



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

**EL TRABAJO CLINICO GRUPAL BAJO LAS PREMISAS
SOCIOCONSTRUCCIONISTAS**

TESIS
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PRESENTA:

NORA CLAUDIA RENTERÍA COBOS

DIRECTORA DE TESIS:
MTRA. SILVIA VITE SAN PEDRO

COMITÉ DE TESIS:
DRA. LUZ MA. ROCHA JIMÉNEZ
MTRA. OFELIA DESATNIK MIECHIMSKY
MTRO. GERARDO RESÉNDIZ JUÁREZ
MTRA: BLANCA BARCELATA EGUIARTE



MÉXICO D.F.

SEPTIEMBRE 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Índice.	1
Resumen.	3
Introducción.	4
I. Fundamentos teóricos del trabajo grupal narrativo reflexivo.	7
1.1 La Posmodernidad y el Construccinismo social.	8
1.2 El lenguaje y la construcción de significados.	9
1.3 La terapia colaborativa.	11
1.4 Los procesos Reflexivos.	17
1.5 Premisas post-estructuralistas.	22
1.6 Foucault y el poder.	23
1.7 La terapia narrativa.	26
1.8 El contexto social de las historias.	29
II. Trabajo psicoterapéutico con grupos..	32
2.1 Antecedentes de trabajo grupal.	32
2.2 La identidad y el grupo.	38
2.3 La audiencia.	40
2.4 Las ceremonias de definición.	41
2.5 Grupo como rito de pasaje.	44

III. Las experiencias grupales narrativo-reflexivas.	46
3.1 Algunos elementos necesarios para generar procesos grupales narrativo reflexivos.	46
3.2 La construcción del grupo como una audiencia generosa.	53
IV. Trabajo grupal narrativo reflexivo en acción.	55
4.1 Aspectos generales del contexto de las participantes en los grupos.	55
La violencia en la sociedad contemporánea.	
<i>Grupo 1 Experiencias de un grupo de mujeres con situaciones diversas.</i>	59
4.2 El climaterio.	67
<i>Grupo 2 Experiencias de un grupo de mujeres en la etapa del climaterio.</i>	69
4.3 Los trastornos de la conducta alimentaria.	77
<i>Grupo 3 Experiencias de un grupo de mujeres atrapadas en un trastorno de la conducta alimentaria.</i>	80
4.4 Efectos del trabajo grupal.	93
V. Discusión y reflexiones.	97
Referencias.	109

Resumen.

Este trabajo presenta las premisas socio constructivistas y sus aportes al trabajo psicoterapéutico en grupos. Se retoman aspectos fundamentales de las terapias colaborativas narrativas y procesos reflexivos, teniendo como eje conductor la transformación de la identidad de las participantes en tres grupos diferentes: Mujeres en situaciones diversas, mujeres en la etapa del climaterio y mujeres con trastorno de la conducta alimentaria. En los grupos se promovieron: las relaciones, el sentido de agencia, la responsabilidad relacional entre otras. Se ilustra con algunas de las experiencias grupales en voz de sus participantes. Así mismo se examina como la postura es fundamental para la conducción de estos grupos. Concluyo con algunos resultados de estas experiencias, especificando las implicaciones para futuros trabajos de terapia grupal.

Palabras clave: psicoterapia grupal, Socioconstructivismo, Narrativa. Procesos Colaborativos y Reflexivos.

Summary

This work outlines a socioconstructivist theoretical framework and its influences in group therapy experience. It shows fundamental aspects of collaborative therapy, narrative therapy and reflexive processes, highlighting the identity members transformation in three different groups: Women experiencing varied situations, women experiencing climacteric process and, women trapped in alimentary problems. Some testimonies of group members were shared. This narrative-reflexive group attempted to promote relationships, supported the development of personal agency, and encouraged relational responsibility, among others. The importance of the philosophical stance, reflections and conclusions of the experience are discussed.

Introducción.

Este trabajo presenta una síntesis personal y conjunta sobre la labor y las reflexiones que estas experiencias clínicas me han inspirado.

Llamo a este trabajo “narrativo-reflexivo”, pues se fundamenta en ideas que provienen de la Terapia Narrativa, de la Terapia Colaborativa, la Terapia de Grupo y de los procesos reflexivos en la psicoterapia. Mismos que encuentran sustento en las ideas del socio-construccionismo.

Las formas de trabajo que presentó constituyen una aplicación de las ideas socio-construccionistas en la terapia grupal en México.

Considero que dadas las condiciones económicas y sociales que se viven en nuestros países latinoamericanos en general, y en particular en México, trabajar en grupos resulta apropiado, pues brinda un servicio terapéutico que abarca a más personas, a menor costo y con resultados importantes. Otro aspecto a destacar es la riqueza y la repercusión social del trabajo en grupo, por los efectos que tiene en cada uno de los miembros del mismo, al ser éste un lugar privilegiado para la construcción de las realidades y de las identidades.

Dadas tales condiciones, la posibilidad de que las mujeres se inserten activamente en alguna red social se ve obstaculizada promoviendo el aislamiento. La pregunta central de este trabajo es si la terapia grupal podría ser un espacio en donde surgieran nuevas posibilidades contra la estigmatización, permitiendo así la reinserción social a partir de la construcción de nuevos elementos para nuevas identidades.

Propongo un abordaje grupal que integra ideas socio-construccionistas retomando la aproximación de la terapia narrativa, las posturas de la terapia colaborativa y las ideas de la postura reflexiva como una alternativa viable para lograr estos objetivos.

Se pretende:

- Describir e ilustrar algunas formas de trabajo grupal que enfatizan las relaciones colaborativas y respetuosas con y entre los participantes, incluyendo sus conocimientos, habilidades y las experiencias propias y de otros.
- Mostrar la importancia del espacio grupal como lugar privilegiado para promover el proceso de re-autoría de vida.
- Ilustrar cómo se pueden promover espacios de conversación y reflexión que permitan generar diferentes posibilidades a las participantes.
- Describir cómo se fue creando un contexto que permitió construir puentes de conexión, redes de apoyo y contención que favorecieron el surgimiento de los saberes propios y culturales de cada una de las participantes

Finalmente, este trabajo aspira a generar ideas para los profesionales que trabajan en diferentes ámbitos, tanto institucionales como privados, que estén en búsqueda de nuevas posibilidades para la práctica clínica reflexiva con grupos, dentro de un marco Postmoderno, Socio-Construccionista y/o Post estructural.

En el primer capítulo se presenta el marco teórico en el que se fundamenta el Trabajo Grupal Narrativo Reflexivo. Se destacan las bases socio- construccionistas y los marcos de las terapias narrativa y colaborativa así como la importancia de los procesos reflexivos en el trabajo clínico.

En el capítulo II se plantea un panorama general de las psicoterapias grupales. Se discute sobre la importancia del grupo como un espacio que posibilita la transformación de sus integrantes. Se resalta el papel del lenguaje en la construcción de realidades, la importancia de la postura terapéutica y el papel del grupo como “audiencia” y como ritual de pasaje en el desarrollo de identidades alternativas.

En el mismo capítulo se plantean los elementos necesarios para trabajar en grupos desde los planteamientos teóricos revisados.

En el capítulo tres se exploran algunos aspectos del proceso de los Grupos Narrativo Reflexivo y la construcción del grupo como una audiencia generosa.

En el cuarto capítulo, se ilustra el trabajo incluyendo las temáticas abordadas en cada uno de los tres grupos y se incorporan, además las voces de las participantes a través de extractos de algunas conversaciones y escritos, con los que se intentara transmitir parte de la experiencia que da cuenta de los principios y los efectos del trabajo grupal narrativo-reflexivo.

En el último capítulo se ofrecen algunas reflexiones y la discusión sobre el trabajo, así como las nuevas preguntas que éste ha despertado.

I. Fundamentos teóricos del trabajo grupal narrativo reflexivo

*El cambio no se hace con proclamas, se hace con la
articulación de prácticas diferentes.*

Ibáñez T. 1996:338

En esta sección se discuten las bases filosóficas, epistemológicas y teóricas en las que se sustenta esta propuesta de trabajo grupal.

En los últimos tiempos han surgido planteamientos tales como la crítica posmoderna, las ideas postestructuralistas y el construccionismo social, que han incidido en las disciplinas sociales, en la psicología y en la psicoterapia. Una de las preguntas básicas que presentan estas corrientes tiene que ver con cómo conocemos, cuestionando la posibilidad de aprehender la realidad objetivamente. (Tarragona, 2000).

La propuesta del Construccionismo Social nos lleva a considerar las formas en las que cada realidad interpersonal y social ha sido construida a través de la interacción con otros seres humanos e instituciones y a prestar atención en la influencia que las realidades sociales tienen en el significado de la vida de la gente.(Freedman & Combs, 1996). También contribuye a una revisión del concepto de “identidad”, proponiendo que ésta siempre está en construcción y transformación a través de nuestras interacciones con otros. El self deja de ser concebido como entidad reificada y se lo ve como una narrativa. Por otro lado, las historias de las personas no son interpretadas sino consideradas como procesos en desarrollo, donde se toma en cuenta el contexto y no se toma al individuo como entidad intrapsíquica aislada. Se

plantea que el lenguaje, más que un medio para transmitir información, conforma la experiencia, definiendo la “realidad”. Gergen, (1996) Anderson (1997)

Cada vez que hacemos una pregunta estamos generando una versión posible de vida.’

Utilizamos las preguntas para generar experiencias mas que para recopilar información”

-Freedman & Combs 1996. 113

1.1 La Posmodernidad y el construccionismo social.

Hablando ampliamente, la posmodernidad se refiere a una critica ideológica a los tradicionales puntos de vista sobre el conocimiento en diferentes disciplinas.

Invita a una actitud escéptica y a la reflexión crítica de los discursos privilegiados así como de los conocimientos fundamentados incluyendo las certezas y el poder; sugiere un cambio hacia el saber local y a la multiplicidad de verdades. Específicamente representa un reto a las meta narrativas (Lyotard, 1998), a las verdades universales, realidad objetiva, al lenguaje como representacional y al criterio específico de que el conocimiento puede ser acabado y objetivo.

La crítica posmoderna incluye la autocrítica al posmodernismo. La incertidumbre, la impredecibilidad y lo desconocido son sus características.

El conocimiento es socialmente construido y el conocedor y lo que se conoce son inter-dependientes, todo conocimiento y el conocer en si mismo esta tejido en un contexto, una

cultura, lenguaje, experiencia, comprensión. Solo podemos tener conocimiento del mundo a través de nuestras experiencias y no de forma directa. La posibilidad plantea que continuamente interpretamos nuestras experiencias e interpretamos nuestras interpretaciones, por lo que el conocimiento es fluido y se va continuamente desarrollando y cambiando.

El posmodernismo nos provee de un marco donde la noción de lenguaje y conocimiento son relacionales y generativos. Esta visión transformadora del lenguaje invita a ver a los seres humanos como resilientes y por lo tanto con la posibilidad de aproximarse de una forma apreciativa a las personas. (H.Anderson, 2002).

El socio construccionismo tiene que ver con la práctica social. Hay cosas que no son solo construcciones sino acciones que cambian y derivan con el paso del tiempo. Si solo son vistas como construcciones faltaría parte de la práctica social, de la acción.

1.2 El Lenguaje y la construcción de significados

Según Maturana (1984), el lenguaje nace de la interacción social entre los seres humanos. En consecuencia, el lenguaje es un fenómeno social, por lo tanto, al favorecer el espacio grupal, favorecemos el “lenguajear” de las participantes y, por ende, la construcción de diferentes posibilidades de reconstruir sus historias.

El individuo tiene como condición de su propia existencia, el vivir constreñido a su capacidad de generarle un sentido a su vida, siempre interpretándose a sí mismo y al mundo al que pertenece. Esto lo hace en cuanto opera en el lenguaje, la forma en que damos sentido a nuestra vida es lingüística. (Maturana, 1993).

La trama tiene el poder de transformar los sucesos diversos en un historia en esta conexión un evento es algo mas que una mera ocurrencia o algo que simplemente sucede, una narración

es algo más que una mera enumeración o orden sucesivo de eventos e incidentes, la trama los organiza como un todo inteligible. (Ricoeur, 1991)

Nuestra identidad está directamente asociada a nuestra capacidad de generar sentido a través de nuestros relatos. Al modificar el relato de quienes somos, modificamos nuestra identidad.

Pese a haber pasado por experiencias muy similares, la gente puede tener diferentes relatos sobre los acontecimientos y sobre sí misma. Somos los relatos que tanto nosotros nos contamos, así como los que los demás cuentan sobre nosotros.

La capacidad recursiva del lenguaje es lo que Maturana llama reflexión, y es la base de la razón humana.

Las relaciones se constituyen de acuerdo a la forma en que las nombramos. De esto se obtiene que en lugar de comprender la naturaleza de las identidades y del mundo social como algo ya concluido, encontramos más útil que ambos están aun “haciéndose”, están aun abiertas al cambio y al desarrollo, pues su origen está localizado en el “intercambio común”, dentro del proceso de hacer inteligible la interacción. (Shotter. J, 2001)

Las terapias basadas en estas premisas socio constructivistas tienen en común el dar más atención a las perspectivas múltiples, a pretender crear configuraciones laterales más que jerárquicas y a prestar más atención a los procesos que a los objetivos. Esto lleva al terapeuta a acompañar a la persona en el proceso y a no forzar a que ciertos objetivos determinados a priori, se alcancen.

Esta propuesta de trabajo consiste en incluir en el quehacer clínico estas ideas, privilegiando el espacio grupal como el lugar por excelencia para el proceso de reautoría en las vidas de los participantes. (Myerhoff, B.1982). Esta forma de trabajo grupal incluye,

además de lo narrativo, lo colaborativo Anderson y Goolishian, (1992,) Anderson, (1997), los procesos reflexivos (Andersen, 1994) y lo Sistémico (Hoffman, 1995).

En la siguiente sección presentaré algunos de los conceptos principales que sustentan la propuesta de Trabajo Grupal Narrativo Reflexivo.

1.3 La Terapia Colaborativa

Los problemas y sus soluciones no surgen de su simple observación. Localizar un problema, para el que se requiere una solución, no depende tanto de lo que tenemos delante como de lo que tenemos detrás. Es decir, llegamos al campo de la observación con toda una vida de experiencia cultural, y lo que es más importante, no sólo disponemos de lenguajes que nos proporcionan la lógica para nuestra observación, sino también de vocabulario, de descripciones y de explicaciones para lo que observamos.

Así, nos enfrentamos a las situaciones de la vida provistos de ciertos códigos, de ciertas estructuras previas de comprensión que ya por sí mismas indican cómo habremos de trazar distinciones: lo problemático, lo valioso, lo alcanzable. Mc Namme & Gergen (1996)

Los límites de nuestra estructura narrativa, nuestros géneros e historias definen nuestra habilidad para comprender y explicar. Nuestros principales relatos nos dan el vocabulario que fija nuestras realidades. Nuestros destinos se abren o se cierran en términos de las historias que construimos para comprender nuestras experiencias.

Goolishian H. en Anderson T. 1991. p. 174.

Como Harlene Anderson en su libro *Conversación Lenguaje y posibilidades* (1997) plantea: La conversación es uno de los aspectos más importantes de la vida. Mantenemos un diálogo constante con los otros y con nosotros mismos. Las ideas, los conceptos y las memorias surgen del intercambio social y son mediados por el lenguaje.'

El conocimiento entonces se va desarrollando en la interacción. A través de las conversaciones con otras personas cercanas, los individuos desarrollan su sentido de identidad.

Como diría H. Maturana (1997): todo quehacer humano ocurre en el conversar.

A través de la conversación formamos y reformamos nuestras experiencias vitales, creamos y recreamos nuestras maneras de dar sentido y de entender; construimos y reconstruimos nuestras realidades e identidades.

Algunas conversaciones generan posibilidades, otras las disminuyen. Cuando estas aumentan, tenemos una sensación de creatividad, de acción, una sensación de que podemos encarar lo que nos preocupa, como nuestros dilemas, problemas, dolores y frustraciones, tenemos una sensación de poder lograr nuestras ambiciones, esperanzas, intenciones y acciones.

Una persona se siente atrapada no solo porque no ve algún camino posible de solución sino también porque no puede iniciar la clase de conversación indispensable para resolverlo.

J.L.Griffith (1994) (p 73)

Anderson H. (1997) plantea que la terapia, busca ayudar a las personas a través del conversar, para que encuentren la fuerza y la capacidad de movimiento, así como la claridad para ir transformando sus perspectivas y verse actuando en sus diferentes contextos. Esto lo permite una postura filosófica.

Siguiendo con su punto de vista, la terapia es un sistema de lenguaje y un acontecimiento lingüístico que reúne a la gente en una relación y en una conversación colaborativas, una búsqueda conjunta de posibilidades. Por lo tanto, Los aspectos centrales de la postura colaborativa son lenguaje, conversación y relación.

Los sistemas que identificamos, las descripciones y las explicaciones que creamos existen en el lenguaje y adquieren significado en el diálogo interpersonal.

Cuando estamos en conversación, de acuerdo con Bakhtin:

Nuestras oraciones son mitad tuyas y mitad mías. Cada palabra es dirigida hacia una respuesta y esta conformada e influenciada por la expresión anticipada de la respuesta. Pedimos prestado, utilizamos, expandimos y combinamos el lenguaje del otro hasta que forma parte de nuestro propio discurso. Este proceso de convergencia de voces, comienza cuando un conversador recoge una palabra de la otra que encarna una idea adecuada. Este proceso es seguido por el otro conversador al repetir la palabra, amplificándola o alargándola, hasta conectarse incluyendo otras ideas.

Bakhtin (2000) p 46

Los participantes en este espacio dialógico hacen que cada conversador sostenga la diferencia del otro. Esto significa, en el caso que nos ocupa, que cada participante del grupo terapéutico se mantiene a si misma y a las otras reconociéndolas como separadas y diferentes, así como reconociendo cada una, la existencia de si misma.

Ya se trate del lenguaje natural, del lenguaje retórico, o del metafórico, de la teoría, siempre estamos en el dominio lingüístico, del cual no podemos salir. El comprender es un comprender práctico desde adentro del lenguaje mismo.

El psicólogo social Shotter J. (2001) señala que es un tipo de conversación en el que las personas se sienten que pertenecen, una especie de comunidad que va haciendo significados locales, en los que todos han contribuido y sienten que han sido escuchados.

El foco está puesto en el proceso de la conversación y no en su contenido; lo que quiere decir que el foco no está en el conocimiento sino en el proceso polifónico de conocer, de crear conocimiento y “expertez” en conjunto con el otro, intentando entender y comprender la perspectiva del otro.

Esta postura terapéutica, se traduce en una invitación para que el otro acompañe en una exploración conjunta, que va desde lo familiar hasta crear lo novedoso. Esta novedad no puede ser determinada o predicha antes de tiempo porque esta determinada por lo que va sucediendo momento a momento en el intercambio entre las personas al irse conectando, colaborando y construyendo.

Así la conversación, como ocurre con la música polifónica, podría parecer desconcertante o incluso extraño para alguien que no está involucrado en la conversación, o para alguien que tiene ideas preconcebidas acerca de ella, respecto a cómo tendría que ser definido un problema, o cómo se debería encontrar una solución.

A través de este proceso relacional, que es la conversación, van emergiendo otras descripciones y significados, abriendo más posibilidades para ir creando diferentes sentidos de las cosas y disolver los dilemas. Es decir, la consecuencia de una conversación dialógica es la transformación.

Con esta premisa, la terapia se vuelve el contexto colaborativo, donde consultante y consultor que llegan al encuentro terapéutico con diferentes perspectivas y diferentes experteces, se conectan y se convierten en compañeros de conversación.

Las preguntas que representan un eje importante desde esta postura para el trabajo con los grupos fueron:

¿Como se puede organizar? ¿Que se tiene que generar para que las voces, por diferentes que sean, puedan conjuntamente crear algo novedoso?

¿Como se puede promover que las participantes se sientan que pertenecen a estas conversaciones? ¿Qué se sientan co-propietarias del espacio?

¿Como se puede crear el tipo de contexto, los procesos y las relaciones que tengan este potencial transformador, donde las personas puedan resolver sus problemas por sí mismas?

A lo largo del proceso de cada grupo planteado en el presente trabajo, se pudo constatar como las mujeres integrantes expresaban con orgullo sobre su autoría, esa sensación de sentirse dueñas de las decisiones que tomaban, y de las conversaciones de las que formaban parte.

Todo esto, lleva a describir un nuevo sentido de responsabilidad. Cuando la responsabilidad es compartida, al ir conectándose, colaborando y construyendo con el otro, la relación y el proceso son gratificantes para los participantes. (1999, Mc Namee y Gergen)

La responsabilidad relacional para Harlene Anderson (1997) es inherente en las relaciones y a los procesos colaborativos, por ser la esencia del diálogo. El terapeuta desde su primer

contacto, trata de crear el contexto para que la colaboración aparezca, esto lo logra siendo abierto acerca de si mismo e invitando a otros a hacer lo mismo, esto incluiría hablar sobre la propia agenda, resumiendo información de su entender de por que se esta siendo invitado a trabajar en ese lugar, o de donde viene su siguiente pregunta o comentario. Ir haciendo público lo que va pensando, y asegurarse que cada uno de los participantes en la conversación pregunte y explore también.

Desde esta perspectiva nos convertimos en tejedores de palabras mientras tratamos de fabricar significados y crear coherencia para nosotros mismos, y con los otros en la conversación. Es importante recordar que el contexto es creado en el proceso de entrelazar juntos las palabras, tanto la del terapeuta como las de los consultantes. Los significados son producidos cuando los dos, el contexto y el texto se juntan a través de la relación activa entre cada uno. (Rambo, Heath, Chenail, 1993)

En los encuentros grupales, cada conversación invitaba a plantear nuevos caminos en un mismo viaje. Con cada paso se iban abriendo nuevas opciones, y emergiendo nuevas intersecciones, pudiéndose así, elegir conjuntamente cómo y hacia dónde continuar. Durante el proceso terapéutico no se esta seguro a donde se va a llegar, ni que se ira a descubrir. No hay un camino “bueno”, y/o “correcto”; este se decide en colaboración.

El construccionismo social, refiere que tanto los procesos sociales como los culturales son con los que conformamos nuestras visiones y nuestras acciones. Las múltiples historias, que están compuestas de experiencias y significados se van enhebrando con otros significados en las relaciones y el contexto dado. El impacto de las ideas socio construccionistas en el campo de lo terapéutico es muy importante. La idea de que la realidad se construye socialmente y de que la experiencia surge de la relación a partir de conversaciones donde se va desarrollando los sentidos de identidad, hace necesariamente que se cambie la postura, la forma de trabajo.

El trabajo clínico consiste entonces en participar en las conversaciones, buscando las suposiciones implícitas en las creencias, en las ideas, ir observando los prejuicios desde los que nos movemos, y saber que no hay una verdad objetiva.

1.4 Los procesos reflexivos.

¿Como podemos hablar con otros y con nosotros mismos como nunca lo hemos hecho antes? Hablar de modo diferente implica escuchar de modo diferente.

Andersen, T. En Anderson H.1997 p 178

Si continuamos con la idea de que la terapia es una conversación donde se comparten diferentes formas de entender y se da la oportunidad de desarrollar otras comprensiones en y desde el intercambio, entonces la responsabilidad como terapeutas es crear un espacio para el diálogo, donde se pueda indagar en forma curiosa, respetuosa y entre todos los presentes en la sesión.

Los procesos reflexivos se promueven desplegando una forma particular de estar en una conversación. Una forma de hacerlo, es a través de lo que se conoce como “equipo de reflexión”, que consiste en: Un grupo de personas que escuchan en silencio la conversación de un terapeuta con su consultante, con la idea de compartir luego sus ideas con ellos, para generar una expansión de las ideas propias, de las que se han construido en el equipo, así como del terapeuta y sus consultantes.

Después de un rato de conversación, los miembros del equipo presentan sus ideas entre ellos mientras los miembros de la entrevista permanecen escuchando.

En el equipo de reflexión se da una conversación entre ellos, donde se preguntan unos a otros, para luego presentar sus ideas. Se comentan tanto las ideas similares como las que difieren de las descripciones hechas por los consultantes, con el objetivo de ir generando una expansión de sus ideas haciéndose evidente las múltiples visiones y su co-existencia.

Escuchar lo que dicen otros sin sentirse forzado a responder a lo que se escucho, o donde se puede escuchar libremente la propia conversación interior sin sentir que se tiene que dejar dentro, en secreto o decir todo lo que nos llevo a pensar, ir eligiendo que se comparte, que se retoma, que puede ser útil, que hace sentido con la experiencia propia, todo esto es posible al estar en un espacio como el equipo de reflexión.

Las preguntas que se hacen a los consultantes una vez que han escuchado al equipo hablar entre ellos son:

¿Te gustaría comentar algo de lo que escuchaste? ¿O prefieres llevártelo? ¿Que te gustaría comentar acerca de lo comentado? ¿Hubo algo que te hubiera gustado que te preguntaran, ¿hubo algo que no te gusto?

El reto entonces esta en promover una escucha donde pueda caber la novedad, la curiosidad pero sobre todo el tratar de entender, encontrar diferentes matices, acerca de lo que la persona trajo a la conversación. Lynn Hoffman (2002) señala que como antropólogos, solo podemos entender nuestras sociedades al visitar otras, las participantes en el grupo son con sus historias y experiencias, esas otras circunstancias que nos hacen ver las propias con otros ojos.

Para ello se invita a que los comentarios del equipo sean pensados desde las siguientes ideas:

1. ¿De que manera la situación o los temas que se presentan pueden ser descritos de otra forma de la descripción hecha?

2. ¿Cómo podría explicarme la situación que escucho, de otra forma, además de la explicación que la persona presenta?

Existe una equidad en las participaciones, cada una de ellas es una colaboración en la que nadie tiene la última palabra.

Lo que se propone al equipo es que con esta estructura, se crea una distancia y un espacio diferente para que las personas puedan entrar en su diálogo interno. Es una oportunidad para tener una conversación consigo mismo, mientras se escuchan las ideas del equipo.

Es hacer una pausa, para que se tenga la posibilidad de pensar acerca de la conversación, y se puedan hacer distinciones y preguntas nuevas. Es un proceso en el que todos los participantes tienen la oportunidad de abrirse al cambio. .

En los grupos promover estos procesos reflexivos son una parte fundamental del trabajo, genera un clima propicio para la confianza y la participación. Constantemente se esta preguntando a las integrantes de los grupos: si esta siendo significativo lo que se esta conversando y que es lo que esta siendo significativo de ello.

Es un proceso en el que se reintroduce la reflexividad al proceso terapeutico grupal, esto es, se hace de la sesión, de la conversación momento a momento objeto de observación. Se discute sobre la conversación que se esta teniendo lugar como parte del mismo diálogo.

Los fundamentos teóricos de este trabajo enfatizan que más que una técnica es una postura y al ser planteado en estos términos, nos remite a una forma de estar con los otros, una manera de ser, una manera de conducirse, que invite a los consultantes a crear nuevos sentidos.

Para mantenerse en esta postura hay una serie de preguntas en mente que lo facilitan:

¿Estoy buscando más de una posible descripción?

¿Estoy escuchando como para entender como es la experiencia de la participante?

¿Estoy escuchando el lenguaje que emplea, y el significado que le da ¿ ¿O estoy imponiendo mis propias descripciones y significados a lo que ella comenta?

En los grupos, esta manera de escucharse a si mismo y escuchar a los otros, se va haciendo una habilidad propia, es decir cada integrante va descubriendo que es una forma interesante de escuchar a los otros miembros del grupo y lo van adoptando. El trabajo del terapeuta aquí, es importante en la medida que tiene que estar muy atento a poder ir planteando algunas preguntas que inviten a colocarse en ese lugar de curiosidad consigo mismo y con los otros. También es importante dar cabida a que todas las participantes vean las diferentes descripciones y se comente sobre las resonancias a las que los comentarios invitan.

El trabajar en esta forma, reflexiva, nos ubica en el centro de las terapias socio construccionistas. Esta es una forma más de llevarlas a su máxima expresión.

Las premisas fundamentales de esta forma de trabajo serían:

La multiplicidad de perspectivas.

Se trata de comentar diferentes descripciones que puedan abrir a diferentes entendimientos de las situaciones que las consultantes traen, los comentarios siempre se hacen con un carácter tentativo.

La horizontalidad.

El hacer públicos los comentarios se atenta contra el orden jerárquico establecido en el trabajo clínico tradicional. El acabar con la idea de una sola verdad, una sola manera de hacer las cosas.

La transparencia.

Es desarmar el saber del terapeuta, es hacer participe al cliente de nuestros pensamientos y supuestos. Es hacer públicas las ideas que nos surgen a partir de nuestras propias experiencias tanto profesionales como personales.

Relaciones colaborativas:

Las ideas, los entendimientos se construyen en la relación, en la conversación, siempre con otros.

La reflexión.

Se propone generar una distancia y espacio diferente que da la oportunidad a los que escuchan de tener una conversación reflexiva consigo mismos.

Esto posibilita moverse hacia atrás y hacia adelante entre los diálogos internos y externos que se están teniendo. Estos dos distintos tipos de diálogo, promueven cuando menos dos perspectivas diferentes de los mismos hechos, así como puntos de partida diferentes para buscar descripciones y comprensiones nuevas.

Cuando algunas participantes escuchan mientras la terapeuta habla con alguna otra participante, el grupo se transforma en equipo de participantes reflexivos y actúan en consecuencia.

Así mismo, cobra sentido la contribución de cada una en la conformación de nuevas posibilidades. Los procesos reflexivos, al organizar las conversaciones de ésta forma: que los participantes tengan la oportunidad de hablar, de ser escuchados, cambiar entre participar activamente hablando sobre sus inquietudes y dilemas y el escuchar lo que los demás plantean sobre lo dicho, crea un espacio de reflexión fundamental.

En el trabajo grupal resulta importante mantenerse siempre en los temas de los que las participantes quieren hablar, y no de lo que el terapeuta consideraría importante, Estar atenta ante cualquier juicio de valor expresado por uno o por otro miembro del grupo para poder explicitar las diferencias, y la validez de todas las posturas e ideas, También es clave mantenerse tratando de entender a cada participante e invitar a las demás a hacerlo, no invalidando las experiencias de nadie.

1.5 Premisas post-estructuralistas

Michael White ubica su trabajo terapéutico y a la Terapia Narrativa dentro de la corriente llamada "post-estructuralismo". Para entender a ésta es útil contrastarla con el "estructuralismo". White (2002) comenta que la mayoría de las prácticas Narrativas contrastan con las prácticas terapéuticas basadas en los entendimientos estructuralistas tan arraigados en las cultura occidental, que considera entre otras cosas, que el self y la identidad están ligadas, y que la identidad es el producto o el sinónimo del self. Las implicaciones de esta forma estructuralista de pensar, muestran entonces que las acciones y las experiencias son comprendidas como manifestaciones superficiales de verdades profundas que están en el centro de la identidad, por lo tanto esas expresiones necesitaran interpretaciones de expertos. Esto llevaría a la producción de teorías, a la construcción de sistemas de análisis fundados en esas teorías y al desarrollo de técnicas profesionales de curación de lo que esta mal en el centro de su identidad.

Historiadores del pensamiento como Foucault (1981) y antropólogos culturales como Geertz (2002) y otros, han pensado que el hábito de asociar el self con la identidad ha sido un fenómeno reciente. Más aún, han demostrado que la idea de la existencia de algo así como el "self", que reside en el centro de la personalidad y que es una fuente de significado y acción, es en la historia de las culturas algo novedoso.

White (2004) subraya que la comprensión postestructuralista concibe a la identidad como un logro social y público. La identidad es algo que se negocia dentro de las instituciones sociales y dentro de las comunidades de personas, y está conformada por fuerzas históricas y culturales. Las personas le dan significado a las experiencias y a los eventos de sus vidas

localizándolos en secuencias que se van desarrollando a través del tiempo de acuerdo a ciertos temas y tramas.

1.6 Foucault y el poder

Las ideas ofrecidas por Michael Foucault (1981) acerca del poder nos proporcionan un marco útil para este trabajo que permite descubrir cómo las identidades y las realidades son construidas dentro de los procesos sociales y culturales, familiares y psicológicos y cómo éstos van determinando la manera en que son vistas y vividas determinadas situaciones. Las descripciones del poder hechas por este autor se desarrollan a partir del estudio de los sistemas modernos de control social.

Este autor, así como otros post-estructuralistas, proponen que el poder en los tiempos modernos no puede ser visto como centralizado en las estructuras mayores de la sociedad. El poder opera en todas partes. Este poder moderno no es sólo represivo de los individuos, sino que también produce realidades y, por lo tanto, constituye nuestro conocimiento de lo que es natural, normal y verdadero, inclusive constituye nuestro conocimiento acerca de nosotros mismos, "la verdad de quienes somos".

Foucault (1981) explora la manera en la que las instituciones sociales y culturales producen discursos dominantes o historias culturales dominantes que son tomadas como "la verdad".

Las instituciones legales del Estado, la Iglesia, la Medicina, la Psiquiatría, la Psicología y la Familia producen discursos dominantes, que determinan las formas en las que todos vivimos nuestras vidas.

Como el poder se encuentra tan íntimamente ligado a la producción y circulación del conocimiento a través de estas instituciones, Foucault (1981) llama a este poder dominante “poder-saber”.

En el trabajo con mujeres muchas de estas ideas acerca del poder son de utilidad, entre ellas:

1. La teorización foucaultiana acerca de las “tecnologías de poder”. Cuando las personas no entran en los parámetros establecidos culturalmente como "normales" viven en la marginación y su identidad queda definida desde el déficit.
2. La idea del poder no centralizado que opera en un nivel local nos permite observar la relación entre los discursos dominantes y su incidencia en la vida de las mujeres. El poder opera a través de diferentes prácticas discursivas; también se puede observar la relación entre género y poder: historias acerca de quiénes son las mujeres, quiénes son los hombres, y cómo se conceptualiza la familia. Estos planteamientos nos impiden tener una visión reducida de causa-efecto, y permiten ver el poder en las prácticas cotidianas que facilitan y promueven determinados discursos acerca de la relación mujeres- poder. A través de estas ideas, se pretende enfatizar cómo cada mujer es influenciada por los efectos de los discursos dominantes y cómo contribuye a mantener y dar forma a estos conocimientos de manera tal que es, al mismo tiempo, constitutiva y condicionante. (Combs, Freedman,1996)
3. Las descripciones de la relaciones de poder hablan de que el individuo es en sí mismo el lugar donde el poder opera y es al mismo tiempo, resistido. Las personas no son tabulas rasas donde se puede escribir los discursos dominantes, sino que cada uno de nosotros participa activamente en su producción. La forma en que el individuo se va construyendo, se da en diferentes directrices. Una de las prácticas de poder más

extendidas, son las construidas en el lenguaje y en las representaciones cotidianas. Ellas se manifiestan a través de lo que hablamos, de lo que miramos, de lo que se nos dice, y de lo que aceptamos como verdades. (Freedman & Combs, 1996)

4. Algunas prácticas de poder se presentan en el momento en que se define, produce y limita lo femenino, (S. Linnell & Cora, 1993).
5. Muchas de estas prácticas involucran una directa inscripción en el cuerpo de las mujeres, un mensaje violento en su carne acerca de quién y qué es lo que se está permitido ser, y qué está prohibido. El cuerpo, es el lugar donde los discursos dominantes se hacen presentes y donde éstos y las violencias más increíbles convergen, siendo las mujeres las víctimas.
6. Desde el marco postestructuralista, la identidad no está acabada sino que está en constante construcción y evolución dentro del binomio poder-saber, en cada una de las relaciones en las que participamos.
7. Así, al mismo tiempo que participamos en estas prácticas de poder que van creando lo normal y lo natural, coexiste una parte de resistencia, donde se cuestionan estas formas de saber y se crean prácticas alternativas. De hecho, Foucault propone, que la identidad y la subjetividad están constituidas a través de estas prácticas de poder dominantes y también de esta resistencia, que no es solamente una forma de resistir, sino de rechazar lo impuesto. Esta manera de comprender, permite mover la mirada que enfatiza la búsqueda de “quién soy”, hacia “qué es lo que soy”, a través del resurgimiento y reconocimiento de conocimientos que han estado subyugados, permitiéndose así, la producción de saberes alternativos.

1.7 La terapia narrativa.

La metáfora narrativa propone que las personas viven sus vidas a través de historias, que esas historias constituyen su vida y que ellas tienen efectos reales, no imaginarios... que esas historias proveen la estructura de la vida.

M. White 2002 p 18

La "Analogía de Texto" (White y Epston, 1994.) y el llamado "giro narrativo" en las disciplinas sociales (Bruner 1996), nos invita a pensar acerca de la vida de la gente como historias. El trabajo terapéutico basado en esta analogía, implica trabajar con las personas para que experimenten sus historias de vida de forma más significativa y satisfactoria. (Freedman y Combs, 1996).

La terapia narrativa parte de la base de que los seres humanos vivimos la vida como un "relato" o "narración". Considera que nuestras vidas están "multi-historiadas": múltiples historias están ocurriendo al mismo tiempo, y diferentes historias pueden ser contadas acerca de los mismos eventos. Ninguna historia puede estar libre de ambigüedad o contradicción; ninguna historia puede encapsular o manejar todas las contingencias de la vida. (White, 1993)

Al estar narrando esta historia podrán emerger otras interpretaciones acerca de los mismos hechos, lo que llevará al desarrollo de historias alternativas que contradigan la historia dominante, por ejemplo, una historia de incompetencia, de descuido, etc. También es importante considerar que la forma en como se narren esas historias dependerá del contexto y de la audiencia presente.

Michael White (1993) considera que los seres humanos somos seres interpretativos. Interpretamos activamente nuestras experiencias a medida que vamos viviendo nuestras vidas. Vamos atribuyendo significados a través de los relatos que narramos.

Los significados que le otorgamos a las experiencias vividas, no son neutrales. Tienen efectos en nuestras vidas, en lo que hacemos y en nuestra identidad.

White propone que es la historia la que determina cuáles aspectos de nuestra experiencia se expresan. Plantea que vivimos según las historias que nos contamos sobre nuestra vida. Éstas, son las que le dan forma, las que la constituyen y las que la contienen, en el presente, en el pasado y en el futuro.

Según Morgan (2000) La "Terapia Narrativa" se refiere, entre otras cosas, a una forma particular de hablar de los problemas y de sus efectos en las vidas de las personas. Podemos referirnos también a una forma particular de conversar con la gente acerca de su vida y de los problemas que pudieran estar experimentando, o a formas particulares de comprender las relaciones terapéuticas, su ética y su política dentro del espacio terapéutico.

El trabajo terapéutico narrativo desafía las formas comunes de comprender los problemas de las personas ya que no localiza al problema en la persona, sino que lo enfoca en el contexto, en la sociedad como un todo, prestando atención a la repercusión que nuestra cultura tiene en los individuos. Esta forma de comprensión y trabajo reduce la sensación de enfermedad y de aislamiento, permitiéndole a la persona reconquistar la sensación de ser, con poder y capacidad de dirigir la vida hacia donde elija y decida, es decir, desarrollar su "agencia personal" (Morgan, 2000).

Son muchos los factores que pueden influir en el proceso de que una nueva historia, o "historia alternativa" se convierta en dominante. Pero incluso ésta no estará libre de ambigüedad y contradicción.

La Terapia Narrativa pretende ser respetuosa, evitando un enfoque acusador. Ubica en el centro de la conversación a las personas como expertas en sus vidas, y ve los problemas, separados de aquellas. Desde esta mirada se asume que la gente tiene muchas habilidades, competencias, creencias, valores, compromisos, que les ayudaran a reducir la influencia del problema en su vida.

Un principio básico que conforma el trabajo desde la filosofía narrativa es el mantener una postura de curiosidad a través de preguntas de las que genuinamente no se conoce las respuestas. (Morgan, 2000)

Este trabajo se basó, entre otras cosas, en propiciar y mantener conversaciones narrativas, "conversaciones externalizantes", como las llama White, M (2007). Éstas crean un espacio para que la gente se vea a sí misma separada de los problemas que afectan sus vidas. De esta forma, la persona se encontrará en posición de tomar nuevas acciones. Así podrá resistirse o protestar ante el problema, renegociar la relación con el mismo (White y Epston, 1990).

La práctica narrativa facilita un espíritu de colaboración entre el consultante y el terapeuta, en un intento de desenterrar las competencias, los talentos, las habilidades y los recursos y así crear una re-descripción de sí mismo. Este espíritu de colaboración también fue una de las claves de este trabajo con los grupos.

Estas ideas se basan entre otras cosas, en la posibilidad de generar y mantener "conversaciones narrativas", donde cada conversación es en sí misma una posibilidad de transitar y curiosear por caminos diferentes y es también una forma particular de comprender las identidades de las personas y los efectos que los problemas tienen en las vidas de las mismas. (Morgan, 2000).

1.8 El Contexto social de las historias:

Las formas en que entendemos nuestras vidas están influenciadas por historias más amplias de la cultura en la que vivimos. Los significados que les damos a los hechos que ocurren a través del tiempo, no ocurren en el vacío, siempre están en un contexto.

El contexto influye en las interpretaciones y en los significados que les damos a los eventos. El género, la clase, la raza, y la preferencia sexual entre otros, contribuyen a la trama de las historias que vivimos.

Un individuo puede tener una historia sobre sí mismo de éxito y competencia, y al mismo tiempo, otra de cobardía y falta de determinación. Estas historias son simultáneas y los eventos que ocurren en la vida de la persona serán interpretados de acuerdo con el significado de la trama dominante en ese momento. Así entonces, el acto de vivir requiere estar comprometido en la mediación entre las historias dominantes y las alternativas de nuestras vidas. Siempre estamos negociando e interpretando nuestra experiencia.

La forma de trabajo de la que hablo, toma en cuenta que al contar las historias en el grupo, a través de las conversaciones, las personas se ligan alrededor de sus creencias compartidas, compromisos y propósitos.

La Terapia Narrativa le da mucha importancia al concepto de "resistencia", es decir, a los actos de oposición ante las prácticas de poder que subyugan. Para una mujer que ha sufrido violencia y abuso sexual en su infancia, su resistencia puede incluir tanto el luchar contra las historias familiares dominantes como el secreto y la culpa, así como el cuestionar las ideas de que el incesto, la violencia y el abuso fueron su culpa y que las sobrevivientes-víctimas de estos hechos quedan dañadas de por vida.

Este proceso de historiar las ideas permite también identificar los momentos y las situaciones en que se ha actuado de una forma que no es congruente con aquellas ideas

negativas acerca de sí mismas. Las historias dominantes sobre la identidad son muy poderosas y tienden a oscurecer, a ensombrecer las acciones que no encajan con ellas. En este trabajo, basado en estas ideas, el interés estaba en invitar a ver a estas mujeres a prestar atención a esas excepciones y a utilizarlas como una puerta para la exploración de conocimientos alternativos acerca de sus vidas y de sus identidades.

El proceso de validar y dar autenticidad a los reclamos de las personas es un proceso social. El compartir las historias en el grupo da un sentido de comunidad, de pertenencia, esta audiencia da sentido a las identidades, al escuchar las historias, se formaba tanto una audiencia externa y, con las constantes reflexiones y comentarios en voz alta, un equipo reflexivo

Una de las ideas centrales de esta forma de trabajo es que el conocimiento y las habilidades de aquellos que acuden a terapia dan forma significativa a la práctica misma de la terapia.

La terapia es el proceso de facilitar un espacio para modificar los discursos habituales y explorar otros más fluidos que permitan un rango más cómodo y amplio de interacciones posibles, es decir, de historias alternativas.

Uno de los objetivos de la Terapia Narrativa es que las personas desarrollen descripciones más ricas y complejas de sus experiencias

Cuando el antropólogo Geertz C. (2000. En Madsen) habla de "descripciones engrosadas", se refiere a aquéllas a las que se llega a través de interpretaciones que están ancladas en las categorías de la cultura en particular, es decir las que tratan de entender a las personas desde su propia experiencia. A diferencia de las "descripciones delgadas" que se refieren a descripciones que se hacen a partir de las categorías externas a la cultura, las categorías expertas o profesionales.

En estos procesos de trabajo con los grupos de mujeres, se trató de dar cabida a las experiencias personales, valores y creencias de cada una de las participantes. Esto las invitaba a tener una visión más compasiva de sus propias acciones y las llevaba a interactuar con esa realidad, de maneras que ellas consideraban más constructivas.

En las conversaciones con cada una de las integrantes, en presencia de otras y a través de sus relatos, fueron surgiendo descripciones más ricas y engrosadas de sus experiencias.

Al hablar del saber local, se pretende darle su lugar fundamental es ir en contra de las tecnologías del poder, en contra de discursos de poder acerca de “quienes ellas son” o “deberían ser”

Reintegrando a la vida de las participantes, su saber y como este contribuye significativamente a modificar sus propias conclusiones de quienes son y quienes quisieran ser en un futuro.

Esto se logró mediante el proceso conjunto de reconocimiento de las propias habilidades, los saberes, y las experiencias que cada una consideraba relevante para hacer frente a las situaciones que ellas consideraban problemáticas.

La inclusión de algunas de estas ideas postestructuralistas propició un clima tal, que facilitó que las integrantes del grupo pudieran construir opciones que las invitaran a transformar aquellas partes que no les satisfacen, e ir construyendo diferentes posibilidades para su identidad.

II Trabajo psicoterapéutico con grupos.

“Ningún hombre es una isla, completo en sí mismo:
Cada hombre es un pedazo del continente, una parte de la
tierra...la muerte de cualquier hombre me disminuye, por
que estoy ligado a la humanidad; y por consiguiente,
nunca mandes preguntar: ¿por quién doblan las campanas;
doblan por ti.”

Citado en Kisnerman 2001, p 63

2.1 Antecedentes del trabajo grupal.

En muchos ámbitos se ha reconocido las ventajas que obtenemos de la asociación con otros, el método de la psicoterapia de grupo fue uno de los resultados del interés y de los principios fundamentales del comportamiento en grupos.

El grupo parecería ser el marco natural para la experimentación y elaboración de conflictos personales e interpersonales.

El uso de grupos para aliviar el sufrimiento humano es muy viejo. Si nos remontamos al año de 1905 podemos encontrar a Joseph Pratt un médico que promovía clases para enseñar a sus pacientes las medidas para el hogar propias para atender sus enfermedades.

Hay muchos tipos de grupos, a partir de sus formas de intervención:

Psicoterapia de Grupo: Prácticas de psicoterapia con métodos específicos, donde los procesos psicosociales son tomados en cuenta, coordinado por personas especialistas, frecuentemente: psiquiatras, psicólogos clínicos o especialistas entrenados para ello.

Utiliza la interacción emocional en grupos pequeños planeados para trabajar con disfunciones y problemáticas personales. En ocasiones sus participantes están bajo algún otro tratamiento paralelo. Muchos de ellos trabajan con marcos conceptuales psicoanalíticos.

Grupos terapéuticos. Operan en contextos donde se trabaja con salud mental. Involucra a todas las aproximaciones del trabajo grupal, utilizada con pacientes fuera o dentro de las instituciones de salud mental. Pueden ser grupos utilizados como auxiliares o en conjunto con otros tratamientos profesionales, que tienen por objetivo el óptimo funcionamiento individual. Dentro de ellos podemos mencionar las comunidades terapéuticas, la terapia ocupacional, la rehabilitación, el arte o la danza en grupos así como grupos de rehabilitación especializada.

Grupos de desarrollo humano y de entrenamiento.

Esta categoría se refiere a los grupos de desarrollo humano donde el objetivo estaría en la educación afectiva y cognitiva, como los grupos que se fundamentan en las ideas de Kurt Lewin (Asya L. Kadis et al 1986), o como los grupos T, que son usados en departamentos de universidades. Otra forma de trabajo son los basados en las ideas de Michel Balint que consiste en programas para sensibilizar a los médicos sobre los factores psicológicos involucrados en las dolencias médicas (Balint. M. 1966) O los grupos basados en las teorías del proceso grupal W.R Bion (1980), de la Clínica Tavistock en Inglaterra.

Grupos de auto ayuda o de ayuda mutua.

Las personas acuden a ellos para alcanzar ciertos cambios a partir de alguna situación común. Algunos de los más conocidos son Alcohólicos anónimos, (1935). Grupos de apoyo contra el estrés, Al-anon, Grupos de orientación ante el abuso, etc. Los objetivos están en dar

apoyo y consejo a los participantes sobre como hacerle frente a su problemática específica. También los hay en lo que se busca lograr la efectividad o mejorar la calidad de vida, por ejemplo: enfermedades neurológicas, depresión, cáncer, entre otros.

La terapia grupal tuvo su auge durante la segunda guerra mundial cuando los hospitales de EU y de Inglaterra eran forzados a tomar medidas con muchas problemáticas psiquiátricas.

En 1942, hubo dos organizaciones de terapeutas en Estados Unidos: Un grupo conformado por J. Moreno y otro por Slavson, (Asya. I.Kadis et al 1986) Mientras el primero atrajo a científicos sociales el segundo solo se limito a incluir a profesionales de la salud.

Tanto Moreno como Slavson, mantuvieron una influencia importante en sus organizaciones y en el futuro de los psicoterapeutas de grupo.

Durante los siguientes años ha habido conflictos ideológicos entre todas las corrientes desde los Freudianos, los Adlerianos, Los Neo-Freudiano, Terapia Gestalt (Perls), Analisis Transaccional (Berne), Grupos focales (Withaer & Lieberman) entre otros.

En general se plantean doce modelos mayores de psicoterapia de grupo.

- Interpersonal: basado en ideas de Sullivan, Yalom (1986) es uno de sus exponentes, el foco esta en corregir en el aquí y el ahora, en las relaciones interpersonales.
- Freudiano: el trabajo conserva los principales elementos del Psicoanálisis Freudiano, promoviendo la regresión terapéutica, y reconstruyendo las conexiones.
- Análisis de grupo: Fundado por el inglés S. H. Foulkes S.H. (1981), quien desarrolla el concepto de matriz grupal, como una red de comunicaciones. El terapeuta trabaja con los participantes de forma individual.

- Grupo como sistema social: (el grupo como un todo): involucra las premisas de las relaciones objetales, a través del grupo se reactivan conflictos internalizados y el grupo es un medio que sostiene.
- Grupo centrado en sistemas: son grupos que dan énfasis el proceso de comunicación entre subsistemas jerárquicos: grupo, subgrupos y sus miembros, se analizan defensas, que obstaculizan la resolución de problemas.
- Grupos de redecisión: Desarrollado por Goulding, combina elementos del análisis transaccional y la terapia Gestalt de Perls F. (1975)
- Grupos existenciales: Contiene conceptos de la filosofía existencial y la terapia, las confrontaciones del terapeuta y el proceso del grupo se unen en la exploración de significados diversos.
- Grupos de Terapia conductual: se encarga de tratar una variedad de condiciones adaptativas tales como autismo, fobias en un contexto grupal.
- Grupos racionales emotivos: Basados en la teoría de Ellis (En A. Scheindlinger S. 2004) plantea que las personas crean sus propios problemas psicológicos, al exagerar las expectativas de los otros. Utiliza la desensibilización, reforzamiento, entrenamiento de habilidades.
- Grupos de psicodrama: Moreno (1983) en Europa, y luego en Estados Unidos, criticando el psicoanálisis por basarse solo en los procesos intrapsíquicos en contraste plantea su preferencia por la espontaneidad y la acción.
- Grupos Operativos: Cuya finalidad esta centrada en la movilización de estructuras estereotipadas, dificultades del aprendizaje y en la comunicación, debidas a ansiedades que despiertan los cambios. La técnica de estos grupos esta centrada en

una tarea específica, donde teoría y práctica se resuelven en “el aquí y el ahora”.

Parte de premisas psicodinámicas, así como de planteamientos de la psicología social. Siendo su principal exponente Pichon- Riviere.E. (1983)

Esta es solo una breve descripción de las posiciones teóricas de un campo multifacético como lo es la psicoterapia grupal. Como se puede observar las orientaciones teóricas y la gran variedad de métodos resultan a veces sin fronteras tan nítidas.

Las diferentes orientaciones, intervenciones, alcances y polémicas quedan fuera del alcance de este trabajo, Según Scheindlinger S. (2004) de 1980 a 1995 se han escrito alrededor de 9000 artículos en 1042 revistas, esto habla sin lugar a dudas de la flexibilidad, la creatividad, los beneficios del trabajo en grupos, que son tomados en cuenta por un sin número de terapeutas practicantes de la psicoterapia grupal.

Los modelos arriba presentados se han practicado dentro de marcos de referencia modernistas que sitúan la definición, el diagnóstico y el tratamiento en categorías patologizantes, centrando las intervenciones en la eliminación de tales deficiencias y/o enfermedades mentales. Las interacciones terapéuticas, al adoptar una postura de diagnóstico e intervención jerárquica, no toman en cuenta o niegan las voces de los consultantes.

Por otro lado numerosos trabajos con bases narrativas han sido coordinados en diferentes contextos: Trabajo con grupos de mujeres que han sufrido abuso sexual, Mcphie & Chaffey,(1999), o en contextos psiquiátricos, Nasim R.(2007) Borden (2007). Así como desde una óptica colaborativa: Levin S. (2007) entre otros.

Es importante destacar que la propuesta de trabajo grupal del presente trabajo, al estar fundamentadas en las premisas socioconstruccionistas, se aleja de la historia tradicional de la psicoterapia de grupo al igual que las últimas experiencias mencionadas.

Son precisamente los fundamentos teóricos, los cuestionamientos y la postura de esta forma de hacer terapia, que se pretende mostrar en los tres grupos que se describen en el presente trabajo.

Con estos grupos, bajo estas premisas, el objetivo fue crear espacios que dieran cabida a voces marginadas, que al emerger provocaran movimientos, desde etiquetas específicas o historias que constreñían, a narrativas personales mas abiertas, a partir de los nuevos diálogos fomentados, por la forma de trabajo específica en los intercambios e interacciones entre las participantes.

2.2 La identidad y el grupo.

La base única de la vida del hombre es doble, de un lado, el deseo de todo hombre de verse confirmado como lo que es- e incluso como lo que puede llegar a ser- por los hombres; por otro lado, la capacidad innata del hombre de confirmar a sus semejantes en dicha forma.....

La auténtica humanidad existe solo ahí donde ésta capacidad se despliega.

Martín Buber

Citado por Laing ,1994

Las historias culturales dominantes acerca de quienes somos son poderosas, cubren un amplio espacio y son contradictorias. No se puede dejar de lado, como ya se verá en capítulos posteriores, la influencia que sobre estas historias tienen temas tales como violencia, género, abuso, poder, etc. Estas historias dominantes sociales y familiares son reforzadas y contradichas en este caso por las propias mujeres que las han vivido.

Haber sufrido experiencias perturbadoras profundas puede tener profundos y prolongados efectos. El dolor, los problemas y las dificultades, tanto personales como sociales, físicos y psicológicos pueden influir en la vida de las mujeres en diferentes formas negativas. Sin embargo y como se ha visto en el proceso de este trabajo, estas mujeres cuentan con extraordinarios recursos y fortalezas para sobreponerse a las adversidades.

Así pues cabe destacar que la identidad es vista de una forma más plural, compleja, y siempre cambiante, de acuerdo con las experiencias, los contextos y las relaciones en que la personas están incluidos. Esta idea rompe con las visiones estructurales en las que se señala

que la identidad esta formada por esencias y por diferentes elementos que pueden ser encontrados en el centro de la persona, siendo este self el centro que da cuenta de los motivos y de las necesidades y las características de las personas. Una vez que este self se ha construido quedaría inamovible.

Si el self existe en el lenguaje, continuamente nos estamos conformando y construyéndonos (Anderson, 1997)) en el contar y re-contar de las historias (White, M. 1993)

Somos siempre tantos `selves` potenciales como los tejidos inmersos en el contexto y creados por nuestras conversaciones. Desde las premisas y posturas socioconstruccionistas, la identidad y la continuidad de lo que pensamos que somos es planteado como siempre cambiante y que va manteniendo cierta coherencia y continuidad en las historias que nos contamos sobre nosotros. De esta manera, creemos que lo inherente a estas visiones es que una narrativa nunca representa una sola voz, el narrador es un self construido con multi-autores, es polifónico. La identidad es pública, social, cultural e histórica, no es privada ni individual.

La propuesta del trabajo grupal narrativo - reflexivo es una poderosa forma de resistencia a esos discursos dominantes producidos por la sociedad, la cultura, las familias la terapia y aun las mismas mujeres que han tratado de convencerse de que sus experiencias son una sentencia de vida, en la medida que las define en sus identidades de una sola vez y para siempre.

A continuación se abordaran dos aspectos fundamentales: la audiencia y las ceremonias de definición, ambos conceptos claves para entender como el grupo se convierte en un espacio privilegiado para la construcción de la identidad.

Como señala Pérez J. (1999): *“El grupo es una red que busca nuevos modos de estar, un cambio hacia una pertenencia social diferente.”*

2.3 La audiencia.

En la realidad actual, los criterios de inmediatez cobran relevancia, parecería que solo el presente importa y la historia y la trama desaparecen como posible forma de comprensión e interpretación de la realidad, además vivimos expuestos a una avalancha de información, que nos llega en trozos, descontextualizada, con fines de manipular ideas y comportamientos que nos invita a pensar en una realidad saturada, entonces el tener un espacio donde reflexionar sobre quienes somos y que queremos resulta fundamental. El planteamiento de Myerhoff (1982) puede ser una respuesta posible: Cuando las culturas están fragmentadas y gravemente desorganizadas, es probable que sea difícil encontrar auditorios apropiados. Cuando no se presentan ocasiones naturales, entonces tienen que ser inventadas artificialmente. Ella denominó a estas representaciones o escenificaciones ‘ceremonias de definición’, estas son auto definiciones colectivas con el propósito específico de afirmar una interpretación ante un público que de otro modo no estaría disponible.

Constantemente estamos construyéndonos, lo que cada persona expresa de si, contribuye poderosamente a que esa persona sea quien es. Hablar con nosotros mismos o con otros, es una manera de definirnos; el lenguaje que usamos nos hace quienes somos en el momento en que lo usamos. El grupo y cada una de sus integrantes, cada oyente, no solo somos receptoras de historias, el hecho de estar presentes constituye un estímulo para el acto de narrar esa historia y ese acto es el de constituir el propio sentido de quien uno es. En la medida en que las narrativas de las personas tiendan a ser y permanecer privadas, estas no se desenvuelven en el proceso social de ligarse y estar con otros”. (Anderson H, 1997)

La presencia de una audiencia permite ir atestiguando las conversaciones de “re- autoría” como las llamaría White. M. (2002) Al re-narrar acerca de lo que han oído y visto, se

contribuye a enriquecer la descripción de las historias alternativas de las vidas de las personas y de sus identidades.

La audiencia es un elemento poderoso dentro de la terapia, por la fuerza que tiene en el reclamo y en la redefinición de las identidades de cada participante. A este tipo de audiencia, se le da también el nombre de `ceremonia de definición. (Myerhoff, B 1986).

Pensando en la idea de Maturana (1993) acerca de la importancia de reconocer al otro como un legítimo otro, el grupo aparece como el lugar privilegiado donde este proceso se puede dar.

Las conversaciones en el grupo es ese proceso social que otorga la legitimación de las personas que participan.

Es importante enfatizar como la presencia de los miembros del grupo puede contribuir tanto como un equipo reflexivo así como una audiencia que construye y colabora en el enriquecimiento de las descripciones de las vidas de las participantes. En este trabajo grupal, el equipo reflexivo se convierte en una comunidad que valida, una comunidad de interés mutuo. (Madigan y Epston, 1995).

2.4 Las ceremonias de definición

En el recontar de las historias se extienden las fronteras, se comparte con los otros, los valores, la cultura, las ideas, y a su vez esos otros conversan acerca de las resonancias que tuvo en ellos la historia escuchada, creándose así, un vínculo con la historias de las otras personas y enriqueciendo las descripciones de las vidas de cada uno gracias al recontar del otro. En esto consiste la Ceremonia de definición.

Hoffman, L. (1996) habla acerca de la idea de que la terapia es un tipo de tejido social colectivo, Un telar donde el encuentro de las personas crea una figura más rica que la anterior.

Las ceremonias de definición” según Myerhoff, (1986) son una forma de abordar los problemas de la invisibilidad y la marginalidad; son estrategias que le brindan a cada individuo la oportunidad de ser visto en sus propios términos, reuniendo a testigos de su existencia, de su mérito y de su vitalidad

Esta autora llama la atención sobre el papel fundamental que desempeña el “testigo externo” que es la audiencia en estas ceremonias. Estos testigos son esenciales para los procesos del reconocimiento y la autenticación de las afirmaciones de las personas acerca de sus historias y de sus identidades y para la realización de estas afirmaciones.

La participación de una audiencia, otorga carácter público y fáctico a las afirmaciones y sirve para ampliarlas y validarlas.

A través del grupo, como audiencia se contribuye también a generar un contexto para tener auto conciencia reflexiva, en las que las integrantes se tornaban más conscientes de sí mismas y de la elaboración de lo que querían de sus vidas. Hacerse consciente de ello, permitió asumir la responsabilidad de ser autor de su propia vida sintiéndose auténticas e íntegras en la decisión.

Por otro lado, si seguimos las ideas de la teoría relacional y dialógica de la construcción del significado podemos observar como el self entonces puede ser considerado como “una expresión, un ser y un devenir a través del lenguaje y la narración, (Goolishian & Anderson, 1996)

Entonces en esta misma producción de si, esta la construcción del otro. Las narrativas del self siempre incluyen las descripciones respecto del otro, o aquel siempre es construido por esta narrativa. Esto es, las descripciones que hacemos tienen validez y son producidas a través de las interacciones sociales, pero el otro debe también aceptar la descripción respecto de si mismo, aceptar el lugar que se le da en esa narrativa. Lo fundamental aquí, es como se crean

socialmente redes de identidades recíprocas cuya trama esta siendo o puede ser cambiada por cualquier participante en la interacción. Desde este punto de vista, queda muy claro como una identidad nunca es individual, sino que esta dependiendo de un conjunto de relaciones. (Gergen, 1997).

Hay una co-autoría en la producción del self, que se da a través de la conversación lo que nos lleva a entender las implicaciones sobre las identidades de determinados sentidos producidos en las interacciones esto es como se van construyendo nuestros selves discursivamente.

Al tener en cuenta estos planteamientos, podemos darnos cuenta de lo importante que resulta promover un grupo desde una perspectiva posmoderna, donde el respeto, el no juzgar, la apertura, el validar cada intervención, dar igual importancia a cada comentario, la legitimación de todas y cada una de las participantes resulta una audiencia especial de reconocimiento y validación.

La responsabilidad relacional cobra mayor sentido. No se trata de una relación de acción-reacción sino de acción conjunta. A medida que las integrantes del grupo se relacionan, entran en contacto con nuevos contextos y sentidos que re-significan relaciones anteriores. Esta potencialidad de nuevas significaciones, nuevas secuencias de acciones traen consigo la diferencia y el riesgo permanente de entendimientos/no-entendimientos /desacuerdos. En los grupos, estos desacuerdos eran vistos como oportunidades para reflexionar sobre las diferencias, los contextos, los diferentes sentidos, etc.

El grupo funciona como un equipo reflexivo brindando la oportunidad de re-engancharse, re-involucrarse consigo mismos, así como conectarse con las otras, y a ser tomadas en cuenta como personas, que merecen ser queridas y entendidas.

Es importante aquí el énfasis que hace Anderson. T, (1999) sobre que el objetivo en la sesión es importante pero no tanto como el camino para alcanzarlo. En un grupo conducido bajo estas premisas la audiencia, es parte de un proceso de dignificación, legitimación y credibilidad que tiene efectos fundamentales en cada integrante.

Como plantea H. Anderson (1997) 'el tipo de conversaciones que tenemos, generan una forma de relación particular. Esta relación particular tiene efectos en las identidades de los que participan en ellas. Si la transformación ocurre en y a través del diálogo ¿que tipo de diálogos tendríamos que tener para hacer visible esta respuesta en las relaciones y entonces que tipo de espacios relacionales tendríamos que favorecer para que esta responsabilidad se pueda experimentar?'

2.5 El grupo como rito de pasaje

White (1994) plantea la metáfora del rito de pasaje como una forma de orientar el proceso de la terapia. Basado en ideas de Turne, el fenómeno del rito de pasaje es planteado como algo universal para facilitar las transiciones de la vida social, de un estatus a otro o de una identidad a otra. Este proceso tiene varias etapas:

- Etapa de separación, donde las personas toman distancia de su rol o su posición y/o entra en un mundo social no familiar.
- La etapa liminal donde las formas de manejarse en lo cotidiano quedan suspendidas, lo que creíamos seguro queda incierto, es como estar en dos mundos conocidos pero en un estado de desorganización y confusión, a la vez de una sensación de exploración y posibilidad. En este momento de transición, la atención esta puesta en el proceso mismo de aprendizaje, de crecimiento y no en los resultados.

- La tercera parte es la etapa de reincorporación, que concluye el rito de pasaje, donde la persona puede re-situarse en el orden social de su mundo pero en una posición diferente, con nuevas visiones, nuevas responsabilidades etc, Es una etapa donde se reafirma el éxito de la transición y el reconocimiento de otros legitima la nueva posición adquirida.

Siguiendo estas ideas uno puede pensar que lo que promueve el grupo es proveer una variedad de ocasiones para que se den rituales significativos en la vida de las participantes.

El grupo crea un espacio seguro para proteger a los participantes al sentirse vulnerables frente a situaciones complejas de sus vidas, la transición, el proceso acompañado por una audiencia interesada que comparte, y resuena con cada uno. Es en esa comunidad del grupo que se fomenta, sostiene, reconoce, legitima y fortalece los logros así como el proceso mismo. Beels (2007) subraya que el ritual da a los testigos una forma de comportarse frente a la presencia de inestabilidad en el grupo social producto de los cambios. 'En un sentido positivo, el ritual bendice el cambio a través del poder del grupo'. Algunos de los comentarios de las participantes al respecto:

L.- 'ya estoy haciendo cambios, pero faltan muchos, voy a extrañarlas porque venir al grupo ha sido un antídoto frente a muchas cosas que no me gustan'

G.- 'No somos las mismas, no se como, pero somos diferentes todas las que hemos estado aquí, con la ayuda de todas.

El grupo introduce a las participantes a una comunidad de mujeres que han vivido experiencias donde hay lenguaje legitimado para nombrar, y que forman parte de la transición de cada una. Un punto donde se paran las actividades diarias para reflexionar, decidir y actuar en formas distintas.

La renegociación de las historias de las personas es una renegociación de identidad.

III. Las experiencias grupales narrativo-reflexivas.

3.1 Algunos elementos necesarios para generar procesos grupales narrativo-reflexivos.

Encuadre de trabajo

En el inicio del proceso es importante acordar un encuadre entre todos los participantes, para generar un clima de colaboración, confidencialidad y respeto a las necesidades de todos.

Otra cuestión que es importante destacar es que este planteamiento conjunto lleva a reconocer las necesidades y sus áreas de expertez de las participantes en sus propias vidas, dejando al facilitador fuera del rol centralizador de experto único.

Esto fue particularmente importante en un contexto en el que una de las metas es que todos reconozcan y sean testigos de las propias habilidades y conocimientos, así como que reconozcan su potencial como agentes de cambio de sus propias vidas

Formas de preguntar:

La forma como las preguntas son planteadas, el lenguaje que se usa es cuidadosamente considerado para asegurar que las participantes se sientan con la posibilidad de elegir la forma en que quieren participar, ser, actuar y mostrarse.

El cuidado con respecto al lenguaje que se utiliza, el tiempo y el modo en el que se utilizan los verbos, usando el subjuntivo que expresa tentatividad, la condición, la posibilidad, la duda, el deseo, el futuro posible.

-¿Que intenciones podrías haber tenido cuando....?

-¿Si lo hubieras hecho de otra manera... que crees que....?

Hay un gran potencial en la terapia grupal para engrosar las descripciones de las vidas en formas que lleva a las personas a enfrentar nuevas maneras de ser.

El foco en las reflexiones del grupo, y las preguntas que se van haciendo, crean el proceso mediante el cual las vidas de las personas se van enriqueciendo.

Conversaciones de re-autoría. Implican la identificación y co-creación de historias alternativas en líneas historiadas de la identidad. Estas conversaciones están basadas en la idea de que las historias son multi-historiadas. Una historia no logra encapsular toda la experiencia de la persona, se hacen preguntas para explorar eventos, en una secuencia a través del tiempo, organizando según una trama o tema. Algunos ejemplos de preguntas:

¿Cómo entiendes tu situación y que significa para ti?

¿En que forma la comprensión o este entender sobre el ser mujer, el climaterio o la Anorexia se queda corta, con lo que tú experimentas en tu vida cotidiana?

¿Esta forma tradicional de entender tu situación ha influido en tu experiencia?

¿Que ideas te han sido de utilidad y de donde provienen?

Conversaciones de remembranza, son formas de proveer un contexto para que las personas revisen o se reorganicen a las personas significativas que han formado parte de la vida y quieren que sigan siendo “Miembros activos” de ella. Liga a personas significativas alrededor de temas particulares, que son importantes para el consultante.

Preguntas tales como:

¿Cómo es que llegaste a pensar así?

¿Hay alguien que te introdujo a pensar así?

¿Quién de los que te conoce bien no estaría sorprendido de verte teniendo esos logros?

¿Que ideas o sugerencias tendrías que dar a aquellos que tratan de ayudarte para que sean más útiles que los otros que te han tratado de ayudar?

Preguntas que invitan a pensar si esta una forma de entender dominante ha formado o conformado la experiencia de la persona y en que formas lo ha hecho.

¿Como crees que has llegado a pensar eso de ti misma?

Desde cuando pensaste en ti como vieja, o no mirable?

¿Donde han visto con claridad que la gente piensa eso de ustedes?

Preguntas para intentar obtener información que pueda ser utilizada por la persona en forma directa y práctica.

¿Cuando tu decides comer, que cosas te ayudan a hacerlo?

¿De que hechas mano cuando te sientes tan derrotada, para salir de ello?

Cuando te ves a ti misma satisfecha con lo que lograste ese día, ¿Que crees que ven los demás?

Preguntas que apoyen el mantener sus deseos vivos para su futuro:

¿Pareces muy seguro de que así tienen que ser las cosas? ¿Cual es tu experiencia? ¿Que te ha llevado a tener esa idea? ¿Hay algo que valoras detrás de esa idea?

Dijiste que te había impresionado ¿como conseguiste entrar en esa clase ¿que de tu historia te hace pensar en eso como un logro importante?

¿Que otras cosas escuchaste que dijo tu esposo que te llevo a mirar eso como un evento que te impresiona? ¿Tienes alguna idea de cómo hizo él para lograrlo?

¿Cuando G hablo acerca de su esposo en casa, ¿te dio alguna idea o sensación de lo que él estaría sintiendo al estar escuchando lo que ella le decía?

Dada tu propia experiencia, ¿contra que te imaginas que fue su lucha en ese momento?

¿Porque crees que de todas las que estamos aquí, tú eres la que hace tanto énfasis en esa cuestión? ¿Porque te es tan significativo?

Centrarse en los recursos.

Durante los procesos grupales es importante que se mantenga el énfasis en que las conversaciones se dirijan hacia las diferentes formas que tuvieron las participantes para

escapar o sobrevivir de las descripciones de su vida que están saturadas por el problema y una vez considerado esto se les invita a pensar en: ¿Como esto influía en la idea que ellas tenían acerca de si mismas? ¿Cuando pudiste comer todo lo planteado por el medico, que te hizo pensar de ti misma?

La postura perseguida en este trabajo tenía el interés en trabajar con lo que la persona considera importante y deseable acerca de sus formas preferidas de vivir y de interactuar consigo mismo y con los demás. Para ello se fue construyendo un contexto que contribuyo a la exploración de otras formas de vivir y de pensar, partiendo de la idea de que existe un cúmulo de alternativas de cómo la vida puede ser y de cómo puede ser vivida.

Contextualizar

También la responsabilidad como terapeutas o facilitadores esta el propiciar que las participantes vean sus problemas como resultado de sus experiencias y de las restricciones sociales y/o culturales y no como un defecto personal, como parte de su identidad.

Externalizar

Al separar el problema de su identidad, las integrantes tuvieron mas posibilidad de ver, creer y experimentar diferentes formas de ser incluyendo nuevos significados y por ende nuevas posibilidades de acción.

Una de las principales responsabilidades del facilitador es la de observar que efectos tienen las conversaciones en los participantes. Checar constantemente el proceso y traer al frente la posibilidad de deconstruir, si es necesario tal o cual comentario o el proceso mismo de las conversaciones para asegurase de que todos tengan espacio para hablar y ser escuchados.

Conversaciones de remembranza:

Conversaciones que promueven la integración de otros significativos en las historias de vida, Cual es el papel que otras personas juegan en nuestra existencia y nosotros en las de ellos

Conversaciones externalizantes:

Es una postura al conversar que parte de la idea de personificar los problemas que oprimen, haciéndolo una entidad separada a la persona, Parte de la idea de que la persona es la persona y el problema es el problema como una postura fundamental de la terapia narrativa.

Al finalizar cada sesión.

Al finalizar cada una de las sesiones, se hacia un cierre en el que relataban como estaban, como se habían sentido, que se llevaban y que consideraban importante para trabajar la siguiente sesión, se iba incluyendo la agenda y los intereses de las participantes.

El proceso mismo permite ir descubriendo zonas de reflexión que hasta entonces han sido inexploradas, iluminando ideas que van sorprendiendo, otras que ya habían sido vislumbradas y algunas que reafirmaban lo conversado

Postura en el trabajo

Esta forma de concebir el trabajo terapéutico como un proceso reciproco permite desafiar la rigidez que tiene la relación de poder en el contexto terapéutico tradicional permitiendo debilitar la posibilidad de que esta relación de poder se convierta en un acto de dominación.

También permite establecer un contexto en el cual disminuya la posibilidad de que las personas perciban sus vidas como objeto de conocimiento profesional y al reconocer la contribución fundamental de sus saberes y habilidades y de los efectos que estas tienen en la vida y en el trabajo de los terapeutas se contribuye a generar descripciones enriquecidas tanto de las terapeutas como de las personas que consultan.

La forma como el facilitador o el terapeuta se relaciona con los consultantes y con sus situaciones esta estrechamente relacionada con la postura y las creencias que el mismo tiene acerca de las personas entre las que están: si considera que la persona tiene la habilidad para lidiar en forma eficaz con sus problemas, cuales pudieran ser las restricciones que le impiden llevar la vida y las relaciones de una manera preferida, etc.

El trabajo consistió en crear el espacio para que todas nos reconociéramos, despertáramos, revisáramos, experimentáramos y describiéramos con amplitud y riqueza los propios saberes locales y habilidades, favoreciendo las condiciones para poder renegociar los significados de nuestras experiencias.

Desde el inicio de este trabajo con la conversación acerca de las necesidades de las participantes se quería favorecer un espacio seguro, de confianza, cuidado y respetuoso, al permitir que las reglas del trabajo fueran generadas por los mismos participantes, se ha encontrado que si todos contribuyen a este proceso, el compromiso a respetar los acuerdos puestos por ellas mismas es mas fuerte y mas genuino.

Las personas siguen mas sus propias ideas que las impuestas .Las ideas que mejor crecen son las que el mismo sistema origina.

La relación que se propicia:

Como diría H. Anderson (1997): el tipo de conversaciones que tenemos generan una forma de relación particular...

Esta relación particular tiene efectos en las identidades de los que participan en ellas.

Si la transformación ocurre en y a través del diálogo ¿que tipo de diálogos tendríamos que tener para hacer visible esta respuesta en las relaciones? y entonces ¿que tipo de espacios relacionales tendríamos que favorecer para que esta responsabilidad se vivan?

Ser público.

Para ello es importante hacer públicas nuestras intenciones desde un inicio. Mostrar quienes somos; invitando a una posición colaborativa; estando conscientes de los discursos de poder y responsabilizándonos como terapeutas de las posturas jerárquicas que enmarcan el trabajo terapéutico:

- Mostrando nuestras diferencias;
- No decidiendo unilateralmente,
- Invitando a que cada una de las participantes a que fuera activa en la toma de responsabilidad con respecto a la dirección del proceso;
- Asegurándose de que si lo que se entendía era lo que ellas querían decir;
- Asegurándose continuamente si habría algo que agregar o si había algo que no se había dicho;
- Asegurándose de que se estuviera haciendo lo que ellas consideraban que era importante hacer o si habrían nuevas expectativas; tomando en cuenta con interés sus pedidos y demandas y así mostrando respeto a sus demandas.

La generación de confianza

La posibilidad de desarrollar un sentido de confianza, el saber que la propia voz va a ser tomada en cuenta lleva a responsabilizarse en el desarrollo del proceso.

El desarrollo del sentido de confianza a medida que sus voces van siendo invitadas a participar y descubriendo sus múltiples voces internas, les permite apreciar la riqueza y las posibilidades que surgen de las diferencias entre sí, lo que las lleva a transitar desde una postura en donde es necesario el consenso hacia una postura más abierta hacia posibilidades que pudieran emerger, o incluso plantear sus desacuerdos.

Al estar en las conversaciones grupales, se pudo observar como en estas se van generando diferentes posibilidades, como los significados son producidos a través de la relación activa de unas con otras, como se van tejiendo las palabras en cada conversación, como se van legitimando las diferentes voces.

3.2 La construcción del grupo como una audiencia generosa.

La escucha generosa es un término que Hoffman L, (2002) utiliza que involucra aceptar los puntos de vista de los otros. Esto no requiere que se acepten las conclusiones de la otra persona, sino requiere ser generoso al uso diferente de las palabras que hace la otra persona. Básicamente se resume con no ser un oyente crítico.

El grupo al ser una audiencia de este tipo, generada por las posturas y premisas descritas, hace que la vida de las participantes que han hablado en cada una de las sesiones, se vuelva una historia con múltiples voces, escuchada desde el respeto y la curiosidad, conectada con las otras integrantes, que también han hablado de sus historias preferidas. Es así como se dan soporte a las experiencias vividas.

En este sentido las conversaciones dentro del grupo se vuelven un proceso de construcción común. Las integrantes se apoyan en sus habilidades para resistir lo que no quieren, recordar lo que es posible hacer y lo que vale la pena hacer, esta se va posibilitado por la creación de nuevas estructuras, por una comunidad en donde el cariño el respeto y el apoyo sostienen.

Se invita a compartir a las participantes en que forma lo expuesto por alguna de ellas, tiene que ver con ellas, esta y otras ocasiones sirven para crear enlaces en los miembros del grupo en formas significativas. En ocasiones el terapeuta o facilitador se encuentra en el dilema de que si comparten todos o en maximizar el tiempo en solo alguna de las historias, mientras los otros escuchan. Este fue un dilema constante, que se disolvía al decidir conjuntamente con el grupo a que se le daba lugar primero.

La preocupación de dejar solo un historia central podría hacer pensar que los demás se sentirían desatendidas, sin embargo a través de comentarios de los participantes sabemos que el escuchar promovía que las demás se metieran en sus pensamientos, en su marco de referencia, justo como lo plantea Andersen T. (1994) en sus ideas del diálogo interno-diálogo externo y el dispositivo del equipo reflexivo, planteados anteriormente.

Al tener una preferencia por los recursos positivos, al promover la indagación de forma respetuosa con las integrantes del grupo, al construir la confianza; al aumentar el número de voces, de diálogos internos, el favorecer diálogos entre personas que pueden diferir, pero donde se escuchan mutuamente, es estar promoviendo la responsabilidad relacional. (Hoffman. L, 2001).

IV. Trabajo grupal narrativo reflexivo en acción

Para transmitir estas experiencias de trabajo grupal con las mujeres participantes es necesario presentar un contexto más amplio que incluya factores sociales y económicos que permita comprender sus circunstancias de vida. Entre estos factores, la violencia ocupa un lugar preponderante, como lo demostraron algunas de las situaciones que las participantes compartieron en los grupos.

Las mujeres participantes habían vivido diferentes formas de violencia, desde abuso en la infancia, abusos en sus relaciones de pareja, abuso mediante etiquetas relacionadas con categorías de género, diagnósticos médicos o auto violencias con la idea de conseguir los ideales propuestos por la cultura y sociedad actuales.

El énfasis en este trabajo está en las posibilidades que el trabajo grupal ofrece bajo las premisas socio constructivistas por lo que solo se incluirán algunas ideas generales sobre las particulares temáticas de cada grupo.

Si bien los grupos fueron conformados con invitaciones sobre temas distintos todos fueron guiados por las ideas y postura terapéutica vista en los capítulos anteriores.

4.1 Aspectos generales del contexto de las participantes en los grupos

La violencia en la sociedad contemporánea.

M Falcón, en su libro “La violencia en casa” (1989) presenta una serie de datos que muestran la gravedad del problema de la violencia intrafamiliar en México: en un estudio realizado en 1987 encontró que el 3.3 % las mujeres entrevistadas habían vivido una relación violenta. De ellas, el 75% recibió maltrato de su cónyuge, y el resto sufrió violencia por parte

de otro familiar. Del total de mujeres maltratadas por el esposo, 31.99% sufrió maltrato físico, 57% psicológico y 16% sexual.

La literatura acerca de la violencia es muy amplia y es abordada desde diferentes marcos Ravazzola (1999) Botinelli (2000), Corsi (2003). Una revisión exhaustiva sobre el tema excede los alcances de este trabajo, por lo que se han seleccionado a aquellos autores que han parecido más útiles para el mismo. Elegí retomar las ideas de Cristina Ravazzola, médico siquiatra y terapeuta familiar sistémica, pues ella otorga gran importancia al contexto socio cultural de la violencia y este enfoque parece congruente y útil para el abordaje terapéutico realizado.

Para Ravazzola, (1997) el abuso implica siempre *“un abuso antisocial de algún plus de poder en la relación afectada, tal que coloca a la víctima del abuso en la condición de objeto y no de sujeto”*. El abuso alude a un estilo, a un patrón, a una modalidad de trato que una persona ejerce sobre otra, sobre sí misma o sobre objetos, con la característica de que la primera no advierte que produce daños que van de un malestar psíquico hasta lesiones físicas concretas, (enfermedad y muerte, inclusive). Quien ejerce abuso no aprende a regular, a medir, a decir, a escuchar y a respetar mensajes de sí mismo y del otro, como son: “no quiero”, “no sigo más”, “sólo hasta aquí”, o se encuentra en contextos en los que estos aprendizajes se le borran, se le diluyen o pierden firmeza. Esto puede producirles perjuicios a sí mismo y a otros, de muy diversas maneras.”

Otro de los puntos enfatizados por Ravazzola es el papel que juegan los medios de información y su gran capacidad de penetración para contribuir a insensibilizar a la gente frente a los abusos y a la violencia. Nuestra capacidad de reacción frente a esos actos va anulándose progresivamente.

La liga entre la violencia pública y la violencia familiar es alarmante pues muestra la importancia de las creencias que el mundo social legitima, no como una superestructura, sino como parte de un sistema que contribuimos a generar desde cada unidad privada y con cada una de nuestras acciones. Así también, algunas terapias y algunos terapeutas en su quehacer se convierten en inadvertidos legitimadores de ideologías autoritarias que perpetúan algunos de los abusos, por ejemplo, al no reconocer las diferencias de género, el contexto, fomentando lo que Ravazzola (1997) llama “la invisibilidad de las indignidades”.

La misma autora también señala que las formas en las que hablamos y nos referimos acerca de la violencia y del abuso, y de las situaciones en general de las mujeres, tienen una incidencia significativa en la vida de las personas. Actitudes tales como minimizar el dolor, el sufrimiento; el silenciar o hacer invisibles los daños que se sufre; las frases que disciplinan, desde un supuesto saber y una supuesta autoridad; formas verbales de expresar jerarquías en las relaciones, no nos son en modo alguno ajenas a los/las terapeutas, sino que tienen que ver con nuestra manera de ser parte de sistemas sociales.

Varios autores en el campo de la terapia han propuesto que los terapeutas y los consultantes articulan una conversación construida bajo restricciones del contexto cultural en el que se da el encuentro terapéutico. Derridá, (1981) señala, que “*el sujeto nunca puede ser puesto aparte de sus múltiples otros*”. El terapeuta no puede separarse de sus visiones y de su postura; es siempre un observador participante. (White 1994, McNamee (1995), Anderson (1997). Las preguntas que hace un terapeuta no están libres de retórica y sí están presentes como evidencia del tipo de retórica que el hablante está escogiendo traer a la conversación. Esto posibilita algunas descripciones y alternativas, e inhibe otras, citando a Tom Andersen (1994) “*el lenguaje no es inocente*”

Los actos de violencia tienen efectos perjudiciales. Provocan daño a sus víctimas y sin duda despiertan emociones de dolor, indignación y violencia a nivel individual, familiar y social.

...tampoco, quien escucha y presencia los relatos, se libra de sus efectos, e inclusive se hace difícil elegir las palabras para nombrar lo que sucede.

(Ravazzola, 1997 p. 78)

Según Manrique, R. (1996), toda violencia supone que la persona o grupo vea interrumpida su capacidad de crear un mundo de significados y relaciones en los que vivir. Una situación de violencia se da, cuando se impide la libertad de construir una lógica particular de significados y acciones con las que acercarse a algún aspecto de alguna “verdad”, evitándose así, que los individuos se hagan responsables de su propia historia.

Para Weingarten K. (2002), los efectos biológicos y sociológicos de un trauma influyen en el individuo trayendo consecuencias interpersonales que impactan y afectan en la sociedad. La autora se pregunta acerca de cuáles serían los efectos para una sociedad al tener una gran cantidad de personas dentro de la misma actuando, moviéndose y viviendo bajo los efectos del trauma.

Weingarten (2002) comenta que “...Cuando no se tienen ni el lenguaje ni los conceptos para imaginar otra versión de la historia que no contenga esas ideas, se puede generar la sensación de que se está violando algo muy profundo en cuanto a lo que se espera según los discursos dominantes”.

Para dar cuenta del trabajo realizado se plantean en el siguiente capítulo algunas extractos y comentarios de las participantes en un grupo. Muestra de los dilemas existentes entre tramas

dominantes, y como describen sus movimientos hacia otros pasos para combatir las situaciones que interfieren con sus objetivos de vida.

Grupo 1. Experiencias de un grupo de mujeres con situaciones diversas.

En este grupo se compartieron narrativas de mujeres en diferentes etapas de vida: eran madres, hacerse mayor, cada una podía ver pedazos de si mismas en cada una de las otras, creando argumentos para el propio cambio, cambiando diálogos internos que posibilitaran relaciones diferentes. El grupo estuvo conformado por cinco mujeres, de edades, estados civiles diferentes, y problemáticas aparentemente muy distintas. La heterogeneidad del grupo dio lugar a un sin número de temas en los que se reflexionaba en cada sesión.

Las sesiones tenían lugar una vez a la semana en una institución privada de formación de terapeutas que a través de su clínica ofrecía este espacio terapéutico a bajo costo, ellas acudieron a la institución en busca de ayuda psicoterapéutica. El período del proceso grupal fue de 15 sesiones. El trabajo se realizó en co-terapia.

En este espacio se tuvo la oportunidad de escribir a partir de temas sugeridos que surgían de las conversaciones en el grupo. Los escritos de las integrantes, así como reflexiones escritas después de cada encuentro permitieron tener una crónica de momentos del proceso terapéutico al documentar las experiencias de todas las participantes.

Estos escritos eran leídos y reflexionados en el grupo. La acción de escribir aclara la mente, ayuda a adquirir y recordar información, facilita la resolución de problemas así como la expresión de emociones. (Tarragona, 2002) Pero también es una forma de auto-informarse, de reflexionar, (Bolton (2009) donde se pone en evidencia que uno se puede sorprender al descubrir que había ideas que no se sabían que se tenían.

También Penn (2005) hace uso de escritos de sus consultantes como una forma de promover el surgimiento de nuevas voces. White (1993) retoma la escritura como una forma

de fortalecer las elecciones tomadas, o para generar audiencias que funcionan como apoyo, reconocimiento y validación a las historias, e incluso como contra-documentos.

Para White, (1993) los documentos o escritos que sirvan para oponerse a los efectos de sujeción de clasificaciones científicas o juicios normalizadores, son una forma de eludir el sistema de tradiciones o discursos dominantes, que permite rescatar la sabiduría local, las reflexiones personales, la posibilidad de elegir posturas diferentes. La escritura es un instrumento de libertad que proporciona esperanza.

Se pudo constatar como las mujeres en este grupo y en los otros descritos en el presente trabajo, habían estado reclutadas por poderosas historias negativas acerca de si mismas y de sus vidas, mediante las conversaciones en el grupo, se fueron deconstruyendo esas formas de pensamiento acerca de si mismas, y el poder entender cómo fueron “entrenadas” en esas visiones, permitió rastrear los caminos en los cuales sus identidades habían sido construidas y ancladas a lo largo del tiempo. A continuación se presentan algunas de las reflexiones hechas por las participantes sobre el proceso del grupo.

1. G.

Es una mujer en sus 60as, abuela, con situaciones complejas con hijas adultas y una relación de pareja estable pero poco armoniosa. Si bien no tenía mucha educación formal, leía, se informaba. Al preguntarle sobre lo que obtuvo del grupo ella señalaba:

“Fue amistad y recuperar sus deseos de convivencia.”

“Encontré algo que quizás ya tenía pero no había sentido o visto.”

Entre las diferencias que observa a partir de su participación en el grupo esta:

“la confianza y la libertad para expresar sus sentimientos. Aumento mi autoestima.”

“... hubo un gran entendimiento de cada situación que comentábamos. Sabe que su experiencia en el grupo es como el inicio de muchas otras metas trazadas.”

2. L.

Es una mujer joven con un hijo pequeño con ciertos problemas de conducta, una relación de pareja difícil con violencia física, emocional y verbal. L. venía de una familia con mucha violencia y situaciones de abandono. Tenía un grado de licenciatura, con cierta experiencia laboral. Ahora estaba a cargo de su casa y su pequeño. La principal preocupación era el tipo de madre que era y los efectos que tenía en su hijo.

En el grupo señaló:

“Me ha sentido escuchada y entendida, sin que se me reprochara nada.” `A través de la reflexión me ayudaron a modificar formas de ser....este espacio significo un lugar para manifestar mi dolor y mi enojo lo que me ayudo a salir de eso. Refiere que todo esto ha tenido muchos efectos importantes para su vida:”

“Al inicio no podía ni hablar porque el llanto me ganaba y no sabía por donde comenzar a narrar mi vida, pues había muchas cosas sin resolver, Ahora ha adquirido nuevas voces, que me ayudan a resolver. Estoy mas clara en lo que deseo.”

De las dudas que vino a despejar, los enojos que sentía con la vida, pudo canalizar su enojo, y no desquitarlo con sus seres queridos.

Entre las diferencias que encuentra ahora en su vida, señala que alcanzo una mejor comunicación, ahora valida lo que siente. Entre las frases que le fueron importantes:

“la infancia no es destino,- que se valía sentir enojo y a aprender a vivir con huecos; que mis experiencias pasadas no me marcaban como alguien que no valía y que tengo una vida importante y valiosa para continuar.”

Para ella fue importante sentirse apoyada y entendida por todas las integrantes, El saberse que respaldada a otras participantes, y que sus aportaciones eran claras, le permitían reconocer sus ganas de salir adelante:

“Darme permiso para llamar a las cosas por su nombre, y no aceptar seguir llevando todo el peso de la familia, la ira surge y parece asustarnos, nos da miedo expresarla porque sabemos que no es bien vista, es dejar de ser femeninas, y que dejemos de ser aceptadas”

“No tengo modelos a seguir, tenemos que ser diferentes para que nuestros hijos puedan tener otras posibilidades.”

Se sugirieron hacer ciertos ejercicios de escritura que invitaban a reflexionar desde otra persona, desde la cual puede uno ser mirado con otras perspectivas, L. plantea que vio a través de los ojos de esa otra persona significativa `su creatividad, sensibilidad, buenos sentimientos, su honestidad, en que quería poder equivocarse sin ser reprochada.’

Para L. era importante dejar el perfeccionismo y que la llevaba a caer en enjuiciamientos severos de si misma y la paralizaban. De una infancia donde el abuso verbal psicológico y físico estuvo presente, ella escribe y comenta entre muchas cosas que:

“Me sentía que no era merecedora de lo bueno que la vida le proporcionaba.”

Las constantes comparaciones y malos tratos de las nuevas parejas del padre, la hacían:

“Sobrevivir a todo gracias a la creatividad que tenía para jugar, algunas buenas amigas que la apreciaran y mas tarde estudiar una carrera universitaria, le permitió ir buscando a L que estaba derrumbada y tapada.”

Lo que L, resalta mas, es como su carácter contribuyó a que pudiera salir de todo esto, lo que la atormentaba.

“Merecía un lugar como ser humano y puedo aportar algo positivo.”

A través de conversaciones de remembranza* localizo, revivió momentos de comprensión que fueron el motor para seguir adelante.

3. LM.

Es una mujer en sus 40as con hijos adolescentes problemas con su relación de pareja. Sufrió de una fuerte depresión para la que estaba medicada. Había sufrido abuso en la infancia, lo que era un secreto.

Durante las sesiones plantea:

“divorciarse de la idea de -se casaron y fueron muy felices para siempre-, me cuesta, se que no es bueno idealizar nada ni el comportamiento de nadie,”

“...quiero ser capaz de re-valorarme y crecer lo suficiente para poder dejar el pasado en su lugar y poder ubicarme e el presente.”

El grupo me ayudo a `empezar a ver lo que había dentro de mi, a descubrir capacidades que no sabía que tenía, a ver que tengo mucho para dar, volver a reír nuevamente, a tener ganas de vivir.

Ella valora del grupo:

“la compañía con la que empatizó y se sintió apoyada, el grupo le permitió avanzar y ampliar sus horizontes, hacia el camino que uno elija tomar”

Ante la pregunta de que diferencias habría en su vida respecto al momento que se incorporo al grupo, señala:

“Ya no me siento al borde de la depresión o el suicidio ahora quiero buscar alternativas para los obstáculos que aparezcan en mi vida:”

“Al inicio no tenía una idea clara de lo que quería del grupo y obtuve muchas respuestas a preguntas que ni siquiera sabía que tenía, El grupo me apoyo para entender muchas partes de mi vida y a valorarme, aun me falta mucho pero ya empecé.”

4. ME.

Es una mujer con 2 hijos uno de ellos con un severo ADD, problemas de pareja y una situación económica precaria por falta de empleo.

Situaciones de violencia emocional verbal y económica; las necesidades de cambiar de nivel de vida dada las circunstancias eran una presión mas. ME tenía una historia infantil de abuso, que había permanecido en secreto por mucho tiempo. Al pedirle que describiera que le había sucedido al participar en el grupo plantea:

“entendí, di nombres a las cosas y puse límites. Obtuve claridad y confianza. Lo que quería alcanzar era mayor auto-control, y lo ha ido logrando. Crecí.”

Lo que sobresale de sus comentarios respecto al grupo son: ‘que todas podían decir sus cosas sin que la juzgaran y poder ser escuchada y escuchar.’ Los momentos de reflexión profunda, la empatía, el respeto. Lo que le fue muy significativo fue la carta realizada. (carta a si mismas desde otro significativo)

Sus metas a corto plazo eran empezar a trabajar, ser auto-suficiente económicamente, seguir aprendiendo.

5. S.

Es una mujer con 2 hijos, que vivió una situación tensa por un padre alcohólico y una madre apoyada en ella. Problemas de pareja. Estudios de licenciatura,

El grupo ha significado para ella:

“Un espacio en el que he reconocido que no solo es importante hablar y ordenar las ideas, sino escuchar otras vivencias en las que muchas veces me reconozco, Puede ser a la vez espejo y otras que sin serlo, igual ayudan a relativizar mi posición y entonces saber que no soy un ente aislado en el mundo con broncas únicas e irresolubles.”

“Mi experiencia ha sido rica e interesante, en cuanto a la aceptación tacita entre las que lo integramos algo paso, hubo una vibra y sintonía en la que la mayoría nos asimilamos...desmitifique con ellas cualquier postura feminista y acepté una de género que me tenía negada a mi misma, Me fue relativamente fácil acomodarme y dejarme ir. La confianza fue un valor fundamental que descubrí en el grupo y esto me llevo a reconocer un sentido de pertenencia que sin mas puede llamarse identidad y que no había sentido ni con mi familia como el grupo inmediato al que pertenezco. Reconocí la enorme necesidad de asirme a algo e involuntariamente lo logre en esta terapia.”

6. C.

Es madre de tres hijos adolescentes, una de sus hijas atrapada en un trastorno de la alimentación, una relación de pareja con violencia económica y verbal. Una infancia de mucha violencia y abandono, desde pequeña se hizo cargo de sus hermanos, la madre tenía un problema psiquiátrico severo. Curso educación elemental.

Al pedirle que describiera que sucedió al participar en el grupo plantea:

“Mi enfoque de la vida es diferente, mas tranquila y objetiva, la relación con mi familia es mejor. El llegar al grupo significo un gran alivio porque encontré personas que me escuchan, me entienden y ayudan a ver un mejor y más tranquilo modo de vivir.”

Señala que llegó a la clínica buscando terapia familiar a la cual asiste pero también decidió participar en el grupo.

“Al iniciar el grupo estaba muy asustada por el problema de la anorexia de mi hija y todo lo que estaba pasando en mi familia, ahora tengo mas fortaleza para luchar para que salgamos adelante.”

Entre sus logros especiales en el grupo, C plantea que el:

“Poder entender que lo que le sucedía a mi madre no era maldad contra mí, sino una enfermedad y soledad, me ha permitido estar en forma diferente. La comunicación con mis hijos ha sido mejor, ya no etiqueto, reconozco las cosas buenas y malas.”

La presencia de las otras integrantes le dio confianza, tranquilidad, amistad, calidez, respeto y esperanza.

En alguna de sus reflexiones escritas plantea:

“Yo sentía coraje e impotencia ante la injusticia de nunca poder disponer de ningún dinero para lo más mínimo, aunque trabaje tanto, y que se me obligue casi a rogar para que yo pueda gastar en algo que se considera inútil, que yo casi no tengo derecho a saber a cuánto asciende el dinero con el que cuenta la familia, ni como se va a distribuir, Hoy puedo ponerle nombre a todas estas cosas que me inquietaban, además de darme cuenta de que no estoy loca como me dice mi esposo, y que hay otras mujeres que también sufren injusticias como yo. También reconozco que yo estaba equivocada en otras cosas como pensar que M. lo hacía a propósito y ahora entiendo que cargamos con una educación que nos es muy difícil, puedo ver a M. con un poco de comprensión. ”

“Me doy cuenta de mi resiliencia, de la que estuvimos hablando y como después de haber pasado tantas cosas en mi infancia: abuso, abandono, responsabilidades que no me correspondían soledad.” “Cuando tuve a mis hijos me prometí que no pasarían hambre de amor y de cariño, que iban a tener quien les impulsara a estudiar y a realizar sus sueños. También estoy trabajando por mí, No voy a permitir que me sigan lastimando, voy a pelear por las cosas que creo que son justas...”

En otra reflexión:

Yo creo que cuando has crecido en un ambiente en el que siempre te hicieron sentir que no tienes ningún valor, tal vez lo mejor es conformarte con lo que tienes y sacar algún beneficio

de la situación, ya que sientes que no podrías ni siquiera intentar nada por sentir que nunca habría algo mejor, siento una gran inseguridad..'

4.2 Climaterio.

El término menopausia fue utilizado en 1816 por Gardanne, y fue descrita como la edad crítica y también como el infierno de las mujeres (Freixas 2007).

En los últimos tiempos se ha hablado mucho sobre la menopausia, convirtiéndose en un tema que concierne a las mujeres como individuos pero también como un hecho social, donde diferentes voces se hacen presentes, entre ellas: la medicina, el pensamiento feminista, las premisas socio-construccionistas, etc.

Alrededor del climaterio se concentran problemas y amenazas para las mujeres, desde el discurso médico: el infarto, la depresión, la osteoporosis, la frigidez, el miedo a envejecer. Discursos negativos y atemorizantes con los que construimos nuestras identidades cerrando muchas posibilidades, atrapadas en un torbellino de ideas contradictorias y controvertidas.

Se habla de este periodo utilizando diversos términos, peri-menopausia, climaterio, premenopausia, pos-menopausia, En este sentido este período consiste en la cesación permanente de la menstruación como resultado de que la actividad folicular del ovario ha cumplido su ciclo. Es un periodo de tiempo indefinido, en los que la mujeres se sitúan frente a una nueva fase fisiológica vital. Los cambios hormonales que conllevan esta fase, modifican ampliamente la vida de las mujeres. Es importante enfatizar que estos cambios más que una deficiencia son respuestas corporales al cambio en los niveles hormonales.

La falta de conocimiento y marginación sociocultural constituyen una influencia para que la mujer no acepte que se le señale su condición de mujer “menopáusica”. Una de las integrantes del grupo señala:

“Al llegar hoy, me cayó muy mal que en la recepción se me identificara como “señora que va al grupo del climaterio con voz fuerte.”

Los valores socioculturales de las sociedades occidentales implican una serie de mitos y tabúes que influyen de manera importante como viven las mujeres esta etapa. Cuando estos valores se tornan verdades inamovibles, mitos que se transmiten de generación tras generación, repercuten en la visión que las mujeres tienen de sí mismas, de sus procesos, de sus vidas.

Si el contexto sociocultural general confiere un significado devaluatorio, planteando que llegar a esta etapa implica no ser fértil, no deseable, ni tampoco con deseos, no ser atractiva, ser asexual, fin de la vida útil, parece lógico que este estigma social haga que la aceptación de un hecho natural, no pueda ser vivido más que con temor, angustia y desesperanza.

El estigma social también sostiene diferentes expectativas socioculturales que mantienen a las mujeres en sus situaciones concretas en un estado de insatisfacción permanente, un rechazo de sí mismas y ante los demás.

La etapa del climaterio tiene un profundo significado en nuestras culturas, es parte sustancial del proceso de construcción social de las diferencias basadas en el sexo, donde se ven claramente las diferencias en las definiciones para hombres y mujeres.

Hay un doble estándar también aquí, ante el envejecimiento vuelve a ser diferente para hombres que para las mujeres, como lo plantea una de las integrantes del grupo:

“Me chocan esos estereotipos impuestos.”

“A los hombres no se les juzga aunque estén panzones y feos.”

Como lo plantea Freixas (2000) Alcanzar la edad de la menopausia se ha definido socialmente como estar situada en el límite, como la construcción social del extranjero, al margen, en la exclusión.

El grupo pretende propiciar ese espacio donde se pueda ver como el elegir las condiciones de vida, tratar de romper las tradiciones socio- culturales, y construir nuevos patrones que permitan que las integrantes se valoren en forma diferente.

Esta fase que representa cambios importantes: Qué y cómo hacer que el impacto en la identidad de cada una de las mujeres pueda ser reflexionado. Este grupo al ir dialogando en torno a las experiencias de sus vidas, sus experiencias sobre el cuerpo, permitió que cada una se reconstruyera desde otras miradas, que abrieron diferentes posibilidades. En el proceso se fueron moviendo de una construcción del cuerpo menopáusico, con vergüenza y pérdida de valor, con el que se promueve la negación del poder potencial de las mujeres mayores, a construcciones que permitan un diferente posicionamiento, un estatus distinto, que daba lugar a la agencia personal y a una identidad valorada.

Grupo 2. Experiencias de un grupo de mujeres en la etapa del climaterio.

El grupo estuvo conformado por 6 mujeres entre 45 y 60 años en etapa del climaterio, acudieron al Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila de la Facultad de Psicología de la UNAM, en respuesta a una invitación abierta a través de trípticos informativos para participar en un grupo titulado: El climaterio y su impacto emocional en la mujer.

La entrevista inicial consistió en llenar un cuestionario que centraba su interés en ideas sobre el climaterio y aclaración de dudas para participar.

El periodo del proceso grupal estuvo conformado por 11 sesiones, una vez por semana de 2 horas. El trabajo se hizo en co-terapia el equipo estaba conformado por cuatro psicólogas interesadas en los premisas posmodernas.

Es importante ver como en el proceso las participantes se van dando cuenta como la identidad es algo que se va construyendo en la medida que se va interactuando en contextos diversos. Se fueron deconstruyendo los espacios donde solo se podía ser de una sola forma.

Así en las sesiones grupales uno puede advertir frases contundentes que hablan de esas construcciones sociales en torno a la vida de las mujeres:

“No tengo hijos y la gente no concibe que aún así me sienta bien.”

“Me siento diferente en el grupo, todas casadas y con hijos y yo no.”

“Uno ya no es visto por nadie, es como vivir en la sombra.”

Abandonar estereotipos del ama de casa:

“Según ellos “No sé hacer nada”

”Quién me va a dar trabajo, teniendo esta edad.”

Los discursos particulares escuchados durante el proceso de este grupo estuvieron presentes las creencias religiosas y espirituales de las mujeres participantes, Siendo México una cultura predominantemente católica, ciertas ideas se hicieron presentes:

“Hablo con Dios y con eso tengo para sentirme tranquila, que más puedo hacer.”

“Mi mamá me dice que esta es mi cruz y debo cargarla.”

El trabajo grupal buscó generar reflexiones para encontrar opciones, disyuntivas en cuanto a creencias, explorar otros horizontes más allá de lo familiar.

“Nadie me da trabajo, pero estoy viendo la posibilidad de ofrecer servicios de banquetes dada mi experiencia en la cocina” Ahora que siento que si se hacer cosas, puedo ofrecer.”

La atmósfera del grupo fue transformándose. En el inicio se mostraban cautas y celosas, el clima propiciado por una escucha respetuosa fue importante para ir construyendo confianza y todas pudieron plantear sus dilemas:

“Yo pensaba que no me ponían atención y me da gusto cuando siento que soy escuchada por las demás, y eso me hace sentir importante.”

Un clima cálido respetuoso construido por todos.

Al escuchar a las otras integrantes se reflexionaba, la escucha de otras historias es algo transformador. Se resonaba con las historias, y se podían considerar nuevas alternativas.

Cambiar los diálogos internos posibilita modificar nuestras relaciones con otros. (Penn, P. 2000).

A continuación se describen las situaciones generales de cada un de las integrantes, incluyendo frases dichas en las sesiones, así como ideas planteadas acerca del grupo y sus alcances.

1. D.

Con 53 años, con 2 hijos adultos, vive con ellos. Sus estudios llegan a la educación media.

Sus temáticas principales tenían que ver con su estado de viudez y las repercusiones, las diferencias con sus hijos a partir de la muerte del esposo, la pérdida de la casa familiar y la sensación de incapacidad para hacer cosas nuevas.

“No he superado la depresión, ahora que estoy viuda no me he podido ubicar todavía”

Los hijos quisieron tomar *“una posición de dominio.”* Expuso entre otras cosas, su enojo por la pérdida de su casa.

Al final de las sesiones ella manifiesta:

“Estoy asombrada de mi cambio, he cambiado física e interiormente, porque me conocí a mi misma y hoy soy capaz de hacer muchas cosas. `Ya no siento tantos miedos.”

“Me siento cambiada, mi reto es encontrar trabajo...tengo que salir adelante.”

A pesar de seguir teniendo dificultades con sus hijos reportaba que platicaba mejor con ellos, y que sin su marido ella tenía que salir adelante.

Una de las cosas que resalta sobre la participación en el grupo es permitirse escuchar y ser escuchadas por las demás

“Lo que he hablado aquí me ha servido,, escuchar los problema de los demás nos ayuda a arreglar los nuestros, pienso que las que estamos aquí ya no somos las mismas.”

2. B.

Tenía 60 años no tuvo hijos vivía con su pareja, había cursado educación media.

Se presenta como una persona con muchos defectos, se sentía insegura y planteaba: *“Debo aprender a poner limites sin temor a dejar de ser querida”*

Al hablar de la convivencia con la propia madre: *“Tengo conflictos con mi madre y eso me causa molestia, tengo que ser tolerante.*

Al finalizar las sesiones ella plantea: *‘Estoy en proceso de cambio. Tengo la intención de cambiar para sentirme mejor. Requiero de tiempo para mí, para relajarme y pensar en mí.’*

Encuentra mayor claridad respecto de si y de su relación de pareja:

“Me gustaría verme mas segura y no quiero perder a mi pareja actual.”

“El oír a todas ustedes hablar de sus problemas me ha hecho reflexionar en varios aspectos de mi vida, lo que me ha ayudado para empezar a dar los primeros pasos para cambiar...me hace bien estar aquí... el escucharlas es importante.”

3 L.

Tenía 56 años no había tenido hijos, no tenía en ese momento una pareja; cursó hasta la educación superior.

Se mostraba más silenciosa e intervenía poco en las sesiones iniciales, entre sus reflexiones iniciales están:

“Al asistir a una terapia de mujeres menopausias pensé que me encontraría con un grupo de mujeres viejas y feas, pero cual fue mi sorpresa al ver mujeres alegres y jóvenes y eso me anima a trabajar para mi misma...”

Respecto a su relación de pareja plantea:

“Yo no estoy de acuerdo con esa idea de pensar que soy exclusiva de mi marido. Yo soy divorciada, cuando me separe fue algo muy grave en mi familia y fue peor porque no había tenido hijos.”

Entre los beneficios obtenidos en el trabajo grupal menciona:

“Vi la necesidad de meterme en mí y aceptarme mas. Hoy me siento más segura y contenta.”

Planteaba que había vivido siempre revelándose siempre ante lo impuesto y *“el dejar de revelarme me hará disfrutar y vivir mas libre y plenamente.”*

En cuanto al trabajo grupal: *“Me quedo admirada de las bondades de la terapia, la terapia fue un empujón para no quedarme fuera, fue como re-valorarme.”*

Afirma haberse visto favorecida en sus demandas iniciales, plantea *“ahora me veo y me siento mejor ante los demás.”*

4. A.

Contaba con 48 años, 2 hijos adultos, vivía con pareja y uno de sus hijos; sus estudios llegaban a la educación media.

En su inicio plantea que sus principales dilemas se encuentran en el área de la sexualidad y su pareja, Se siente vista como “servil, y su autoestima esta mal, él es un machista.”

Entre sus reflexiones están:

“No hay que tratar de cambiar a los demás, solo cambiar uno mismo... he aprendido a no sentirme sola.”

En cuanto a la pareja plantea: Antes mi esposo se enojaba y yo también, ahora trato de calmarme y aclarar el problema me he hecho el propósito de decirle a mi esposo e hijos lo que siento, cuanto los quiero.

Respecto a su propia imagen plantea:

“Lo que pienso ahora es diferente y me digo: lo que tu tienes que hacer es amarte tu, también a tus hijos y marido, pero tu primero.”

“He aprendido a quererme y a hacer respetar mis convicciones.”

Sus ideas respecto al grupo:

“El grupo me ha enriquecido, me ha hecho reflexionar mucho y sobre todo de lo que pasa con respecto a mi pareja... ya estoy haciendo algunos cambios.”

5. R

Tenía 49 años, con 2 hijos adultos, vivía con su pareja y un hijo; Asistió hasta la educación media.

En el inicio de la terapia plantea temores respecto a trasladarse a lugares no conocidos.

En cuanto a su imagen: *“Los hombres pueden estar panzones y no se les dice nada, en cambio las mujeres tenemos que estar delgadas para que nos acepten.”*

Tenía inquietudes de saber más sobre la menopausia, porque tras haber padecido cáncer el reemplazo hormonal no era una opción para ella.

Entre los comentarios:

“Quiero aprender a decir no y si a la hora que me da la gana.”

“Ahora disfruto a mi hijo que vive en el hogar, y trato de no meterse en la relación con su novia.”

“Este espacio me ayudo para reconocer que tengo todo el potencial dentro para trabajar y ser útil.”

Su necesidad de informarse mas sobre repercusiones fisiológicas, pero su postura ha cambiado *“Necesita mas información aunque ahora que escucho algo sobre la menopausia ya no la veo como apestado”*.

Sobre el grupo:

“La terapia grupal es buena pues muchas veces no nos cae el veinte, sino hasta después de escuchar las opiniones de las demás.”

6. G.

Tenía 54 con 2 hijos adultos vivía con su pareja e hija, Sus estudios llegaban a la educación elemental.

Plantea al inicio problemas en sus relaciones con los hombres, *‘le dan miedo, al punto de temer salir a la calle,* sus hijos le insisten que salga pero ella no tienen ganas. Se considera *‘solo una ama de casa, que no puede hacer nada, tengo miedo a enfrentar cosas nuevas*

En el transcurso del grupo empieza a asistir a clases de cocina, con un profesor hombre.

“En otro momento no hubiera entrado, para mi fue descubrir que tengo de bueno”

En sus intervenciones manifiesta reconocer que ella es importante y quiere ser reconocida por los otros...

“Ahora ya me impongo con mis hijos; quiero estar bien con todos si es posible, pero lo importante es que yo me sienta bien.” Con respecto a la pareja señala:

‘Le comento a él lo que he aprendido, él está contento y me dice que debo seguir con otros cursos.’

Lo más destacable es:

“Mi vida ha cambiado ahora hago muchas cosas que antes no me atrevía a hacer.”

“No me gustaba verme al espejo, y ahora puedo un poco más.”

“Hoy estoy triste porque va a terminar este grupo, y no voy a poder seguir platicando con ustedes, pero también es un reto para continuar en otros grupos.”

“He aprendido a reflexionar porque era yo la sufrida, y cuando vine aquí entre todas me dieron un empujón para cambiar. He aprendido que no se nos va a dar una lista de cosas para hacer, sino que es una terapia de reflexión, hay que aceptar las cosas buenas y malas de estar metida en mi misma.”

No todas las experiencias son iguales ni deben serlo, atreverse a decir la propia experiencia es legitimar la diferencia de cada una. Cada quien con diferentes herramientas y destrezas, La evidencia de que las cosas no son de una sola manera, ayudó a no perpetuar estereotipos, y a recuperar la propia voz.

4.3 Los trastornos de la conducta alimentaria.

El incremento en el surgimiento de los trastornos de la alimentación, ha alcanzado grados de epidemia, La anorexia nerviosa se mantiene dentro las enfermedades psiquiátricas con mayores resultados fatales.

Los discursos alrededor de los trastornos han ido también en aumento sin embargo en este trabajo no se exploraran porque el énfasis esta puesto en el trabajo grupal.

Hay diferentes investigaciones sobre imagen corporal negativa, miedo a subir de peso, sentimientos de inseguridad y falta de agencia y tratamientos diversos, desde un amplio rango de disciplinas que ofrecen formas diversas de entender los trastornos de la alimentación, Las que tienen mayor presencia son las construcciones medicalizadas. Si bien para la comprensión de estos padecimientos las consideraciones de la salud física son necesarias, también se tienen que incluir algunas dimensiones familiares, sociales y culturales que están presentes.

El enfoque planteado aquí es que el grupo es el lugar para reconocer y resistir a la propia subyugación a través de exponer los vínculos entre el poder del trastorno de la alimentación y un amplio conjunto de normas, valores y prácticas, El grupo como espacio para pensar, hacer e inventar formas de resistirse al trastorno y a la cultura más amplia, retando discursos culturales sobre las mujeres.

Las personas que están atrapadas en un trastorno de la alimentación están en un punto de intersección de múltiples discursos. Mientras hay una lucha discursiva sobre lo que los trastornos alimenticios significan, entre las que la padecen, los doctores (razones bioquímicas, problema mental), los padres (capricho, manipulación).

Por lo que es fundamental promover el espacio para que las participantes en el grupo puedan contar como es esa co-existencia de historias, narradas desde sus experiencias

personales. Cada una de estas narrativas ayuda a tolerar la experiencia, a darle sentido. Las formas como cada persona la experimenta puede crear una gama de posibilidades para cada una.

Las voces de las chicas que se presentan en esta sección apuntan hacia sus propios enfoques, hacia su significado y sus representaciones, así como a las dificultades y sus esfuerzos para reducir la experiencia de ser objeto y recuperarse como sujetos.

Se hace énfasis en que estas jóvenes mujeres, viven una lucha por el control de su sentido de identidad, su sentido de competencia, y efectividad. Sin duda esto ha estado presente muchas veces y durante años: Una lucha por ser perfectas, pendientes de los ojos de los demás, donde su situación de delgadez y su rehusarse a comer pueden verse como efectos de esa lucha.

El trabajo grupal con estas chicas consistió en distinguir como manejan tales discursos alrededor de los trastornos de alimentación. Como van dando sentido a todas esas construcciones en sus vidas y como se pueden, si quieren, resistirse a seguir en ese camino que las aleja de sí mismas y de su salud.

Desde la postura socio-construccionista con la que se trabajo en el grupo, se promueve que todas puedan dar cuenta de su vivencia para dar lugar a que pueda ser compartida y formar una comunidad de apoyo, que ayude a elaborar sus experiencias y recuperar su salud.

En el proceso del trabajo de grupo se va haciendo una especie de tejido de historias, las situaciones de cada quien, van acompañadas de viejas historias personales y se pueden ir añadiendo aspectos nuevos en la vida de cada una de las chicas.

El saber compartido acerca de la situación `enfermedad' es una definición colectiva que parte del mundo sociocultural de la persona así como de quienes le cuidan. El modelo socio-construccionista reconoce que el problema o la creencia acerca de la `enfermedad' es un

contrato entre varios, la familia y el terapeuta, la cultura, el medico y no simplemente en función de la situación del individuo, reconoce tanto las creencias, conocimientos alrededor del problema y como influyen en la forma en que todos se organizan alrededor de ella.

Generalmente el moverse hacia un estado de salud implica relaciones que promuevan que las jóvenes puedan identificar y expresar sus sentimientos, sus experiencias, donde encuentren empatía, y no juicio, para poder resolver situaciones familiares a veces hostiles, y esto es lo que se busca en el grupo. Entre los temas que se tocaron están: la dependencia, las culpas, dudas sobre su desarrollo psico-sexual.

El grupo pretende funcionar como un espacio donde se renegocian las relaciones con el trastorno de alimentación, al no dar por hecho ideas y nociones acerca de la anorexia, la bulimia, los atracones y poder distinguir las diferentes condiciones de cada una.

Las experiencias del trastorno parecen efímeras y cambiantes cuando las jóvenes se van moviendo en una variedad de contextos, lo que ilustra la complejidad de la construcción de sus identidades en sus diferentes posicionamientos. Por ejemplo en la escuela parecen pertenecer a una sub-cultura, de niñas exitosas, donde se puede tener un estatus diferente, un sentido de poder, que las lleva a negar el daño o las experiencias negativas del trastorno si están super delgadas.

“La anorexia te muestra que tu tienes una fuerza que los demás no tienen, porque seamos realistas no muchas personas tienen la habilidad de mantenerse hambrientas, de tener esta fuerza de voluntad para lograr lo que se quiere.”

“Yo siempre miraba a mis amigas y pensaba que quería ser tan buena como ellas, o tan bonita, o tan inteligente, Así que decidí que no comiendo era la forma en la que podía alcanzar eso.”

A medida que transcurren sus procesos, las chicas que participan en el grupo, se van refiriendo a la constante negociación de relaciones contradictorias con la anorexia y la bulimia, y los diferentes sentimientos tanto de ser empoderadas por el trastorno y al mismo tiempo estar conscientes de que es paradójicamente destructivo.

Grupo 3. Experiencias de un grupo de mujeres atrapadas en un trastorno de la conducta alimentaria.

El grupo fue abierto, es decir la incorporación de las participantes fue continua; Se retomaron para este trabajo solo los temas de 6 sesiones. Estuvo conformado por jóvenes mujeres de entre 14 y 21 años, con diagnóstico de algún trastorno alimenticio, con diferentes niveles de evolución. (Anorexia, bulimia o trastorno por atracón)

La mayoría de las chicas, pertenecen a una clase media alta, asisten a colegios privados. La asistencia al grupo es parte de un tratamiento integral en una clínica privada, sin embargo cabe señalar que no es un espacio obligatorio.

Lo importante a enfatizar aquí, al compartir la experiencia con este grupo son los estreñimientos que los discursos imponen, la estigmatización de los trastornos de la alimentación y como impactan en la identidad y como el grupo puede ser un espacio que colabora en la recuperación de su salud.

Todas las jóvenes reportaban sentirse no entendidas y aisladas, expuestas al ser diagnosticadas y medicalizadas en diferentes contextos, ya sea por los médicos, familiares y amigos, muchas personas especialmente significativas Involucrándose en la definición de sus identidades.

Muchas plantean que se sintieron desconectadas de sus familias, amigos, maestros e incluso de sus propios cuerpos. Algunas encontraron que esta desconexión estaba relacionada

con formas en que los otros las miran, formas que ellas se sentían vistas solo como enfermas y promotoras de su enfermedad.

La situación del trastorno es una afrenta importante para todos los miembros de la familia, ya que la edad en la que generalmente aparece, es un momento en el que el crecimiento, la propia independencia de las adolescentes y preadolescentes, es un tema. Las jóvenes están viviendo en una transición hacia el mundo más allá de la familia, y toda la situación del trastorno, pone las cosas al revés, pone a la familia en una dinámica de dependencia y cuidados extremos que se había dejado atrás, alterando la vida de todos.

El contexto escolar es uno de los lugares donde se presenta en forma importante el manejo de prejuicios y la estigmatización de las jóvenes:

Los maestros se acercan para preguntarles como están, y hacen referencia a como se ven:

“Ya no te ves tan delgada”

“Te ves repuesta, de mejor color.”

Las chicas saben después de un cierto tiempo, que lo que sucede, no es sólo cuestión del peso, y sin embargo se ven confrontadas con sus peores temores con esos comentarios.

La tendencia a que el foco social este puesto en el aumento o descenso de peso, en vez de entender las dimensiones sociales y emocionales de lo que es ser una persona sufriendo con un trastorno de la alimentación, es uno de los temas que se discutieron en el grupo.

Casi todas las chicas reportan experiencias de los comentarios de personas significativas solo en relación al aumento o disminución del peso.

En el grupo se trabaja para que cada una de las chicas sea vista y vea a las otras como personas únicas y complejas, con múltiples identidades y no solo como cuerpos delgados-enfermos.

El grupo proporciona un espacio donde pueden expresar sus ideas acerca de la angustia en la relación con sus cuerpos, la comida, su self, y el comer, voces que no pueden ser expresadas en otros contextos donde son calladas, ya sea por la angustia que despiertan o la falta de herramientas para enfrentarla,

“Si digo que no me puedo controlar, me regañan. Mi mamá llora y se desespera, me siento mal de verla así, por eso mejor ya no le comento nada.”

“Me bulean, Se que están hablando a mis espaldas. Se callan cuando llego.”

El mantener en secreto sus experiencias, tanto con sus familias como con sus compañeros resulta un tema también importante que define sus lugares en los ámbitos que más les interesan, Por ejemplo plantear que la ausencia a clases (cuando han tenido que ser internadas) era debido a otra enfermedad es porque la anorexia no es reconocida como una enfermedad aceptable.

El que callen tiene el efecto de silenciar las complejidades con la comida, el cuerpo, el self y la relación con los otros, todo ello son cosas con las que las chicas están negociando constantemente.

“En la escuela, los maestros a pesar de saber que tengo, no entienden todo lo que esta pasando por mi cabeza, piensan que quiero llamar la atención o que quiero hacer la tonta.”

“La gente en general no se imagina lo difícil, el dolor solo piensan en el glamour de tener atención, lo que no es cierto.”

Sin una vinculación con las dimensiones emocionales y sociales de estar experimentando un trastorno de la alimentación, se vuelve muy difícil para los otros y para las mismas chicas entender porque se matan de hambre.

Las chicas que llegan al grupo indican que han tenido poco contacto con gente con la que puedan contar y que entendieran su experiencia del trastorno. Incluso a pesar de que el tema de

las dietas y la delgadez es el tema de todas las conversaciones con sus pares, son pocos con los que pueden hablar. Se reportan muchas experiencias de bullying, depresión y/ o de conductas auto-lesivas, y de tratar de lidiar con la complejidad del trastorno por ellas mismas.

Centralmente en el grupo se promueve el intercambio de información que permita la desestigmatización de las chicas, poniendo de manifiesto los prejuicios y saber popular acerca de la enfermedad, que la mayor parte de las veces son conocimientos y mitos: sobre las dietas, curas, motivaciones y diferentes "tips" en cuanto al manejo del problema publicadas en revistas y medios de comunicación.

Este intercambio de sus experiencias va permitiendo una cohesión grupal importante, como en todos los grupos, aunque en este fue especialmente llamativo ver en las primeras sesiones como son solo monólogos lo que se escucha, cada una de las participantes habla de su problema particular sin escuchar a las otras, Se pueden observar montos de ansiedad y desconfianza, poco a poco se va creando una identificación entre ellas por las situaciones comunes. La homogeneidad de las experiencias del grupo acelera el proceso de identificación grupal y se va conformando el grupo en un soporte social importante sin la amenaza de sentirse patologizadas.

Una de las participantes describe:

“Supongo que sentirme como que no soy lo suficientemente buena y me he sentido así como una forma de ir creciendo, Y también se convierte en un auto-odio, no se que fue primero el huevo o la gallina. Me odiaba a mi misma porque tenía atracones y vomitaba o me daba atracones y vomitaba porque me odiaba a mi misma. Después de un tiempo los sentimientos de no ser inadecuada me llevaron a atracarme, lo que me llevo a más sentimientos de enojo y de nuevo a vomitar, y todo esto se convirtió en un ciclo. No tenia amigos, y sintiéndome fuera de todo y una perdedora me hizo no tener amigos, Y estaba tan

conectada que todo se alimentaba entre si, hasta el punto que antes de ir a tratamiento estaba aislada, ¿Como puedes ir a una fiesta y pasarla bien cuando te odias a ti misma y no puedes hablar y ver a la cara a las personas? Y las otras lucen tan bien y tan seguras.”

“Las jóvenes viven en un contexto donde el etiquetamiento de las deficiencias genera estas voces, marginadas y vistas solamente dentro de ellas.”

Muchas participantes definen su experiencia como estar atrapadas en una batalla mental, de voces contradictorias que pone en evidencia su ambivalencia frente a la posibilidad de cambio.

A través de conversaciones externalizantes y ejercicios escritos como el que se escribe a continuación se va logrando que tomen distancia y puedan manejar la situación que enfrentan.

La idea detrás de la externalización de la voz de la anorexia, es que esta es vista como una voz cultural opresora que le dice a las mujeres que deben estar delgadas yendo contra de la naturaleza y contra su salud.

En el grupo se utilizó una carta escrita por el trastorno, donde se personifica al problema. La carta dirigida al grupo expone con claridad sus propósitos. Esta carta es una adaptación basada en las ideas presentadas en el trabajo, realizado por: Maisel, Epston y Borden, (2004)

El ejercicio consiste en que las integrantes respondan y compartan si así lo desean con el resto del grupo. A partir de este ejercicio se sigue conversando sobre diferentes trucos, mañas y artilugios del trastorno y de lo realizado por cada una de ellas, algunas incluso, como puede verse en sus respuestas, toman una postura frente al problema, que permite observar un mayor sentido de agencia de las chicas.

Carta de la anorexia y la bulimia al grupo:

Hola:

Soy tu amiga, me conoces, me escuchas, a veces soy anorexia, a veces me llamas bulimia o me hago presente como compulsión a comer

Me he dedicado devotamente a salvar tu vida, te digo la verdad y te mantengo a salvo.

Los pensamientos que te doy te ayudan a convertirte en una mejor persona, cuando me escuchas eres mas feliz y tus problemas desaparecen.

Lo que yo quiero es que te des cuenta que tienes ya un sobrepeso de varios kilos, mi trabajo es traerte a la realidad, para que puedas cambiar. Soy la única que te dice la verdad, Aunque te duela, cualquiera que te haga comer en realidad lo único que desea es verte más gorda, estas personas son muy peligrosas porque su deseo secreto es hacerte daño, y verte sufrir,

Yo solo tengo en mente lo mejor para ti. Conmigo a tu lado serás una persona valiosa que merece ser feliz y merece ser tratada con respeto, la gente te admirara y estará orgullosa de ti cuando tienes el suficiente autocontrol para resistir la tentación de comer.

No comas delante de nadie, ellos pueden pensar que eres glotona, egoísta y odiosa, si comes haces sentir a la gente incómoda, si sigues mis consejos, te salvo de que otros te odien, recuerda que si comes pierdes el control de toda tu vida, necesitas estar en control no comiendo, no podrás tener una vida perfecta y feliz, si no me escuchas.

Soy lo mejor que te pudo haber pasado, me mantendré en tu vida para mejorarla y hacerte feliz, te aseguro que obtendrás respeto y admiración si me obedeces y no comes.

Recuerda tienes suficiente gordura en tu cuerpo como para que permanezcas sin comer, ni beber, si te sientes enferma seguramente algo anda mal con tu sangre, pero no es por falta de

comida o deshidratación, si alguien trata de convencerte de que es por falta de nutrición, es una mentira, también trataran de convencerte de que tu falta de concentración y tu habilidad para enfocarte son resultado de no comer, pero esto no es cierto, siempre tienes suficientes reservas para durar. Yo soy la única que soy sincera contigo.

Si tienes que ir al doctor, eso si es un gran problema porque te hará pensar que debes dejar de oírme, recuerda que es un truco, después de visitarlo me tengo que volver mas eficaz y poderosa, para traerte a la realidad; aunque pienso que es peligroso para ti que veas al doctor, te dejo que vayas sino comes durante tres días seguidos.

Yo tengo la respuesta a tu felicidad, me importas mucho, solo quiero lo mejor para ti, nada puede ir mal si me escuchas a mi.

Soy la única que te dice la verdad y se todos los secretos para ganar respeto y conseguir la felicidad. Esta es mi misión aun a costo de ti y de tu salud.

Las respuestas de algunas participantes:

Respuesta de P.

“Amiga”:

“No sabes como quisiera que nunca te hubieras cruzado en mi vida, me has lastimado mucho, ahora por tu culpa en algunos momentos me siento débil y triste, antes me gustaba mucho reír, salir con amigos pero ahora tu me detienes, me has cambiado mucho, antes era alegre, sonreía todo el tiempo, ahora solo estoy pensando en la comida. Sal de mi mente apenas llevo una semana o mas bien un día tratando de luchar, estoy tratando de vencerte, a sido difícil, siento a veces que no quiero que esta amistad termine, como que no quiero alejarme de ti, pienso que esta relación es buena y que me hace bien, pero luego me pongo a pensar en todo lo que me has provocado, la culpa que has tenido de deteriorar mi salud y

cuando pienso esto me siento convencida de estar comiendo mejor y mas para recuperar mi salud, mis fuerzas y mi sonrisa.”

“Cuando todo comenzó, pensé que me traerías algo bueno, conforme iba bajando de peso, me sentía feliz, todos me decían que me veía delgada, y muy bien, pensaba que todo lo que hacia: el ejercicio, dejar de comer o comer menos, estaba dando resultado y era todo un éxito.”

“Espero que poco a poco te odie mas para alegrarte de una vez por todas de mí, ya no quiero sentirme diferente con las demás, quiero ser feliz, ¡Déjame ser feliz!.”

“Ojala esta indecisión que tengo de alejarme de ti, termine, se que a los que me rodean les hace daño pero sobre todo a Mi me daña mas.”

“Yo no quiero enojarme por cualquier cosa y mucho menos quiero tener problemas con las personas que me quieren por culpa de la comida, yo no quiero que la comida sea el único tema de conversación. Quiero que sea nomás mi idea de la comida.”

P.

Respuesta de L:

A/B:

“Un día llegaste con una sonrisa suave y seductora, y eso llevo a un beso con el cual me compartiste tu alma. Me vende los ojos para que me llevaras por un camino prometiéndome llegar a la felicidad total.”

“Al principio el camino fue placentero, no podía ver el final pero no parecía haber peligro. Todo parecía bueno, el sol iluminaba, sentía su calor aunque no fuera posible verlo, el viento jugaba con mi pelo acariciando mi cara y mi cuerpo.”

“El alma que decidiste compartir se mezclo con la mía, tus instintos fueron los que empecé a seguir.”

“Seguía caminando y el viento se volvió mas violento, dejando de ser placentero, podía ser hasta agresivo, el calor del sol me hacia sudar, cansada y sofocada, en ese momento todavía exigían los días en que el calor disminuya, y el viento no se rasguñaba”.

“Pero hubo un momento de descuido en el que el viento me levanto del suelo, me deje llevar sin resistir, el sol quemaba hiriendo mi piel, olvide como caminar, como me podría quitar la venda, deshacerme de mi compañía”.

“Ahora vuelvo a tocar el suelo, empiezo a acordarme como caminar, la venda se ha ido cayendo y me encuentro en medio de un desierto, desconcentrada, sin saber que camino poder tomar, a veces quisiera correr y volver a tomar la venda para que el sol y el viento me guiaran, aunque me quemaran y lastimaran. Para no estar sola sin tener que tomar control de nada, dejándome llevar y después llegare a un punto donde caeré, y ahora ni el sol ni el viento podré ver. Lo mejor es volverme a recordar que se siente caminar y controlar a donde va, aunque sea mas difícil, así encontrare la verdadera felicidad”.

L.

Respuesta de M:

A/B:

“A pesar de que aun no puedo deshacerme de ti, me encantaría llegar al momento en que pueda ser feliz diciendo que ya no te tengo conmigo. Me has traído muchísimos problemas, tantos que mi mejor opción desde hace unos años es acabar con mi vida, para que ya no tenga que sufrir mas y aunque realmente no me gustaría morir a veces me encajaría tener todo el valor para llevarlo a cabo”.

“Odio la forma en que te apoderas de mi vida, en como a veces todo lo que pienso o siento gira en torno a ti, odio cuando me arruinas momentos que pueden ser increíbles, convirtiéndolos en un infierno; odio como haces que la gente cada vez me entienda menos,

pero odio muchísimo mas cuando finges haberte alejado tan solo para darme una esperanza y regresar fortalecida para seguir haciéndome la vida cada vez mas difícil de vivirla”.

“Realmente me quiero deshacerme de ti, pero si has formado parte de mi todo este tiempo, me da miedo pensar que será de mi vida si tu no estas, que voy a pensar, que voy a sentir, voy a se feliz o no, me da muchísimo miedo pensarlo, pero tengo que intentarlo, por mi propio bien y el de la gente que me rodea y me quiere”.

M.

Respuesta de P.

A/B

“Mi historia empezó sin ti, y acabara sin ti”.

“Solo soy una mas de tus víctimas, una de las que hoy se revela y lucha cada día contra ti, no es fácil porque cada día me humillas, me convences que algún día seré feliz junto a ti, que todo será perfecto como yo quiero, y por fin tendré el control de mi misma y podré ser la modelo de revista que he soñado. Empezaste por convencerme poco a poco y yo caí. Empezaste a hablarme dulcemente que una dieta me haría más hermosa, que el ejercicio resultaría fantástico para mi cuerpo, me empezaste a dar seguridad y sentirme orgullosa de los resultados, pero ¿Por qué empezaste a exigir más y más? No lo entiendo, Me convenciste que toda la comida engorda que debo tener el CONTROL, que debía suspender actividades con mis amigas porque ellas comen cosas que engordan, pero me hiciste ver que hay una gran diferencia ellas son flacas y bonitas y yo soy gorda y fea. Me atrapaste, pero porque empecé a sentirme sola; sí prometiste que íbamos a ser felices, estaba alejándome de mis amigas, de mi familia y hoy te digo que hiciste que me alejara de mi misma, que no confiara en mí, deje de amarme, que no comiera y ahora no se como volver a confiar en mi, no puedo creer que sigas

sobre mi, que cada comida se vuelva un infierno y después venga la culpa. Por Dios, ¿culpa de alimentarme? Me dices que no es posible que me gane la gula, y con una gran culpa, que me dejas que tengo que buscar la forma de deshacerme del veneno que metí en mi cuerpo, que ironía, es que me hagas pensar que la comida es un veneno, no entiendo porque me convences que aun tengo que bajar de peso y no puedo soportar la idea de tener mi periodo. Hoy me doy cuenta que tu meta es inalcanzable y mi meta es luchar contra todo y eso no es inalcanzable”.

“En esta carta no solo me rebelo contra ti, por haber entrado en mi vida, sino porque también lo has hecho miles de veces y que en ocasiones has ganado la batalla, pero solo por hoy quiero emprender un nuevo camino, donde sonría de nuevo y enfrente este terrible miedo, se que voy a la mitad de ese camino, o quizás más, voy con los ojos cerrados buscando fortaleza y confianza en el grupo de personas que tengo a mi alrededor, pero no te dejare ganar esta batalla. Tengo muchos sueños y metas que alcanzar y no quiero que intervengas más en mis planes”.

Respuesta de A.

“Monstruo invasor:

¿Tu mi mejor amiga? Por favor déjate de mentiras, hipocresías e idioteces, Me hiciste sentir sola, confundida, me debilitaste para hacerme vulnerable física y mentalmente para esta a tu merced, Trataste de aislarme para decirme al oído que eras mi única aliada y convencerme de que todos tendían a excederse por glotones, avaros, vanos, sedentarios y egoístas. Cuando la única egoísta aquí eres tú, solo me querías para ti”.

“Te encantaba ponerme ansiosa, engañándome haciéndome sentir que todo ese estrés saldría con un montón de ejercicio, trabajo y actividades distractoras que únicamente

lograban evadir e ignorar mi necesidad de pedir ayuda y huir de quien tu decías que me haría daño: la comida”.

“Hoy me doy cuenta de que existen personas valiosas en mi vida que me cuidan y realmente están interesadas en mi bienestar, que me invitan a vivir pero sobre todo a disfrutar y deleitar cada segundo”.

“Hoy te enfrento con estas palabras: te ordeno que desaparezcas de mi vida, porque mi vida es hermosa, valiosa, especial y equilibrada lejos de ti”.

“Tú me ensordeciste, me cegaste, te apoderaste de mí, y también de las personas que amo. Hoy te vas de mi vida, porque tengo la fuerza, la paz interior, la serenidad y el amor propio para exterminarte ya!!!”

A.

El trabajo en grupo invita a estas chicas a pertenecer a una comunidad con determinadas experiencias, que pueden tener acceso a conformar un lenguaje común para describir sus experiencias, y formar parte de un proceso colectivo y personal para elegir las maneras que quieren estar en el futuro.

A través de la escritura, y la lectura compartida de estas cartas se sigue en el proceso de externalización, y se hace énfasis en la toma de postura frente al trastorno. Las cartas comprometen a cada una consigo mismas y el grupo funciona como testigo que apoya sin criticar, el grupo brinda la oportunidad de compartir información sobre los mensajes culturales, que reciben sobre la alimentación y el peso corporal. Las jóvenes se van dando cuenta de la construcción social limitante que existe acerca de la identidad y el cuerpo. Al reconocer las similitudes y las diferencias se va dando una reconexión con la vida que les ayuda a definir y experimentar los límites y sus relaciones.

La experiencia de sentido de comunidad constituye un punto muy importante para que cada integrante ya que permite reconocerse, identificar y definir sus objetivos personales en su relación con la comida, su imagen corporal, sus emociones, y sus relaciones significativas construyendo y reconstruyendo sus identidades.

Si bien el grupo se reúne quincenalmente, este promueve innumerables conversaciones en otros espacios, con otras personas. Las integrantes deciden si se retoman las conversaciones anteriores; en cada sesión se abordan temas nuevos, traídos por ellas. Las cartas son disparadores de reflexiones, pero el contenido de las sesiones es abierto a las necesidades de cada sesión y de cada integrante.

4.4 Efectos del trabajo grupal.

En el trabajo con los tres grupos presentados aquí, se pudo constatar los efectos del trabajo grupal:

Sostén y validación.

El trabajo en grupo permitió que se sintieran sostenidas y validadas:

Si partimos de la idea de que los problemas invitan a las personas a dudar de si mismas y de sus habilidades, pelear en contra del problema en aislamiento puede ser muy complicado.

En grupo, las participantes pudieron apoyarse unas a otras validando cada una los recursos y fortalezas, trayendo a la conversación momentos olvidados en donde se estuvo libre de esos problemas (acontecimientos extraordinarios), compartiendo las experiencias y desarrollando estrategias,

No es poco común que un miembro del grupo resista el problema o permanezca fuerte por el grupo.

El sentido de pertenencia a una comunidad o a un grupo da fuerza para enfrentar el problema, incluso cuando se deja de pertenecer al grupo, la experiencia de pertenencia permanece.

Al enfrentar situaciones difíciles, los participantes pueden elegir imaginar que su equipo esta con ellos en su imaginación y en su corazón.

Propicio un lugar para ayudarse entre ellas.

Las personas pueden descubrir muchos de sus recursos cuando ayudan a otras. El grupo puede promover la experiencia de que los recursos que inicialmente son movilizados para ayudar a otros, estarán después al alcance de si mismos.

Al apoyar a otras participantes, disminuye la sensación de minusvalía con la que muchas de las personas que llegan a los grupos después de haber vivido situaciones de abuso. El

apoyar y ayudar a otros, trae consigo un sentimiento fundamental de contribuir a la vida y al bienestar.

Fue espacio de reflexión:

Las personas, al estar en el lugar de observador, puede mirar los efectos que tienen problemas similares, e esto invita considerar las reflexiones a las que las otras personas llegaron.

El grupo permite a los participantes tomar una posición reflexiva en donde ellos pueden procesar silenciosamente (diálogo interno) y observar los efectos de los problemas en otros sin quedar atrapados por ellos.

Cuando alguien narra una historia, el resto de los participantes se dan cuenta que las descripciones que esta persona hace de si misma, es solo una de las múltiples posibilidades de explicación de ese hecho, y que esta “verdad” ha dejado fuera otras posibles descripciones y otros eventos que permitirían relatar esta historia de otra manera.

Al comparar las experiencias propias con las demás se genera un proceso que tiene el efecto de reducir la credibilidad de las historias que generan malestar y sufrimiento.

Como resultado de esto, las participantes se tornan mas cautas al interpretar sus experiencias se van dando cuenta que hay diversos discursos diferentes filtros socioculturales y marcos de referencia que colorean los pensamientos, emociones y acciones. y pueden empezar a seleccionar perspectivas de significados preferidos acerca de sus vidas.

El grupo ofrece ese espacio para descubrir los efectos de los discursos de los que están impregnadas las historias de todas las participantes.

El grupo fue un lugar donde experimentar.

Al ser testigos de los éxitos de otras integrantes y al ser expuestas a diferentes experiencias y forma de relacionarse con los problemas las participantes tienen la posibilidad de ver una variedad de formas de ser.

Al compartir sus experiencias y ver que son tomadas en cuenta como asesoras pueden revalorar sus estrategias, sus experiencias y sus conocimientos, reconocerlos como válidos, en este proceso de ser testigos del proceso de las otras participantes es un aspecto único de la terapia grupal.

Muchas veces las personas experimentan los problemas como vergonzosos, tanto las dificultades como los éxitos son escondidos. Mantener estos es secreto, van quitando la posibilidad de recibir apoyo y reconocimiento, además de privar a la comunidad de un conocimiento invaluable. La participación en el grupo incrementa la esperanza y lleva a los participantes a probar que es posible alcanzar una vida como la desean.

Una vez que las participantes se conocen entre si y se tienen mas confianza y se logra una atmósfera de seguridad se pueden explorar diferentes formas de ser, diferentes formas de interactuar y así percibir los efectos de esto en si mismas a la vez de ser testigos de como se va dando este proceso en los otros miembros del grupo.

El grupo puede brindar la posibilidad de explorar una cultura alternativa en donde pueda haber mayores opciones y más espacios para correr riesgos sin ser juzgados. A medida que esto se va logrando en el grupo, los participantes van sintiéndose más seguras de actuar de esa manera en sus propios contextos.

El grupo fue una audiencia

La identidad y las historias existen solo cuando son vistas o escuchadas por otros. Participar en un grupo de terapia, da la oportunidad para que las historias se compartan, se

discutan, se investiguen y circulen. Cuando una historia exitosa es relatada, tiene efectos reales en los que la escuchan. La discusión de estos efectos refuerza, 'engrosa' (White 1989), y añade más a la misma historia. El ir conectando las experiencias exitosas con las experiencias relatadas de las otras participantes, de alguna manera hace que los eventos sean más significativos. Confirma su valor y sus implicaciones, y permite tener una perspectiva de observador; específicamente permite visualizar ese éxito a través de los ojos de los miembros del grupo. Este proceso es muy enriquecedor ya que no solo conecta a cada una con el suceso narrado sino que se incrementa el nivel de esperanza del grupo, ya que se puede ir explorando sobre cuáles han sido los ingredientes que han dado pie a los desarrollos que se han tenido y elegido; si una de las participantes puede hacerlo, entonces otra participante puede sentir que también lo puede hacer.

La audiencia que proporciona el grupo bajo las premisas planteadas en este trabajo, resulta muy útil en el proceso de re-historiar, si las personas incluidas son identificadas como una audiencia de cambio, también la inclusión de testigos externos, el grupo mismo se convierte en ese conjunto de personas significativas que reconocen los efectos de los cambios en el mismo proceso grupal, esto es fundamental para la validación de las historias.

V. Discusión y reflexiones.

Mark Twain escribió esta nota en el comienzo de su libro “Aventuras de Huckie Berry Finn”:

AVISO:

“Las personas que intenten encontrar un motivo en esta narrativa serán procesados; las personas que intenten encontrar una moral en esto serán desterradas; y las personas que intenten encontrar una trama, serán ejecutadas.”

Sabía que los lectores inmediatamente se pondrían a interpretar la novela de acuerdo solamente a sus experiencias y puntos de vista propios.

Parecería ser que M.Twain estaba determinado a hacer ver la urgencia para interpretar y negarse a que la historia nos tome por un momento, mientras nos sacude un poco. Es curioso que una persona, ya en el siglo XIX, nos invite a tener más que una mirada antes de brincar a conclusiones determinantes.

En ese mismo sentido espero que al leer estas reflexiones finales, se sientan invitados a compartir estas ideas de las que se dan cuenta en este trabajo con este orden, con este sesgo, con esta forma que encontré de dar significado a las experiencias con estas mujeres.

Al final de cuentas cualquier narrativa es un intento de crear y ordenar significados, por ello es importante reconocer el privilegio de haber sido parte de este proceso, y valorar como este trabajo ha enriquecido la vida de las participantes y la mía, añadiendo conocimiento al propio desarrollo y mayor responsabilidad en el quehacer conjunto del trabajo grupal.

La forma en que el trabajo grupal contribuye a la formación de identidades ha sido central en las experiencias relatadas.

Fue interesante observar como los discursos que pudieran verse como invisibles se palpan en los efectos dañinos y limitantes para las personas, en este caso las mujeres que tendían a asumir que algo está fundamentalmente mal con ellas porque no cumplen con los estándares sociales esperados.

El contexto del grupo permitió a las participantes comparar sus experiencias y notar que sus problemas son similares y directamente conectados con esos discursos.

Se pudieron observar los efectos de las construcciones de género en cuanto a la especificación de roles. Observamos que las participantes tuvieron la posibilidad de darse cuenta que sus luchas son el resultado de algunas prescripciones culturales de como ser mujer.

En este proceso las participantes fueron asumiendo que no hay nada malo en ellas, y fueron aprendiendo a elegir formas de ser más adecuadas a lo que ellas desean ser, y a protestar como grupo al apoyar a cada uno de sus miembros en sus decisiones alternativas las que puedan ser tomadas.

Cuestionar el origen y la validez de esas prácticas permite el empoderamiento y el fortalecimiento de este proceso. Otorga la responsabilidad de su propia vida. Anderson H. (1997) plantea que la agencia personal es la transformación de nuestras narrativas en acciones.

*La prisión no es la historia (imaginada) sino el futuro
imaginado*

Freeman citado en Anderson H. 1997 p 301

A través de este trabajo grupal narrativo reflexivo se busco generar, un proceso que maximizara la oportunidad de que emergiera la agencia personal de las integrantes, reintegraran su capacidad de crear un mundo de significados y acciones alternativas para ellas y en sus diferentes contextos.

En los encuentros, cada conversación invitaba a plantear nuevos caminos en un mismo viaje. Con cada paso se iban abriendo nuevas opciones, y emergiendo nuevas intersecciones, pudiéndose así, elegir conjuntamente cómo y hacia dónde continuar.

De acuerdo a las premisas de las terapias basadas en el construccionismo social, es en este compartir las historias como se contribuye a la construcción del self. En el participar mismo de las historias, y en las historias de las mujeres integrantes que se fueron construyendo nuevos significados de sus identidades al verse a sí mismas y al mundo a través de múltiples lentes. El énfasis de estar atentos a privilegiar una mirada orientada a la capacidad de las personas en lugar de una mirada orientada al déficit de las mismas fomenta un clima de aceptación.

Una de las participantes planteaba:

“No hay que tratar de cambiar a los demás, no hay manera de hacerlo solo puede cambiarse a uno mismo.”

Su comentario ejemplifica lo que Maturana (1993) plantea acerca de las relaciones sociales: implican confianza mutua y ausencia de manipulación o instrumentalización de las mismas, el grupo es el lugar donde se pueden ver que se dieron estas relaciones sociales de cooperación, confianza y respeto mutuo.

Una consecuencia excitante aparece cuando las mujeres reconocen su experiencia y su posición de expertas en sí mismas y en su vida, y lo comparten con las demás, lo que va haciendo que tomen posturas diferentes, ellas van decidiendo lo que les va siendo útil y lo que no, haciéndose cargo y responsabilizándose del proceso personal. Esto igual es fomentado por la postura no jerárquica del terapeuta, así como la postura de no saber:

“N. era una más, hablaba de sus dudas y nos preguntaba por donde seguir, el que compartiera me hacía sentir mas normal todos tenemos dudas.”

Toda conversación define una comunidad. Una persona excluida de este intercambio de señales no sólo pierde acceso a la información, también pierde un sentido biológico, psicológico y espiritual de comunidad con otros seres humanos. Esta persona pierde la capacidad de tomar contacto con los demás y de recibir el contacto de ellos..

Griffith, J & M. 1994. P. 120

En el trabajo con estos tres grupos se mantuvo siempre presente: no dar por sentado nada, indagar lo que significaban para cada quien las situaciones planteadas y buscar siempre la posibilidad de convivir con las diferencias. Abrir siempre nuevas opciones y nuevas miradas a las historias relatadas.

Entre los retos mas importantes de trabajo, desde estas posturas, esta la flexibilidad, para soltar la idea de control del proceso. Confiando en que las participantes saben pero no saben que saben, el terapeuta solo propicia el espacio para que las cosas se produzcan, y en ello su postura es clave. Los constantes cambios que se realizan, para hacer lo que la ocasión invita como lo señala Anderson, H. (1999), es un reto siempre presente.

Aprender a trabajar con lo que las participantes traían, las constantes cambios entre lo pensado y lo realizable, exige que las ideas del terapeuta, y sus comprensiones, no estén limitadas por las experiencias previas o `las verdades generadas de manera teórica; los significados y las comprensiones, en el proceso mismo del grupo son construidos socialmente por las personas involucradas en la conversaciones grupales.

Justo la complejidad del trabajo esta en la tolerancia a la ambigüedad, los procesos se van construyendo paso a paso en el telar de la conversación.

Es importante señalar también la complementariedad de ideas entre la postura colaborativa, los procesos reflexivos y la narrativa; los planteamientos socio construccionistas permiten entender el contexto social que enmarcan las conversaciones, con la conciencia de que los discursos dominantes, se van haciendo palpables en los discursos particulares.

Por momentos el grupo se parece a un ritual de pasaje. Marcan momentos de transición, algunas participantes lo planteaban señalando que eran cosas que habían pensado pero no habían expresado, fue el espacio para recuperar la voz y plantear las ideas ya pensadas o intuitas. El grupo fue como un espacio ritual que ayuda, válida, co-construye nuevas definiciones y relaciones.

En cada sesión el esfuerzo por una escucha diferente, una escucha como diría Hoffman L. (1999) escucha generosa, que permitía la expresión sin interrupción, la postergación de comentarios para un mejor momento, hacer contacto con los pensamientos íntimos para después comentar, da cabida a los procesos reflexivos. Esta experiencia de que ser escuchado diferente, es lo que Maturana (1993) plantea como el reconocimiento del otro como legitimo.

La terapia y las estructuras que dan soporte a las prácticas desde modelos más modernos, pueden a veces debilitar las habilidades para cambiar de los consultantes o socavar cualquier esperanza de cambio posible. El grupo conducido bajo premisas socioconstruccionistas, hace posible, diferentes actitudes, fomenta la competencia de los participantes para la resolución de sus problemas, saca a la luz las capacidades para lograrla, y permite que surjan de las experiencias, de lo familiar, las resoluciones a sus inquietudes.

Las conversaciones abrieron la posibilidad de reconocer cómo ideas particulares sobre la identidad, pueden ser impuestas por quienes tienen poder de definición sobre ellas.

A través de preguntarse acerca de esas ideas se busco identificar la influencia y las definiciones que han tenido y están teniendo en sus vidas.

Podemos interpretar que la participación misma en estos grupos como una capacidad de resistencia de luchar contra sentimientos y creencias profundos de auto devaluación, de aislamiento, de sentirse minimizadas, de culpa, de vergüenza, de responsabilidad, etcétera. Reconocer esta lucha fue la llave para producir un sentido de self alternativo hacia una identidad basada en algo distinto de una sujeción de abuso y violencia. El grupo invito a trabajar para continuar relatando y retando a las historias culturales y personales dominantes acerca de los efectos de las situaciones vividas.

Uno preguntaría que es lo que se considera un cambio a partir de la asistencia a los grupos. Considero que las palabras de las participantes, las respuestas, las acciones, la esperanza que suscitan los diálogos, la esperanza de cambio y los efectos compartidos, darían la respuesta.

Las participantes encontraron que al asistir al grupo sus vidas habían cambiado en algunos aspectos, Encontraban sentirse con mayor confianza, habían desarrollado amistades, risas, y un sentido de confianza que habían perdido. Algunas participantes notaron que sus relaciones familiares habían mejorado. La auto-aceptación fue un logro que les llevo a tomar decisiones:

Es importante tomar en cuenta que los cambios están influenciados por los límites de la conversación terapéutica en función de territorios lingüísticos determinados. El terapeuta tendría que preguntarse: ¿Que historias no se pudieron escuchar dado nuestro contexto y nuestra cultura, nuestros prejuicios, sobre que nos hizo falta pensar, hablar, para asumir al máximo la responsabilidad de la co-creación de otros significados? Las respuestas son importantes para continuar con las reflexiones, sobre las reflexiones.

Como White (1995) plantea “la interacción terapéutica es un fenómeno de dos vías. Nos encontramos con las personas en un lapso de tiempo, en un determinado tipo de temas, y toda

nuestra vida se modifica a raíz de ello. En algunas ocasiones estas interacciones terapéuticas cambian nuestra vida de manera más significativa que otras. Cuando somos consultados por personas que han sobrevivido abuso, y que están desafiando los efectos que el abuso ha tenido en sus vidas, nosotros personalmente desafiamos nuestras creencias, nuestras certezas acerca del abuso.”

El grupo propicio un lugar donde empezaron a circular las nuevas versiones, las nuevas historias. La construcción de identidades y sus implicaciones, moviéndose de significados pasados, “ideas caducas” como decía una de las integrantes del grupo, a través de la participación reflexiva, se van desarrollando nuevas conexiones, se puede ver como los logros individuales en realidad son relacionales. Al participar en los diferentes diálogos, comenzaron a hablar de distinta manera entre ellas y consigo mismas, lo que hace que hablen distinto con otros.

El grupo promueve y desarrolla capacidades de reflexión. A través de escritos, de ser audiencia, y de compartir.

El sentirse competente y conectado con otros, es una interacción que si se repite con cierta regularidad se desarrolla un patrón, los patrones influyen en la experiencia individual.

El grupo es un contexto para trabajar con patrones que pueden ayudar a sentirse competente y en conexión. Esto a su vez repercute en los sistemas familiares fuera del grupo.

Fue un contexto para invitaciones mutuas en donde las acciones de un miembro invitan a respuestas particulares del otro. Y la respuesta invita a una contra-respuesta a su vez. Los patrones pueden tomar vida propia e inducir a las participantes a seguirlos.

En los grupos algunas integrantes comentaban que también tomaban esta postura al hablar con sus familias, como en el grupo entre ellas, Generando en el espacio grupal un clima de transparencia así como mayor posibilidad de diálogo con sus familiares.

Es interesante resaltar el tipo de audiencia que se genera: el respeto, la tolerancia a la diferencia, el poder elegir cuando y como participar, es estar viviendo en una postura, cada quien hará con ello en el grupo y fuera de el cosas diferentes, cada una aplico a su vida según sus historias preferidas, cada una obtuvo patrones, fue un viaje con maletas similares pero con cosas diferentes para hacer.

Creo que la parte fundamental del trabajo realizado estuvo en la postura que el terapeuta adopta. Los planteamientos siguientes enfatizan el compromiso ético:

‘Una “terapia justa” es aquella que toma en cuenta el género, la cultura, el contexto social y económico de las personas que acuden en busca de ayuda.’

‘Consideramos que los terapeutas tienen la responsabilidad de encontrar las formas apropiadas para dar lugar a que estos temas se abran y a desarrollar miradas comprometidas en temas de justicia y equidad, los que comúnmente son olvidadas. Lo que tendrá como resultado la autodeterminación y la esperanza’

“La terapia que no toma en cuenta las redes culturales de significado en sus diferentes formas corren el peligro de mantener y reproducir el proceso de alienación”

Charles Waldegrave 2001 P.51

La aproximación socio construccionista que se propone en el presente trabajo, es una alternativa para abordar la complejidad, lo que implica una postura que enriquezca y ofrezca la posibilidad de asumir un lugar ético.

Los aspectos micro-políticos del cambio terapéutico según Pakman (2006) tienen que ver con lo que hacemos para definir realidades de forma distinta en el campo y con quienes se este trabajando en ese momento. El aspecto micro político intenta legitimar como parte genuina de quehacer terapéutico hacer lo que hay que hacer y a la vez evitar caer en “yo sabría que hacer pero lamentablemente no puedo por los problemas contextuales que me impiden hacer lo que debería hacer como psicoterapeuta que soy”.

Como plantea este autor, el trabajo terapéutico incluye, desde llamar por teléfono si la participante no asistió, contactar diferentes sistemas, generar una red de especialistas al alcance de las participantes, dar información, bibliografía, hasta promover la activación de redes que habían estado inactivas, todas estas acciones son oportunidades para ir definiendo nuevas realidades.

Si se asume que la injusticia social es una de las fuentes del malestar familiar e individual, entonces el compromiso de trabajo tiene que estar alerta para no entrar en complicidad con los abusos escondiendo, silenciando, aplacando y minimizando tales abusos. Por el contrario, en cada una de las conversaciones con las integrantes de los grupos presentados, se intento hacer conexiones reflexivas, facilitando el que las participantes pudieran identificar sus formas de vivir y que concordaran con sus propios valores y principios personales.

En este sentido trabajar con estas premisas posibilita, un compromiso constante de reflexión-teórica y clínica; un compromiso social y práctico, y un sostén ético para la práctica profesional.

Otra idea central que me interesa resaltar, es que según el tipo de testigos que somos, al escuchar historias diversas, será el tipo de contextos y relaciones que se generan.

La importancia de observar y modificar nuestra posición frente a lo que escuchamos, y tener en cuenta como esta postura afecta a la persona con la que estamos interactuando, también influye en el contorno más inmediato. Hacemos más que solo escuchar.

Si reconocemos que lo que compone, moldea o constituye nuestras vidas son las historias que se han negociado y si en la terapia grupal colaboramos con las personas en la negociación de las historias de sus vidas, tenemos que responsabilizarnos por los efectos que tienen nuestras interacciones con ellos. La responsabilidad que se tiene con lo que se dice y se hace en nombre de la terapia es muy importante.

Sekula J, (1995) plantea que cuando surge en nosotros el curador, esto nos lleva a querer cambiar al otro. Lo fundamental aquí está en poder cambiar la propia actitud.

Los terapeutas y los consultantes siempre están abriendo y cerrando las puertas para explorar nuevos lugares. Ver lo que no ha sido visto, y escuchar lo que no ha sido escuchado, negociando juntos los límites y las posibilidades.

Las alternativas que se van alcanzando en el proceso de los grupos, provienen de las conversaciones que se tuvieron, y surgieron a partir de las necesidades y requerimientos de quienes participaron en esos espacios. También lo que ocurre fuera de las sesiones, continúa con las reflexiones en un proceso continuo de acción, de conversaciones con otros que van promoviendo a su vez nuevas reflexiones y acciones. Nunca reflexionamos dos veces de la misma manera. Swim S. (1995).

El trabajo grupal proporciona un espacio co -construido por todos los participantes, un lugar para reescribir las experiencias con otros, un sitio seguro para reconstruir las historias, promoviendo un proceso de renegociación de significados y posturas.

Si bien en los tres grupos se siguieron las premisas socioconstruccionistas, hubo diferencias en cuanto a su organización y tiempo.

El primer grupo, al no tener un tema eje permitió una riqueza de experiencias, para todas las participantes. Se conversaron sobre un sin número de temas relacionados con ser mujer, madre, esposa, hija. Pienso si el conocerse desde un lugar tan abierto propicio que se abordaran temas muy dolorosos.

Cuando los temas bajo los que se convoca al grupo están pre-determinados, (grupo 2 climaterio y 3 trastornos de la alimentación) sí bien las conversaciones derivan hacia diferentes situaciones importantes para las participantes, se acota a los objetivos planteados, que en estos casos son: mayor información y un mejor manejo de la etapa de vida y la recuperación del trastorno de alimentación, respectivamente.

Otra diferencia importante es que los grupos 1 y 2, fueron grupos cerrados con un número de sesiones concretas lo que permitió obtener una retroalimentación concreta sobre los efectos del grupo en las vidas de las participantes.

Mientras que el grupo 3 al ser abierto implicó un mayor reto a la continuidad de las conversaciones, por la salida y entrada de integrantes, la ventaja de este grupo es una constante retroalimentación y reflexión respecto de los diferentes lugares que recorren las participantes en relación a su proceso de recuperación, lo que lo hace una herramienta importante de reflexión y transformación.

No obstante las diferencias, es fundamental hacer hincapié en que en los tres grupos, los efectos del trabajo se pueden considerar importantes transformaciones en los procesos y en la renegociación de las identidades, de sus integrantes. Esto es un hilo conductor importante de la propuesta de trabajo grupal.

Una pregunta constante durante las sesiones, fue hasta que punto se honraron las premisas que sustentan estos modelos, creo que hacer una recopilación más exhaustiva sobre los procesos, mediante diarios escritos, grabación de sesiones permitiría observar con mayor

detalle la postura, sus efectos. Si bien en dos de los grupos (climaterio y temas diversos) se hizo un cuestionario y sesiones de cierre, implementar registros de los procesos en forma mas exhaustiva y sistemática seria importante para futuros experiencias con grupos.

La propuesta de trabajo narrativo, reflexivo es una poderosa forma de trabajo frente a los discursos poderosos producidos por la sociedad la cultura, las familias, la terapia y las mismas participantes. Los grupos conducidos bajo las premisas socioconstruccionistas, pueden ser esos espacios privilegiados que dan lugar a que surjan posibilidades diferentes.

En el caso de los grupos presentados, fue un escenario propicio que generó conversaciones en las que las voces de cada una de las integrantes se unieron y trajo como resultado nuevos significados y alternativas de cambio para cada una.

*Un viaje de descubrimiento real consiste en tener nuevos
ojos y no en buscar nuevos panoramas*

M. Proust

Referencias.

- Andersen, T. (1991). **El Equipo Reflexivo, Diálogos y diálogos sobre los diálogos**. España: Gedisa.
- Andersen T. (2005). **Cientes y terapeutas como co-investigadores que amplían la sensibilidad del terapeuta para participar en terapia**, En revista de Psicoterapia y Familia, vol. 18, No.2.
- Andersen, T. (1995) **El lenguaje no es inocente**. Psicoterapia y Familia, 3 (1), 3-7.
- Anderson, T. (1996) **El lenguaje es poderoso y puede ser peligroso**. Psicoterapia y Familia, 9 (1) 14-20
- Andersen, T. (2001) **Ver. Oír, ser visto y oído**. En Friedman, S. (comp.) El Nuevo Lenguaje del Cambio, La colaboración constructiva en psicoterapia (pp 201-224) Barcelona España: Gedisa.
- Anderson, H. (1999). **Conversación, Lenguaje y Posibilidades** Argentina: Ed. Amorroutu.
- Anderson, H. (2001) **En la montaña rusa: Un enfoque terapéutico de sistemas lingüísticos creados en colaboración**, En Friedman,S (Comp) El Nuevo lenguaje del cambio. La colaboración constructiva en psicoterapia. (pp 225-250) Barcelona, España: Gedisa.
- Anderson & Gehart, (2007). **Collaborative therapy, Relationships and conversations that make a difference** USA: Routledge.
- Anderson,H (1998.) **Food for thought and dialogue**. USA: Houston Galveston Institute.
- Arnaiz M, Comelles, J. et al. (2007). **No comerás, Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio.**, Barcelona España: Ed Icaria
- Asya I. Kadis, Krasner Ch. Foulkes, S.H. (1986) **Manual de psicoterapia de grupo**, México: FCE.

- Bajtín, M.(2000) Yo tambien soy, México: Ed Taurus.
- Balint M. (1966) **Le medecin, son malade et la maladie**, Paris: Petite Biblioteque Payot.
- Beels Ch. (2007). Family Process Dec. 2007, vol 46 pg 421.
- Bion, W.R. (1980) **Experiencias en grupos**, Buenos Aires Argentina: Paidós.
- Bolton (2009) **Write to learn reflective practice**. Innovait, vol. 2 num..12 pp752-754
- Boscolo L.y Bertrando L. (1996) Terapia Sistémica Individual Argentina: Amorrortu.
- Bronfman M (2000) **Como se vive se muere, familias, redes sociales y muerte infantil**, México: UNAM-CRIM.
- Borden, A (2007) **Every conversation is an opportunity: Negotiating Identity in group settings**, Australia, The Internacional Journal of Narrative and Community Work, 2007, no. 4
- Botinelli C.(2000)**Herederos y protagonistas de relaciones violentas**. México: Ed. LUMEN,
- Bruner, J. (1996). **Realidad Mental y mundos posibles** Argentina., Paidos,
- Bruner, J. (1990). **La elaboración del sentido**, España: Paidós,
- Cecchin, G. & Lane, Ray, (2002) **Irreverencia, Una estrategia de supervivencia para terapeutas** España: Paidós,
- Cyrulnik, B. (2000) **Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida** España: Gedisa.
- Corsi J. (2003) **Maltrato y abuso en el ámbito doméstico** Argentina: Paidós,
- Cushman (1995) **Constructing the self Constructing America, A cultural history of Psychotherapy**, USA: Readings Ma, Addison Wesley
- Curto D. (2005). **La cultura en el laberinto de la mente, Aproximación filosófica a la psicología cultural de Jerome Bruner**, Argentina: Ed. Miño y Dávila
- Efran J. & Luckens (1993). **El mundo según Maturana**, Chile: Newfield
- Falcón, (1999). **La Violencia en casa**. Argentina: Paidós

Friedman Steven. (2001) **El nuevo lenguaje del cambio, La colaboracion constructiva en psicoterapia** Barcelona, España: Gedisa,

Freedman J. & G. Combs . (1996) **Narrative Therapy, The social construction of preferred realities.** Evanston Family therapy center New York: NY. Norton,

Foucault, M. (1990) **Tecnologías del yo.** Barcelona, España: Paidós,

Geertz Clifford, (2000). **Reflexiones antropológicas sobre temas filosóficos.** España: Paidós.

Gergen, K, (2006). **Construir la realidad, El futuro de la Psicoterapia.** Paidós: España.

Gergen, K, (1992). **El Yo saturado, Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo.** España: Paidos,

Gergen, K., & Kaye, J. (1992). **Beyond narrative in the negotiation of therapeutic meaning.** En S. McNamee & K. Gergen (Eds.), La Terapia como construcción social: Paidós

Gergen, K. (1994). **Realidades y relaciones.** Paidos, Cambridge: Harvard University.

Gergen & Shotter, (1989), **Texts of Identity,** London: Sage,

Gilberti & Fernandez, 1989 **La mujer y la violencia invisible.** Buenos Aires Argentina: Ed Sudamericana,

Griffith,J, M. E Griffith (1994). **El cuerpo habla.** Argentina: Ed Amorrortu.

Goolishian & Anderson, (1994) **Narrativa y Self, Algunos dilemas posmodernos de la psicoterapia,** En Narrativa y Nuevos paradigmas, Argentina: Paidós,

Jenkins,A. (2003) **Invitations to Responsibility,** Australia: Dulwich Centre Publications.

Kisnerman N. (2001) **Etica ¿Discurso o una práctica social?** Argentina: Paidós

Hoffman,L. **Una posición construccionista para la terapia familiar,** Psicoterapia y familia, Vol. 2, No. 2

Hoffman. L. (1996) **Una postura reflexiva para la terapia familiar.** En Mcnamee & Gergen (Comp) La terapia como construcción Social, Barcelona España: Paidós.

- Hoffman. L (1999) **Constructing realities: art of Lenses**. Family Process, Vol. 29, 1.
- Hoffman. L (2002) **Family therapy. An intimate history**. New York: Norton.
- Hoffman. L (2001) **De la sabiduría sistémica a la responsabilidad relacional: una perspectiva comunal**. En Sistemas Familiares. Argentina, 17 (2) pp. 17-33.
- Ibáñez T. (1996) **Construccionismo y psicología**, en Gordo López (comp) Psicología, discursos y poder, Madrid: Visor.
- Levin S. (2007). **Hearing the unheard: Advice to professionals from Women who have been battered, en Collaborative therapy, Relationships and conversations that make a difference** USA: Routledge.
- Limón, G (2005) **Terapias Posmodernas**, Aportaciones construccionistas. México: Ed Pax
- Limón, G (2005) **El giro interpretativo en psicoterapia**. Terapia narrativa y construcción social. México, DF. Pax: México.
- Lyotard J. (1986) **La Posmodernidad**, España: Gedisa.
- McNamee, Gergen, (1996) **La terapia como construcción social**. Barcelona. España:Paidós.
- McNamee, Gergen, (1999) **Relational Responsibility**, Resources of sustainable dialogue, London: Sage Publications Thousand oaks,
- Maisel, Epston, Borden, (2004), **Biting the hand that starves you. Inspiring resistance to anorexia & bulimia**. New Cork:WW Norton
- Mcphie & Chaffey,(1999), **The journey of a lifetime: group work with young women who have experienced sexual assault**, Australia: Dulwich Centre publications,
- Manrique. R. (1996) **Sexo, erotismo y amor**. Madrid: Ediciones libertarias,
- Maturana H. (1984) **El árbol del conocimiento**, Chile: Ed. Lumen
- Maturana H (1993) **Desde la Biología a la Psicología** Chile: Ed. Síntesis.
- Mizrahi L 1994. **Las Mujeres y la culpa**. México: EMECE

- Moreno J.L. (1983) **Psicoterapia de Grupo y Psicodrama**, México: FCE
- Morgan A. (2000) **What is Narrative Therapy**, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Myerhoff, B (1982) **Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering**. En J. Ruby (comp) *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Nasim R.(2007) **A different story"Narrative group therapy in a psychiatric day centre**, Australia, *The International Journal of Narrative and Community Work*, 2007, núm. 1.No. 1
- Packman, M. (2002) **Poética y micro-política: Terapia Familiar en tiempos de postmodernismo y globalización**. En *Revista de Psicoterapia y Familia*, A. C., Vol 15, No. 1
- Perls F. comp. (1978) **Esto es Gestalt**, Chile: Ed. Cuatro vientos.
- Pennebaker, J. (1997) **Opening up, The healing power of expression emotions** USA: The Guilford Press.
- Pennebaker, J, (1994). **El arte de confiar en los demás**: Alianza editorial, España.
- Perez,J, (2000). **El papel de la terapia familiar en el tratamiento del adolescente**. En *La terapia familiar en México*, México: Ed. Universidad de Tlaxcala.
- Pichon-Riviere E.(1983) **El proceso grupal, Del psicoanálisis a la psicología social**, México: Ed Nueva Visión.
- Ravazzola (1999) **Historias Infames: Los maltratos en las relaciones**, Argentina: Paidós,
- Russel Sh. & Carey M. (2004) **Narrative, Therapy, repending to your questions**,Australia: Dulwich Centre Publications.
- Sax, P. (2008). **Reauthoring teaching: Creating a collaboratory**, The Netherlands: Sense publishers.
- Scheidlinger, (2004), **Group Psychotherapy and related Helping groups today**. En *American Journal of Psychothrerapy*, New York, vol. 58, pp 265 16 pgs

Seikula, J et al,(1995). **Tratamiento de la psicosis mediante diálogo abierto**, en Friedman S., Terapia familiar con equipo de reflexión, Una práctica de colaboración, Argentina: Amorrortu

Sheridan Linnel & Dorothy Cora, (1993). **Discoveries A group resource guide for women who have been sexually abused en childhood**. Australia, Dymrna House Pub.

Shön, D. (1998), **El Profesional Reflexivo**, España Paidos,

Shotter J. (2001). **Realidades Conversacionales**, La construcción de la vida a través del lenguaje, Argentina Ed. Amorrortu,

Shotter J. (1993) **Conversational realities revisited; Life, Language, body and world**. Taos, Institute Publications.

Tarragona, M. (2003) **Escribir para re-escribir historias y relaciones**, en Revista Psicoterapia y Familia, vol.16, No. 1.

Toro, Josep, (1996). **El cuerpo como delito, anorexia, bulimia cultura y sociedad**, España Ed Ariel.

Vasallo T. (1998) **Narrative group therapy with seriously mentally ill:A case study**.En Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, Australia, vol. 19, núm.1 Marzo

Waldegrave, Ch. (2001), **Terapia justa**, en Sistemas Familiares, Año 17 no. 1, Marzo.

Walldrave, (1990) **Social Justice and family therapy** Australia: .Dulwich Centre Newsletter

White & Epston (1993). **Medios Narrativos para Fines Terapéuticos**, España: Paidós

White, M. (1994), **Guías para una terapia familiar sistémica**, Barcelona España: Gedisa.

White, M. (2000) **Reflections on Narrative Practices, Essays&Interviews**.

White, M (2002). **Reescribir la vida**. Entrevistas y ensayos, Barcelona, España Gedisa.

White, M. (1997). **El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas**. Barcelona, España Gedisa.

White, M. (2004) **Narrative practice and exotic Lives: resurrecting diversity in everyday life**, Australia Dulwich Centre Publications Adelaide

White, M. (2007) **Maps of narrative practice**, New York. Norton & Company Ltd.

Yalom, I. (1986) **Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo**. México FCE

Agradecimientos:

A la UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

A los miembros del jurado:

Por su dedicación y conocimientos compartidos.

A cada una de las personas que han contribuido a la culminación de esta etapa.

Amigas entrañables, compañeras de viaje.

A cada una de las integrantes de los grupos, por su confianza, sus enseñanzas, y dejarme compartir algunos momentos en sus vidas.

A Luis, por seguir siendo mi interlocutor, mi amigo, mi compañero.

A Andrea y Aarón, que me han enseñado tanto.

A mi mamá por estar siempre conmigo.

A mis seres queridos que aunque ausentes siguen tan presentes como siempre.