los derechos humanos, México*: Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Recuperado el 25 de junio de 2015, en: http://www.cdhezac.org.mx/pdfbiblio/La_violencia_familiar_y_los_derechos_humanos
34. Salama H. (1997). *GESTALT de persona a persona*. (2ª ed.). México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.
35. Secretaría de Salud (2003). *Manual de Capacitadores y Capacitadoras para el Personal de Salud, Prevención y Atención de la Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres*, México.
36. Secretaria de la Mujer, Niñez, Adolescencia y Familia (2008). *Modalidad de Intervención Ante Situaciones de Violencia Contra la Mujer*. Gobierno de la

Provincia de Córdoba. Recuperado el 8 de agosto de 2015, en:
<http://senaf.cba.gov.ar/wp-content/uploads/Cartilla-violencia-mujer>

37. Varios Autores (sf). *GRAN LIBRO DEL CH'I KUNG I Parte*. Recuperado el 3 de julio de 2015, en api.ning.com/files/.../GranLibrodelCHIKUN1ParteVariosAutores
38. Zinker J. (2003). *El Proceso Creativo en la Psicoterapia Gestáltica* (2ª ed.). Paidós.