



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

---

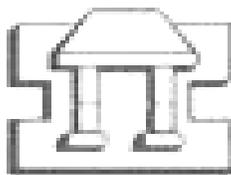
---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

CUERPO DE MUJER: EL ESCONDITE DE LA EMOCIÓN.  
UN ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES Y PROCESOS CORPORALES  
FEMENINOS.

TESIS EMPIRICA  
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA:  
JANETE ALANIS CARRIZO.

DIRECTORA: DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ.  
SINODALES: DR. SERGIO LOPEZ RAMOS  
LIC. ARCELIA LOURDES SOLIS FLORES



IZTACALA

JUNIO 2008



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.

## AGRADECIMIENTOS

Primero a DIOS por ser el guía perfecto a lo largo de mi vida.

A mi padre:

Que me ha dado importantes lecciones de amor incondicional.

A mi madre:

Por su amor, apoyo y fortaleza mostradas día a día.

A Enrique, Jacqueline y Jéssica por ser parte vital de mi vida.

A Pamela, kike, Camila y los que están en proceso,  
por traer una mágica luz con sus nacimientos.

A mis abuelitos por ser la cimiento más cercana  
que conozco de esta maravillosa aventura de existir.

Al sol que sale para iluminar todos mis días, muchas gracias.

A Jacque, Jess, Angelín, Maggy y Michelle  
por hacerme sentir que soy capaz de grandes cosas.

A Angie que me demostró su apoyo incondicional  
en todo el proceso de elaboración de este trabajo, muchísimas gracias.

Gracias al cielo por mis grandes amigas:

Nancy gracias por acompañar mis logros, por escuchar,  
por tu hombro para llorar y por que sé que sin importar el tiempo  
siempre existirá algún momento dispuesto para encontrarnos.  
Dany y tú son trascendentales en mi vida.

Itzel y Xóchitl gracias por que con las sonrisas y momentos  
que compartimos estudiar psicología fue más divertido y  
una experiencia inolvidable, gracias por que su compañía  
me ha hecho crecer y ser mejor persona, las quiero, admiro  
y respeto profundamente.

Eriquita, Ivet, Liz, Juddy y todos los chavos de Tesvi  
Conocerlos me ha traído alegría y la certeza  
de que un mundo mejor es posible, gracias.

Agradezco al P. Beto por que sin su propuesta de trabajo y servicio  
este brevísimo escrito no se habría iniciado.

Gracias a mis guías que aunque no están se que me miran.

Infinitas gracias a la Dra. Oliva López Sánchez  
Por su paciencia, compromiso y apoyo,  
Por ser mi guía en este proceso académico y permitirme ver  
que la psicología es más, muchísimo más de lo que yo imaginaba,  
Gracias por que al conocerla no me queda duda de que debo ser  
mejor ser humano y mejor profesionalista.

A mis profesores de la FES-I,  
Porque fueron parte importante para la conclusión  
de mi carrera y mi formación,  
mucho de lo aprendido se vislumbra en este trabajo, gracias.

Gracias a Juan José, Esteban y Sergio,  
Por que han sido una inspiración y una exigencia de superación.

Muy especialmente gracias a mi Psic. Guadalupe A. Quezada  
por que encontrarla es una bendición,  
y desde que fue así es una importante guía en mi camino,  
mostrándome una nueva dimensión de la labor psicológica,  
ya que me ha permitido hacer vivencial la unión  
de la mente, el cuerpo y el espíritu tan mencionada aquí.

A mis compañeros del seminario de investigación,  
por enriquecerme con su valiosa opinión.

A toda la comunidad universitaria:  
Directores, maestros, académicos, compañeros y trabajadores,  
por hacer posible el andar de esta amada casa de estudios.

Gracias a esta maravillosa universidad por darme acogida.

A las mujeres que desinteresadamente me contaron su historia,  
por ayudarme a entender mejor la condición femenina desde su perspectiva,  
y permitirme admirarlas a través del valor y lucha  
que muestran en cada una de sus palabra, gracias.

Finalmente gracias a DIOS por ser principio y fin,  
Por permitirme vivir sabiendo que la belleza existe  
y por que de manera constante e incansable me repite que me ama  
con todas las personas y eventos que pone en mi trajinar  
y que definitivamente no pueden ser casualidad.

## INDICE TEMATICO

1. Resumen.	4
2. Introducción.	5
3. Capitulo I. El mundo femenino.	17
3.1 Representación femenina: algunas consideraciones.	17
3.1.1. La gran diosa.	18
3.1.2. La mujer en la organización patriarcal.	19
3.1.3. La mujer representada en la naturaleza.	22
3.1.4. Mujer y feminismo.	23
3.1.5. La mujer: su representación en algunos medios de comunicación	26
3.2 Cuerpo de mujer: algunos significados y usos.	29
3.2.1. El cuerpo castigado.	30
3.2.2. El cuerpo como depositaria de la emoción.	32
3.2.3. Medicina y mujer: un cuerpo sumiso.	35
4. Capitulo II. Lo psicossomático: una visión holística.	40
4.1. La construcción social de lo corporal.	40
4.2. Occidente en búsqueda de alternativas.	43
4.3. La opción del equilibrio.	48
4.4. La psicología al encuentro del cuerpo humano.	54
5. Capitulo III. Metodología.	60
6. Datos e interpretación.	62
6.1. Discusión.	115
6.1.1. Emociones y enfermedad dentro de la familia.	115
6.1.2. Abandono afectivo y tristeza.	117
6.1.3. La ilusión del amor y la codependencia.	119
6.1.4. El significado de ser mujer hoy.	123
6.1.5. Emociones que encaminan a la enfermedad.	129
7. Conclusiones.	135
8. Bibliografía.	145
9. Anexos.	

## RESUMEN

La vida de las mujeres de hoy en día transcurre entre los ajetreos de un trabajo fuera de casa y sus obligaciones como miembros medulares de una familia. Cotidianamente van de aquí para allá, sin prestar mucha atención a lo que sienten emocional y corporalmente, llegan al grado de olvidarse de sí mismas anteponiendo todos sus deberes como hijas, madres y esposas.

Mucho de esto se debe a la historia que han vivido por siglos, de haber sido un símbolo de vida y divinidad, se convirtió en un ser temido y maligno que ha pagado caro el desconocimiento que acerca de su mundo existe. Se le ha considerado un objeto sexual y una máquina de reproducción a la que poco a poco se le ha vetado su derecho a decidir en su vida, sus emociones y su cuerpo, situación que ha desembocado en una enorme demanda de los servicios de salud, así como de las terapias psicológicas.

Ante tal perspectiva femenina surge el objetivo del presente trabajo que consiste en conocer los distintos procesos corporales que desarrollan las mujeres a raíz de la situación emocional que viven, derivando finalmente en diversos problemas de carácter psicosomáticos. Para ello se realizaron entrevistas a mujeres mayores de 25 años, analizándolas desde una perspectiva holística que integra al cuerpo y sus emociones, así como los elementos socio-históricos que le rodean.

Entre los resultados más importantes se puede mencionar que la vida familiar con los padres es de suma importancia para construir o mantener las emociones que como adulto se tienen y que pueden en muchos casos ser el comienzo de un padecimiento psicosomático, por otro lado es importante mencionar que no existen grandes cambios en cuanto a lo que significa ser mujer, dado que se repiten los mismos esquemas y se continúa con la obligación de cuidar a otros por encima de ellas mismas. Finalmente se encontró que las mujeres de estos tiempos viven frecuentemente con tristeza y enojo, muchas veces sin atreverse a escapar de ellos.

Por último se considera importante brindar nuevas maneras de vivir el ser mujer, reconociendo su historia social y familiar, elaborando una mejor manera de pensar el cuerpo, sin castigarlo o sentir vergüenza de él; por otro lado es vital que las mujeres cuenten con un proyecto de vida personal y que se permitan acompañarse por otras mujeres para crecer. A los psicólogos nos toca elaborar, promover y facilitar los medios que permitan alcanzar a las mujeres estos fines, abocados a lograr un mejoramiento en su calidad de vida.

## INTRODUCCION

Este trabajo se llevo a cabo con el objetivo de conocer los distintos procesos corporales que desarrollan las mujeres a raíz de la situación emocional que viven, derivando finalmente en diversos problemas de carácter psicossomáticos. Se ha evidenciado cada vez más la relación que guardan las enfermedades con diversos factores, entre ellos cobra importancia la vida emocional de cada individuo, que al parecer comienza desde el seno materno, aprendiendo desde este momento a reaccionar con tristeza, enojo o preocupación, emociones que se convierten en una constante a lo largo de las distintas etapas de la vida.

El género suele ser determinante al momento de vivir las emociones, algunas son permitidas o castigadas dependiendo si se es hombre o mujer; el enojo no es permitido a estas últimas, en tanto que a los primeros no se les permite manifestar tristeza de manera abierta. En ambos casos la sociedad y la cultura dictan las reglas que se deben seguir para desenvolverse en el mundo femenino y masculino, y en esto la familia es el principal promotor de dichos estereotipos.

Elegir a las mujeres para llevar a cabo el presente trabajo responde a diversas interrogantes que surgieron al ser testigo del devenir cotidiano, en el que es innegable constatar que son las mujeres quienes acuden con mayor frecuencia a solicitar servicio psicológico. Sin importar la edad o condición social, los consultorios psicológicos se encuentran poblados de ellas; por otro lado de manera cercana es posible observar el deterioro físico y emocional del que son presas: problemas en el útero, gastritis, migrañas, reumatismo, depresión, cáncer; son tan sólo algunos de los ejemplos con los que es posible encontrarse al hablar con las mujeres de cualquier familia; miradas que denotan la soledad, tristeza o enojo que en poco o mucho tiempo pueden almacenar dentro de sí. Por último la queja constante ante la incapacidad de los servicios médicos y psicológicos para dar respuesta a los padecimientos que viven tanto corporal como emocionalmente. ¿Por qué se presenta un tipo de enfermedad?, ¿cuál es el motivo de que en muchos casos el medicamento recetado no funcione?, ¿desde cuándo se siente y se vive con una emoción específica?, ¿de qué manera puede afectar vivir constantemente una emoción? y ¿en qué momento se convierte ésta en el detonante de una enfermedad?, son los cuestionamientos que brotan ante esta reflexión y que impulsaron finalmente la elaboración de este análisis.

Específicamente la población con la que se trabajó son mujeres mayores de 25 años, considerando que es a partir de los 30 años de edad que el cuerpo llega a su plenitud para después iniciar un declive fisiológico, que tendrá que ver, en mayor o menor medida, con los cuidados que de él se tengan. Así mismo se debe aclarar que esta investigación fue de tipo exploratorio, radicando su importancia en el hecho de que posibilitará establecer correlaciones entre los estilos de vida, procesos corporales y diversas enfermedades o padecimientos físicos y mentales que éstas presenten.

Se realizaron historias de vida de cada una de las mujeres que participaron en este trabajo, recabando la información por medio de una entrevista que abarcó tópicos como familia de origen, familia actual, niñez, educación, trabajo, relación con pareja, hijos, amigos, alimentación, emociones y enfermedades, entre otros; su manejo permitió reconstruir las vivencias que las marcaron o determinaron, así como las creencias y enfermedades que las han acompañado a lo largo de su vida. En este sentido las entrevistas permitieron ubicar la perspectiva de género que ha conformado la identidad y pensamiento femenino, tanto en su cuerpo, como en sus emociones.

La historia en este caso se convierte en un factor relevante, que permite entender cómo es que se ha inferiorizado el papel de la mujer en la sociedad, quizás se debe retroceder hasta la era paleolítica, en la cual se puede encontrar el primer indicio de tal afirmación, ya que es en este momento en que se divide el trabajo entre hombres y mujeres, siendo los primeros los encargados de la caza y las mujeres las encargadas de la recolección y el cuidado de los niños, considerando a los hombres más aptos, por su fuerza, para salir y buscar alimento. Engels sostiene que “la estructura económica –en cada momento de la historia- determina la necesidad de realizar trabajos diferentes que garanticen la continuidad de la especie, dadas las necesidades sociales de producción y reproducción”<sup>1</sup> Es desde esta época también en que las mujeres empezaron a ser muy apreciadas por sus atributos sexuales, situación que a lo largo de la historia ha prevalecido, trayendo consigo distintas consecuencias, manifestándose principalmente en el trato que estas reciben ya que en muchos de los casos son vistas como objetos de placer o bien como simples portadoras de la descendencia masculina.

El papel de la mujer ha ido cambiando a lo largo del tiempo en algunos aspectos y manteniéndose en otros, por ejemplo, en siglos pasados su confinamiento a las labores domésticas era una condición obligada, situación que se sabe tuvo que ver con

---

<sup>1</sup> Engels, F., citado en Hierro, G. (1985). *Ética y feminismo*. México. UNAM.

“mantener a las mujeres fuera del mercado de trabajo productivo y como mano de obra gratuita para el trabajo hogareño; siendo generalmente, las encargadas de la economía doméstica.”<sup>2</sup> Esta situación ha prevalecido a lo largo de los años ya que incluso las mujeres ven esto como una circunstancia inherente a su género.

En este sentido, ya sea consciente o inconscientemente, existen ideas que son parte de su bagaje personal: que deben estar siempre listas y al pendiente de los otros, que siempre tienen prioridad los requerimientos que se les hagan, aun antes de ellas mismas, así mismo, se considera que no se pueden dar el lujo de enfermarse debido a la enorme cantidad de cosas que hay que realizar, entre otras tantas ideas que a lo largo del tiempo se han ido fomentando e interiorizando en cada mujer

Es importante decir que es la cultura quien determina las características que hombres y mujeres tendrán, dotándoles de identidades bien definidas y roles específicos que serán reconocidos por todos los miembros de ésta. En la construcción de esta identidad se forman valores, creencias, temores, ideales, así como también diversas maneras de vivir con nuestro cuerpo. Así, no se pueden ignorar las cargas culturales que como población femenina se poseen en torno al goce, al placer, al castigo y la culpa, lo cual se vincula directa o indirectamente con la vivencia corporal que cada mujer tiene, la cual puede estar matizada por prolongados periodos de enfermedad, descuido personal, olvido corporal y/o depresiones. La familia es el principal transmisor de todo este conglomerado cultural, es dentro de esta que se nos enseña como responder a las situaciones con que la vida nos enfrenta; llorar, ser fuertes, que sentimientos expresar y cuales no, entre otras cosas. “Vivimos, en definitiva, una historia con ese cuerpo cuyo primer espacio de referencia y de significación es la familia. La familia someterá a todos a una inscripción profundamente determinista en la forma en que vivamos ese cuerpo.”<sup>3</sup>

Los discursos que se han ido arraigando en torno al cuerpo dentro de las familias, han corrido a cargo de distintos sectores privilegiados de la sociedad, entre ellos la religión y la medicina, esta última desde el más estricto sentido científico. Con la llegada de los españoles, la manera de tratar los problemas corporales en México, presentó grandes variaciones a lo acostumbrado por los indígenas de aquellos días, los cambios se presentaron y ya para el siglo XIX la medicina comenzó a cobrar distintos matices, ya que aún cuando se impartían cursos de medicina, es en este periodo que se fortaleció su

---

<sup>2</sup> Friedan, B., citado en Hierro, *Ibidem.*,

<sup>3</sup> López, R. (2001). *Lo corporal y lo psicosomático I*. México, CEAPAC.

enseñanza con algunas investigaciones y con la práctica que se realizaba con cadáveres en los anfiteatros, además de contar con resultados científicos provenientes de Europa. De esta manera, poco a poco, el positivismo europeo comenzó a plasmarse en la medicina mexicana.

La salud de la mujer en edad fértil en este tiempo, cobra una mayor importancia ya que la ideología política de entonces las consideraba como “las reproductoras de la fuerza de trabajo: base fundamental y generadora de un desarrollo económico.”<sup>4</sup> Por otra parte también fueron el material de experimentación médica, ya que durante este siglo, las autopsias se practicaban frecuentemente en el cuerpo de las mujeres, esto pudiera explicarse con el hecho de que fueron estas quienes en su mayoría solicitaban los servicios médicos hospitalarios.

La medicina para entonces buscaba la supremacía del mercado, descalificando cualquier otro método o bien a cualquier persona que no contara con los grados académicos de estos, entre ellos encontramos a las parteras a quienes posteriormente se les permitiera estudiar para, únicamente, asistir al médico durante los partos, “esta relación entre médicos y parteras probablemente refleja la relación jerárquica entre hombres y mujeres al interior de la familia.”<sup>5</sup>

Los médicos en esos días contaban con una amplia valoración moral, se les atribuían cualidades como bondad y generosidad, representaban un ejemplo frente a los otros sectores de la población. En esta parte hay que recalcar que los textos médicos del siglo XIX, se encontraban influenciados aún por los valores católicos de aquel tiempo y que el ser un *buen católico* les redituaba en credibilidad y cierta jerarquía social. “La homologación que se produjo entre la práctica médica y la religiosa, entre el papel del confesor y el médico, así como entre el enfermo y el pecador, nos muestra como la concepción religiosa sufrió una transformación secular. Las normas religiosas de la vida digna fueron transferidas a la medicina.”<sup>6</sup>

Con esto la salud de las mujeres fue permeada por la moral médica, que se manifestaba en la atención que estas recibieran en hospitales y consultorios, bajo esta condición las más afectadas fueron las mujeres indígenas y de carácter popular, el trato entre éstas y las mujeres de la clase alta, era sencillamente diferente, estas últimas contaban con mejor trato y en muchos de los casos se hacía participe al marido de las

---

<sup>4</sup> López, S. (1998). *Enfermas, mentirosas y temperamentales*. México, Plaza y Valdés.

<sup>5</sup> Turner, citado en López, S., *ibidem*. p.46.

<sup>6</sup> *Ibidem*. p.62.

determinaciones del médico, en tanto que las primeras quedaban supeditadas a las decisiones de éste ya que la mayoría de ellas no contaban con el apoyo de algún hombre, esto permite ver que eran el médico o bien el esposo quienes tomaban decisiones en torno a la salud de las mujeres. Es por esta razón que, sin importar la esfera social a la que pertenecieran, en general, debían de cumplir con ciertos requerimientos sociales, uno de los principales consistía en contraer matrimonio, siendo esta la única manera lícita de tener relaciones sexuales, tomando entonces el papel de reproductoras, lo cual reeditaría el sector masculino en la preservación de sus bienes materiales.

Por otra parte la educación no proveía de grandes objetivos ya que se enseñaba únicamente a leer, escribir, contar y coser, orientándolas siempre al cuidado de los hijos y el marido, esto hablando de las clases altas, mientras que a las de clase baja se les enseñaba a ser buenas esposas o sirvientas. Para estos cometidos la influencia materna era preponderante, ya que estas instruían a sus hijas en la reproducción de dicho esquema. Esta visión fue avalada por los médicos ya que “la ciencia médica concebía a la mujer como un ser débil sometido a las negligencias biológicas propias de su sexo, mientras tanto, el hombre gozaba de una supuesta superioridad biológica y, por lo tanto, ejercía un dominio en el ámbito público.”<sup>7</sup>

Las mujeres sin embargo han querido salir del sometimiento del que han sido presas durante mucho tiempo. En la actualidad son cada vez más las mujeres que salen de su hogar en busca de un crecimiento que se considera lejano de las retribuciones que pueden acarrear el hacer limpieza o preparar la comida, actividades que, a pesar de tener trabajar fuera de casa, les corresponde todavía realizar, si no totalmente, al menos sí la mayoría de estas.

La estructura familiar ha ido cambiando de igual manera, hoy el número de divorcios incrementa y ante estas separaciones, es la mujer quien continúa quedándose al cuidado de los hijos, en muchos de los casos sin el apoyo del varón. Por otra parte, son comunes aun los discursos de abuelas y madres que dicen que el lugar de la mujer es su casa al pendiente de *sus niños*, no sin antes recomendar que todo buen matrimonio funciona, siempre y cuando se responda de manera afirmativa, en todo, al *jefe* de la familia, lo que en mayor o menor medida pudiera generar cierta presión a aquellas mujeres que quisieran realizarse profesionalmente.

---

<sup>7</sup> *Ibidem.*, p.115.

Esta situación histórica ha heredado a las mujeres de hoy creencias y maneras de vivir. La educación de los hijos y el cuidado del hogar por otro lado, siguen estando a su cargo independientemente del grado académico o la ocupación que se tenga. Se han ido incrementando las actividades que realizan diariamente, creyendo que esto representa un asomo a la libertad tan vehementemente buscada, pero que definitivamente le ha acarreado un estrés mayor y menos tiempo para poder escapar de él haciéndose cargo de ellas mismas.

En conjunto lo anterior ha repercutido en la condición corporal de la mujer, ya que problemas como cáncer, diabetes, desequilibrios hormonales, anorexia o bulimia han ido en aumento con el paso del tiempo, mayoritariamente entre el sector femenino, basta ver algunas estadísticas que corroboren dicha información, las cuales indican además que es mayor el número de mujeres que mueren a causa de la desnutrición en comparación con los hombres y que el maltrato del cual son objeto no sucederá únicamente en su casa, sino también en los lugares en dónde trabajan. Es así que el panorama en el que viven parece no ser tan sencillo, aun cuando también son éstas quienes buscan ayuda profesional.

Lo hasta aquí mencionado pudiera ser considerado como una visión global del mundo femenino, a esto habría que agregar la perspectiva cotidiana y particular de muchas mujeres que evidencian en su cuerpo distintas problemáticas emocionales. A nuestro alrededor hay mujeres con problemas en la matriz, los cuales implican en ocasiones drásticos cambios hormonales, que propician desde un agravamiento en los síntomas premenstruales hasta anemia debida a prolongados periodos de sangrado, de igual forma muchas mujeres se quejan de dolores que parecen no tener ninguna razón aparente, pero que al no desaparecer, ni con el tiempo ni con medicamento, se convierten en padecimientos crónicos que solamente se controlan gracias a algún tipo de fármaco, por otra parte la depresión es notoria en la mirada y comentarios de muchas mujeres y en este caso las edades son verdaderamente variadas, son frecuentes de igual forma complicaciones como la hipertensión, la gastritis y la fatiga crónica, así como el insomnio, curiosamente a la par de estos podemos encontrar problemas como divorcios, abandonos conyugales, falta de realización personal, conflictos laborales, familiares y/o económicos, exceso de estrés, entre otros, aunado a todo esto encontramos que el discurso ante estas situaciones se carga de una enorme desesperanza, tristeza, enojo o pesimismo. Pareciera que en muchos de los casos no se tuviera un motivo real por el cual vivir y cuidarse en todos los ámbitos que como persona se poseen, llegando a un

olvido corporal o bien al desarrollo de alguna enfermedad que pudiera ser el inicio de una amplia gama de padecimientos psicosomáticos.

Se han realizado distintas investigaciones en las que mayoritariamente se analizan los problemas de índole psicológicos separados de los problemas de carácter médico, podemos hablar de depresión, conflictos con la pareja, dificultades en la relación con los hijos, situaciones de enojo incontrolable, dentro de los primeros, mientras que en el sector de la salud encontramos condiciones fisiológicas como las citadas anteriormente, sin embargo es poca la investigación que se ha realizado considerando que el cuerpo y lo que le rodea, histórica, social, familiar, emocional y ambientalmente, tienen una fuerte relación, a tal grado que esto que se vive repercute de alguna manera en el cuerpo.

El tema de lo femenino como se ha mencionado, es actualmente objeto de un gran número de debates, estudios y análisis, presentándose éstos mayoritariamente entre la comunidad psicológica y médica, sin que por ello se logren avances considerables en la calidad de vida de las mujeres, es por eso que convienen nuevas formas de tratar las distintas problemáticas que se viven. Para la realización de este trabajo se tomó como base una perspectiva holística en la cual se integran todos los factores que le influyen al cuerpo, tal postura ha sido ampliamente estudiada por un grupo de psicólogos de la FES Iztacala, quienes han encontrado una amplia correspondencia entre estos agentes; particularmente para los fines de esta investigación se prestó mayor atención a las emociones.

Es verdaderamente importante ir hacia nuestro pasado para encontrar las respuestas de muchas de las situaciones que se viven hoy en día, particularmente en torno al cuerpo se han suscitado, a lo largo de la historia, una amplia gama de ideas, prácticas, tabúes, maneras de gozarlo, sufrirlo y hasta de castigarlo. En el caso de México, no puede pasar por alto el hecho de que somos el resultado de dos culturas que se unieron de manera drástica y trajeron distintas consecuencias a los cuerpos de aquel tiempo. “La herencia de la sociedad mexicana del siglo XIX no escapa al paso de la memoria de trescientos años del colonialismo, así que el sincretismo corporal también es un fruto de esa mezcla de dos concepciones de lo moral y de lo ético”<sup>8</sup>

La cosmovisión indígena fue apabullada por lo orientación judeo-cristiana de los españoles, siendo los primeros despojados de lo que fuera su territorio, teniendo que

---

<sup>8</sup> López, R. (2000). *Zen y cuerpo humano*. México, Verde Halago.

trabajar posteriormente bajo las ordenes de los ibéricos, su cuidado y vivencia corporal, su tiempo de sueño, sus alimentos, así como su tipo y periodo de trabajo, cambió de manera radical, al paso del tiempo sus cuerpos sufrieron las consecuencias de las concepciones ideológicas y políticas de los europeos.

En el siglo XIX se veía al cuerpo como una mercancía que se debía vestir y cubrir, en mucho bajo la influencia de la moda francesa y en general la europea, se comienza a crear en México una cultura consumista. A mediados de este periodo se difundía en nuestro país la teoría positivista cimentada básicamente en los postulados darwinianos y la lógica de Comte, posteriormente se agregaría lo expuesto por Herbert Spencer quienes proponían una visión racional de todo lo existente, de haber algo que el raciocinio no alcanzará a comprender sencillamente se le ignoraba. Esto evidentemente trajo consigo implicaciones sociales e históricas, “Fundamentalmente en la conformación de los valores y manifestaciones en el cuerpo, el impulso de la racionalidad científica y sus mecanismos de objetivación crean una relación disociada cuerpo-pensamiento, es decir, que lo orgánico del ser y lo emocional son procesos autónomos. La separación o la dualidad solo constituye la atomización de la vida personal y social.”<sup>9</sup>

La separación del cuerpo y el pensamiento dio entrada a un enfoque seccionado de la vida, influenciando todos los ámbitos de nuestra sociedad, lo cual aunado a los intereses políticos y económicos, creó en los individuos una manera particular de ver sus cuerpos.

Una tendencia importante durante esta época (que prevalece aún en nuestros días) es la de adornar nuestro cuerpo, cubriéndolo de accesorios, perfumes, llevando a las personas a ser tan solo consumidores de un supuesto mantenimiento o cuidado corporal, convirtiendo su cuerpo en un mero objeto económico.

Por otra parte no se pueden hacer a un lado las creencias católicas tan arraigadas después de la lucha de independencia, estando éstas cargadas en gran medida de censura, represión, culpa y castigo en cuanto a lo que cuerpo se refiere, ignorando en muchos de los casos la salud física y psicológica de sus fieles. “Vale decir que las formas de sentir y vivir lo corporal, en cualquier cultura, son aprendidas y reproducidas por las explicaciones que dan los brujos, los guías religiosos, los médicos, los científicos, los comerciantes y los políticos.”<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> López R., *Op. Cit.*

<sup>10</sup> López R., *Op. Cit.*

Entre estos grupos, los médicos merecen una mención especial, siendo fuertemente influidos por esta idea atomista del materialismo poco a poco continuaron dividiendo el cuerpo, empezando primeramente por separarlo de su alma, su espíritu y sus emociones, descartando todo esto de su terreno profesional, cabe señalar que éstos contaban con amplia influencia en la moral decimonónica, por lo que en muchas ocasiones fueron quienes dieron dirección a las iniciativas de salud de este país.” Este periodo marca la diferencia social con respecto al servicio de salud: como consecuencia existe una concepción de lo corporal apoyada en la visión médica que da prioridad a lo remedial y causal en el campo de la salud. Este antecedente marcará las formas de curar y ver el cuerpo humano; incluso la imagen del cuerpo que se tiene socialmente corresponde a una visión fragmentada del ser humano y de allí que lo veamos en partes y no podamos articularlo.”<sup>11</sup>

Al parecer la política médica ya desde aquel tiempo consistía en tan sólo calmar las dolencias de los individuos, sin considerar las posibles relaciones que las enfermedades tuvieran con cualquier otro factor, operando desde una visión seccionada, que se ha mantenido hasta hoy en día. Las enfermedades son atendidas con medicamentos que las controlan, más no la curan, mientras que el cuerpo se ha despedazado bajo la lógica de un mejor servicio; servicio que se ve truncado cuando surgen problemáticas corporales que parecen no tener explicación y que al no tenerla, parecieran orillar al doctor a tan sólo sedar los malestares que se presentan, sin la delicadeza de generarse preguntas en torno a dicho estado: ¿cómo es que se desarrolla determinada enfermedad?, ¿cuál pudiera ser la cura real para esta?, ¿qué papel juegan los factores sociales y emocionales al presentarse un padecimiento?, son cuestionamientos que al parecer no presentan relevancia para estos profesionales. Tal situación se presentó y quizás se agudizó con la institucionalización de los servicios de salud, acaecida precisamente durante este periodo.

Todo lo mencionado ha derivado en distintas circunstancias para la vida cotidiana de las personas de ahora; se ha fraccionado la vida de los individuos de tal modo que ni aún ellos son capaces de verse a sí mismos como un conjunto de factores y características que se conjugan en un mismo cuerpo. Es común ver que la gente cuida de su cuerpo haciendo ejercicio y buscando comida light creyendo que así mantendrá su salud, pero sin preocuparse por lo que hay realmente dentro de él, por cómo interioriza

---

<sup>11</sup> *Op. Cit.*, p.35

lo que le agrada, lo que le preocupa, lo que le duele y en general lo que vive. La idea de que nuestro cuerpo es sólo un artículo de consumo, una máquina de trabajo y acción, parece haberse quedado en la profundidad de la mente humana, quitándole la posibilidad de reconocer los sentires que le albergan y que innegablemente aparecen en su discurso y mirada, permitiendo ver finalmente un proceso de deshumanización colectivo en ascenso. “La fragmentación es una institución que ha encarnado en los ciudadanos, quienes viven divididos, escindidos en su vida cotidiana; por eso les resulta difícil aceptar que están sucediendo éstos procesos al interior de su vida. Esa imposibilidad de sentir o ver crea un mundo de confusiones...”<sup>12</sup>

Por otra parte el hecho de que no se reconozcan las emociones trae consigo distintos trastornos corporales: dolores de cabeza, altos niveles de azúcar, problemas de presión arterial alta o baja, gastritis, malestares crónicos en garganta, artritis, algunos tipos de cáncer, entre otros. Se han realizado estudios que han analizado la correlación que tienen algunas enfermedades con el estado emocional de quienes la padecen, encontrando factores comunes entre ellos como tipos de alimentación, características y convivencia familiar, estrés, así como la presencia de la misma situación emocional entre los aquejados, en este sentido resulta interesante el saber que no existió un trabajo emocional que permitiera una sensación de bienestar, por el contrario la actitud que se encuentra usualmente es la de la resignación y el dolor silencioso de alguna situación, lo cual lleva a pensar que la emoción, al no salir, se aloja en alguna parte del cuerpo buscando salida, creando así algún tipo de enfermedad. A este tipo de padecimientos se les ha denominado *psicosomático*, “los refugios más socorridos son los procesos psicosomáticos; que se alimentan de lo inconcluso de la vida personal, de la responsabilidad no asumida, del exceso de descalificación personal, entre otras menudencias.”<sup>13</sup> Sin embargo se debe precisar que este término es visto desde una perspectiva distinta a la usada desde la medicina alópata.

En el contexto de la alopatía, un trastorno psicosomático en palabras de los médicos, tiene que ver con un malestar físico que pareciera no tener explicación real, pudiera ser un dolor de cabeza o bien un ligero problema estomacal que se presenta de manera reiterativa, presentándose en muchos de los casos durante fuertes y prolongados periodos de estrés o preocupación. Después de los exámenes pertinentes, si se llega a la conclusión de que se trata de un problema psicosomático, se canaliza con el especialista

---

<sup>12</sup> López R., (2003). *Lo corporal y lo psicosomático III*. México, CEAPAC.

<sup>13</sup> López R., (2002). *Lo corporal y lo psicosomático II*. México, Zendová

en cuestión; el psicólogo o bien el psiquiatra, de no ser así se tratará con calmantes o placebos. “Los investigadores de la medicina sostienen que se habla de las enfermedades psicosomáticas sólo cuando un trastorno psicosomático ha conducido a una deficiencia orgánica y con ello a la enfermedad psicosomática.”<sup>14</sup>

Los conceptos de cuerpo, naturaleza y salud han sido desarticulados y de acuerdo al Dr. López Ramos se tendrían que articular ya que, como él escribiera, “...nada de lo que sucede fuera es ajeno al cuerpo. Si profundizamos un poco en esa relación encontraremos que el cuerpo es un espacio donde no solo confluyen los elementos del planeta, también existe una relación al interior de los individuos que permite construir un tiempo en el cuerpo articulado al proceso de los órganos, que tienen una relación estrecha con emociones como la ira, la tristeza, la alegría, el miedo y la inteligencia.”<sup>15</sup> Es justamente en esta relación, de los órganos con las emociones, que pudiera desarrollarse un proceso psicosomático, con base en la vivencia y representación que de un sentir pudiera tener el sujeto. Así no podemos descartar la historia y la cultura, ya que estas determinan distintas maneras de actuar y vivir

La idea de equilibrio es muy importante desde esta lógica, ya que el organismo es considerado un microcosmos que debiera armonizar con los distintos elementos de la tierra; éste al ser violentado por los alimentos que se consumen, por lo que se respira y cómo se respira, por el lugar en donde se vive, el tipo de trabajo, la forma de expresar los sentimientos, las maneras de relacionarse familiarmente y vivir la sexualidad, se desequilibra energéticamente.

De igual forma cuando una emoción predomina a lo largo de mucho tiempo, se instala en el cuerpo, es decir en algún órgano, rompiendo dicho equilibrio. “Las personas las depositan (emoción y sentimientos) en algún lugar, o más específicamente en algún órgano que puede ser el más débil o el más fuerte en el interior de su cuerpo; es posible localizarlo y empezar a trabajar con él en la medida en que podemos hacer que se armonice y no domine a los otros órganos, eso significa que las otras emociones están sometidas por un órgano, dicho de forma coloquial, es un gandalla, y lo es porque eso se da en la cultura, no hay nada libre, no es azar, es un proceso complejo a los ojos del objetivismo.”<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Boris Luban-plozza, Kröger Walter, Leaderach Friedebert y Kurt Hofmann, citado en López S. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático III*. México, CEAPAC.

<sup>15</sup> *Op. Cit.*, p.26

<sup>16</sup> *Op. Cit.*, p. 27.

Al considerar que las emociones y los órganos se encuentran relacionados de manera estrecha es importante encontrar y analizar las emociones que las mujeres viven cotidianamente, con el fin de saber, no sólo que enfermedades desarrollan, sino también por qué llegan a tales términos. Con el fin de alcanzar dicho objetivo en el primer capítulo del presente trabajo se abordan algunas de las diferentes representaciones femeninas que han surgido a lo largo del tiempo, mencionando además algunos de los significados que el cuerpo de la mujer ha tenido, aludiendo al papel que ella misma vive dentro del orden social, familiar, religioso, médico y de consumo, lo que permite saber cómo es que se construye el concepto de mujer y como se vive el hecho de serlo.

La forma en que es moldeado el cuerpo por la sociedad y la cultura, la exhaustiva búsqueda de mejores propuestas para su tratamiento que se ha presentado en las últimas décadas, encuentran eco en el capítulo dos, mencionando en el además la propuesta holística realizada por diversos autores y que parece ser la mejor opción para un mundo tan lleno de cambios, visión que en la actualidad ha sido adoptada por varios psicólogos. Posteriormente se explica la metodología a seguir para encontrar la relación existente entre las emociones femeninas y sus padecimientos, lo que se logró gracias a la elaboración de la historia de vida de varias mujeres.

Los resultados y análisis de los mismos se aprecian en el capítulo tres, finalizando el trabajo con las conclusiones de lo expuesto es este último capítulo, presentando una propuesta para el trabajo con mujeres, por medio de la cual se puedan articular principalmente su cuerpo y su mente, particularmente sus emociones, con el fin de alcanzar una mejor manera de vivir. Se incluye al término del trabajo un apartado con anexos en donde se incluye la guía de entrevista utilizada, así como dos entrevistas realizadas, además de un cuadro que contiene las cinco categorías de las cosas clasificadas de acuerdo a la teoría de los cinco elementos.

# CAPITULO I

## EL MUNDO FEMENINO

Primero me dolió el alma y fue tal la fuerza  
que aún me duele el cuerpo.

### REPRESENTACIÓN FEMENINA: ALGUNAS CONSIDERACIONES.

A lo largo de la historia social de nuestro mundo se han podido observar distintos eventos que la han marcado; invasiones y conquistas, independencias y revoluciones, guerras, sucesiones al poder que terminan por marcar a un país o una nación, movimientos sociales de grupos minoritarios, etc., en todos estos sucesos la mujer ha parecido ser tan solo un espectador silencioso, en muchos de los casos ha sido relegada, ignorada y poco valorada por diversas razones. Esbozar la historia que las mujeres han generado desde el principio de los tiempos, es una tarea nada sencilla, principalmente por lo compleja y amplia que esta resulta, considero que de ser hecha serían interminables los tomos que nos plasmaran la vivencia femenina dentro de la humanidad, por ello mi pretensión particular en este capítulo es la de delimitar algunos aspectos que la conforman, principalmente en lo que se refiere a las representaciones que de la mujer se han hecho en algunos momentos de esta historia.

Entre estos significados se encuentra primeramente la concepción de divinidad que giraba en torno a ella desde la prehistoria y que permite dar cuenta de la relevancia que tenía el hecho de ser mujer, básicamente por que eran capaces de reproducir la vida. Posteriormente se da un giro con la institución del patriarcado que termina por marginarla del ámbito público, brindándole como espacio propio únicamente el hogar; por otro lado su naturaleza reproductora fue el pretexto idóneo para continuar y promover su dominación por muchos años.

Se menciona de igual forma al feminismo, surgido principalmente como una protesta ante dicha inferiorización y con el fin de que se permitiera a las mujeres un papel social más importante. Tales significantes han marcado lo que de las mujeres se dice y con los medios impresos y tecnológicos se han promovido ciertas características que consideradas propias de la mujer delimitan su campo de acción y vida.

Particularmente el cuerpo de la mujer ha sido causa de miedo y desconocimiento, se ha considerado un misterio perverso que requiere de un fuerte control. Primero la iglesia y luego la medicina fueron los encargados de delimitar los parámetros de tal disciplina utilizando el castigo y la experimentación, generando en las mujeres un sentimiento de

culpa y desapego con respecto a su propio cuerpo. Al abordar estos elementos de la historia femenina se pretende explicar de qué forma se ha ido construyendo el concepto de mujer y cómo es que esto incide en la manera en que éstas viven y experimentan su propio cuerpo, lo que permitirá entender de cierto modo las emociones que la mujeres de hoy en día viven, y cómo es que ello las puede llevar a enfermar.

#### La Gran Diosa.

En este sentido conviene trasladarnos a la era paleolítica, en la cual, hombres y mujeres compartían actividades como la recolección y la caza. Miles Rosalind (1989)<sup>1</sup>, comenta que en la Edad de Piedra, las mujeres se ocupaban y eran expertas en conseguir comida, cuidar a los hijos, trabajar la piel, confeccionar piedras de vestir, cocinar, fabricar objetos de cerámica, tejer hierbas, construir collares, ornamentos y refugios provisionales o permanentes, fabricar herramientas de diversos usos, aplicar remedios medicinales de plantas, entre otras cosas, todo esto reconocido en distintas muestras arqueológicas, así como en los vestigios de las culturas que se conservan de aquella época.

En la recolección particularmente, tuvieron que desarrollar técnicas de distinción, evaluación y memoria, ya que su selección era cuidadosa y estudiada, llegando a obtener el 80% del consumo total de alimentos de la tribu. En este mismo periodo, la autora comenta que tanto hombres como mujeres colaboran entre sí en las técnicas de caza, mientras los primeros organizaban y comprobaban las trampas, las segundas les seguían para desmembrar las presas obtenidas y llevarlas al lugar en donde vivían, ocupándose posteriormente de trabajar la piel y elaborar herramientas.

Al realizar las actividades en conjunto, el trabajo de las mujeres no fue dirigido o explotado por los hombres, incluso poseían libertad, poder y posición social, todo lo cual gracias a que eran importantes recolectoras, además de ser consideradas como las creadoras de nuevas vidas. “Las culturas de la Edad de Piedra existentes demuestran terminantemente que las mujeres pueden desempeñar el papel de consejeras, sabias, líderes, narradoras, doctoras, magas y legisladoras”, Miles continua diciendo que “la mujer era el símbolo fundamental, la entidad más importante de todas: una diosa.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Miles Rosalind (1989), Gemma, S. (trad). *La mujer en la historia del mundo*. Barcelona, Civilización p. 21-36.

<sup>2</sup> *Ibidem*, p.35-36.

En numerosos textos se muestra como la mujer es considerada como una gran Diosa, en ellos se narra como se les veneraba, ya que se les veía de una manera especial y mágica. Miles Rosalind explica que se han encontrado evidencias de alrededor del año 2300 a.C., que muestran que tanto el primer Dios, como el primer sacerdote, fueron mujeres; Inanna y Enheduanna respectivamente, pertenecientes a la cultura sumeria. Un dato importante que nos puede ayudar a comprender por que se les consideraba de esta manera a las mujeres, es que antes, no se veía al hombre como un participante importante en lo referente a la procreación, eran únicamente las mujeres quienes podían producir una nueva vida, por lo que se les reverenciaba por ello, de esta forma fue que se “origino la creencia de que la mujer era divina, no humana, dotada con el más sagrado y significativo poder del mundo; naciendo así el culto a la Gran Madre.”<sup>3</sup>

Es importante mencionar que además de relacionar a la Gran Madre con la procreación, se le vinculaba de igual forma con la cosecha, ya que se pensaba, era también ella la procuradora de alimento. Tal situación duró por lo menos 25,000 años, a lo largo de los cuales, las mujeres disfrutaron de derechos en cuanto a su libertad física y sexual, acceso al poder, dinero y propiedades, entre otras cosas.

Sin embargo esta situación cambió, la mujer lentamente fue remplazada de los ámbitos en los que había colaborado, y posteriormente con la llegada del patriarcado, se fue olvidando poco a poco esa visión mística en torno a ella.

La mujer en la organización patriarcal.

Engels explica que cuando la producción económica se complica, requiriendo de un mayor esfuerzo, se da inicio con la esclavitud, en la cual tanto amos como esclavos, reducen a la mujer a ser la servidumbre de la especie, marcándose así el inicio de la familia patriarcal.<sup>4</sup>

Se mencionan diversas explicaciones para tal evento, Alejandra Kollontai<sup>5</sup> menciona que son los medios productivos los que dieron origen y desarrollo al patriarcado, el cual se articula entre la propiedad, la familia y el estado. Martha Moia, por otra parte, lo define como “un orden social caracterizado por relaciones de dominación y opresión

---

<sup>3</sup> *Ibidem.* p.40.

<sup>4</sup> Engels, F., citado en Hierro, G. (1985). *Ética y feminismo*. México. UNAM.

<sup>5</sup> Kollontai, A. citada en Lagarde, M. (2001). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.

establecidas por unos hombres sobre otros y sobre todas las mujeres y criaturas. Los varones dominan la esfera pública (gobierno, religión, etc.) y la privada (hogar)”<sup>6</sup>

Las mujeres fueron pensadas entonces como seres débiles y sin otros talentos que no fueran el de cuidar con esmero y dedicación a los hijos y esposo, situación que aún hoy en día es vivida por algunas de ellas. A partir de este momento, con mayor fuerza, la mujer se define por su sexualidad, en tanto que el hombre lo hace por su trabajo, este hecho trajo consigo diversos cambios en el trato que se les tenía a estas. El primero fue quizás el de inferiorizarlas y alejarlas de las actividades productivas más importantes, confinándolas a las labores domésticas, por otra parte se les identificó como procreadoras que debían desligarse de los deseos y goce sexual, dejando dichos privilegios al sector masculino, que inmediatamente clasifico a la mujer de acuerdo a sus características sexuales, situación que se detallará líneas adelante.

Se otorga a la mujer el papel de productora y reproductora de la especie, orientándola a transmitir las características, derechos, obligaciones y tareas propias de cada género a las generaciones por venir. Por una parte a los hombres les correspondía dirigir y cuidar a la familia y los bienes de ésta, trabajar y ocuparse de los eventos públicos, en tanto que a las mujeres se les conferían las labores y cuidado del hogar y los hijos, así como la buena atención, los hombres eran fuertes, inteligentes, decisivos y poseedores de un sin fin de atributos, mientras que las mujeres eran débiles, maternales y dulces. La misma autora comenta que dichas características se le atribuían a la naturaleza de la mujer: “es débil por naturaleza, dulce por naturaleza, maternal por naturaleza, etcétera.”<sup>7</sup>

La sexualidad femenina fue, de igual forma, controlada fuertemente por el hombre. Al respecto Hierro comenta “el control de la sexualidad femenina y su limitación a la maternidad (como única salida lícita de su necesidad orgásmica), es el uso que se le da a la mujer en su función de pareja sexual del hombre y encargada del cuidado de la especie. Lo anterior hace que la mujer no pueda asumir su sexualidad como la culminación del deseo sexual o como el deseo de tener, sino que dependa de la sexualidad masculina, y sea usada por su pareja ya sea como objeto sexual, sujeta al deseo de placer de los hombres, o como madre, respondiendo a la exigencia de

---

<sup>6</sup> Moia, M. (2001). *Ibidem.*, p.90.

<sup>7</sup> *Ibidem.*, p.26.

perpetuación de la especie.”<sup>8</sup> La misma autora comenta que son precisamente las funciones de esposa y madre las que determinan el ser mujer.

A raíz de este control se comienzan o sobrevalorar otras características tales como la docilidad, la pasividad y la pureza, orientándolas al ejemplo de vida que la virgen María tuviera, fomentando dicho actuar a todas las mujeres que desearan ser decentes, en tanto que aquellas que no se apegaran a tales lineamientos recaerían en las categorías de la indecencia y la promiscuidad. En esta situación el erotismo femenino queda proscrito, otorgando a la maternidad y al ser esposa las únicas opciones de realización y crecimiento.

Es importante mencionar que la religión ha jugado parte importante en tales afirmaciones, primero al ensalzar la imagen femenina con dotes de santidad y posteriormente vedando su derecho a decidir como ejercer su sexualidad, Rivera Garretas (1996) comenta que durante largo tiempo musulmanes, judíos y cristianos realizaron un control sexual extenuante sobre sus mujeres, con el fin de evitar que estas se relacionaran con hombres de alguna otra religión, de ser así, se consideraba a la mujer contaminada, pudiendo incluso, si así lo decidían, matarla.<sup>9</sup> La religión fue durante muchos siglos el ordenador social y moral que determinaba el curso de como debían ser las cosas, dejando de igual forma a la mujer al margen no solo de su identidad, sino también de su vivencia sexual.

El mundo femenino estuvo supeditado al dominio masculino, dicha situación ha sido mencionada por diversas feministas, como Simone de Beauvoir que lo nombra como, un periodo de opresión en el que las mujeres tuvieron que ser para los otros, es decir su vida en general giraba en lo que los otros quisieran o necesitaran de ellas<sup>10</sup>.

La situación que durante esta organización social, la mujer ha vivido, se debe principalmente a la inferiorización de que han sido objeto éstas. El hecho de que las mujeres sean consideradas inferiores con respecto al hombre, es expuesta por distintos antropólogos, los cuales, más que relacionarla con una mera situación de opresión y sumisión, explican que es la construcción cultural que de los dos géneros se va formando, lo que origina dicha situación de desventaja femenina, tal elaboración que se explicará a continuación.

---

<sup>8</sup> Hierro, G. (1985), *Ética y feminismo*. México, Universidad Nacional Autónoma de México. p16

<sup>9</sup> Rivera, G. M., (1996) *El cuerpo indispensable*. Madrid, Horas y horas. p. 17-35.

<sup>10</sup> Beauvoir, de S.(1947) *El segundo sexo*. Buenos Aires, Sudamericana.

La mujer representada en la naturaleza.

Ser hombre o ser mujer, su significado, su vivencia, de manera general, la experiencia de serlo, es una fabricación elaborada y transmitida a través de la cultura. Es dentro de esta cultura que se van formando las ideas y estereotipos que conformaran lo que un hombre o una mujer, pueden y no pueden hacer; la competitividad masculina, su libertad sexual, su dominio dentro de la familia; la abnegación femenina, su ternura y cooperación, su inherente labor doméstica, son actividades y comportamientos que la cultura y la sociedad en muchas ocasiones demanda, de acuerdo al género al cual se pertenezca.

La mujer dentro del esquema cultural occidental, del cual este país tiene gran influencia, por lo que se hablará de éste básicamente, ha tenido un papel social secundario y de sumisión, que diversos antropólogos han analizado, divergiendo, en muchos de los casos, con la premisa de que son las diferencias biológicas las que marcan la inferioridad femenina, proponen la construcción cultural de género, como la alternativa que permite entender la situación de la mujer en la sociedad.

Sherry Ortner explica que “las diferencias entre el hombre y la mujer sólo tiene sentido dentro de sistemas de valores definidos culturalmente.”<sup>11</sup> Esta autora comenta que todas las culturas relacionan o representan a la mujer con algo que se subestima dentro de la misma cultura, en este sentido identifica a la naturaleza como el elemento idóneo en el cual puede ser representada ésta. Ortner continua argumentando que todas las culturas reconocen diferencias entre la sociedad humana y el mundo natural: “la cultura trata de controlar y dominar la naturaleza... la cultura es, por tanto superior al mundo natural y pretende delimitar o socializar la naturaleza.”<sup>12</sup> Sugiere además que simbólicamente relacionamos a la mujer con la naturaleza y al hombre con la cultura, por lo que es *natural* que la mujer, dada esta relación y gracias a su proximidad con la naturaleza, experimente el control y dominio del hombre.

Esta equiparación de la mujer con la naturaleza, parte básicamente de dos argumentos, el primero que se refiere a la función reproductora femenina, considerándola como el principal medio creativo de esta, en tanto que el hombre requiere de diversos medios culturales para crear. “La mujer crea de forma natural desde

---

<sup>11</sup> Ortner S., citada en Moore H. (1991). *Antropología y feminismo*. Madrid, Cátedra., p.13-57.

<sup>12</sup> *Ibidem.*, p.28

el interior de su propio ser, mientras que el hombre es libre de crear artificialmente... sirviéndose de medios culturales y con la finalidad de perpetuar la cultura.”<sup>13</sup>

Por otra parte, la naturaleza reproductora de la mujer, ha traído como resultado, su reclusión en el hogar con el objetivo de cuidar de las crías, lo cual delimita su campo de acción al entorno familiar únicamente y a las relaciones que dentro de esta se generen; mientras que el sector masculino goza de la participación que fuera de casa pueda tener, estando presente en toda la esfera pública de la sociedad. “De esta manera, se identifica a los hombres con la sociedad y el interés público, mientras que las mujeres siguen asociadas a la familia y, por lo tanto, a consideraciones particulares o socialmente fragmentadas.”<sup>14</sup>

Moore, por otra parte, aclara que si bien, esta representación se ha encontrado predominantemente en la cultura occidental, no impera en todas las sociedades, apuntando que “en Occidente, naturaleza es algo que debe ser dominado y controlado por la cultura,” ahondando que la superioridad de la cultura sobre la naturaleza es una premisa occidental, “y que forma parte de la estructura conceptual de una sociedad que concibe la civilización como la culminación del triunfo del *hombre* sobre la *naturaleza*.”<sup>15</sup>

Se debe recalcar que, dentro de esta concepción, la maternidad adquiere un valor sumamente importante en lo que se refiere a ser mujer, siendo este evento determinante para la manera en que esta será vista por la sociedad. Este suceso, como se menciona con antelación, es un hecho natural y definitorio, que se asocia con lo doméstico y la familia, por lo cual limita en muchos sentidos la vida femenina, situación que las mujeres pretendieron cambiar con distintos movimientos sociales, entre los que destaca el feminismo.

#### Mujer y feminismo.

El feminismo surge como una doctrina social que tiene como objetivo el reivindicar la vida de las mujeres, considerándola igual a los hombres en capacidades y derechos.

La idea central compartida por el movimiento feminista, es la de que las mujeres sufren una opresión no compartida por el hombre. “En todas partes, de una manera u

---

<sup>13</sup> *Ibidem.*, p.29

<sup>14</sup> *Ibidem.*, p.29

<sup>15</sup> Moore H. (1991). *Antropología y feminismo*. Madrid, Cátedra., p.13-57.

otra, las mujeres han sido condicionadas a asentirse inferiores secundarias, dóciles y complementarias del hombre, y nunca como seres humanos iguales y capaces.”<sup>16</sup>

El antecedente principal del feminismo, se encuentra en el movimiento sufragista, ocurrido en Inglaterra en la década de 1900, el cual propugnaba por el derecho de las mujeres a votar, siendo éste, obtenido hasta después de la 1ª Guerra Mundial en varios países del mundo. Se debe recalcar que las mujeres participantes de este movimiento, en muchos de los casos, eran objeto de ironías y mofa por una gran parte del sector masculino, ya que se les veía como personas ociosas y sin ninguna otra ocupación, y sobre todo, necesitadas de la atención y autoridad de sus maridos.

De acuerdo con este movimiento social, la biología femenina es la principal causa de la inferiorización de que es objeto la mujer, principalmente porque el cuerpo de la mujer se relaciona de manera importante y exclusiva con su función reproductora, incluso se ha llegado a creer que si la mujer no procrea, puede tener serios problemas biológicos y mentales, lo cual es expuesto por las leyes biológicas. “La insistencia en el llamado instinto maternal se basa en la idea de que se cumpla la función reproductiva del cuerpo femenino. Sin embargo este *instinto* representa el condicionamiento social, con base en el mito del uso de los órganos... vemos que, por la interpretación de lo biológico, se pretende condicionar a todas las mujeres a que sean madres.”<sup>17</sup>

La lucha por los derechos relegados a la mujer comenzó; conquistar trabajos, educación, reconocimientos políticos, y principalmente su cuerpo, se convirtió en el deber de las feministas. En este sentido se alcanzaron logros en casi todos estos aspectos, sin embargo, existen derechos por los que aún se sigue luchando, a lo largo del mundo.

En la sociedad en la que surge el movimiento feminista, y la posterior a esta, se presento una marcada reticencia a lo expuesto por las mujeres, sin embargo poco a poco, se les fue considerando en diversos ámbitos sociales, entre ellos el de las ciencias sociales, las cuales, fueron fuertemente cuestionadas por las mujeres, dado que se encontraban dentro de la población olvidada por esta rama, por ser un grupo minoritario; además, se consideraba que su quehacer académico se realizaba bajo una orientación machista. Así no sólo el feminismo levantó la voz en este sentido, de igual forma los indígenas y diversos sectores a favor de la ecología, se sumaron como grupos

---

<sup>16</sup> Randall, M. (1970). *Las mujeres*. México, Siglo XXI.

<sup>17</sup> Hierro, G. (1985) *Ética y feminismo*. México, Universidad Nacional Autónoma de México. p.21

relegados, buscando ser reconocidos. Por ello, cabe mencionar, estos tres grupos lograron abrir nuevas brechas en torno al estudio y análisis de su población.

En el texto *Abrir las ciencias sociales*, se describe el proceso que ésta ciencia vivió, y cual fue el impacto que tuvieron estos sectores en ella. “Ninguno de estos tres temas es nuevo; lo que quizás sea nuevo es la asociación entre ellos, y el hecho de que unidos han mostrado tanta fuerza que están teniendo una influencia muy importante en las instituciones de producción de conocimiento... los tres temas que se han conjuntado en los estudios culturales son: primero, la importancia central de los temas de género y todos los tipos de estudios *no eurocéntricos*; segundo, la importancia del análisis histórico local; tercero, la estimación de los valores asociados con las realizaciones tecnológicas y su relación con otros valores.”<sup>18</sup>

Los resultados de esta movilización femenina, así como la apertura de diversas esferas sociales, son importantes, sin embargo, esto no ha traído consigo cambios importantes en la representación que de la mujer se tiene, así como tampoco ha significado un cambio o mejoramiento en su calidad de vida, se tendría quizás, que ir hasta el ambiente particular de cada mujer y escuchar de su voz, cómo es que han cambiado las cosas en su inmediatez, si es que ha sido así. Aún hoy, las mujeres siguen a cargo del hogar a pesar de que laboren en algún otro lugar; la comida, el cuidado de los hijos, la limpieza y arreglo doméstico, así como la atención al marido; siguen siendo actividades de las cuales tiene que ocuparse, siendo éstos además promovidos en distintos medios.

La liberación femenina pareciera una realidad más cercana a la utopía, sobre todo cuando ideas como: la inferioridad de la mujer y su papel exclusivo de madres y esposas, sigue estando presente en el devenir cotidiano, situación que ha sido encontrada por un sin fin de mujeres. “Desde el comienzo de las reuniones de grupo descubrimos cuatro nociones de feminidad que de alguna manera habíamos compartido: la mujer como ser inferior, la mujer como ser pasivo, la mujer como objeto bello, y la mujer como esposa y madre exclusivamente.”<sup>19</sup>

Al parecer, con todo y lo logrado por las mujeres, en los hogares se continúan viviendo los mismos roles de todos los tiempos, lo que evidentemente genera distintas maneras de vivir y sentir el hecho de ser mujer, hoy en día es innegable que las ideas citadas con

---

<sup>18</sup> Wallerstein, I. (1996), *Abrir las ciencias sociales*. México, Siglo XXI., p.71

<sup>19</sup> Colectivo del libro de salud de las mujeres de Boston, (1984) *Nuestros cuerpos, Nuestras vidas*. Barcelona, Icaria.

anterioridad, siguen siendo reproducidas, en mayor o menor medida; en los distintos círculos en los que éstas se desenvuelven. Este esquema de valoración femenina se ha mantenido a través de muchos años, siendo en muchas ocasiones la mujer misma, la que ha promovido la manera en que es correcto desenvolverse, “nos dimos cuenta de que por ser mujeres nos habían inculcado ser buenas con todo, complacer a todo el mundo, y que nunca nos habíamos permitido sentimientos ambivalentes.”<sup>20</sup>

Los medios de comunicación, se han convertido, de igual forma, en importantes transmisores de las características que toda buena mujer debe tener; indican la manera en que es adecuado comportarse, de acuerdo a la ocasión y momento en que ésta se encuentre, tal como veremos a continuación.

La mujer: su representación en algunos medios de comunicación.

Hoy en día las mujeres se encuentran activamente en diversas esferas sociales, podemos verlas ocupando codiciados puestos gerenciales, codearse con importantes políticos y celebridades mundiales, trabajar en empresas de renombre nacional e internacional, o bien, estudiar cualquier carrera profesional que les plazca. De igual forma, en los medios de comunicación, es vista con frecuencia en programas televisivos, portadas de revista, y números comerciales y anuncios.

La publicidad especialmente, se ha distinguido por explotar la sensualidad y sexualidad femenina, reduciéndola a ser un mero objeto de placer, promoviendo además estereotipos femeninos superficiales y poco inteligentes, atrapadas en el consumismo compulsivo, perspectiva que finalmente tiene cierta influencia a nivel social. García, C. (1998) comenta que, “en particular, hay una integración entre el mensaje de las revistas femeninas y de la publicidad; si bien es aún complicado establecer con certeza la manera en que influyen en las mujeres, sí es posible afirmar que tienen mucho que ver en la imagen que la sociedad se forma respecto a la mujer e incluso en la conformación de fantasías.”<sup>21</sup>

Estos medios publicitarios, han demostrado ser un parámetro importante para la identificación de las exigencias que de los dos géneros (femenino y masculino) se tienen, por una parte a las mujeres se les muestra como las eternas perseguidoras de diversos estereotipos de belleza y realización, siempre orientados al encuentro que puedan tener con algún hombre; a éste se le muestra competitivo, exitoso y rodeado, en

---

<sup>20</sup> *Ibidem.*, p. 17

<sup>21</sup> García, C. (comp.) (1998). *Estudios de género y feminismo II*. México, Fontamara. p.379-397

muchos de los casos de mujeres al usar determinada loción o conducir algún automóvil. García dice que el mundo que se muestra en los medios de difusión para las mujeres, gira en torno al sentimiento, al campo afectivo y que en los mensajes utilizados, se ofrecen patrones estéticos, normas de conducta e ideales femeninos a alcanzar. “Esto da lugar a que las mujeres asuman una imagen de sí mismas que les es dada por los medios para que la asimilen como propia, a través de experiencias que le son mostradas y de diversos modelos.”<sup>22</sup>

En este sentido debe recalcarse la importancia e influencia de que gozan los medios de comunicación en la sociedad actual, en la que desde muy pequeños ya somos bombardeados con un sin fin de imágenes y sonidos provenientes de ellos. A partir de su difusión, particularmente las mujeres, conocemos un sin fin de dietas, cosméticos, como se hace ejercicio, cual es el tipo de ropa que debe usarse de acuerdo a la temporada, etcétera. La misma autora comenta que “se llega a exigir la posesión de ciertas informaciones, de cierta cultura; a las mujeres se nos exige conocer sobre el maquillaje, cómo eliminar arrugas, las técnicas para conquistar a un hombre o cómo preparar una cena de gala.”<sup>23</sup>

Particularmente, en el caso de las revistas femeninas, se sigue presentando a la mujer como la encargada del hogar, ya que en éstas se vierten incontables artículos que indican desde como decorar, hasta de que manera optimizar las labores que en el se realizará después de llegar del trabajo; por otra parte, estas publicaciones hacen amplia referencia a lugares como la cocina, el baño, la recámara o el jardín., lo cual permite pensar que el espacio en el cual se podrá realizar la mujer es precisamente su hogar, el cual debe cuidar, limpiar y en general, abastecer

Se ligan el bienestar y la felicidad a ese espacio que se ha asumido durante siglos como el territorio de dominio femenino: el hogar, siendo el lugar en el que se supone, convergen todas las expectativas de las reinas de la casa. Los anuncios son un claro ejemplo de tal afirmación: el hecho de guisar una succulenta sopa que haga felices a todos los miembros de la familia, o bien el uso del suavizante que genere un excelente lavado y el acercamiento amoroso del esposo. García continua, “la liga hogar-felicidad se establece en la revista femenina a partir de hacer responsable a la mujer de la alimentación, el vestido, el control de los hijos. Ese hogar que nunca cambia, enraíza el

---

<sup>22</sup> *Ibidem.*, p.383.

<sup>23</sup> *Ibidem.*, p.382.

conservadurismo y establece que la mujer no debe ocuparse de lo que sucede más allá de sus límites, y si lo hace es para defender el derecho a quedarse en casa.”<sup>24</sup>

Las mujeres profesionistas no escapan de la mira de tal literatura, en las cuales se ve el ámbito de la oficina, como el lugar en donde se establecen un sin fin de intrigas y amores. Esta publicidad presenta el espacio laboral como un espacio de consumo, ello al promover maquillaje que dura veinticuatro horas, pantimedias casi imposibles de romper, entre otras bisuterías. A la mujer que trabaja se le relaciona con la elegancia, el glamour y la belleza, esto sin desvincularla de las actividades que le corresponden como ama de casa.

En los medios de comunicación, como se mencionó, se da por hecho que las labores domésticas son inherentes al ser mujer, y que es en ellas en donde se puede alcanzar la máxima realización; bombardeándola además con la promoción de los objetos que le ayudaran en este cometido, ofreciendo con ellos de manera implícita, la gratificación que se piensa la mujer necesita (de parte de los hijos y la pareja) y que quizás a lo largo del tiempo ella misma ha pensado que es así.

A las mujeres jóvenes, por otra parte, se les muestran imágenes de belleza específica, delgadez extrema, ropa de marca que permitiría que pudieran relacionarse socialmente, tipos de peinado y adorno, así como chicas intrépidas y decididas, ya sea a alcanzar el perfeccionamiento en la moda, o bien a conquistar al chico en boga. La publicidad se sitúa en la premisa de lograr establecer una relación con el chico de sus sueños y hacer lo que sea por vivir plenamente sin importar los medios. Lo cual reditúa en una marcada infelicidad al ver que tales propuestas no son fáciles de alcanzar.

Es importante resaltar que, de no mostrar a la mujer en el hogar y al cuidado de la familia, o bien desde alguna oficina llena de éxito, es posible verla como un símbolo dispuesto al placer sexual de cualquier hombre, con ropa ligera y explotando al máximo la sensualidad de su cuerpo, siempre que con esto se consiga un mayor consumo masculino. El cuerpo de la mujer ha sido ampliamente utilizado en los medios de comunicación, generando distintas maneras, no sólo de ver a una mujer, sino también creando maneras específicas de mirar su cuerpo.

---

<sup>24</sup> *Ibidem.*, p.385.

## CUERPO DE MUJER: ALGUNOS SIGNIFICADO Y USOS.

La manera más sencilla de definir el cuerpo, pudiera ser la de decir, que es tan sólo un conjunto de órganos que constituyen un ser vivo, esto sin hacer ningún tipo de distinción entre el cuerpo de un ser humano o el cuerpo de un animal, mucho menos entre el cuerpo del hombre o el cuerpo de la mujer, tal pareciera, con esta somera definición, que un cuerpo es igual desde cualquier ángulo que se le mire. Aún cuando hay personas que se quedan con esta explicación, sin ir más allá, conviene decir que el cuerpo es más que esto.

Además de toda la articulación orgánica que le constituye, es el artificio que nos permite conocer el medio en el que nos encontramos y crecemos, nos hace posible vivirlo, experimentarlo, y sobretodo, sentirlo. “Sabemos que el cuerpo es una síntesis donde confluyen el espacio y el tiempo de la realidad histórica-geográfica de una sociedad y las políticas públicas sobre la salud; le dan un aporte especial la cultura, la moral y la nutrición.”<sup>25</sup>

La definición citada permite saber, que la manera de sentir y vivir el cuerpo, es una experiencia particular, que se encuentra además, mediada por distintos factores como: la cultura, la historia y la política, entre otros. Esto permite pensar que los cuerpos de una mujer y un hombre, no se significan, ni representan de la misma forma a lo largo del tiempo.

El cuerpo femenino, como se ha visto, ha estado relacionado casi siempre con su función reproductora, desde los más remotos tiempos así ha sido. De igual forma, durante mucho tiempo se le ha visto, como un objeto de placer, sin considerar las vivencias, o bien las emociones, que esto les genera a las dueñas de este cuerpo; un cuerpo para los otros de acuerdo a Beauvoir; un cuerpo con distintas significaciones y usos dentro de la sociedad. A continuación se hablará de algunos significados y usos que se han dado al cuerpo de la mujer.

Al hablar del cuerpo femenino, es importante mencionar los discursos que lo cruzan, siendo quizás los de mayor relevancia, el discurso que de él hace la iglesia, así como también el discurso médico, los dos detentando el poder de indicar socialmente, en diferentes tiempos, de qué manera debieran realizarse las cosas, lo cual definitivamente ha disciplinado su cuerpo. “A estos métodos que permiten el control minucioso de las

---

<sup>25</sup> López, R. S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático II*. México, Zendová., p. 7.

operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es lo que se puede llamar las disciplinas... la disciplina fabrica así, cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos *dóciles*.<sup>26</sup> Así, el cuerpo de la mujer ha sido un cuerpo dócil y manejable, como se verá a continuación.

El cuerpo castigado.

Se ha mencionado que en alguna época la mujer fue considerada una diosa, lo cual, cabe decir, cambió con la aparición de la civilización y el único DIOS. Posterior a esto y con el poder hegemónico que sostuvo por varios siglos la iglesia católica, se modificó considerablemente el trato y cuidado que se daba al cuerpo.

Existen diversos ejemplos de como es que la religión ha marcado el orden de cómo debe vivir y dirigirse el ser humano. Así, entre los siglos X y XIII, se destaca la cercanía territorial que existió entre musulmanes, judíos y cristianos, ya que compartían la Península Ibérica, en este período se exhortaba a los hombres a no tener trato con mujeres extranjeras, ya que estas se consideraban contaminadas; en las tres creencias se prohibían y despreciaban las relaciones con mujeres de otro credo.

“Las tres culturas introducen en su construcción de lo femenino en las otras dos, un contenido fundamental de peligro: las mujeres de las otras dos razas son consideradas – desde el punto de vista de las tres- sexual y políticamente contaminantes; y las mujeres de la propia raza a cuyo cuerpo accedan hombres de cualquiera de las otras, son percibidas como sexual y políticamente contaminadas.”<sup>27</sup> Al ser consideradas contaminadas, perdían muchos de los privilegios que les correspondían, incluso se consideraba que habían incurrido en un crimen grave, que como consecuencia podía traerles el acoso, le destierro e incluso la muerte. Una explicación de esta situación, radica en el valor fundamental que se otorgaba a la reproducción, sobre todo para mantener lo más íntegra y pura la raza, guardando de igual forma el orden político.

Desde la religiosidad se han promovido, por otra parte, maneras específicas de manejar el cuerpo femenino. La virginidad, entre ellas, ha sido ampliamente impuesta a las mujeres, como un modo normativo de su libertad sexual. Aquí hay que recalcar el hecho de que dicha regulación afecta exclusivamente al cuerpo femenino, ya que socialmente, dicho requerimiento no se solicita al género masculino. “La virginidad es, por tanto, cosa de hombres... la construcción de la virginidad codifica el tipo o el grado

<sup>26</sup> Foucault, M. (1976). *Vigilar y castigar*. México, Siglo XXI., p. 141-142.

<sup>27</sup> Rivera, G. M., (1996) *El cuerpo indispensable*. Madrid, Horas y horas., p.24

de pertenencia del cuerpo de una mujer a uno o más hombres...”<sup>28</sup> A lo largo de la historia, la virginidad femenina le ha permitido al hombre establecer alianzas, o bien justificar guerras, lo que evidencia a quien pertenece dicha condición, así como quién decide en torno a ésta.

Es bien sabido que para el clero, esta condición de virgen, debe mantenerse hasta después del matrimonio, único requisito para que la práctica sexual femenina se lleve a cabo, y que el transgredir dicho precepto, hace que la mujer pierda su condición de respeto y pureza, no sólo frente a la clerecía, sino también frente al orden social.

La desnudez del cuerpo de la mujer, también ha sido objeto de la censura, y de igual manera, afecta solamente al cuerpo femenino, particularmente, el de la mujer adulta, debido a que esta ya es accesible a las relaciones sexuales. De acuerdo con Rivera Garretas, el cuerpo desnudo de la mujer es entendido como sexualmente agredible, lo cual cabe resaltar, no ocurre con el cuerpo masculino. Menciona que en el Islam medieval se relacionaba la carencia de velo en el rostro, con la desnudez. Carla Lonzi comenta que “se trata de una desnudez obscena que el patriarcado desea inaudible y cubierta. La desea inaudible e invisible porque carece de códigos auténticos para leer ese cuerpo sexuado, y la carencia de códigos descubre en la cultura, vacíos que son fuente de ansiedad y de vértigo.”<sup>29</sup>

El cuerpo desnudo se ha pretendido cubrir, variando dicha acción de acuerdo a la época, lo que es importante mencionar, es que dicha desnudez no se relaciona nunca con mujeres decentes, ni con madres o con religiosas; la desnudez parece ser una categoría exclusiva de cortesanas o prostitutas.

La iglesia, de igual forma, llegó a tener el poder de decidir sobre las funciones reproductivas de la mujer, así como de poder determinar situaciones como el aborto, la anticoncepción y el uso de hierbas durante el parto con el fin de aliviar el dolor. Por otra parte, “la institución religiosa negaba a la mujer los sacramentos durante la menstruación y las semanas posteriores al parto,”<sup>30</sup> esto en Europa, durante la edad media.

La mujer bajo este credo, fue representada como la tentación de la cual era necesario cuidarse, su cuerpo fue considerado abyecto y corrupto, de tal forma que así se justificó,

---

<sup>28</sup> *Ibidem.*, p.41.

<sup>29</sup> Lonzi, C. citada en *Ibidem.*, p.45.

<sup>30</sup> Ehrenreich, B y D. English. (1980), *Inválidas o contagiosas: sexismo en el saber y práctica médica.*, en Cardaci, D. y Álvarez, L., *Mujeres y Medicina 1*. México, Universidad Autónoma Metropolitana., p.34.

en parte, su sometimiento a “una religión que abomina el cuerpo, el sexo, y que hace que la mujer aparezca como una pecadora y se tenga así misma asco y repulsión.”<sup>31</sup>

Finalmente, no se pueden pasar por alto las características que se piden a la mujer, tales como; la pureza, la docilidad, el sometimiento a disposición de los hombres, el actuar recatado y sin llamar demasiado la atención, las cuales llevan como base la imagen de la Virgen María, mostrándola como el ejemplo de lo que toda buena mujer debe ser. Situación que sin duda, trae consigo una serie de sentimientos y emociones, tales como, la culpa por realizar alguna acción considerada prohibida, la impotencia ante las injusticias que como mujeres puedan vivir, o bien la ira, contenida la gran mayoría de las veces dado que las mujeres no deben expresar su agresividad, lo que impide finalmente la libertad de decir, actuar y decidir, no sólo sobre su cuerpo, sino en todo lo que a ellas concierne.

El cuerpo como depositario de la emoción.

La experiencia de ser mujer es, como ha podido verse, una conformación social y cultura, que encuentra en la familia el principal reproductor del orden establecido. Es dentro de este espacio que se empiezan a conformar, los distintos esquemas comportamentales que deberán adquirir, tanto el hombre como la mujer, dependiendo precisamente de su género. En este sentido, el padre y la madre, se encargan de transmitir los roles de cada una de ellos, así los primeros juguetes de las niñas serán las muñecas, en tanto que, los niños seguramente tendrán carritos o pelotas. Las primeras se divertirán jugando delicadamente, a ser mamá y los segundos lo harán, jugando a ser el papá que sale a trabajar, ambas actividades serán vistas con agrado por los progenitores, que seguramente se verán reflejados en las actividades de sus hijos.

La mujer particularmente, tiene en su madre el modelo femenino al cual se le orienta seguir; así el cuidado del hogar, la atención a los hijos, así como la abnegación al esposo, son tareas que se encuentran presentes desde la más temprana edad, como los parámetros de realización y felicidad que toda mujer necesita, es decir, se les hace saber que el hogar es su espacio, y que dentro de éste se encuentran sus satisfacciones. Echavari y Miranda (1997) comentan que la madre como educadora, desempeña dos tipos de enseñanza; primeramente la formal, en la cual instruye de manera directa a su hija en torno a las actividades prácticas que debe realizar, como el bañarse, peinarse,

---

<sup>31</sup> Rochefort., citado en Echavari y Miranda (1997) *Aspectos socioculturales en la conformación sentimental de la mujer*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.

comer, etcétera; por otra parte esta la instrucción informal “que como modelo, se desempeña más en un plano de no-conciencia de sí misma como interactuante con su hija y que puede tener mayor trascendencia, dado que sirve como punto de referencia en la niña acerca de lo que se le dice que haga, diga y sienta, y lo que ella comienza a procesar como realidad.”<sup>32</sup> Dicha realidad es presentada por la madre, desde su propia experiencia femenina, la cual sin duda, paso de igual forma por la supervisión de su propia madre. Así, la madre guía a su hija hacia esos requerimientos sociales, motivando además la expresión, o bien la represión, de diversas emociones. A diferencia del hombre, a la mujer se le va constituyendo como un ser sumamente sensible. Los mismos autores comentan que la feminidad, de manera social, significa obediencia, sensibilidad, ternura, así como un trato sofisticado, ingenuidad, y cierta inteligencia, actitudes como la agresividad, o bien la excesiva seguridad, no pueden pertenecer a dicha condición. Sin duda son características que toda madre acepta y fomenta en sus hijas.

Socialmente, a la mujer se le va transmitiendo una marcada idea de devaluación y dependencia emocional; inicialmente al compararse con el hombre que goza de una mayor proyección a nivel público, en tanto que ella permanece restringida, aún cuando labore lejos de casa, al ámbito del hogar; posteriormente, al ser éste el medio que se le ofrece como espacio de realización, las relaciones que en él establece, con el esposo y los hijos, se tornan vitales, desde su perspectiva, para su bienestar. En este sentido Echavarrí y Miranda comentan que: “...La independencia emocional, o el encontrar en sí misma su seguridad, es algo de lo que generalmente carece la educación familiar que se da a las mujeres.”<sup>33</sup> Ante tal situación las mujeres terminan atrapadas en esa esfera social que, a través de la familia, regula su comportamiento y su sentir.

Ya en su contexto familiar, actividades como preparar alimentos, recoger a los niños en la escuela, lavar y planchar la ropa, y en general, estar al pendiente del adecuado funcionamiento del hogar, son reconocidas como diligencias totalmente competentes a las mujeres, éstas la gran mayoría de las veces, realizan dichas acciones sin retribución alguna, aceptando de igual forma, que son tareas que, aún cuando trabajen, les corresponde hacer. Las características de sumisión y abnegación de toda buena mujer, no admiten queja alguna ante la realización de tales labores; ningún tipo de cansancio,

---

<sup>32</sup> Echavarrí y Miranda (1997) *Aspectos socioculturales en la conformación sentimental de la mujer*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.

<sup>33</sup> *Ibidem.*, p.51.

deseo, necesidad, incluso malestar, son pretexto para descuidar las demandas del esposo o de los hijos. La mujer en todo caso termina negándose a sí misma, en bien de su armoniosa familia y de la escasa retribución que esta pueda proporcionarle.

Poco a poco, por los constantes deberes que requiere hacer, la mujer deja de prestarle atención a las emociones que constantemente vive: sus miedos, su ira, su desilusión, su tristeza y en general, todo lo que pudiera requerir; queda escondido bajo la eterna sonrisa y afabilidad que constantemente debe mostrar. Sin embargo, el que dichas emociones no sean reconocidas, no permite negar su existencia, su presencia se evidencia cuando, al no encontrar una adecuada salida, la emoción termina por instalarse en los rincones olvidados del cuerpo. Gabriela Buzzatti dice al respecto: “Con mucha frecuencia se advierte en las heridas afectivas, en los síntomas, en la comprensión de las emociones y de los sentimientos y en ciertos síntomas somáticos, el eco de deseos no satisfechos, de fantasías que aún reclaman a gritos desde el inconsciente su pretensión de ver realizado algo que trascienda el límite y la finitud.”<sup>34</sup> El cuerpo finalmente, es el testigo de lo vivido por la emoción, manifestándolo por medio de algún dolor o algún tipo de enfermedad.

Buzzatti refiere dichos padecimientos, al hecho de no expresar de manera verbal, dichas emociones, por lo que el cuerpo es utilizado en lugar de las palabras, con el fin de dar un eco a aquello que se siente y que no se reconoce. Por otra parte, habla de cómo los otros tienen parte importante en las emociones que se viven: “...es preciso reafirmar que el cuerpo en pérdida de afecto y de identidad deja de estar atravesado por los impulsos del deseo y del placer, para permanecer ligado y sometido al poder y al dominio de los otros... el otro, además, es quien detenta el poder y *tortura* con sus abusos.”<sup>35</sup> De manera frecuente se espera que sea el otro, el que llene las expectativas de realización que se tengan, cuando no es así, usualmente se sufre por el apego que se tiene hacía la otredad, lo cual de no manifestarse abiertamente, ocasiona algún tipo de problema corporal, en lo que la autora comenta, es el uso del cuerpo en lugar de la palabra.

Por otro lado, autoras como Oliva López, afirman “que la construcción corporal, así como sus correlatos médicos, son el resultado de la conjugación de la cultura, la

---

<sup>34</sup> Buzzatti, G. y Salvo, A. (1998). *El cuerpo-palabra de las mujeres*. España, Cátedra., p.11.

<sup>35</sup> *Ibidem.*, p.29.

nutrición, lo emocional y lo espiritual, en un tiempo y espacio determinado”<sup>36</sup> En este sentido, se menciona que, en general, la construcción del cuerpo, se encuentra mediada por diversos factores, entre los que encontramos a la emoción, tales agentes, pueden en determinado momento repercutir en lo corpóreo.

Al enseñarle a la mujer a vivir, en función del cuidado del otro, haciendo de lado sus expectativas y anhelos personales, se le ha llevado a vivir un marcado olvido corporal, justificado quizás por ella misma, por el amor que tiene hacia su familia y seres queridos. Deja finalmente, que sus emociones, extraviadas en el silencio, recorran el itinerario correspondiente hacía su cuerpo.

Medicina y mujer: un cuerpo sumiso.

El aparecimiento de la medicina, fue para muchos un importante apoyo, que gracias a la tecnología, ha alcanzado logros no imaginados tiempo atrás, ya que se han dado avances en casi todas sus especialidades. Hoy en día la disertación médica es de suma influencia en casi todos los sectores sociales, en la gran mayoría de las ocasiones, lo que dicen los médicos es considerado una verdad irrefutable, a la cual es necesario adherirse. Tomar cualquier tipo de pastilla, someterse a alguna operación, el tipo de comida que se debe ingerir, a que especialista visitar; son tan sólo algunas de las consideraciones que los galenos hacen, con el fin de *curar* todas las dolencias físicas con las cuales se presentan aquellos que acuden a sus consultorios.

Las mujeres, en este sentido, son las principales consumidoras de los servicios de salud, siendo estadísticamente éstas, quienes con mayor frecuencia acuden a solicitarlos. Es importante mencionar que la práctica médica posee maneras específicas de ver y tratar el cuerpo femenino.

Esta ciencia decide, en muchos de los casos, sobre el cuerpo de la mujer, medicando estados como: la menstruación, el embarazo, y la menopausia entre otros, aduciendo alteraciones hormonales, o bien, alteraciones o deterioros crónicos.

Así, la medicina a lo largo del tiempo ha considerado a la mujer como una eterna enferma, que en cualquier momento puede llegar a enfermar al hombre. “Dentro de la tradición occidental el hombre representa entereza, fuerza y salud. La mujer es un hombre bastardo, un hombre débil e incompleto. Desde que Hipócrates habló de las *eternas enfermedades* de la mujer, la medicina no ha sido sino un eco de las ideas

---

<sup>36</sup> López, S. (2001) *¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?*, en López Ramos, Lo corporal y lo psicosomático I. México, CEAPAC., p. 114.

sexistas dominantes.”<sup>37</sup> Dichas consideraciones, sin embargo, nunca la retiraron de las múltiples tareas que a su género competen, por el contrario, a pesar de ser consideradas enfermas y contaminantes para el hombre, su deber, es ocuparse de atender, tanto a este último, como a los hijos que pudieran tenerse.

La medicina recibió el poder dejado por la religión en el siglo XIX, durante el cual, los preceptos médicos cobraron un auge, por encima de los cánones religiosos, siendo de esta manera, la nueva encargada de la regulación social; sin que con esto se perdieran las concepciones y estereotipos morales establecidos por la religiosidad. Los médicos entonces adquirieron la capacidad de utilizar y explicar el cuerpo femenino.

La medicina, además de determinar la condición del cuerpo de la mujer, ha utilizado dicho cuerpo, en muchas ocasiones, como un instrumento de experimentación. “A lo largo del siglo XIX, tanto en Europa como en México, las autopsias se practicaban con mayor frecuencia en los cuerpos de las mujeres.”<sup>38</sup> López Sánchez (1998) opina que dicha situación probablemente se debió a que eran éstas las que mayoritariamente ocupaban los servicios médicos, dicha praxis cobró un gran número de muertes, gracias a la inexperiencia de los jóvenes galenos, que no contaban con una práctica real en lo corpóreo.

La ignorancia del sector de salud en lo referente al cuerpo de la mujer, fue una situación que se fue arrastrando a lo largo del tiempo, debido a que el cuerpo de la mujer se relacionaba con ideas en torno a la teoría de los humores, “bajo esta conceptualización habitaba el temor al contagio de la enfermedad a partir del contacto con los fluidos y la humedad del cuerpo femenino.”<sup>39</sup> Lo que finalmente las ratificaba como seres contaminantes y peligrosos. Una razón más que pudiera explicar el motivo de la experimentación en el cuerpo femenino, fue la avasalladora medicalización de que fue objeto el embarazo, lo que finalmente terminó por determinar a la mujer como una “eterna enferma”, alentándose así, el estudio de la gineco-obstetricia, reduciendo finalmente el cuerpo de la mujer a su función reproductora.

La atención médica proporcionada a las mujeres se diferenciaba de acuerdo con la clase social a la cual se pertenecía. Así, las mujeres de clase acomodada, gozaban de ciertos beneficios, por ejemplo; se les permitía enfermarse y tomar cierto reposo, dado que no tenían grandes actividades; en tanto que las mujeres de la clase social baja, a

---

<sup>37</sup> Ehrenreich, B y English, D. (1980). *Ibidem.*, p.33.

<sup>38</sup> López, S. (1998). *Enfermas, mentirosas y temperamentales*. México, Plaza y Valdés., p. 41

<sup>39</sup> *Ibidem.*, p.43

causa del trabajo que realizaban, no podían darse el lujo del descanso a pesar de la enfermedad. Y aún cuando ambas quedaban en manos del médico y del jefe de familia, ante cualquier contrariedad, ante el deceso de alguna de ellas, las mujeres de alta sociedad podían estar sujetas a la autopsia, sólo bajo el consentimiento del marido, a la mujer pobre se le practicaba dicho procedimiento sin mayor problema y sin solicitar dicho permiso. Pese a esta situación, cabe decir que las mujeres adineradas, eran presas de su cuerpo también, ya que en términos morales se les consideraba, débiles y enfermizas. López Sánchez comenta que “aunque estas mujeres gozaron de un respeto y consideración en el momento de la consulta médica, también sufrieron las vicisitudes del precario desarrollo de la ciencia médica al servicio de su salud.”<sup>40</sup> En el siglo XIX, probablemente aún en nuestros días, el desconocimiento del cuerpo de las mujeres, llevó a éstas a un alto índice de mortandad, principalmente a causa de las complicaciones resultantes al momento de dar a luz, situación que vivían de igual forma, tanto las damas de clase alta, como las trabajadoras de los sectores pobres.

Una caracterización más del cuerpo femenino, radica en el hecho de ver dicho cuerpo como una máquina de reproducción, situación que disocia el cuerpo y la mente, por lo que lo corpóreo, no es sino un artilugio que tiene como único fin, crear nuevas vidas, independientemente de lo difícil o doloroso que esto pudiera resultar para las mujeres. La misma autora comenta que al estar bajo esta concepción ideológica, la medicina, no prestó atención a las sensaciones dolorosas que las mujeres presentaran durante el parto. Es quizás por estas ideas, que hoy en día el cuerpo femenino sigue siendo el objeto experimental favorito de los médicos.

Minkin, S. (1980), menciona el caso específico de un anticonceptivo que, a pesar de haber sido prohibido en Estados Unidos debido a los dramáticos resultados que se presentaron en los animales con los cuales se experimentó, sigue suministrándose en países en vías de desarrollo. Dicha droga es utilizada de manera experimental en varios miles de mujeres, arguyendo que las mujeres del llamado tercer mundo, necesitan un medio eficaz que les permita prever numerosos embarazos. “En este caso, las mujeres constituyen un grupo blanco que satisface dos tipos de necesidades: por un lado, son consumidoras directas de un producto determinado y por otro, son procreadoras controladas que mantienen ciertos sectores de la población en números adecuados a los

---

<sup>40</sup> *Ibidem.*, p.78

intereses del capital.”<sup>41</sup> Esta situación hace evidente el servilismo que la medicina tiene hacía las esferas de poder mundial, decidiendo hacer de lado el bienestar y la salud de las personas que debiera atender, en este caso las mujeres; en función del mercantilismo y del control poblacional, ello con un trasfondo político innegable.

El poder de la medicina, sigue estando presente en la sociedad contemporánea, su discurso y dirección continúan como dogma dentro de ésta, aún cuando esta pudiera ser la responsable de numerosas muertes, y ser una ciencia que al paso del tiempo se deshumaniza cada vez más. Es importante mencionar que “en la práctica médica que sufrimos, el énfasis se pone sobre el tratamiento del síntoma aislado del resto del cuerpo, de la mente y del contexto social de la enfermedad.”<sup>42</sup> Lo cual hace evidente la necesidad de nuevas perspectivas de tratamientos que logren la integración total del cuerpo, sin desvincularlo de todo lo que pudiera influirle, dentro y fuera de él.

De acuerdo a lo hasta aquí mencionada, conviene puntualizar, que las representaciones que se han hecho, tanto de la mujer, como de su cuerpo, han estado ligadas, a lo largo de la historia, a su función reproductora, en un inicio al ser considerada como la Gran Diosa, poseedora de la capacidad de dar vida; posteriormente y con la llegada de nuevos arreglos sociales, abandona la concepción divina que poseía, aún cuando conserva su caracterización, netamente reproductora, esta particularidad, la liga por otra parte a la maternidad, confiriéndole como único medio de realización el atender un hogar y ser madre

Su cuerpo comenzó a significarse desde ámbitos como la religión, inicialmente, y la medicina posteriormente, ambas regularon, desde una perspectiva hegemónicamente masculina, la manera en que se nombraba, se vivía, sufría o castigaba el cuerpo. Así, la corporeidad femenina fue vista como peligrosa y como un ente perennemente enfermo, ratificándole por ello a la mujer, su confinamiento al hogar, lugar desde el cual se le podía vigilar y dominar con mayor facilidad.

La sociedad de manera general, y la familia particularmente, han creado los esquemas que corresponde seguir a cada mujer, Tal ordenanza preestablecida, orientada a los otros, le lleva de manera invariable, al olvido de si misma, alejando de sí, no sólo su

---

<sup>41</sup> Cardaci, D. y Álvarez, L., (1980) *Mujeres y Medicina 1. De cómo fuimos perdiendo nuestros cuerpos...* México, Universidad Autónoma Metropolitana

<sup>42</sup> Colectivo del libro de salud de las mujeres de Boston, (1984) *Nuestros cuerpos, Nuestras vidas.* Barcelona, Icaria.

bienestar emocional, sino también su estabilidad física y espiritual. Lo cual, tras un largo recorrido, culmina con la existencia de dicha emoción en algún lugar del cuerpo.

Hoy en día, es necesario más que nunca, explorar nuevas opciones que permitan a la mujer andar por mejores caminos, que le lleven, no solo al reconocimiento de lo que siente y vive, sino al reconocimiento de ella misma, como un ser humano digno de atención y totalmente capaz de lograr sus más grandes metas. Se requiere además, de nuevas explicaciones que permitan integrar al ser humano, en todas sus facetas y con todos sus elementos, buscando precisamente el mejoramiento en la calidad de vida, tanto masculina, como femenina.

## CAPITULO II

### LO PSICOSOMÁTICO: UNA VISIÓN HOLÍSTICA

#### LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LO CORPORAL

La sociedad es, en la gran mayoría de los casos, la tejedora de conceptos, modos de vida, tipos de comunicación, maneras de relación, entre otras tantas cosas; desde ella encontramos la madeja que nos lleva a descubrir las distintas formas en que se va construyendo el cuerpo, así como los modos en que éste es tratado y vivido por las personas. En palabras de mucha gente, el cuerpo, no es más que el instrumento que nos permite realizar nuestras actividades cotidianas, la principal de ellas quizás, el trabajar, considerando que tras realizar esta labor, el cuerpo ha cumplido con la expectativa que de él se tiene, en algunos de los casos se le retribuye, con un poco de ejercicio, o bien con alimentos que buscan únicamente, la sensación de satisfacer el apetito.

Por otra parte, se considera de igual forma, que el cuerpo, es un artificio requerido de adornos, que necesariamente debe usar de acuerdo a los distintos prototipos de moda existente, así, desde cosméticos de alta tecnología, tatuajes, perforaciones, ropa, hasta costosas cirugías plásticas, lo corporal ha adquirido un significado centrado en el consumo de todo aquello que pudiera hacerlo ver de manera más aceptable, o bien de acuerdo con las exigencias personales que de él se tengan. Lo cierto es que, lejos de lograr personalizar el cuerpo, este se va alienando poco a poco a tales prácticas consumistas.

Sin embargo y a pesar de la importancia que por el trabajo se le da, es olvidado y poco atendido, generalmente permanece de esta forma hasta que algún dolor o malestar le aqueja, de no ser así, continua siendo tan sólo un instrumento laboral, de procreación o bien de placer, dependiendo del género del cual se hable. Estas representaciones corporales, se erigen a partir del enmarañado social, determinando finalmente, los modos de significar lo corporal.

El cuerpo dentro de la cultura, de acuerdo a Marcel Mauss<sup>1</sup>, adquiere ciertas técnicas de funcionamiento de acuerdo con los mecanismos culturales que en esta prevalezcan;

---

<sup>1</sup> Mauss M. (1979). *Sociología y Antropología*. Madrid, Tecnos.

la cultura provee de pautas de comportamiento compartidas por todos los integrantes de ésta y que finalmente son vistas de manera natural por sus miembros. Así, la manera de caminar, comer, marchar, descansar, etcétera, forman parte de las diversas técnicas culturales que se adquieren en el cuerpo. La cultura, sin embargo, va más allá de lo establecido por Mauss, ya que esta, va significando los usos y saberes del cuerpo, encargándose de transmitir dichas características de generación en generación.

Para Boltanski, el cuerpo es receptor de discursos y representaciones sociales que pueden finalmente generarle cambios a dicho cuerpo. Para este autor, los actos más sencillos como vestirse, lavarse, así como la manera de relacionarse con los otros, el comportamiento de acuerdo con el sexo o la edad, y el hablar en relación al cuerpo, de forma explícita o bien indirectamente; constituyen un “código de buenos modales de relación con el cuerpo, profundamente arraigado y común a todos los miembros de un grupo social determinado”<sup>2</sup>, mencionado que estos códigos se expresan y transmiten a través de la práctica.

Boltanski habla explícitamente de las diferencias que se presentan en el manejo y vivencia del cuerpo de acuerdo a la clase social de la cual se forme parte. Se evidencia entonces la importancia que para la clase popular tiene el cuerpo como instrumento de trabajo, al cuerpo trabajador no se le permite enfermarse, y de ser así, la atención de las molestias y padecimientos se posterga ante la imperante necesidad de continuar trabajando, ya que cualquier falta a laborar, implica que la economía familiar baje, situación que a esta clase afecta sobremanera. La clase acomodada, por otro lado, se caracteriza por la racionalización que hace del cuerpo, manteniendo en la gran mayoría de ocasiones, un discurso sofisticado en torno a lo que le sucede a éste. De igual forma, Boltanski menciona que la medicina preventiva adquiere mayor importancia entre las clases superiores, a diferencia de la clase baja, que regularmente acude al médico, en el momento en que su cuerpo se encuentra verdaderamente deteriorado. Estas situaciones soslayan la inmersión del cuerpo en la esfera social, la cual determina el lenguaje que se usará para explicarlo. Así el pertenecer a una determinada clase social, permite una atención pronta, o la postergación del servicio médico, en algunos casos básicamente por la implicación económica que dentro de la familia, llega a tener el cuerpo.

Los cuerpos son entonces, construcciones culturales y sociales, moldeamiento de los requerimientos que en estos contextos se soliciten. Foucault (1976)<sup>3</sup> comenta que es

---

<sup>2</sup> Boltanski L. (1972). *Los usos sociales del cuerpo*. Argentina. Periferia.

<sup>3</sup> Foucault, M. (1976) *Vigilar y castigar*. México, Siglo XXI.

evidente la atención de que es objeto el cuerpo, al cual se educa, se manipula, se castiga para lograr cierta obediencia, es decir, se le habilita para que responda. Se crean cuerpos dóciles que permitan el sometimiento y el uso; cuerpos que se van transformando y perfeccionando, todo ello en base a una dinámica de poder que utiliza, en muchos casos, la disciplina para lograr tales resultados.

La disciplina es un medio utilizado en distintos ámbitos, tales como la religión, la educación, y la milicia entre otros, todos ellos perfectamente identificados por Foucault, como instituciones vigilantes del orden, controladoras del más mínimo detalle en la vida de los hombres, incluyendo así mismo el manejo de su propio cuerpo. “Se trata de establecer las presencias y las ausencias, de saber dónde y cómo encontrar a los individuos, instaurar las comunicaciones útiles, interrumpir las que no lo son, poder en cada instante vigilar la conducta de cada cual, apreciarla, sancionarla, medir las cualidades o los méritos... procedimientos, pues para conocer, para dominar y para utilizar.”<sup>4</sup>

La escuela, así como la iglesia, han sido desde ya mucho tiempo atrás, instituciones medulares en el comportamiento de hombres y mujeres, como se ha mencionado en páginas anteriores, marcan parámetros entre lo que conviene y no conviene hacer. Tanto colegios, como cuarteles, fueron durante muchos años los encargados de mantener y transmitir la disciplina, esta fue usada por todas las instancias posibles, marcando no sólo la conducta de los individuos, sino también los cuerpos.

En este contexto, es bien sabido que para algunos cultos religiosos, el cuerpo se va desvalorizando y degradando poco a poco, tal es el caso del catolicismo, aún cuando ya anteriormente; tanto los griegos, como los romanos, dieron rastros de considerar y valorar en poco el cuerpo humano. “Para muchos filósofos, el cuerpo era algo menospreciable, corruptible, transitorio, un peso muerto para el alma, una prisión para el espíritu.”<sup>5</sup> Es por esta razón quizás, que los castigos fueron durante décadas, de lo más socorrido por innumerables religiosos, que ante la idea de la indignidad de lo corpóreo, mancillaban y maltrataban su cuerpo. Los conceptos de lo despreciable y sucio del cuerpo, así como del castigo a éste, fueron altamente transmitidos a toda la feligresía, suscitando dicho tratamiento corporal entre éstos, situación que aún en nuestros días puede presentarse entre muchos practicantes religiosos.

---

<sup>4</sup> *Ibidem*, p.147

<sup>5</sup> González, C. F. (2003). *El cuerpo y sus metamorfosis*. Letras Libres, IV, 49. 10-19.

El camino que ha andado el cuerpo, lo ha llevado a convertirse en un objeto meramente comercial, vertido más que hacia su cuidado y salud, hacía su estética, por lo que es común ver en los aparadores cualquier instrumento orientado a tal necesidad, convirtiéndose lentamente en un requerimiento social, orillando al castigo del cuerpo con rigurosas dietas, ejercicio violento en exceso, trastornos como la bulimia y la anorexia, entre otras tantas cosas.

La cultura occidental ha generado todas estas ideas, así mismo es la responsable de la representación dual del cuerpo, separado de la mente, situación que se ha encontrado presente en toda la amplia gama de explicaciones, tratamientos y usos que de él se hacen, así las cosas, la mente debe controlar al cuerpo de cualquier vicio o desenfreno, en tanto que el cuerpo no es más que una máquina que debe “aceitarse” de vez en cuando y sólo en caso de algún deterioro.

Aún y a pesar del control que la mente debiera ejercer, es notorio el grado de deterioro social de las personas, problemas como los ya mencionados, así como el sin sentido, el aumento de violencia, el alto índice de suicidios, nos hacen voltear a ver que algo pasa con la mente humana, y no sólo con ella, ya el cuerpo se ha visto afectado de muchas maneras en este trance, las enfermedades incrementan, y las posibles soluciones parecen insuficientes, cada vez es más evidente la relación que pudieran guardar la mente y el cuerpo, rompiendo los límites impuestos para dejarnos ver, en lugar de dos piezas distintas, una unidad que busca ser entendida en esta misma cultura.

#### OCCIDENTE EN BUSQUEDA DE “ALTERNATIVAS”

Es bien conocida, la idea que occidente guarda en torno a la mente y el cuerpo, entendiéndolos como dos entidades totalmente diferentes, sin ninguna relación que los cruce, escisión que se ha mantenido en diferentes ámbitos, entre los cuales, el más influenciado por dicha premisa es el espacio médico, el cual ha mantenido, durante mucho tiempo, como su campo de acción, el cuerpo humano, dotándolo únicamente de una anatomía que en distintos casos sintomáticos, puede requerir de su atención, orientando esta de igual forma, tan sólo al tratamiento fisiológico. Es desde aquí tal vez, que se dejó a la psicología el tratamiento de lo que pudiera llamarse psique, alma, o ya en casos un poco más elaborados espíritu.

En este sentido, durante mucho tiempo se defendió de manera vehemente esta elocución, sin embargo la misma medicina se tuvo que cuestionar de distintas maneras;

por una parte por la creciente demanda de servicio médico, por otra los métodos, que de manera casi inevitable, presentaban (y aún hoy lo hacen) innumerables reacciones, en ocasiones enfermando y/o deteriorando algún otro órgano del cuerpo, lo que se ha dado a conocer como *enfermedades iatrogénicas*<sup>6</sup>. De igual forma se comenzó a evidenciar la relación que cuerpo y mente guardan, ya que enfermedades como la depresión, se acompañan de síntomas a nivel fisiológico y psicológico. Dicha sintomatología fue ubicada por los galenos en el espacio cerebral, encontrando aquí todos los motivos y razones que dan origen a dichos padecimientos.

Así, los problemas sociales de las grandes ciudades y los padecimientos que su población padece, han aumentado a la par, los problemas de salud se han ido agravando poco a poco, y ya no es posible hacer a un lado los diferentes factores que influyen para que así sea; la medicina tuvo que reconocer finalmente la existencia de factores psicológicos o emocionales, dentro del famoso proceso de salud-enfermedad.

En el contexto de la alopatía, se comenzó a hablar de trastornos psicosomáticos, que ya en palabras de los médicos, tiene que ver con un malestar físico que pareciera no tener explicación real, pudiera ser un dolor de cabeza o bien un ligero problema estomacal que se presenta de manera reiterativa, presentándose en muchos de los casos durante fuertes y prolongados periodos de estrés o preocupación. Después de los exámenes pertinentes, si se llega a la conclusión de que se trata de un problema psicosomático, se canaliza con el especialista en cuestión; el psicólogo o bien el psiquiatra, de no ser así se tratará con calmantes o placebos. “Los investigadores de la medicina sostienen que se habla de las enfermedades psicosomáticas sólo cuando un trastorno psicosomático ha conducido a una deficiencia orgánica y con ello a la enfermedad psicosomática.”<sup>7</sup> Así, sólo de presentarse un malestar físico, aunado a alguna alteración emocional, se podría hablar de la relación existente entre la mente y el cuerpo, fue así como se inició la búsqueda de respuestas y las explicaciones de dicha relación por parte de la comunidad médica.

Se realizaron diferentes investigaciones con el fin de aportar datos que permitieran encontrar un vestigio de tal relación. En 1968 N. Miller y M. Banuazizi, buscaron las relaciones que guarda el cuerpo con las emociones, realizaron un experimento con ratas,

---

<sup>6</sup> Colectivo del libro de salud de las mujeres de Boston, (1984) *Nuestros cuerpos, Nuestras vidas*. Barcelona, Icaria.

<sup>7</sup> Boris Luban-plozza, Kröger Walter, Leaderach Friedebert y Kurt Hofmann, citado en López S. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático III*. México, CEAPAC, p.23.

a las cuales condicionaron con una respuesta de contracción intestinal, ante un estímulo cerebral; lograron dicho aprendizaje afirmando que: “el aprendizaje cooperativo de reacciones intestinales puede existir.” Miller, ahondo posteriormente, afirmando que “...la regulación homeostática no se limita a mecanismos innatos, sino que puede alcanzarse mediante el aprendizaje cooperativo de reacciones viscerales.”<sup>8</sup> Este parece ser uno de los primeros antecedentes que dan cuenta, desde una visión mecanicista desde luego, de la relevancia que la emoción guarda, al referirnos al cuerpo; por otra parte, al estimular el cerebro de los roedores, hacen evidente la ubicación que, dentro del organismo, dan a dichas emociones: el cerebro, por lo que mucho de lo estudiado en años recientes sigue por esta línea.

Los mismos médicos comenzaron a cuestionar sus métodos y alcances, buscando alternativas a dichos tratamientos, en este sentido encontramos a Rüdiger Dahlke, médico y psicoterapeuta, que en compañía del psicólogo Thorwald Dethlefsen, escriben el libro *La enfermedad como camino*, en el cual discuten primeramente la deshumanización en que ha caído la medicina alópata, indicando que la deficiencia de que es objeto se basa principalmente en sus fundamentos, los cuales la orillan a buscar soluciones rápidas, en cuanto a los síntomas que manifiesten las personas, por lo que su utilización se requerirá justo cuando un síntoma aparezca en el cuerpo. Por otra parte, sólo se atiende la presencia de dichas reacciones, sin ocuparse de aquello que pueda causarlos, para posteriormente llevar a algún tipo de enfermedad. “Desde los tiempos de Hipócrates, la medicina académica ha tratado de convencer a los enfermos de que un síntoma es un hecho más o menos fortuito cuya causa debe buscarse en los procesos funcionales en los que tan afanosamente se investiga.”<sup>9</sup>

Los síntomas son para estos autores, la manifestación de la pérdida del equilibrio interno del cuerpo, son un llamado a mirar nuestra corporeidad, ya que estos aparecen tratando de decir que existe algo que hace falta, por lo que verlos como meros indicios de la carencia de salud, es un mucho un claro ejemplo del desconocimiento que del ser humano se tiene. La enfermedad, así mismo, es un camino necesario, desde la perspectiva de Dethlefsen y Dahlke, para alcanzar la salud. “El camino del individuo va de lo insano a lo sano, de la enfermedad a la salud y a la salvación. La enfermedad no es

---

<sup>8</sup> Banuazizi, M. y Miller, N., citado en López S. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático III*. México, CEAPAC, p.21.

<sup>9</sup> Dahlke R. y Dethlefsen, Th, (1998) *La enfermedad como camino*. Barcelona, Plaza y Janés, p.19

un obstáculo que se cruza en el camino, sino que la enfermedad en sí es el camino por el que el individuo va hacia la curación.”<sup>10</sup> El síntoma y la enfermedad son evidencia clara de las carencias que un individuo puede tener, llevándolo, si este lo permite, a un análisis profundo de sus pensamientos y esquema de vida, análisis que será un punto clave para la sanación de dicha persona.

Desde lo expuesto por Dethlefsen y Dahlke, son los pensamientos, principalmente los inconscientes, los que llevan a la salud o a la enfermedad, así, un síntoma esta dotado de una parte oscura y desconocida por quien lo presenta, por lo que será necesario reconocer lo escondido en el síntoma para llegar a la curación; aceptando aquello que se piensa y se siente, y que generalmente se esconde, es como estos autores proponen llegar a la sanación. Sin embargo, una pregunta que pudiera quedar en el aire consiste precisamente, en lo que sucede antes del deterioro corporal, incluso antes de la aparición de cualquier síntoma y si es que pudiera existir una medida de prevención, antes de atravesar el tortuoso camino de la enfermedad.

Bajo las mismas directrices, Dahlke escribe el texto *Lo que nos enseñan las enfermedades*, el cual plantea además, la necesidad de aprender a leer el lenguaje del cuerpo, con el objetivo de encontrar aquello que le daña, “el cuerpo es el escenario de los sucesos anímicos, inconscientes o, como lo expresa de forma negativa el escritor Peter Altenberg: la enfermedad es el grito de un alma ofendida.”<sup>11</sup> Así, el autor reconoce una vez más que los problemas psíquicos que no resolvemos, llegan al cuerpo, resolviéndose dentro de este, a “su modo“. En este libro, Dahlke propone además, la manera de llegar a la salud, mediante la interpretación de los síntomas aparecidos, brindando la orientación que conduzca al equilibrio, para finalmente presentar una meta concreta, que debe realizarse de manera consciente y profunda para superar y resolver la enfermedad. Aún cuando lo exhibido por Dahlke, manifiesta el interés por nuevas y mejores explicaciones en lo que al cuerpo se refiere, no deja de llamar la atención, la preponderancia que se da a la enfermedad, descartando lo que pudiera existir justo antes de que esta se manifieste, por lo que es inevitable preguntarse: ¿qué es precisamente, lo que antecede a la aparición de un síntoma?, ¿será un conjunto de elementos, o será un sólo factor el que determine la aparición de la enfermedad?, hasta aquí, parece que la respuesta aún no es encontrada.

---

<sup>10</sup> *Ibidem.*, p.24.

<sup>11</sup> Dahlke, R. (2003) *Lo que nos enseñan nuestras enfermedades*. España, Robinbook., p.32.

Autores como Clelia Olazo, han volteado la mirada hacía otros lugares con el fin de encontrar nuevas opciones, al virar sus ojos, se encontraron finalmente con que en oriente habían técnicas milenarias que no podían ser ignoradas, así, poco a poco se ha reconocido que la soberbia cultura occidental requiere ayuda, ya que sus terapéuticas no alcanzan a cubrir las necesidades de quienes las utilizan. La misma autora, en su libro *Emoción y enfermedad*, cuestiona los tratamientos, que la medicina alopática, ha utilizado en occidente, los cuales se basan, como ya se mencionó, en la separación radical del cuerpo y la mente, para posteriormente reconocer la importancia que tiene la concepción oriental del ser humano, que es visto como una totalidad, constituida por la mente, el cuerpo y el espíritu, Olazo comenta que “con el tiempo se fue separando la psiquiatría de la patología médica, como si cada persona tuviera por una parte, mente, espíritu y emociones y, por otra, el cuerpo físico, tal como había preconizado Descartes que afirmó que *el cuerpo no necesitaba la mente para funcionar*, error que ha marcado el curso de la medicina por muchos años.”<sup>12</sup> Ante tal situación de equivoco por parte de la alopátia, la autora propone tratamientos como la programación neurolingüística, psiconeuroinmunología y la visualización, como herramientas que permiten el trabajo conjunto de la mente y el cuerpo, sin embargo es importante destacar que, para Olazo, las emociones se encuentran albergadas en algún área del cerebro, por lo que los tratamientos mencionados, se orientan precisamente al trabajo con el pensamiento y los cambios que dentro de este puedan surgir. Por otra parte, es preciso decir, que de igual forma, no hay una visión explicativa en lo que se refiere al tratamiento que se debiera de dar a manera de prevención de alguna enfermedad, por lo que el mismo cuestionamiento establecido en párrafos anteriores permanece.

Hasta este momento se han analizado perspectivas que tienen que ver con la relación entre emoción y enfermedad, ideas que amplían, en mucho, lo que pudiera decirse en torno al ser humano, sin embargo, esta sigue siendo una visión incompleta al momento de establecer las razones que permitan entender, porqué es que aparece una enfermedad. Autores como Slaughter en 1963, han brindado elementos que permiten una mejor comprensión de los factores que pudieran influir en cuanto al brote de alguna enfermedad.

Frank G. Slaughter, habla de la medicina psicosomática, mencionando que la importancia de ésta radica en la unión que se hace del cuerpo y el alma en el significado

---

<sup>12</sup> Olazo, C. (1999). *Emociones y enfermedad*. Barcelona, Índigo., p.15.

etimológico de la palabra; psyche, significa espíritu o alma; y soma, significa cuerpo. El mismo autor comenta que “No hay que estudiar la enfermedad únicamente en sus efectos sobre el órgano afectado, sino en sus resonancias sobre toda la personalidad” y continúa “...el hombre no es simplemente un cuerpo que obra y obedece a las órdenes del alma; su cuerpo y su alma constituyen un todo.”<sup>13</sup> Slaughter no se conforma con tal afirmación y ahonda en ella, e incluye al clima, entendido como ambiente, como un agente importante para el surgimiento de distintas enfermedades. Este autor realizó importantes aportaciones ampliando un poco más lo que se entiende por medicina psicosomática, aun cuando sigue ubicando en el cerebro las emociones y sentires humanos, mencionando que tal actividad nerviosa, puede ser, primeramente inconciente, para posteriormente presentar la emoción en el ámbito de la conciencia.

Con lo anterior, se puede constatar el esfuerzo de la medicina occidental, por encontrar opciones contundentes a las demandas que los usuarios de ésta realizan. Por ello, no pocos trabajadores del área de la salud, indagan nuevas propuestas, que permitan un mejor y más eficaz tratamiento ante los padecimientos que las personas presentan. Es en este sentido, que diferentes perspectivas terapéuticas han sido consideradas, o bien reconocidas, como verdaderos métodos de curación, entre ellos encontramos a la Medicina Tradicional China, practica milenaria que permite una manera más amplia de ver al ser humano, visión que se tratará a continuación.

### LA OPCIÓN DEL EQUILIBRIO

El ser humano de nuestros tiempos, se encuentra atrapado entre la modernidad, la globalización, el sin sentido y vacío existencial, por lo que es cada vez más frecuente encontrar miradas perdidas y necesidades insatisfechas entre la gente, que poco a poco se olvida de sí misma. Este olvido se extiende de tal manera, que no sólo se deja de ver lo que se siente y se vive, sino que también se deja de ver el cuerpo y todo lo referente a éste; que le duele, de que manera evoluciona o se desarrolla, son cuestiones que no requieren atención en muchos de los casos, por lo que permanecen lejanas y silenciosas, hasta que una enfermedad llega finalmente y ataca.

Ante el incremento de enfermedades, y la ineficacia de los servicios de salud, es importante la búsqueda y utilización de técnicas que brinden verdaderas soluciones a los

---

<sup>13</sup> Slaughter, F. G. (1963). *Vuestro cuerpo y vuestra alma*. Buenos Aires, Plaza & Janes., p.12

padecimientos de las personas. En esta frecuencia se encuentra la medicina tradicional china, que posee una manera particular de concebir al hombre y a todo lo que lo rodea.

Lejos de la dualidad clásica de la visión mecanicista; para la medicina tradicional china, “el organismo humano es un reflejo microcósmico del universo macrocósmico, todo un mundo interno compuesto por los mismos elementos y energías y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos.”<sup>14</sup> En este contexto, cobran importancia los elementos que constituyen precisamente el cosmos; la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua, los cuales reflejan la energía de la naturaleza; estos a su vez se asocian con distintos órganos del cuerpo humano generándole dicha energía.

La cosmovisión china, permite entender, que al igual que sucede en la naturaleza cuando alguno de sus elementos sobreabunda generando inundaciones, sequías, etcétera; el cuerpo humano se desequilibra ante un exceso de alguno de ellos. “Cuando las energías elementales del organismo humano se mantienen es un estado natural de equilibrio dinámico y armonía funcional, hace buen tiempo dentro del cuerpo y florece el jardín de la salud humana, tanto mental como físicamente.”<sup>15</sup> En este sentido cobra importancia el hecho de mantener un buen equilibrio con lo que nos rodea, así como con nosotros mismos.

Existen puntos que son de suma importancia dentro de la medicina tradicional china, primeramente resalta el hecho de no considerar al ser humano como un conglomerado de partes que requieren atención individual para cada una de estas, sino que por el contrario, diagnostican y tratan todo el organismo humano, ya que lo consideran una unidad de mente, cuerpo y espíritu, “...el método chino es holista y parte de la idea de que no se pueden comprender las partes si no es en relación con la totalidad.”<sup>16</sup>

Desde esta lógica, como ya se mencionó, la salud humana depende tanto del equilibrio interno del organismo, como de la armonía que este guarde con las fuerzas del cielo y de la tierra, en caso de energías anómalas, la medicina tradicional china busca armonizar de nueva cuenta la energía del cuerpo humano, ya que considera el sistema energético humano como el factor principal para restituir la salud y lograr la curación.

Dentro de esta concepción, los chinos consideran tres dimensiones de la existencia del ser humano, a las que han llamado: los tres tesoros, los cuales se ubican como: “el

---

<sup>14</sup> Reid, Daniel., (1999) *Medicina Tradicional China*. Urano, Barcelona.

<sup>15</sup> *Ibidem.*, p.11.

<sup>16</sup> Kaptchuk, T., citado en Reid, D. *Ibidem.*, 15

*jing* (la esencia, el cuerpo), el *chi* (la energía, el aliento) y el *shen* (el espíritu, la mente). De los cuales comentan también que: el espíritu controla la energía y la energía controla la esencia”<sup>17</sup> A este principio se le conoce como *La triple unidad*, mediante la cual se explica que la mente controla la energía y la energía controla el cuerpo, garantizando que el cuerpo produzca energía y así la energía sostenga la mente. En este sentido encontramos como es que las distintas dimensiones del ser humano interrelacionan y se influyen entre sí, con el fin de mantenerlo en condiciones adecuadas para su buen funcionamiento, para los chinos la mente juega un papel muy importante en cuanto a que ésta puede controlar y llevar la energía con el objetivo de sanar y reparar el cuerpo.

Es importante resaltar que en la medicina tradicional china, la enfermedad es “la última manifestación sintomática de antiguos desequilibrios, deficiencias, obstrucciones y otras anormalidades crónicas en el flujo y los patrones del sistema energético humano, que se curan mediante la restauración y el reequilibrio de las energías internas desordenadas y el restablecimiento de la armonía energética con el entorno.”<sup>18</sup> Por otra parte, la visión de la medicina tradicional china es preventiva, por lo que trabajan en la detección y corrección de los patrones anormales del sistema energético humano, antes de que estos se arraiguen en el cuerpo produciéndole alguna enfermedad.

Para la medicina tradicional china, el cuerpo humano es todo un sistema energético, y para seguir funcionando requiere de equilibrio, así, se mencionan tres poderes: el cielo (el cosmos), la tierra (la naturaleza) y la humanidad, de las cuales debe asimilar, de las dos primeras, la energía que requiera, transformándola en su beneficio. “Nuestro cuerpo es un conjunto de muchos patrones y vibraciones energéticos... la energía es, con gran diferencia, el elemento más importante del organismo humano y el factor más vital para la salud y la longevidad. Es el auténtico *apoyo de vida* y el puente que conecta el cuerpo con la mente.”<sup>19</sup>

Así desde esta visión, todo fenómeno en el universo conlleva dos aspectos opuestos: *el yin y el yang*, los cuales no son dos tipos diferentes de energía, sino que son complementarias entre sí, y es en base a esta polaridad dinámica que funciona la energía humana, la cual, como todas las fuerzas de la naturaleza está en movimiento, en constante transformación y de manera activa. Dentro de la medicina china, el yin y el yang, es de suma importancia ya que permite evaluar el equilibrio general del sistema

---

<sup>17</sup> *Ibidem.*, p.16-17.

<sup>18</sup> *Ibidem.*, p. 21.

<sup>19</sup> *Ibidem.*, p. 34.

energético humano, tal diagnóstico sirve para ubicar enfermedades, así como su naturaleza, con el fin de controlar su avance en el organismo.

Existen, por otra parte, existen cinco energías fundamentales de la naturaleza y que se encuentran en todas las cosas, “mediante la transformación del yin y su unión con el yang, surgen las cinco energías elementales: madera, fuego, tierra, metal y agua, cada una con su propia naturaleza específica, según la parte que tiene de yin y yang... Las cinco energías elementales se combinan y recombinan de innumerables maneras para crear la existencia manifiesta. Todas las cosas contienen estas cinco energías en diversas proporciones.”<sup>20</sup> Estas cinco energías, ubicadas dentro de la teoría de los cinco elementos, influyen como ya se mencionó, en el organismo humano, al originarse un desequilibrio entre alguna de estas y sus funciones, el ciclo creativo y el de control (los cuales tienen que ver con la relación armoniosa de los cinco elementos), lo corrigen con el fin de restituir la armonía dentro del organismo, cuando este equilibrio natural no funciona, y el desequilibrio continúa, entonces el cuerpo reacciona somáticamente a éste, originándose una enfermedad.

Los cinco elementos pueden relacionarse de tres formas distintas: intergeneración, interdominancia y contradominancia.

☯ **Intergeneración:** implica promover el crecimiento. Bajo esta circunstancia, cada elemento es siempre generado y generador, a esta dinámica se le denomina relación *madre-hijo*. “El orden de la generación es: la madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera el metal, el metal genera el agua y el agua genera la madera.”<sup>21</sup>

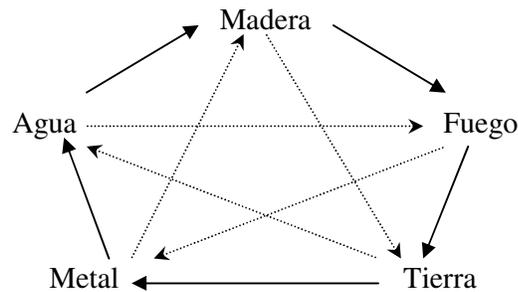
☯ **Interdominancia:** Implica control e inhibición mutuos. Desde esta relación cada elemento puede ser dominado a la vez que dominante, siguiendo el siguiente orden: la madera domina la tierra, la tierra domina el agua, el agua domina al fuego, el fuego domina al metal y el metal domina la madera.

---

<sup>20</sup> *Ibidem.*, p. 38.

<sup>21</sup> González, G. E. (2002). *La depresión como un proceso de construcción corporal*. México, UNAM.

A continuación se muestra el esquema de dichas relaciones:



“Para mantener el equilibrio de las cosas, la generación y control son indispensables, sin promoción de crecimiento no hay nacimiento, pero sin control, este crecimiento sería excesivo y resultaría perjudicial.”<sup>22</sup> Es entonces cuando surge el tercer tipo de relación de los cinco elementos, que es la contradominancia, en este caso se habla de exceso o deficiencia de los cinco elementos.

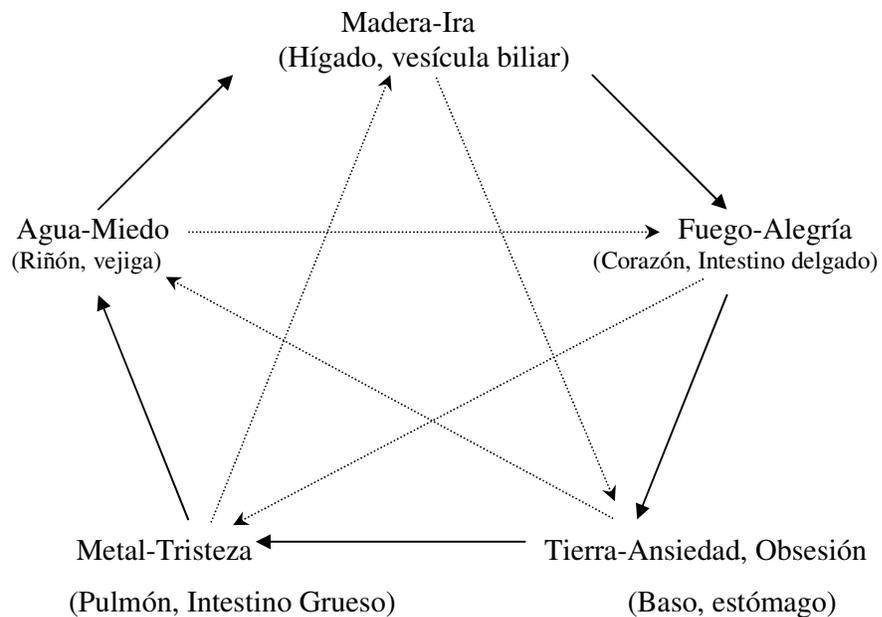
☯ **Contradominancia:** Significa atropello y el orden de relación de los elementos, es opuesto al de la interdominancia. Dichos fenómenos se manifiestan de manera simultánea, por ejemplo, la madera no solo puede dominar en exceso a la tierra, sino que también contradomina el metal; el agua domina en exceso al fuego y contradomina la tierra; el metal domina en exceso la madera y contradomina al fuego, la tierra domina en exceso al agua y contradomina la madera y el fuego domina en exceso al metal y contra domina al agua.

A cada uno de estos elementos les corresponden órganos específicos en el cuerpo humano, así, la madera incide en el hígado y la vesícula biliar; el fuego en el corazón y el intestino delgado; la tierra en el bazo y el páncreas; el metal en el pulmón y en el intestino grueso, y el agua en el riñón y la vejiga, a cada uno de estos además, les corresponde un órgano externo, una emoción, un color y un sabor de la siguiente manera:

<sup>22</sup> *Op. Cit.*, p. 36

Elemento	Órgano Tesoro	Órgano	Emoción	Color	Sabor	Órgano Externo
<b>Madera</b>	Hígado	Vesícula biliar.	Ira	Verde	Agrio	Ojos
<b>Fuego</b>	Corazón	Intestino delgado	Alegría	Rojo	Amargo	Lengua
<b>Tierra</b>	Bazo, Páncreas	Estómago	Ansiedad, Obsesión	Amarillo	Dulce	Boca
<b>Metal</b>	Pulmón	Intestino grueso	Tristeza, Melancolía	Blanco	Picante	Pelo, Piel
<b>Agua</b>	Riñón	Vejiga	Pánico, Miedo.	Negro	Salado	Nariz

Como ya fue mencionado, la abundancia de alguno de estos elementos, pueden derivar en algún tipo de enfermedad, así mismo un exceso de emoción, que no se canalice, o bien que se encuentre obstruida y sin salida, se convierte en energía anómala que, tarde o temprano, terminara por dañar el organismo humano, ya que dicha emoción, va directamente a alguno de los órganos con los cuales se relaciona. La relación de los elementos con los órganos y las emociones se muestra a continuación:



En esta manera de ver al ser humano, las emociones juegan un papel importante, siendo consideradas como energías en movimiento. “Ya fuera de control tanto del cuerpo como de la mente, la emoción se convierte en energía anómala rebelde que irrumpe en el organismo y daña el terreno interno.”<sup>23</sup> En este sentido, emociones como el amor, la compasión, la fe, la calma, la felicidad, entre otras, pueden generar respuestas curativas al cuerpo, en tanto que emociones como la ira, la tristeza, el odio, la preocupación, pueden generarle al cuerpo desequilibrios energéticos que “...dejan abierta la entrada a la enfermedad y la degeneración.”<sup>24</sup>

Al operar bajo una visión holística, la Medicina Tradicional China, no sólo considera ala emoción como un detonante de enfermedades, desde esta perspectiva, también la alimentación, la forma en que se respira, el lugar en dónde se vive, el tipo de trabajo que se realiza, la manera de expresar los sentimientos, la manera en que se vive la sexualidad, así como el tipo de relaciones familiares, son posibilidades entre las que se encontraría el origen de algún desequilibrio energético, que a la larga podrían desembocar en algún padecimiento.

Ya con el fin de ubicar al organismo dentro del equilibrio, la medicina tradicional china, utiliza medios como la nutrición, las hierbas medicinales, la acupuntura, el masaje, la meditación, entre otros, los cuales son medios que poco a poco van reequilibrando la energía del cuerpo humano con el fin, ya sea de prevenir o bien tratar algún tipo de enfermedad.

En la actualidad diversos profesionales utilizan algunas de estas técnicas, tal es el caso de médicos y psicólogos que trabajan con la acupuntura, buscando dar un mejor servicio a los pacientes con los cuales se trabaja, considerando además, que estas maneras de trabajar con el cuerpo humano, no son dañinas, ni violentas y que pueden alternarse entre sí, como han hecho a lo largo de los años los médicos tradicionales chinos.

## LA PSICOLOGÍA AL ENCUENTRO DEL CUERPO HUMANO

De acuerdo con distintas definiciones que de la psicología se hacen, encontramos que al definirla de manera etimológica, está compuesta por *logía* que significa *tratado o estudio* y por *psique* que significa *alma*; por tanto la palabra psicología quiere decir

---

<sup>23</sup> *Op. Cit.*, p. 38.

<sup>24</sup> Reid, Daniel., (1999) *Medicina Tradicional China*. Urano, Barcelona., p. 19.

tratado, o bien, estudio del alma; ahondando en definiciones de ella se dice que se relaciona con todo lo referente al espíritu, de igual forma se le ubica como una ciencia que estudia los procesos mentales de personas, y en general la conducta de todos los animales.<sup>25</sup> Hasta aquí, no se encuentra ninguna mención del cuerpo humano dentro de esta especialidad, es quizás por ello que el estudio de lo corporal se dejó exclusivamente al ámbito médico, y como ya se mencionó con antelación, la mente, el inconsciente y la conducta recayeron en las manos de los psicólogos, que poco a poco, y a lo largo del tiempo han peleado por definir su objeto de estudio, cayendo en confrontaciones que distraen la atención de lo verdaderamente importante; el ser humano en toda la extensión de la palabra, en todas sus expresiones, con todas sus historias y desde todas sus dimensiones.

El costo de la división entre cuerpo y mente, ha sido grande entre los consumidores de ambos servicios; mientras que unos se ocupan del buen funcionamiento del cuerpo, sin contar con medidas preventivas adecuadas, ni tratamientos benevolentes y efectivos; otros trabajan ya sea con la conducta, con el inconsciente o con la subjetividad, en procedimientos breves con mayores posibilidades de recaída, o bien en procesos largos y extenuantes con aquello oscuro de la vida humana.

El médico trabaja directamente con infecciones de distintos tipos, dolores de cabeza, reumatismos, problemas gastrointestinales, gripas y catarras, entre otras tantas dolencias, el psicólogo hace su parte con problemas de adaptación, baja autoestima, estrés, sentimientos de tristeza y soledad profundos, tendencias suicidas, rupturas sentimentales, etcétera, ambas partes se ocupan de lo que creen les corresponde, sin pensar que en muchos de los casos, tanto las dolencias físicas, como las mentales y emocionales, se encuentran en una misma persona, es decir, que de igual manera la mente y el cuerpo constituyen al mismo ser humano.

De una u otra manera, ha sido el cuerpo humano el que ha tenido que cargar con el precio de todas las ideas divisorias que existen en torno a él. “Las concepciones dualistas han nutrido el desarrollo de las ciencias de la salud, han contribuido a su fragmentación y a la especialización que nos ha llevado a una negación, flagelación y maltrato del cuerpo.”<sup>26</sup> En este sentido, es cada vez más frecuente la queja de los usuarios de estos servicios, ya sea por lo agresivo de los tratamientos médicos o por la

---

<sup>25</sup> García-Pelayo y Gross. (1988) *Larousse. Diccionario enciclopédico*. México, Larousse.

<sup>26</sup> Herrera, I. (1998). *La construcción social y personal del cuerpo humano*. , en *Cuerpo, identidad y psicología*. México, Plaza y Valdés., p. 140

poca eficacia de la atención psicológica. Atomizar el cuerpo no ha hecho más que complicar el trabajo y atención que se le debiera proporcionar a éste, impidiendo que se le escuche y se genere así una mejor calidad de vida. Así, lo que se ha tenido que pagar, tiene que ver con esas posibilidades que permiten pensar en mejores maneras de vivir de la gente común y corriente, que ve limitadas, en muchos de los casos, sus opciones de tener, preservar y/o restituir su salud, tanto física, como emocional y espiritual, quedándose a cambio con el transcurrir de sus días llenos del grito dolorido de un cuerpo escindido y olvidado.

Por otra parte, asoma un rayo de esperanza cuando alguien se permite ver más allá de lo que pudiera ser evidente y propone distintas formas de trabajar, no solo con la mente de una persona, sino también con la corporeidad de esta misma "...un punto de vista sobre el trabajar en el cuerpo y mi primer idea en el asunto es que debemos de aprender a leer ese *documento* vivo, descifrar sus mecanismos y funciones, la unidad y sus múltiples relaciones que llegan a la condición emocional –agregando- si acepto que lo psicológico es parte de un todo en el ser humano y que hace recorridos en el cuerpo, se estaciona o lo estacionamos, lo llevamos de paseo o lo ponemos a que vigile, habría que agregarle no sólo esa idea, sino saber la geografía y las formas de construcción del tiempo y el espacio en el individuo, lo considerado como lo abstracto se materializa, cobra sentido en alguna parte del organismo; nuestro reto es saber leer."<sup>27</sup> Desde las líneas anteriores es posible ver una propuesta explicativa en torno al cuerpo y lo que a éste le acontece, considerando no sólo lo físico y lo emocional, sino también el lugar y tiempo en que se vive, lo cual permite un análisis más amplio de lo que llamamos cuerpo.

El mismo autor, el Doctor Sergio López Ramos, profundiza al hablar de la construcción corporal, la cual es el resultado de los devenires sociales y familiares de que se es presa, y que le llevan de acuerdo a la manera en que se guarden y vivan los discursos que de estos espacios surjan, a desarrollar diversos padecimientos psicosomáticos.

Se debe recalcar que la manera de explicar lo psicosomático por López Ramos, se aleja de las visiones occidentalistas: "la analogía con un microcosmos rompe con la idea atomizada, antropocéntrica, de desvincular al hombre del lugar donde vive y hacerle creer que hizo su *naturaleza* y es autónomo de los procesos del planeta."<sup>28</sup> Es entonces

---

<sup>27</sup> López, R. S. (1997). *Zen, acupuntura y psicología*. México, Plaza y Valdés, p. 234.

<sup>28</sup> López, R. S. (2001). *Lo corporal y lo psicosomático I*. México, CEAPAC., p. 33

cuando la relación de los órganos con diferentes emociones, adquiere una significación diferente: “cuando la emoción domina se instala en el órgano, lo que permite que la persona manifieste trastornos energéticos en él. Se rompe el equilibrio que se guarda entre el órgano y la emoción.”<sup>29</sup> La ruptura de este equilibrio energético, se relaciona además con todo lo circundante del ser humano, es decir, con la alimentación, el clima, los cuidados que se dan al cuerpo, tipos de trabajo, las relaciones familiares y la manera en que los sentimientos se expresan y se viven, de esto depende precisamente cómo será que la persona elabore su proceso psicosomático, es decir, el tipo de enfermedad que desarrollará. “En esta relación de los órganos con las emociones es donde podemos encontrar la construcción de un proceso psicosomático que ha de interpretarse como la expresión de una emoción que ha logrado ser dominante en el organismo, vía la conjugación de lo que representa y siente el sujeto.”<sup>30</sup>

La sensación que se experimenta ante el rechazo de alguno de los progenitores, guardar rencor por muchos años, reprimir las ganas de llorar y experimentar tristeza, quedarse con un enojo o coraje muy fuerte y por largo tiempo, aunado a una alimentación carente de vegetales, la pésima condición del aire que respiramos y del agua que bebemos, así como el lugar geográfico que habitamos; son los detonantes perfectos para que alguna enfermedad se desarrolle dentro del cuerpo. Las personas de hoy en día viven tan deprisa que no cuidan lo que comen y muchísimo menos lo que sienten, las emociones se guardan y olvidan, esperando que el tiempo las borre o bien las sepulte alejándolas de nuestra realidad, es entonces cuando la teoría de los cinco elementos, permite encontrar la relación que existe entre lo que emocionalmente se siente y los dolores y quejas del cuerpo, brindando además una opción que permite un mejor trabajo y trato para el cuerpo humano.

Los profesionales encargados de la salud, deben buscar constantemente las opciones que les permitan una mejor atención a las personas que atienden, es ahí donde cobran sentido otras formas de trabajo, que lejanas de la soberbia de creerse lo mejor y más nuevo para la salud humana, se dirijan precisamente a crear nuevas maneras de pensar la vida, la naturaleza y evidentemente el cuerpo, que no puede seguir siendo solamente el artificio del consumismo o bien el subterfugio de lo que se siente y no se reconoce. La medicina tradicional china y su muy particular manera de ver al ser humano, han resultado de suma utilidad en la práctica psicológica, que poco a poco deja la

---

<sup>29</sup> *Ibidem.*, p. 34.

<sup>30</sup> López S. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático III*. México, CEAPAC., p. 26.

deshumanización de que había sido objeto en muchas ocasiones al olvidar al hombre en cajas de experimentación que solo pretendían modificarlo, nunca entenderlo, en tanto que este mismo se perdía entre especialistas que solamente atendían la parte que consideraban les correspondía.

Ante lo descrito con anterioridad, la medicina tradicional china aplicada en la psicología, apuesta por el retorno al equilibrio, buscándolo en base a la acupuntura dentro del campo terapéutico. El objetivo primordial del trabajo desde esta nueva postura psicológica, va encaminado a incidir en la manera en que vive el ser humano, apostando por que este vivir sea mejor, es decir, menos doloroso y más placentero, unificándolo y mirándolo como una totalidad merecedora de un análisis más completo y detallado.

Una nueva forma de mirar el cuerpo femenino.

Es imposible ignorar cómo es que se ha mirado el cuerpo de la mujer y de que manera esto ha repercutido en los profesionales encargados de atenderlo, rara vez el cuerpo femenino es considerado como algo más que un objeto que otros pueden gozar y que es adecuado adornar, pocas veces se reflexiona a cerca de aquello que le deteriora o enferma. Datos estadísticos sobre diversos padecimientos son ignorados por las políticas de consumo que finalmente continúan con la segmentación de un cuerpo que se enaltece únicamente para fines estéticos.

El inicio de las enfermedades es, de acuerdo a la explicación del apartado anterior, un conjunto de muchos factores; por lo que la agresión que se hubiera podido vivir desde pequeña, así como el miedo que tal situación genera; la tristeza experimentada durante el embarazo, la mala alimentación durante el mismo, la condición de inferiorización femenina y la insatisfacción acumulada a lo largo del tiempo, así como las excesivas ocupaciones que cada mujer vive en su casa, trabajo, con sus hijos, esposo y padres, pueden ser potenciales causas del desequilibrio que termina por minar el cuerpo.

Piontek (1997)<sup>31</sup> menciona: “Si nosotras, las mujeres, hacemos depender nuestro valor personal del exterior, si esperamos la aprobación del ambiente que nos rodea, si queremos complacer a todo el mundo y para ello sacrificamos nuestros propios sentimientos y convicciones, entonces estamos creando las *mejores* condiciones para, además, caer enfermas- y continua- la falta de sentido de la vida, una desorientación

---

<sup>31</sup> Piontek, M. (1997) *El tao de la mujer*. España, Luciérnaga., p. 21.

general, el no saber por qué y cómo se quiere vivir, son también causas que, a corto o largo plazo, desencadenan la enfermedad”. Tal pareciera que muchas mujeres fueran educadas para enfermarse y padecer por años un cuerpo que en muchas ocasiones no han sentido suyo.

Desde esta perspectiva una enfermedad no es casualidad, ni tampoco es únicamente responsabilidad del medio ambiente que ataca un organismo aparentemente indefenso, es posible que de su entorno socia-cultural haya aprendido esa indefensión que le impidió dar batalla al deterioro de su cuerpo. En este sentido las mujeres han aprendido a absorber todo lo que les rodea y aguantarlo sin importar que como resultado desarrollen algún tipo de enfermedad, lo que puede traer graves costos a su calidad de vida.

Poco a poco la mujer se ha acercado a un mundo que ha ampliado sus necesidades, ya no sólo se ocupa del hogar y los hijos, han entrado en juego el trabajo, los jefes y otras responsabilidades que cada vez distraen más y más su atención de sí misma. Se mueven en la esfera masculina del estrés, la competencia y las exigencias económicas, sin lograr desprenderse de su necesidad de ser amadas y su eterna preocupación por los otros, por lo que sus cuerpos son presa fácil de la enfermedad.

Ante este panorama es necesario integrar el cuerpo femenino y poder explicarlo desde otra lógica, menos rígida y totalitaria a la acostumbrada tradición médica; una visión holística que favorezca su análisis desde parámetros más amplios parece ser la respuesta más adecuada a la creciente demanda que las mujeres realizan al sector salud y que permita explicar de manera amplia la relación de las emociones con el cuerpo. Oliva López (2001)<sup>32</sup> menciona que el incluir los factores que forman parte de la construcción de la identidad de género da posibilidades de comprensión más amplias en torno a las enfermedades, comenta además que las terapias existentes ignoran las condiciones en que se desarrollan y viven las mujeres. Es así que la postura holística explicada líneas atrás se convierte en el mejor marco de referencia para entender las emociones femeninas y su relación con los padecimientos corporales que van desarrollando.

---

<sup>32</sup> López, S. (2001) *¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?*, en López Ramos, Lo corporal y lo psicosomático I. México, CEAPAC.

## CAPITULO III

### METODOLOGIA

La metodología que se utilizó fue de tipo cualitativo, específicamente fue el método de la historia oral, también denominado historia de vida o historia biográfica. La historia oral de acuerdo con Collado Herrera<sup>1</sup>, es una metodología creadora o productora de fuentes para el estudio de cómo los individuos (actores, sujetos, protagonistas, observadores) perciben y/o son afectados por los diferentes procesos históricos de su tiempo. La historia oral se va construyendo de acuerdo a los testimonios que las personas dan mediante una entrevista. Este método permite establecer e identificar las distintas relaciones que las personas tienen con su entorno social, económico, político, y familiar, permitiéndonos verlo como un ser en proceso y construcción constante.

El investigador es el encargado de preguntar y conducir el discurso hacia las áreas de interés, haciendo hincapié en determinados aspectos, sin dejar de lado los nuevos elementos que pudiera proporcionar el entrevistado, lo cual pudiera modificar las preguntas que previamente se hubiera trazado el entrevistador.

Particularmente, en la vida de las mujeres, Lau Jaiven (1994)<sup>2</sup> menciona que en la tarea de recuperar y descubrir la vida de las mujeres, la historia oral ha resultado imprescindible, ya que son pocos los rastros escritos que ellas dejan; además la vida privada, la intimidad y el ámbito de acción femenino, se construye a partir de rastros orales. Este método permite la recuperación de la experiencia de las mujeres y su discurso, permitiendo un análisis de las relaciones de género. “Adentrarnos en el estudio de la vida cotidiana, que es continua y perseverante a través de la entrevista, permite comprender la relación que existe entre la historia de la vida individual y los acontecimientos históricos, entre el cambio de actitudes y sentimientos y las transformaciones socioeconómicas.”<sup>3</sup>

La misma autora comenta que dado el papel que socialmente se les establece a las mujeres, les resulta en ocasiones poco importante y valioso hablar sobre ellas mismas, esto porque no están acostumbradas a moverse dentro de las esferas públicas. Por esta razón es importante hacer notar que la entrevista pone de manifiesto las vivencias de las

---

<sup>1</sup> Collado H., (1994). *La historia con micrófono*. México, Instituto Mora.

<sup>2</sup> Lau Jaiven A. (1994), *Ibidem*. p.90.

<sup>3</sup> *Ibidem*. p.95.

informantes a través de sus propias palabras, lo que permite analizar la especificidad del lenguaje femenino, alcanzando una perspectiva de género que permita comprender la identidad y subjetividad femenina, en este caso de su cuerpo (enfermedades) y sus emociones.

Por último comenta que se debe contextualizar a la mujer dentro de su familia, ya que de esta manera es posible adentrarse en sus relaciones, realidad emocional, en las interacciones que se establecen entre madres e hijas, en los patrones de matrimonio, situación económica y trabajo extradoméstico, “todo esto para comprender cómo la división de tareas y las relaciones de subordinación que se establecen en la sociedad asignan a las mujeres una experiencia particular, a partir de la cual podemos percatarnos de cómo se va construyendo socialmente el género femenino.”<sup>4</sup>

Para los fines de la presente investigación se consideraran las siguientes áreas:

- Familia (de origen y actual)
- Escuela
- Trabajo.
- Relaciones interpersonales y de pareja,
- Relación con los hijos en caso de tener.
- Creencia religiosa y valores,
- Tipo de alimentación.
- Enfermedades crónicas y recurrentes.
- Emociones frecuentes.

Se incluye un anexo con la guía de entrevista que se utilizó para la obtención de la información, considerando esta como un instrumento flexible en caso de que se requiriera ahondar con mayor profundidad en alguno de los tópicos mencionados que pudieran ser de relevancia para la investigación.

---

<sup>4</sup> *Ibidem.* p.97.

## DATOS E INTERPRETACION

Con el objetivo de clarificar la relación existente entre las emociones que las mujeres viven y los padecimientos que van construyendo a partir de la manera en que son vividas las mismas, a continuación se presentará la información obtenida en la historia de vida que fue hecha a cada una de las mujeres de la presente investigación, brevemente se comenta la historia de cada una, posteriormente se abordaron diferentes tópicos de discusión con el fin de comprender cómo es que las mujeres en la actualidad continúan con diversos esquemas que no obstante generar una manera de sentir, van generando de igual forma diversas maneras de enfermar, todo lo cual puede ser visto bajo una perspectiva holística, integrando todos los elementos que conforman la vida de las mujeres entrevistadas.

Los tópicos a trabajar son los siguientes:

1. *Emociones y enfermedades dentro de la familia.* Este tópico hace referencia a la historia emocional y corporal de los padres principalmente, ya que constituyen el primer esquema referencial de cómo se vivirán éstas a lo largo de la vida, lo que pudiera dar paso a desarrollar cierto tipos de enfermedades de acuerdo al manejo de emociones que se aprendió dentro de la familia.
2. *Abandono afectivo.* Determinado dada la importancia que desde temprana edad adquieren los padres como aquellos que proporcionarán durante la infancia las bases para un adecuado desarrollo emocional, particularmente se habla de abandono afectivo, ya que se menciona de manera constante la carencia de caricias y palabras amorosas por parte de uno o ambos progenitores.
3. *Codependencia femenina.* La vida en pareja aparece como un factor de suma importancia dentro de la vida femenina, generalmente por la estabilidad de alguna relación; ya sea en función propia o de los hijos, se vive diversas situaciones que permiten experimentar sentimientos que muchos de los casos resultan dañinos para las mujeres.
4. *El significado de ser mujer hoy.* Sin duda siguen vigentes muchos de los esquemas definitorios femeninos hoy en día, sin importar cuanto tiempo pase, existen características que no pasan de moda y que siguen presentes en la representación individual de cada mujer.

5. *Emociones que encaminan a la enfermedad.* Es importante rescatar los significados que dan las mujeres a su cuerpo, así mismo es necesario saber qué sucede en la vida femenina que las lleva a desarrollar distintos padecimientos y malestares que llevan a tener una mala calidad de vida.

A continuación se da paso a la síntesis de la historia de vida de cada una de las mujeres entrevistadas, al final de cada una de ellas se explica la relación existente entre las emociones y sus padecimientos, posteriormente se incluye una imagen que permite ver la ruta de los mismos.

### Entrevista 1.

Andrea nace en el Distrito federal hace 39 años, proviene de una familia de 8 hermanos, en la cual ocupa el lugar número 4; su padre es originario del D.F. y su mamá nació en el estado de Hidalgo. Cuando era pequeña aún sus papás se separaron, pero antes de esto presencié las agresiones de que fue objeto su madre por parte de su padre, la situación llegaba a tal grado que ella salía corriendo de su casa en busca de una patrulla para que se llevara a su papá y dejara así de golpear a su mamá. Luego de la separación ella comenzó a peregrinar por varios lugares, viviendo en diferentes sitios y con distintos familiares, de igual forma vivió con una señora para la que trabajaba justo al lado de la casa en donde estaban su mamá y hermanos, situación que en un principio le generó tristeza ya que ella deseaba vivir con su familia, contaba entonces con 11 años de edad.

A su madre la ve como un roble, su padre es simplemente un papá de “entrada por salida” ya que vive desde hace años con otra mujer. Ninguno de los dos demuestra afecto de manera abierta, pero de acuerdo a su opinión lo manifiestan por medio del servicio y la amabilidad, aunque recuerda que en una ocasión por separado cada uno dijo que la quería, sin embargo ambas expresiones fueron rechazadas por ella misma debido al rencor y la vergüenza que llegó a sentir en diferentes momentos de su vida por sus progenitores. Considera que se parece a ambos ya que es servicial, honesta y justa, de la misma manera que ellos lo son.

Dentro de su familia experimentó miedo y enojo debido a la situación de sus padres, regularmente se aislaba en la escuela, ya cuando sus padres se separaron sintió tristeza y preocupación, situación que continuó hasta su segundo año de secundaria momento en que comenzó a ser más sociable y “desastrosa” dentro de la escuela.

La educación que le fue brindada se caracterizó de acuerdo con sus palabras por la “carencia afectiva e intelectual”. En el sentido académico, Andrea concluyó la primaria en varias escuelas, repitiendo el primer grado en varias ocasiones debido a la problemática familiar que existía en su casa, sin embargo y a pesar de ello tuvo un buen desempeño durante esta. Aún viviendo en la casa de su madre inició su bachillerato, el que finalmente dejó inconcluso. Es hasta estos últimos años en que se decidió no sólo por terminar el bachillerato, sino que inició una carrera profesional, misma que esta por culminar.

La preparación profesional que realiza la compagina con un trabajo de medio tiempo en un consultorio homeopático, lo que le permite además de estudiar, pagar la casa que hace poco compró y que mensualmente paga.

Le cuesta mucho trabajo hablar sobre su familia y sus emociones, incluso hay etapas de su vida infantil que no recuerda. Al mencionar algún evento familiar lo hace de prisa y sin hablar de ningún tipo de emoción; de lo poco que relata es sobre como llegó a sentir vergüenza de su familia por el hecho de ser pobres y de vivir en donde vivían, y que hacía su padre guardó un profundo rencor por muchos años, sentimiento que se acabo al conocer a Dios en un retiro espiritual en el cual participó.

En la actualidad tiene una pareja desde hace 5 años, en una relación que considera sólida, estable “y muy padre”, define a su pareja como alguien alegre, amorosa y comprensiva, concluyó la licenciatura en psicología clínica; ella por su parte es amorosa y comprensiva. Esta relación no ha atravesado por grandes crisis, más bien ha tenido problemas fuertes que les ayudan a conocerse mejor. En este sentido experimenta alegría, seguridad, apoyo, muchas ganas de luchar y sueños por realizar. Lo único que cambiaría de la relación es que ambas partes se aceptaran tal cual son, sin ningún tipo de exigencia.

En general existen dos eventos importantes en su vida: la separación de sus padres y dos intentos de suicidio debido a una depresión de aproximadamente 3 meses: “sentí que le fallé a toda la gente que confiaba en mí”, tal situación la superó sin ningún tipo de atención profesional, fue algo que poco a poco se fue superando y quedando atrás.

Su estado emocional actualmente es alegre, con algo de preocupación por sus actividades escolares, sin embargo también experimenta tristeza, miedo, enojo, y nerviosismo con frecuencia, con la única persona con la que habla de lo que le sucede es con su pareja.

No encuentra una relación directa entre su estado emocional y su salud, aunque se ha dado cuenta que cuando se enoja o se preocupa se inflama su estómago y empiezan los problemas con la gastritis y la colitis. De igual forma es frecuente que se enferme de la garganta, lo cual atribuye a los cambios climáticos. Presenta dolores en la cadera en el área lumbar debido a una vértebra más que tiene, problema que se agudiza cuando se preocupa o siente nerviosa, de igual forma ha padecido con frecuencia infecciones en las vías urinarias. Sus períodos menstruales son dolorosos y tiene un marcado rechazo hacía ellos ya que le parece que la gente puede notar cuando estos se presentan.

Considera a la mujer el centro de todo, y resalta su capacidad de generar vida. Entre las características que considera que debe tener una mujer se encuentra el ser amorosas, libres y sin limitaciones, luchar por sus ideales, trabajadoras y exitosas, no esta de acuerdo con conceptos como la sumisión y la abnegación, aceptando que estos fueron marcados en su familia. En general está contenta de ser mujer.

Del cuerpo piensa que es un templo que tiene que cuidar como algo único, en su caso lo ha descuidado ya que tiene varios “achaques”, en este sentido si ve en el enojo y la preocupación como algo que le ha perjudicado, aunando a esto su mala alimentación.

Emociones y ruta de la enfermedad.

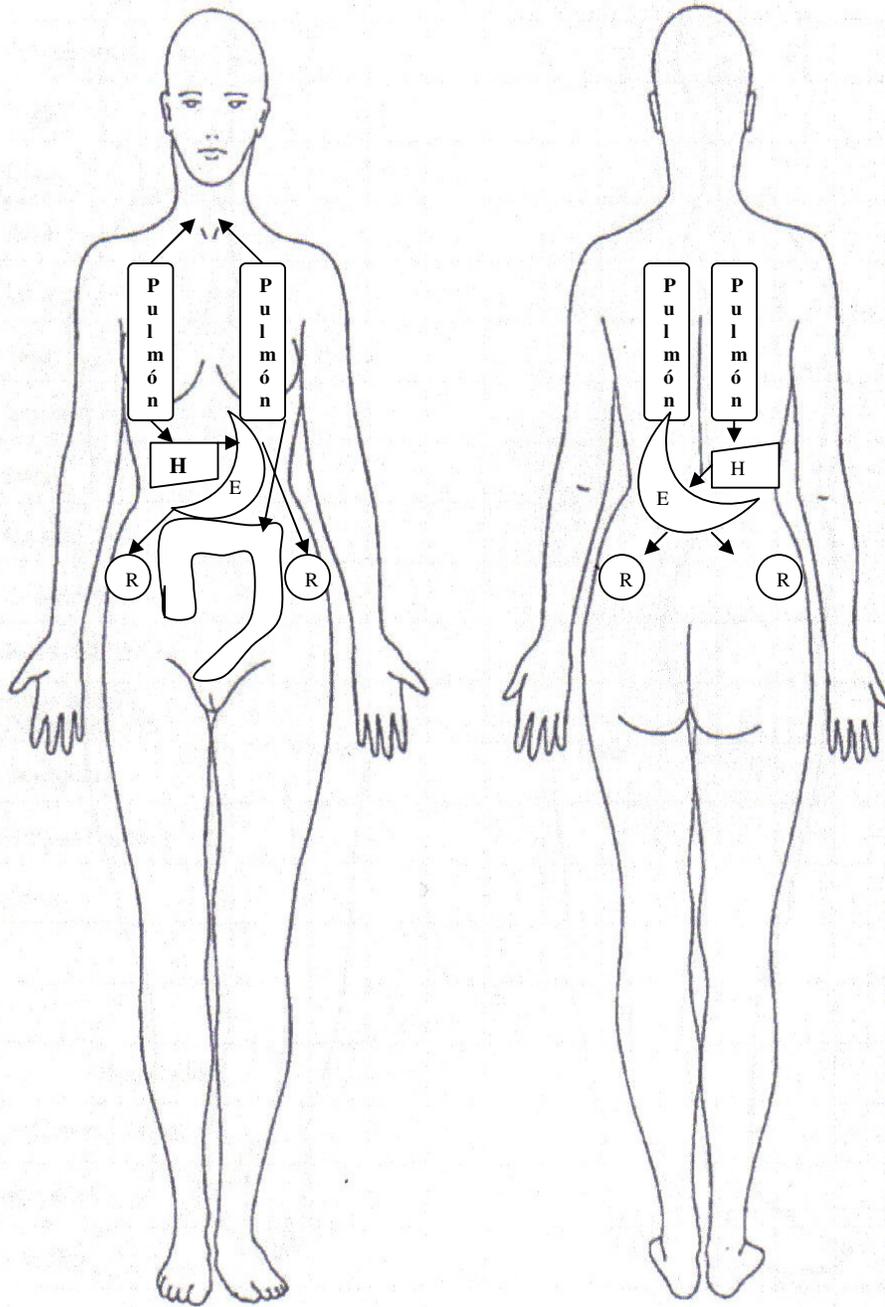
Andrea ha sentido tristeza y miedo desde muy pequeña, emoción que fue recurrente durante sus años de educación básica, posteriormente surgió el enojo; sentimientos que a la fecha continua experimentando, además de la preocupación que hoy día presenta.

Físicamente tiene problemas en garganta (pulmón); colitis (intestino grueso); gastritis (estómago); infección en vías urinarias (riñón) y dolor en cadera (huesos).

De acuerdo a la teoría de los cinco elementos, los órganos mencionados con anterioridad se relacionan con distintas emociones, así al pulmón y al intestino grueso le corresponden la tristeza; al estómago la ansiedad o preocupación; y el riñón y los huesos con el miedo. De igual forma hay relación con los sabores, en este caso agridulce, que por una parte se orienta con el hígado (agrio) y el enojo, y por otra con la ansiedad, es decir el estómago (Dulce).

Como se menciona en el capítulo II, los elementos componentes de dicha teoría se relacionan de diferente manera, al ser adultos en muchos de los casos acumulamos más de una emoción, además de algunas otras que se cargan desde la infancia, esta es una de las razones por la que alguno de los elementos pudiera a dominar o ser dominado por otro, lo que llamamos interdominancia.

En el caso de Andrea pareciera que la madera (hígado-enojo) domina a la tierra (estómago-ansiedad); la que a su vez domina al agua (riñón-miedo), lo que permite explicar la gastritis y las infecciones en las vías urinarias, así como el dolor en la cadera, los cuales se relacionan con el miedo; por otra parte su tristeza se manifiesta en los problemas que presenta en la garganta y el colon. Es importante mencionar que una posible razón por la que no presenta problemas en órganos que se relacionan con el enojo, es debido a que a diferencia de las otras emociones, ésta si encuentra salida ya que es una emoción presente y expresada en su ámbito familiar.



\*Emociones: tristeza y miedo desde pequeña, junto con preocupación y enojo hoy.

\*Padecimientos: Garganta (pulmón); colitis (Intestino Grueso); Gastritis (estómago); infección en vías urinarias (riñón) y dolor en huesos.

En todos los esquemas: Las flechas surgen del órgano en el que empieza el exceso de emoción, y la dirección de estas marcan la ruta que siguió el padecimiento.

Abreviaturas: Hígado (H), estómago (E), corazón (C), riñón (R), útero (U), Intestino grueso (IG).

## Entrevista 2

Guadalupe es una mujer de 43 años de edad nacida en el Distrito Federal, forma parte de una familia numerosa en la cual es la primogénita de 10 hermanos. Desde muy pequeña ha tenido una vida difícil, antes de separarse sus padres presencio en más de una ocasión las agresiones que su papá cometía con su madre. Al finalizar el matrimonio de estos vivió en varios lugares hasta establecerse en el lugar en donde actualmente vive su madre y al que hace poco regresó.

Considera que al educarla sus padres la orientaron hacia la sumisión, por lo que mucha gente se aprovecha de ella. Entre tales abusos existen varios intentos de abuso sexual por parte de tíos, cuñados y gente con la que trabajaba, nunca se consumaron pero esta situación volvió a presentarse hace poco con un pariente de su actual pareja, lo que trajo como consecuencia el maltrato y humillación de su esposo al enterarse; “hasta en la intimidad me humillaba”.

Dentro de su familia siempre se ha sentido incómoda, “menos”, además de sentir tristeza al estar con ellos. Sus papás la corregían a golpes, en uno de esos momentos su mamá le quemó las manos en un comal lo que generó que varios de sus dedos se enchuecaran. No le expresaron cariño de ninguna manera, por el contrario sintió un profundo desamor por parte de sus progenitores, al grado de dudar si era hija suya. Por otro lado no existe una relación estrecha con sus hermanos, de los cuales espera apoyo y comprensión. Es fácil encontrar en ella una marcada devaluación ya que se considera la más tonta y débil de toda la familia, sin carácter y deprimida, incluso hay momentos en que le pesa haber crecido, lo que es adecuado a su baja estatura y complexión extremadamente delgada. Únicamente reconoce el ser servicial como una cualidad.

Estudio la primaria hasta la mitad de sexto grado debido a que la precariedad de la situación económica. Nunca ha sido de tener muchas amigas, más bien desde pequeña se aislaba y aún ahora prefiere estar sola por sentir que no encaja.

Tiene cuatro hijos, el primero nació cuando ella tenía alrededor de 17 años, por esta situación la casaron sin ella quererlo, vivió situaciones de maltrato hasta que su esposo la abandonó con un hijo, a partir de este momento se hizo cargo de todos los quehaceres de la casa de su madre y sus hermanos. Después de 3 años conoció al papá de su segunda hija con el cual duró 11 años aunque él no le apoyaba en nada, sino que por el contrario se quedaba con el dinero que ella ganaba. Finalmente estuvo con el papá de sus 2 últimas hijas con él vivió 7 años, de él al principio obtuvo cierta estabilidad y comodidades, sin embargo en los últimos meses de su relación existió violencia hasta

que se separaron y ella volvió a la casa de sus padres, en la que se siente de más y sin un lugar, razón por la que en ocasiones quisiera volver con su esposo.

En general ha encontrado en sus parejas un marcado machismo, que va desde la exigencia de hijos varones, golpes y abuso, hasta peticiones de aborto para evitar problemas, a lo que generalmente responde con sumisión, sin comentarlo con nadie ya que son situaciones que le producen vergüenza.

Actualmente se dedica casi por completo a sus dos hijas menores y se encarga de su economía vendiendo sopes y quesadillas, situación que la llena de alegría. Entre los logros que reconoce se encuentra el hecho de que sus hijos no son malos, ni tienen malas mañas y su proyecto de vida radica en lograr una estabilidad con sus 4 hijos en un lugar propio. Sus hijas más pequeñas constituyen el centro de su universo, incluso si la comida no es suficiente prefiere no comer para que ellas puedan alimentarse. En ocasiones sueña que alguien le quita a sus hijas por lo que se siente angustiada y no descansa del todo. Le cuesta mucho trabajar relacionarse con sus hijos mayores, al grado de no poder llamarles la atención debido a que éstos se molestan, sin embargo a ella le gustaría que se acercaran a ella y sintieran su apoyo.

A lo largo de su vida ha llegado a sentir culpa y siempre ha tenido la necesidad de sentirse libre y dueña de sus decisiones, de igual forma se ha sentido sola desde muy pequeña. No habla con nadie de lo que le sucede, espera más bien a que todo se olvide, tan sólo da salida al enojo de acuerdo a sus palabras: “desquitándolo con mis hijos”. La mayor parte del tiempo se encuentra deprimida y con “el ánimo muy abajo”.

Su salud ha presentado varios altibajos: de pequeña se enfermó de tuberculosis y anemia, le encontraron además un soplo en el corazón y le decían que viviría hasta los 15 años; posteriormente presento miomas en la matriz por lo que se la tuvieron que extirpar. Últimamente ha tenido fuertes dolores en el costado derecho, debajo de las costillas, tan fuertes que a veces no puede respirar; y en los pulmones, su presión sube y baja, aunque le han dicho que es hipertensa y comenta sentir piquetes en el pecho.

Para ella el cuerpo tiene todo lo que necesitamos y Dios lo hizo perfecto. Como mujer en muchas ocasiones ha querido no serlo ya que piensa que los hombres son agresivos y se saben defender, no obstante ve en la capacidad de ser madre una importante cualidad ya que se da vida a otro ser.

Emociones y Ruta de la enfermedad.

Guadalupe guarda desde pequeña tristeza y soledad, experimenta culpa y enojo, siendo esta última la emoción característica de su familia. No expresa sus emociones.

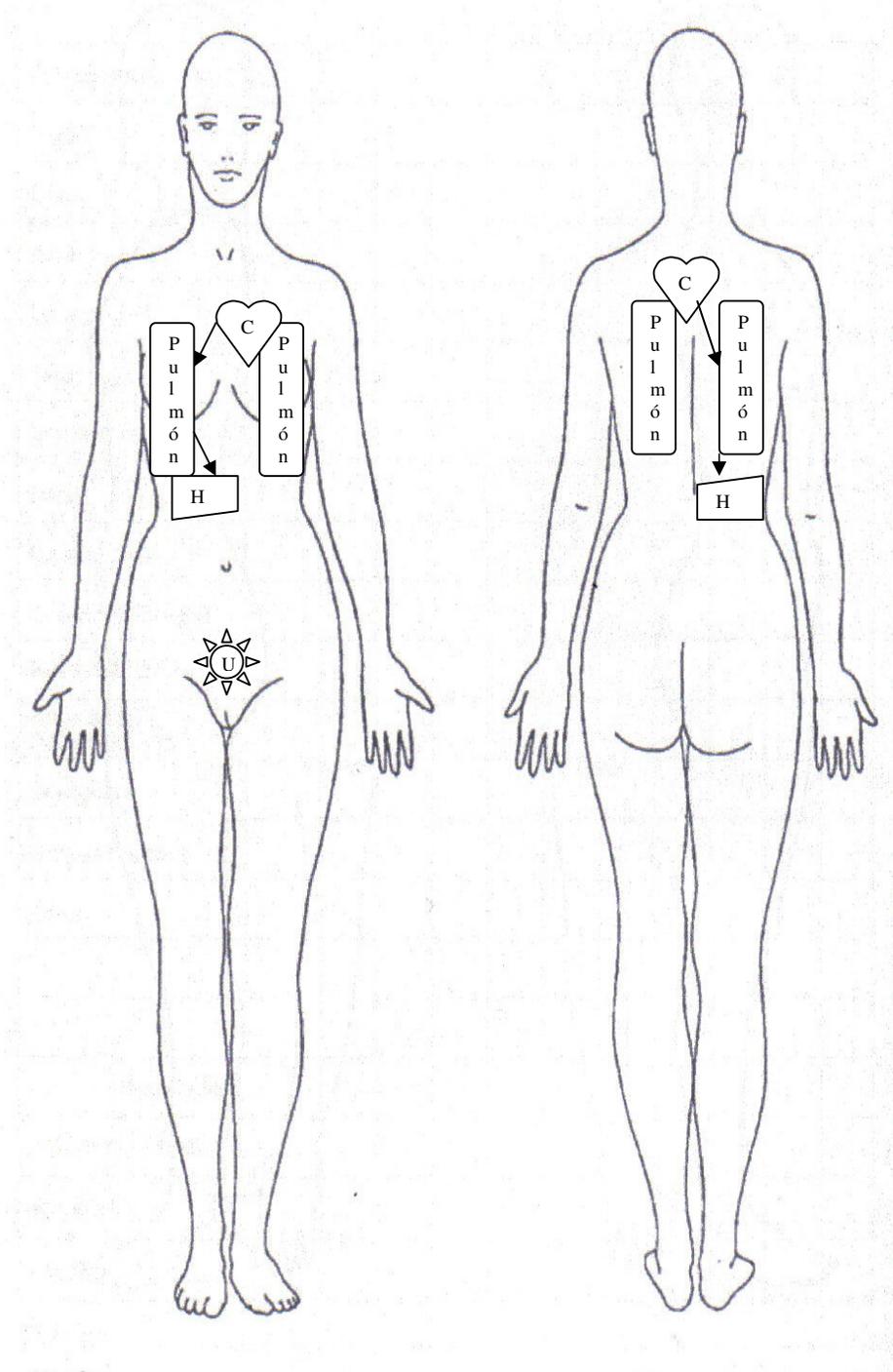
En su niñez padeció tuberculosis, anemia y un soplo en el corazón, posteriormente tuvo miomas en la matriz, por lo que se la quitaron; hoy tiene dolores en pulmones y en el costado derecho debajo de las costillas, piquetes en el pecho, y su presión es generalmente baja.

Es muy probable que al no sentirse amada por sus padres y la soledad que desde niña experimentó, Guadalupe desarrollara tuberculosis, enfermedad que ataca principalmente los pulmones, los cuales se asocian con la tristeza, emoción constante durante su vida debido a las situaciones de maltrato que ha sufrido. Actualmente se manifiesta deprimida lo que pudiera ser causa de los dolores en sus pulmones. Por otra parte la anemia es un problema situado específicamente en la sangre, la cual de acuerdo con la medicina china es una de las cuatro sustancias básicas del cuerpo, encargada de alimentarlo y abastecerlo; es decir tiene que ver con la vitalidad que corre libremente por él; es por ello que una mala alimentación durante la infancia, así como las ansias de libertad pueden llevar a desarrollarla, lo cual ocurrió con Guadalupe.

El corazón aloja el espíritu y la emoción que le acompaña es la alegría, al faltar ésta, o bien al presentar de manera constante emociones como la tristeza, ser presa de agresiones o penas de amor, entre otras, pudiera ocasionar que éste se enfermara o debilitara, trayendo como consecuencia en el caso de Guadalupe un soplo en el corazón antes y los piquetes del pecho ahora.

En lo que respecta a la matriz o útero, este constituye en la mujer el núcleo energético más importante, es un órgano que recibe lo cual lo vuelve vulnerable a lo que pudiera entrar, ya que corre el riesgo de ser el depositario de las frustraciones y tensiones que la pareja, en el momento de la eyaculación, pudiera dejar; el miedo a las experiencias sexuales, así como la mala alimentación, el frío o un corazón infeliz, conducen precisamente a problemas como los miomas que Guadalupe tuvo en su útero.

La presión baja tiene su origen en la falta de cariño cuando se es niño, además de ser una manera de no enfrentar situaciones complicadas y permanecer pasivo ante éstas, características que Guadalupe ha expresado y que se adecuan a esta explicación. Por último el no expresar las emociones la lleva al dolor que tiene debajo de las costillas del lado derecho, lugar de ubicación del hígado, relacionado con la ira que Guadalupe guarda y sólo deja salir como un dolor en éste.



\*Emociones: Falta de alegría, tristeza y enojo.

\*Padecimientos: De niña tuberculosis (Pulmón); Anemia; soplo en el corazón; dolor debajo de las costillas (hígado); miomas en el útero; piquetes en el pecho y presión baja.

\*En el dibujo se muestra la ruta de algunos de los padecimientos de Guadalupe, además de los órganos que actualmente están afectados, el útero es representado con un sol.

### Entrevista 3.

Sofía es madre de dos hijos, un varón que se fue a trabajar a Estados Unidos de 18 años y una jovencita de 16 que estudia el bachillerato. Desde que se separó del padre de sus hijos vive con su mamá, un hermano y una sobrina, hace poco menos de un año que su padre falleció a causa de un derrame cerebral. Es la quinta de 11 hermanos y nació en el estado de Tlaxcala.

De pequeña se considera tranquila, tímida y enojona, muy deseosa de tener cosas debido a las carencias que constantemente vivieron en su familia, lo que la llevo a sentir en muchas ocasiones coraje. Desde pequeños se les enseñó a ayudar con el quehacer de la casa y peleaban mucho entre hermanos. Dentro de su familia el ambiente lo percibía pesado y se sentía triste por la falta de comunicación con sus padres.

Su madre es de carácter fuerte y debido al trabajo no había tiempo para demostrar afecto; en el caso de su papá el cariño lo demostraba con todo lo que proporcionaba económicamente en casa, aunque tomaba y era un poco agresivo. Ubica a su mamá como muy posesiva, por lo que tiene muchas diferencias con ella, con su papá siempre se llevó mejor ya que era más atento con todos. Considera que dentro de su familia ocupa el lugar de la enojona.

Estuvo casada 17 años y al principio experimentó mucha felicidad, sin embargo después de algunos años de matrimonio la infidelidad por parte de su esposo se convirtió una constante dentro de la relación. Los últimos años de esta unión se caracterizaron por agresiones y abusos, en ocasiones de carácter sexual, lo que la llevó a sentirse triste y muy enojada, desquitándose en muchas ocasiones con sus hijos. Al separarse estuvo deprimida por alrededor de un año, superando esta experiencia gracias a un grupo católico al cual pertenece desde hace 9 años, dentro de él se siente contenta y satisfecha, incluso comenta que el lugar que dejó su esposo lo ocupa ahora Dios, por lo que Dios es todo en este momento.

Al vivir nuevamente con su padres, volvió a ocupar el papel de hija de familia, lo que no le permite a la fecha disponer de su tiempo libremente, ya que al llegar alguno de su hermanos de visita es ella quien se ocupa de su atención, esto le molesta ya que quisiera realizar más actividades con su hija solamente.

Entre los momentos más tristes que recuerda se encuentra el fallecimiento de su hermana a causa de un infarto, posterior a una operación para destapar la válvula mitral. Por otro lado le parece difícil hacerse cargo de los gastos de la casa luego de la muerte de su padre, para ello vende quesadillas los fines de semana y gelatina todos los días.

Específicamente como madre le generó tristeza que su hijo se haya ido a otro país, y con su hija vivió un momento muy duro cuando ésta intento quitarse la vida tomando pastillas; por ello piensa que su vida ha tenido más tristezas que alegrías.

Actualmente se siente más contenta, su hijo logra estabilizarse en donde se encuentra y su hija comienza a salir del aislamiento que tenía, lo que le genera felicidad por ser ellos lo más importante en su vida. No experimenta tanta tristeza como antes, sólo de vez en cuando recuerda el hogar que había formado, pero pasa pronto ya que se permite llorar y hablar sobre lo que le sucede. Sin embargo el enojo parece ser aún su emoción más frecuente.

Encuentra relación entre sus emociones y su salud ya que cada vez que se enoja o tiene muchas cosas que hacer, su presión sube, siendo este el único padecimiento que presenta, y que de hecho sólo se presenta si no toma su medicamento.

Del cuerpo piensa que es el cascaron de nuestros órganos, particularmente piensa que el suyo ha sido descuidado y por ello hay sobrepeso. De una mujer piensa que es lo más bello y que tiene en el hecho de ser madre un valioso don.

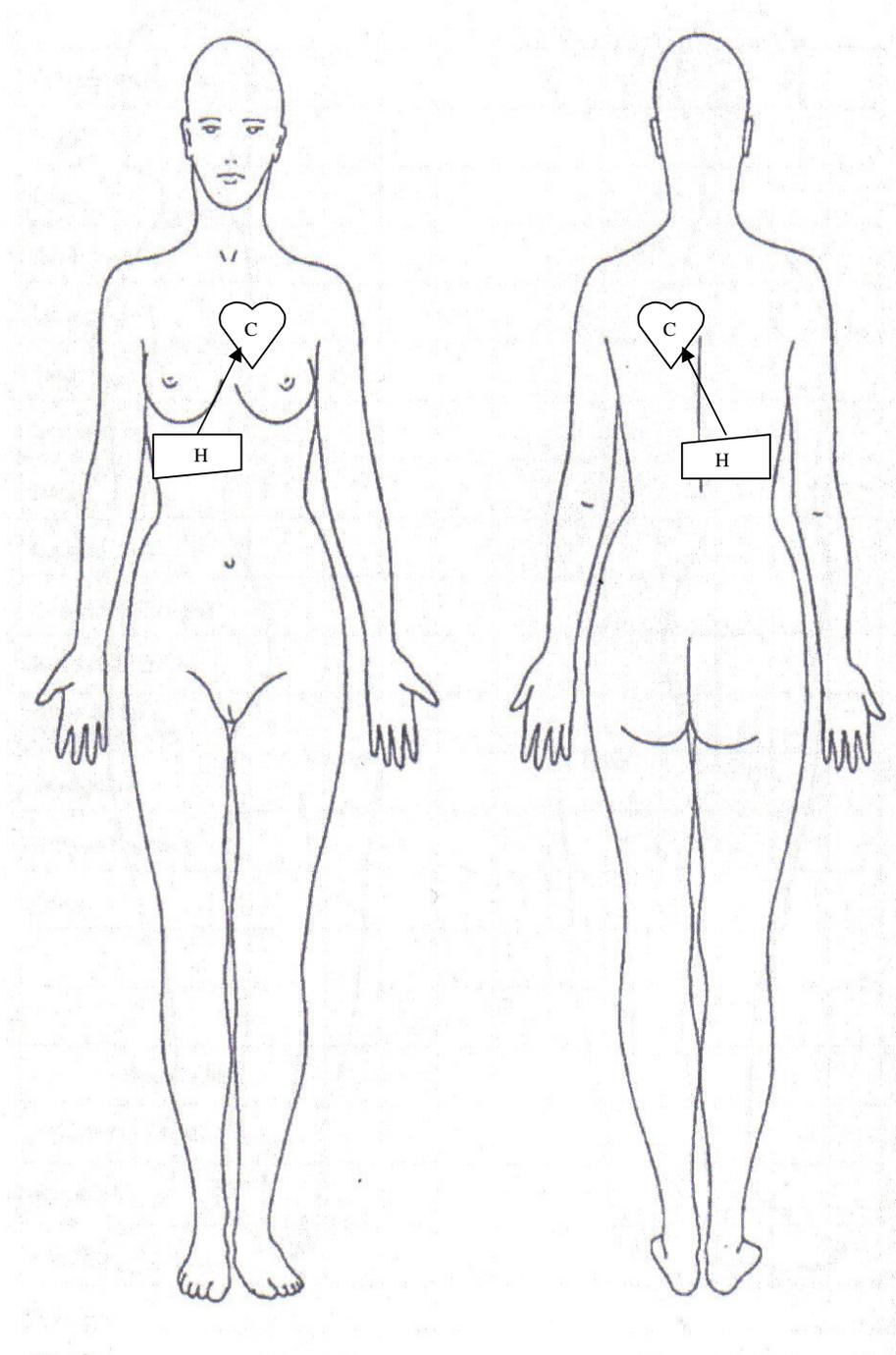
Emoción y ruta de la enfermedad.

Sofía ha sentido tristeza y enojo desde que era niña, siendo esta última la emoción que predomina y que a la fecha sigue experimentando mayoritariamente.

En el plano corporal lo único que le aqueja es la hipertensión desde hace 5 años.

La hipertensión, es decir el aumento de la sangre en el aparato circulatorio, se produce generalmente a causa de un excesivo pensar o por un conflicto no resuelto, es decir que el hipertenso se mantiene al borde del conflicto sin decidirse por resolverlo, situación que constantemente vive Sofía ante la falta de libertad y el excesivo servicio que se le solicita en casa, además de lo preocupante que le llega a parecer la situación económica de su familia, ante la incapacidad de resolver estas situaciones sube su presión arterial.

En este sentido parece ser de suma importancia su participación en un grupo religioso, lo que le permite tener un espacio en el cual sentirse menos tensa, permitiendo que la sangre circule con más libertad y las ideas fluyan con ligereza, situación que pudiera colaborar para mantener su presión arterial controlada.



\*Emociones: Tristeza y enojo desde pequeña, hoy predomina esta última.

\*Padecimientos: Hipertensión (corazón)

\*Al tener un exceso de enojo, el hígado termina por dañar al corazón, provocando la hipertensión, que es un problema en el aparato circulatorio del cual el corazón es la base.

#### Entrevista 4

Mariana es una mujer soltera de 35 años, toda su vida ha vivido con su abuela, un tío, una tía y su prima, ya que al morir su mamá, sus abuelos se hicieron cargo de ella y su hermano 5 años menor que ella, quien actualmente radica en Estados Unidos. Su padre nunca se hizo responsable de ella, por lo que su madre fue madre soltera.

Recuerda que cuando era juguetona, caprichosa y enojona, al grado de hacer berrinches y convulsionarse, aunque también se considera noble. Al morir su mamá a causa de un infarto posterior a una operación, su vida se torna triste, esto sucedió cuando tenía 11 años. Fue la consentida de su abuelo, quien era cariñoso con ella, en tanto que su abuela fue un poco más rígida y menos afectiva, les llama papá y mamá respectivamente. Piensa que ambos sintieron mucha tristeza por las condiciones que vivieron en el pueblo en el que nacieron, además de manejar mucho enojo también. Las emociones que mayoritariamente experimentaba de niña eran alegría, tristeza y enojo.

Sus abuelos la educaban llamándole la atención y cuando era necesario le daban un manazo, generalmente era su abuelo el encargado de hacerlo, considera que le dieron buenos valores y que en general su educación es buena. Siempre le dicen que se parece a su mamá, tanto en el carácter, como en otras características como la sonrisa.

Estudio una carrera comercial y actualmente trabaja como empleada federal en una dependencia de gobierno, labor que realiza desde hace 7 años. Este trabajo le agrada por que le permite conocer a mucha gente, sin embargo reconoce que es muy estresante. Dentro de su ambiente laboral se siente muy alegre y ha podido encontrar buenos amigos dentro de él. Además de su actividad laboral, apoya en los quehaceres de la casa y se hace cargo mayoritariamente de su abuela que ya cuenta con 76 años; los fines de semana trabaja con su tía vendiendo sopes y quesadillas. Por las ocupaciones que realiza no dispone de tiempo para salir con amigos.

En su familia tiene algunos problemas para relacionarse con su tía con la que frecuentemente se confronta, piensa que en esto tienen que ver la presión que cada una maneja en sus respectivas actividades. Por otro lado su abuela es posesiva ya que en muchas ocasiones no le permite llevar una vida social asumiendo una actitud enérgica. El relacionarse de esta manera con ellas le hace sentirse estresada y triste.

En este momento no sabe definir bien si es que tiene una relación de pareja ya que el hombre con el que salía se fue a vivir a Estados Unidos, y luego de 5 meses volvió a buscarla mandándole mensajes al celular. Aunque le emociona un poco, también siente coraje de no poder aclarar su situación de manera directa. Al hacer un recuento de los

noviazgos que ha llevado siente tristeza por que han sido relaciones engañosas en las que ella siempre se entrega de manera desmedida, llegando a sentirse culpable cuando éstas finalizan.

Generalmente no expresa sus emociones, por tal razón considera que no ha sido capaz de llorar lo suficiente a su madre y a su abuelo, a quienes extraña en demasía sintiendo tristeza al hablar del tema, misma que no manifiesta por que no le agrada que la vean llorar. Cada vez que reprime el llanto nota que su presión arterial baja. Al enojarse explota y nota inmediatamente que le duele el estómago. En las últimas semanas ha sentido una profunda tristeza que se agudiza por las tardes.

De pequeña se enfermaba frecuentemente de la garganta, lo que derivó en inicios de fiebre reumática, misma que se pudo controlar, pero que ahora le genera dolor en los huesos con la humedad y el frío, últimamente y con mayor frecuencia en la rodilla. Finalmente fue operada para que le retiraran la vesícula biliar.

El cuerpo lo ve como el medio que le permite estar viva, en cuanto al suyo le gustaría no tener sobrepeso. En algún momento no le agradó ser mujer ya que en ocasiones le parece que se les trata como seres débiles que tenían que estar al servicio de los demás, aunque actualmente se siente más contenta de serlo.

Emoción y ruta de la enfermedad.

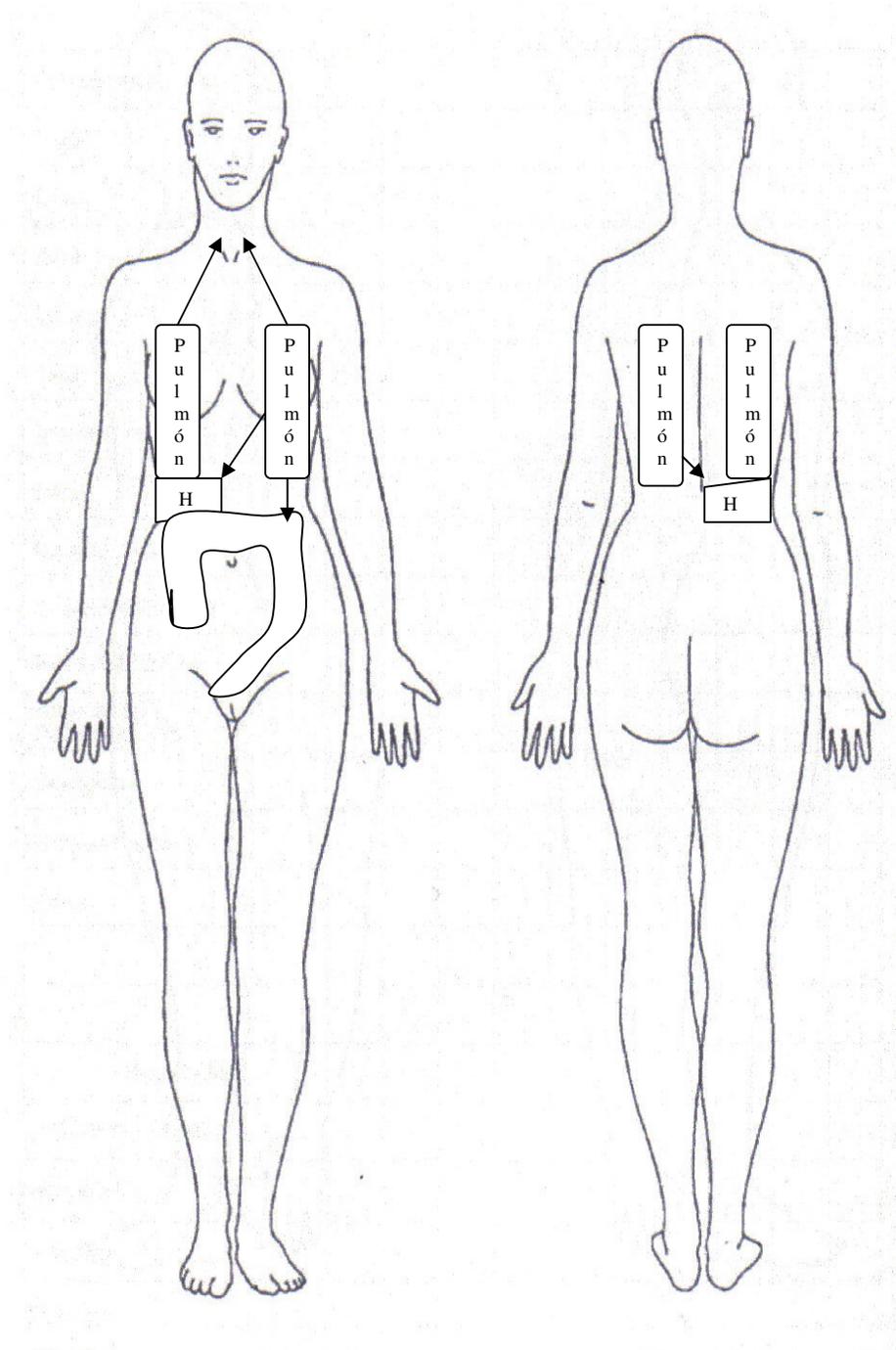
Mariana siente tristeza, enojo y preocupación, en pocas ocasiones últimamente experimenta alegría.

En el plano de la salud ha tenido problemas de garganta desde pequeña, dolor de huesos con el frío, presión arterial baja, colitis biliar nerviosa. Por último se sometió a una operación para que le quitaran la vesícula biliar.

Como ya se ha mencionado los problemas en garganta tiene una relación directa con la tristeza al ser ésta la emoción relacionada con los pulmones y el intestino grueso. Mariana vivió en un ambiente de tristeza y enojo desde muy pequeña, al ser esta la emoción de sus abuelos se puede comprender que ella misma las sintiera, situación que se acentuó al morir su madre, momento a partir del cual la tristeza se hace más constante y evidente. Los problemas en su garganta se tornaron crónicos a causa de un virus que dejó como secuela de una fiebre reumática dolores en los huesos. Los pulmones se relacionan con la voz y la comunicación, de igual forma tienen que ver con la capacidad o incapacidad de expresarse, Mariana no hablaba de sus emociones, por el contrario sólo permanecía seria de pequeña, esta condición debilitó sus pulmones.

Esta falta de amor que experimenta al morir su madre fue lo que poco a poco detonó la fiebre reumática que padeció, posteriormente tal sentimiento deviene en la presión baja que constantemente presenta, la muerte de su madre es vista como un evento del que no puede escapar y sólo le queda resignarse.

Por otra parte, el hígado y la vesícula biliar tienen en el enojo la emoción que pudiera perjudicarlos de manera directa. En Mariana el enojo se encuentra presente desde niña, de adulta la situación no ha cambiado mucho, de manera frecuente se enoja y estresa, es por esta causa que su vesícula se vio afectada al grado de operarla para retirarla. El hígado es el órgano que se encarga de distribuir la sangre a todo el cuerpo, poniendo en marcha las funciones corporales; el equilibrio de las emociones y la superación del estrés son también parte de sus funciones. En el caso de Mariana el hígado, es decir el elemento madera, domina al estómago y bazo correspondientes al elemento tierra; lo que ocasiona que ante los enojos experimente inmediatamente dolor en el estómago. De igual manera, la tierra domina el agua, lo que explica el dolor de huesos, específicamente de rodilla que ella misma presenta. Los huesos son los tejidos correspondientes a dicho elemento.



\*Emociones: Tristeza, enojo y preocupación, escasa alegría.

\*Padecimientos: Problemas en garganta (pulmón); dolor de huesos como secuela de una fiebre reumática en la infancia; presión arterial baja; colitis (intestino grueso); le fue quitada la vesícula biliar por medio de una operación.

\*El Pulmón almacena tristeza desde que Mariana es pequeña, esto poco a poco los sobrecarga al grado de que esta situación repercutiera en el hígado y la vesícula.

## Entrevista 5

Cecilia nació hace 32 años en el Distrito federal, proviene de una familia humilde en la que su papá fue policía, actualmente ya es pensionado, su mamá se ha dedicado casi todo el tiempo a su hogar, ahora se ocupa mayoritariamente de atender a su papá ya que lo dializa todos los días. Tiene un hermano mayor con el que no se lleva bien.

Sus padres han sido siempre muy tranquilos, sin embargo su papá ha marcado siempre y de manera clara su preferencia por su hijo varón, aunque en este momento se lleva bien con él; con su mamá siempre ha tenido una relación más cercana, aún cuando ella fue quien los corregía con mayor dureza. Considera que de la familia el más enojón ha sido siempre su hermano. Las emociones que reconoce en sus padres son la alegría y el enojo por igual, aunque pasan de una a otra con demasiada facilidad, sin embargo antes su papá era muy alegre, el cambió surgió cuando le diagnosticaron diabetes hace 15 años.

De niña fue extrovertida, juguetona y muy feliz, era tímida en la escuela, pero generalmente sonreía, incluso considera que de pequeña siempre estaba contenta. Sus padres no han sido expresivos, no le han demostrado abiertamente su afecto, ella por su parte los abrazaba y besaba con facilidad durante su infancia. Hoy en día siente que su papá es agresivo con ella y que la hace menos, por lo que piensa que es machista, esto la hace sentir un poco mal ya que le gustaría que fuera ecuánime con sus hijos.

Estudió enfermería primeramente, después decidió ingresar a la vocacional, y aunque fue muy reservada en las escuelas en donde estudió, en la vocacional sintió que era el lugar en donde debía estar, sin embargo curso hasta el 4° semestre ya que decidió casarse. En ocasiones se arrepiente de haber dejado de estudiar por considerar que abandonó su meta de estudiar en el Politécnico la carrera de informática, pero se repone con rapidez diciendo que ya lo hizo ya está hecho y no lo puede cambiar.

Se casó a los 25 años con un hombre que realmente no amaba, él le pidió matrimonio después de 4 meses de noviazgo, a lo que ella se negó, por lo que él empezó a chantajearla diciéndole que se mataría si no se casaba con él. Ante esta situación ella decide ayudarlo casándose con él sin considerar lo que sentía o pensaba en ese momento.

No existió agresión verbal o física durante el tiempo en que estuvo casada, pero no recibía ningún tipo de apoyo por parte de su esposo: “él seguía manejándose como un hombre soltero”, regresaba tarde a casa, no trabajaba, no aportaba mucho dinero y su mamá intervenía mucho en la relación. Cecilia decidió abandonarlo en una ocasión, por lo que él la busco y la convenció para que volvieran a estar juntos, al ver que la

situación no mejoraba, finalmente se separaron definitivamente. Para entonces ya había nacido una niña que para ese momento ya contaba con 8 meses de edad. A la fecha tienen casi un año que él no la busca, ni le da dinero para su hija, por lo que ella dice encontrarse mejor sin él. Para solventar sus gastos ha tenido varios trabajos, en este momento no tiene ninguno.

En la actualidad tiene una nueva pareja con la que ya tuvo una hija más de 11 meses, en este momento su primera hija tiene ya 5 años. El hombre con el que se encuentra ahora es responsable y le manifiesta su apoyo, incluso es él el que solventa sus gastos económicos. En esta relación lleva más de 2 años y se encuentra contenta, ahora no viven juntos aún, pero a ella ya le gustaría vivir con él. La relación que lleva con su primera hija es buena, al grado que ella le dice papá y Cecilia permite que intervenga en su educación. Sus padres no lo han tratado mucho y no hacen muchos comentarios sobre él.

Una situación difícil se presentó cuando Cecilia se enteró que estaba embarazada de su segunda hija, situación que no comentó con sus papá, y que de la cual se enteró hasta que ella entró en el hospital para dar a luz. Con la única que comentó su estado fue con su mamá. En el momento del parto se presentaron complicaciones; tuvo una hemorragia que no le podían parar, perdió mucha sangre y tuvo que quedarse internada una semana más. Al volver su papá ya no le reclamó, el regaño corrió a cargo de su hermano, que en ese momento la insultó sin que sus padres intervinieran, lo que por una parte le dolió mucho a Cecilia, y por otra le generó mucho coraje por la actitud de su hermano. A partir de este evento la relación con su hermano empeoró y ya casi no se hablan, sin embargo esta situación no le molesta, ni le incomoda, simplemente le da igual.

Entre los 18 y 19 años de edad empezó a tener problema con sus periodos menstruales que comenzaron a ser muy abundantes y prolongados, durando hasta 15 días. En esta época ya había acabado de estudiar y trabajaba, tenía novio y estaba ilusionada con él. Al cabo de unos meses tuvo un problema con su novio y dejó de verlo algunos días, después se enteró que él la había buscado para despedirse ya que se iría a vivir a Estados Unidos, entonces no lo volvió a ver, meses después empezó con su problema menstrual.

Las hemorragias eran tan fuertes que se llegó a acabar un paquete de toallas en una hora, pasó varios días así y acudió con varios médicos, luego de 6 meses de estudios sólo le dijeron que tenía anemia, la cual controlaron con medicamentos y pareció estabilizarse aunque sus periodos seguían siendo abundantes y prolongados.

Así estuvo hasta que ya de casada volvió a tener problemas, inicialmente le diagnosticaron una fuerte anemia, profundizaron los estudios y encontraron que las hemorragias eran producidas por varios miomas que tenía en la matriz y que esto producía finalmente la anemia. Ante la gravedad del problema le dieron 6 meses para embarazarse y después quitarle el útero. Al nacer su hija volvió a estabilizarse y desistió de la operación. Actualmente no sabe si tiene anemia o no, así como desconoce si aún hay miomas en su matriz, ya que al tener a su segunda hija los médicos no le dijeron nada, y sólo se ha percatado que se marea frecuentemente.

No hay una idea clara a cerca del cuerpo, al pensarlo lo ve tan sólo como lo que hay debajo de la cabeza y lo imagina esbelto, incluso le gustaría que el suyo fuera más delgado ya que este es su ideal de belleza. De una mujer piensa que es lo mejor y además cuentan con el don de dar vida.

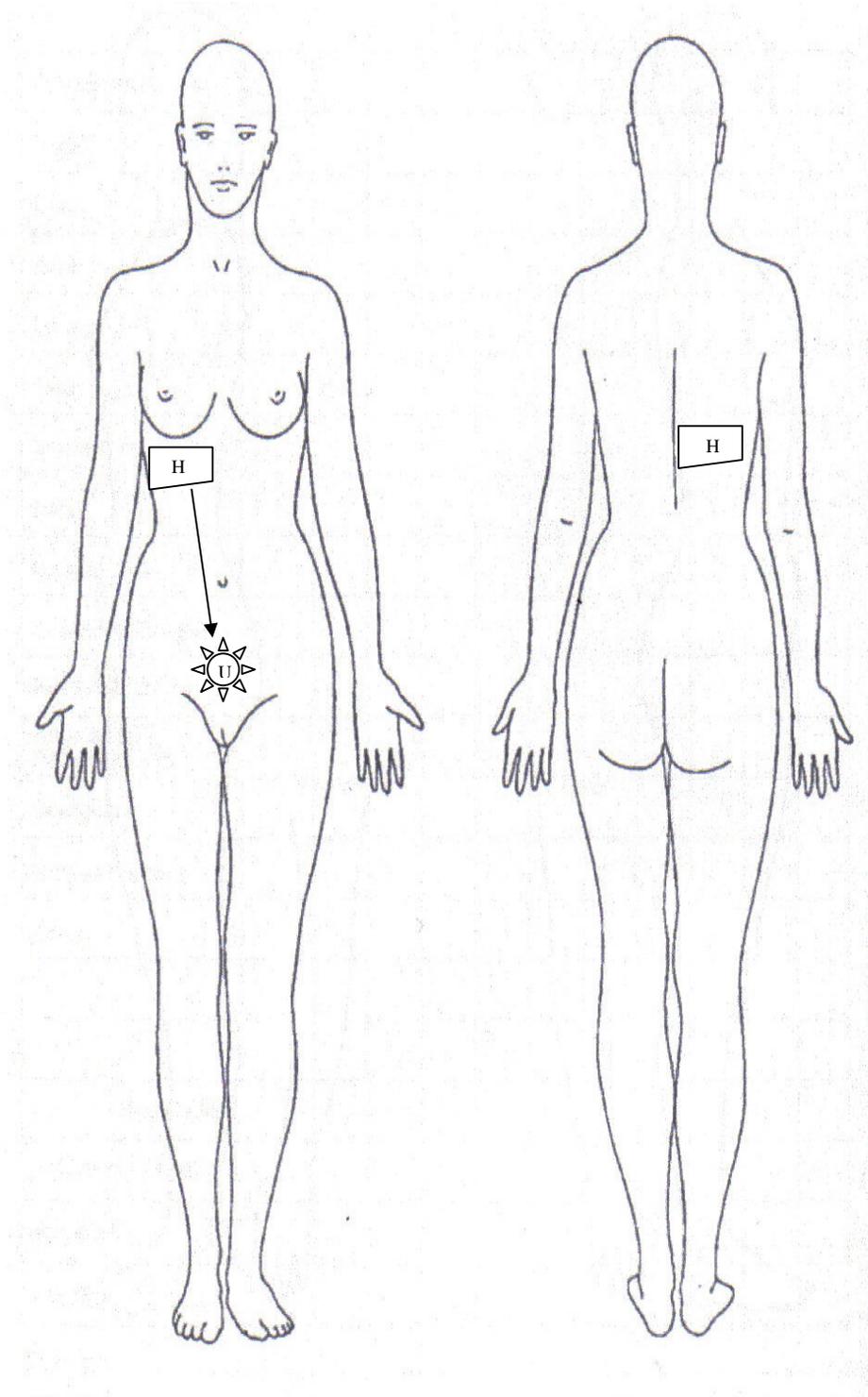
Emoción y ruta de la enfermedad.

En general considera que su vida ha sido feliz, únicamente al estar casada experimentó el enojo, pero al separarse se volvió a sentir contenta.

El único problema que manifiesta son los miomas que tiene en el útero, que le han generado anemia por las fuertes hemorragias que se le presentan.

Como ya se mencionó el útero es muy importante para el cuerpo femenino ya que almacena la esencia de la sangre, hay que recordar que el hecho de ser un órgano receptor lo hace vulnerable a lo que pudiera entrar en él, es decir esta expuesto a diversas influencias nocivas, especialmente es frágil a la influencia de emociones negativas. La vida sexual o en pareja cobra importancia en este caso dado que es el útero el encargado de recibir mediante la eyaculación aquello de lo que el hombre dispone; tensiones, estrés, insatisfacción, entre otras cosas.

En el caso de Cecilia las hemorragias más graves se han presentado al tener algún tipo de problema con las parejas que en distintos momentos tuvo, pudiera además relacionarse con el enojo que tales circunstancias le generaron. Sin embargo convendría recavar información en torno a su vida sexual con el fin de clarificar el origen de su padecimiento. En cuanto a la sexualidad externo confundirse con el término y al pensar en ella simplemente se queda en blanco, lo que pudiera significar que existe algún tipo de temor o inseguridad a cerca de ésta. Por otro lado uno de los órganos más importantes durante la menstruación es el hígado, relacionado directamente con el enojo, lo que igualmente se relaciona con las hemorragias que sufre.



\*Emoción: Enojo, generalmente con las parejas que ha tenido.

\*Padecimientos: Miomas en el útero que le han generado fuertes hemorragias y como consecuencia una anemia.

\*En el caso de Cecilia, el hígado se sobrecarga con los enojos que vive en sus relaciones de pareja, por ello se presentan sus problemas en el útero.

## Entrevista 6

Margarita es una odontóloga de 28 años de edad, que recientemente terminó una maestría en biología bucal y esta por iniciar su doctorado. Es la tercera de cinco hijos y considera que su familia es unida y estable. La relación con sus padres es buena. Su papá siempre ha sido el consentidor, el más cariñoso; su mamá era la encargada de poner más disciplina, sin embargo no recuerda que alguno de los dos utilizara los golpes para corregirla, por el contrario, siempre ha existido una relación de mucho amor y confianza.

La educación que les dieron sus padres le parece excelente ya que les dieron la opción de conocer lo bueno y lo malo, dejándolos decidir hacia a donde querían orientarse. Resalta con mucha frecuencia la confianza que ella les tiene, lo que le facilita tomar decisiones sin culpa alguna en cualquier ámbito. Además admira a sus padres por que además de haberles inculcados valores y principios como el respeto, les dieron la oportunidad de estudiar a ella y sus hermanos una carrera profesional.

De pequeña considera haber sido miedosa, sobre todo al momento de quedarse sola, únicamente se sentía segura cuando su mamá la abrazaba, esto pudiera deberse a que su hermana Karina nació 1 año después que ella, por lo que su mamá tuvo que repartir su atención entre ambas, lo que ocasionaba que cada vez que ella se alejaba, Margarita llorara hasta tenerla de vuelta. Se recuerda también como una niña estudiosa y un poco tímida.

Los momentos familiares son muy importantes y generalmente buscan tenerlos. Igualmente han consolidado su relación de hermanos, y aunque de niñas y adolescentes tenía problemas con su hermana Karina, hoy en día se llevan muy bien, por lo que ella busca su consejo con frecuencia.

Considera que de las cosas que su familia, y específicamente sus padres esperan de ella, esté el hecho de verla convertida en madre, y que muy pronto se dedique a trabajar en un consultorio, ya que sus actividades académicas le absorben mucho tiempo, de cualquier forma piensa que ya les dio algo que esperaban al titularse en la licenciatura.

Generalmente se encuentra en la universidad y pocas veces atiende pacientes, incluso confiesa que le agrada más estudiar, por lo que encuentra gran satisfacción es esta labor. Reconoce que es un ámbito muy competitivo y que en ocasiones es estresante el hecho de defender los resultados que en sus investigaciones encuentra y que se requiere de gran conocimiento y determinación para sobresalir dentro de él. Se considera afortunada de contar con algunos buenos amigos dentro de este ámbito.

Actualmente vive una relación con un biólogo que conoció en el instituto, es poco mayor que ella y se encuentra contenta ya que considera que llevan una bonita relación, lejos de la presión que pudo sentir con otras parejas. Discuten muy poco y las veces que lo llegan a hacer es a causa de los celos de Margarita, aunque reconoce que ese es problema suyo y que él por el contrario le ha dado la confianza de manejar cualquier tema y eso le genera una sensación de alegría y bienestar. Su relación se basa precisamente en la comunicación. De manera general en las relaciones de pareja que ha tenido se ha enfrentado con sus celos.

Hoy en día se describe como una mujer ocupada, con muchos proyectos, optimista y sobre todo muy alegre, incluso le agrada que la gente la describa con esa característica. Nunca ha tenido problemas para manifestar sus emociones, ni siquiera de pequeña debido a que su mamá siempre les indujo a platicar. Al tener un problema, lo habla si en ese momento encuentra con quien hacerlo, de no ser así, lo resuelve y después lo comenta. No recuerda muy bien si de niña era muy feliz, pero considera ser más feliz en este momento.

Margarita encuentra relación entre sus emociones y su salud por que al preocuparse siente un fuerte dolor en su estómago, entonces se da un tiempo para tranquilizarse y el dolor termina. Igualmente al dormir poco durante varios días o semanas, su presión arterial baja: le duele la cabeza y tiene vómito; cuando esto sucede tiene que ir a su casa, vomitar, tomar un analgésico, dormir y al siguiente día comenzar a desayunar mejor, lo que poco a poco la va reponiendo.

Actualmente tiene el colesterol en los límites, por ello actualmente hace ejercicio y cuida más sus alimentación ya que anteriormente comía mucha carne. Por otro lado, anteriormente al entrar a la facultad acudió a una revisión médica por que sentía dificultad al respirar y le dijeron que tenía una taquicardia nerviosa, razón por la que le preocupó la situación del colesterol alto. El médico que la atendió solo le recomendó no estresarse tanto. En lo que respecta a sus períodos menstruales son dolorosos y un poco regulares. Tiene la idea de que la menstruación es como un castigo y no lo acepta.

El cuerpo para ella es con lo único que todos contamos, por lo que debe cuidarse y disfrutarse. En cuanto al hecho de ser mujer es algo maravilloso y mágico, aunque a veces piensa que el papel del hombre es más relajado.

Emoción y ruta de la enfermedad.

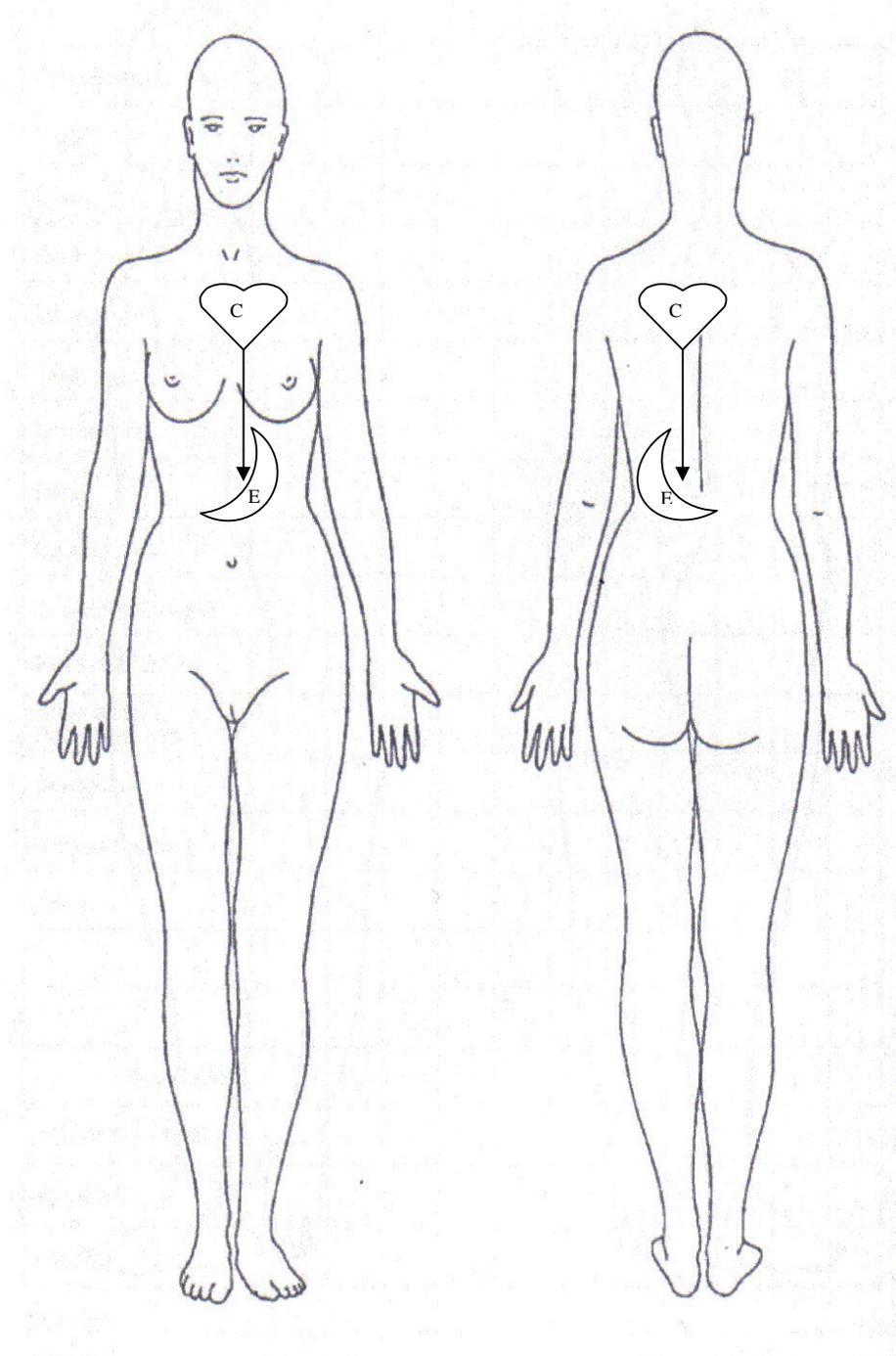
Margarita siempre ha podido expresar sus emociones sin problema alguno, específicamente en su infancia era alegre, aunque considera serlo más hoy en día, además de sentir estrés a causa de su trabajo.

Los problemas de salud que reporta son Taquicardia nerviosa, presión arterial baja, y colesterol alto, así como dolores de estómago ocasionales.

Los problemas de salud que manifiesta Margarita al parecer han surgido a raíz del excesivo estrés o preocupación que le genera su trabajo. Primeramente la taquicardia nerviosa que surgió al entrar a la universidad; como se he mencionado el corazón aloja el espíritu y sus funciones, entre ellas están las actividades físicas y emocionales, particularmente estas últimas producen calor intenso. El calor es parte característica del fuego; elemento al cual pertenece el corazón en relación a la teoría de los cinco elementos; es así que un exceso de calor en el corazón le afecta de alguna manera, es decir, una emoción excesiva como el estrés o la preocupación genera un calor que puede alterar el ritmo cardíaco, como le ocurrió a Margarita con la presión que experimento al empezar su carrera universitaria.

El exceso de trabajo, trae consigo un aumento de ansiedad que en este caso se traduce en dolores estomacales, así como en alteraciones en sustancias como el colesterol, el cual puede verse afectado también por una alimentación alta en grasas. Al hablar de su alimentación, Margarita comenta que anteriormente comía demasiada carne, y que por sus labores académicas, comía lo que podía en los momentos en que podía.

Finalmente la presión arterial baja, es un antecedente de la falta de cariño en la infancia, situación que se puede experimentar con la llegada de un hermanito, agudizándose si aún se es muy pequeño y seguramente se necesita sobremanera la atención y seguridad de los padres. Margarita vivió esta situación con el nacimiento de su hermana Karina, lo que le generó una enorme inseguridad, al grado de sentirse segura únicamente en los brazos de su madre. Probablemente por esta razón Margarita se refugió en el estudio a fin de lograr un poco más de reconocimiento. Sin embargo no se puede pasar por alto el hecho de que el cuerpo en muchos momentos pide los descansos que se le niegan, y un dato relevante lo constituye el saber que luego del desgaste que trae consigo el trabajo de varias semanas a Margarita se le baja la presión, la que poco a poco restablece alimentándose y descansando mejor.



\*Emociones: Alegría desde la infancia.

\*Padecimientos: Taquicardia nerviosa, presión arterial baja, colesterol alto y dolores estomacales ocasionales.

\*Los problemas de salud de Margarita están relacionados con la tensión que experimenta diariamente, el corazón afecta de manera directa al estómago

## Entrevista 7

María nació en el Distrito Federal hace 42 años. Su madre le ha comentado que vivió una racha de pérdidas al estar embarazada de ella; murieron su madre y dos hijos anteriores a ella así que durante buena parte de su embarazo estuvo triste. Tiene cuatro hermanos, actualmente todos casados. Es la única mujer y le han dicho que juega un papel importante dentro de la familia, sobre todo después de la muerte de su padre, ya que ella fue quien se hizo cargo de atenderlo en todos los aspectos posibles.

Su madre utilizaba el diálogo para educarla, pocas veces le pegaron. Sus padres fueron muy sobre protectores, lo que le parece ha generado que ella y algunos de sus hermanos sean de la misma manera con sus hijos. Su papá fue muy agresivo, al grado de golpear a su madre, lo que generó en ella miedo e inseguridad, incluso todavía hoy siente temor al presenciar algún tipo de discusión. Su mamá fue más cercana y consentidora, más alegre y tranquila; su papá por su parte era muy hermético y no les expresaba cariño. La relación con su madre ahora ya no es tan cercana y pelean un poco más, María lo atribuye a lo avanzado de su edad.

Se recuerda como una niña miedosa, con complejos, pero también considera que jugaba, estaba alegre y no le gustaba pelear con nadie. Siempre se sintió en desventaja en comparación con sus primas debido a que ellas eran de tez más clara y tenían una mejor posición económica, además de ser frecuentemente aduladas, lo que no ocurría con ella. Por esta razón María considera que la emoción que más experimentó en su infancia fue la tristeza. Esta situación se prolongó hasta su adolescencia, en la que aún se sentía fea y con poca suerte con los chicos. Fue hasta los 17 años que tuvo a su primer novio, y que finalmente se convirtió en su esposo, que estos complejos fueron disminuyendo, a partir de este momento comenzó a ver la vida de mejor manera.

A los pocos meses de haber iniciado su noviazgo, cuando tenía 17 años, sufrió una severa crisis asmática, de la cual desconoce el origen, atribuyendo su aparición a la enorme felicidad que experimentó al tener novio. Este padecimiento lo presentó alrededor de 3 ó 4 años en los que se estuvo bajo estricta supervisión médica, ya que fue internada en varias ocasiones. Sin embargo, posteriormente dejó de presentar la enfermedad y hasta la fecha no ha tenido otra crisis. Se considera incluso una persona con buena salud, ya que muy pocas veces se enferma.

Al principio su matrimonio sufrió diversos altibajos. Primeramente se vieron obligados a comprometerse a causa del embarazo de María. Después y a pesar del amor que comenta existía y existe, vivieron momentos de violencia por parte de ambos y

estuvieron a punto de separarse, no obstante tuvieron la oportunidad de hablar y darse una nueva oportunidad.

Un problema constante fueron los constantes apuros económicos, que en una ocasión llevaron a María a practicarse un aborto a escondidas de su esposo a la edad de 25 años. Tenía dos hijos pequeños, uno de 2 años y otro más de 1 años aproximadamente, al llegar el tercero había mucha carencia por lo que decidió abortar. Al principio sintió tristeza por lo ocurrido, por lo que lloraba mucho. Finalmente y después de varios años tomó terapia en IRMA, una institución especializa en este tipo de experiencias, en el que aprendió a no reprocharse y seguir adelante. Su esposo no se entera aún, sin embargo ya se encuentra tranquila y puedo hablarlo sin remordimiento.

Actualmente la economía sigue siendo preocupante dentro de su familia, por lo que colabora con esta trabajando como costurera en su hogar, actividad que le llena de satisfacción, aunque confiesa que le parece complicado compaginarlo con sus labores de madre y esposa, ya que hay momentos en que su familia le pide tiempo.

Hoy en día sólo experimenta tristeza cada vez que se acuerda de su padre que recientemente falleció, sin embargo es una emoción pasajera ya que se siente alegre la mayor parte del tiempo. Lo que atribuye al trabajo espiritual que realiza desde hace varios años dentro de un grupo católico.

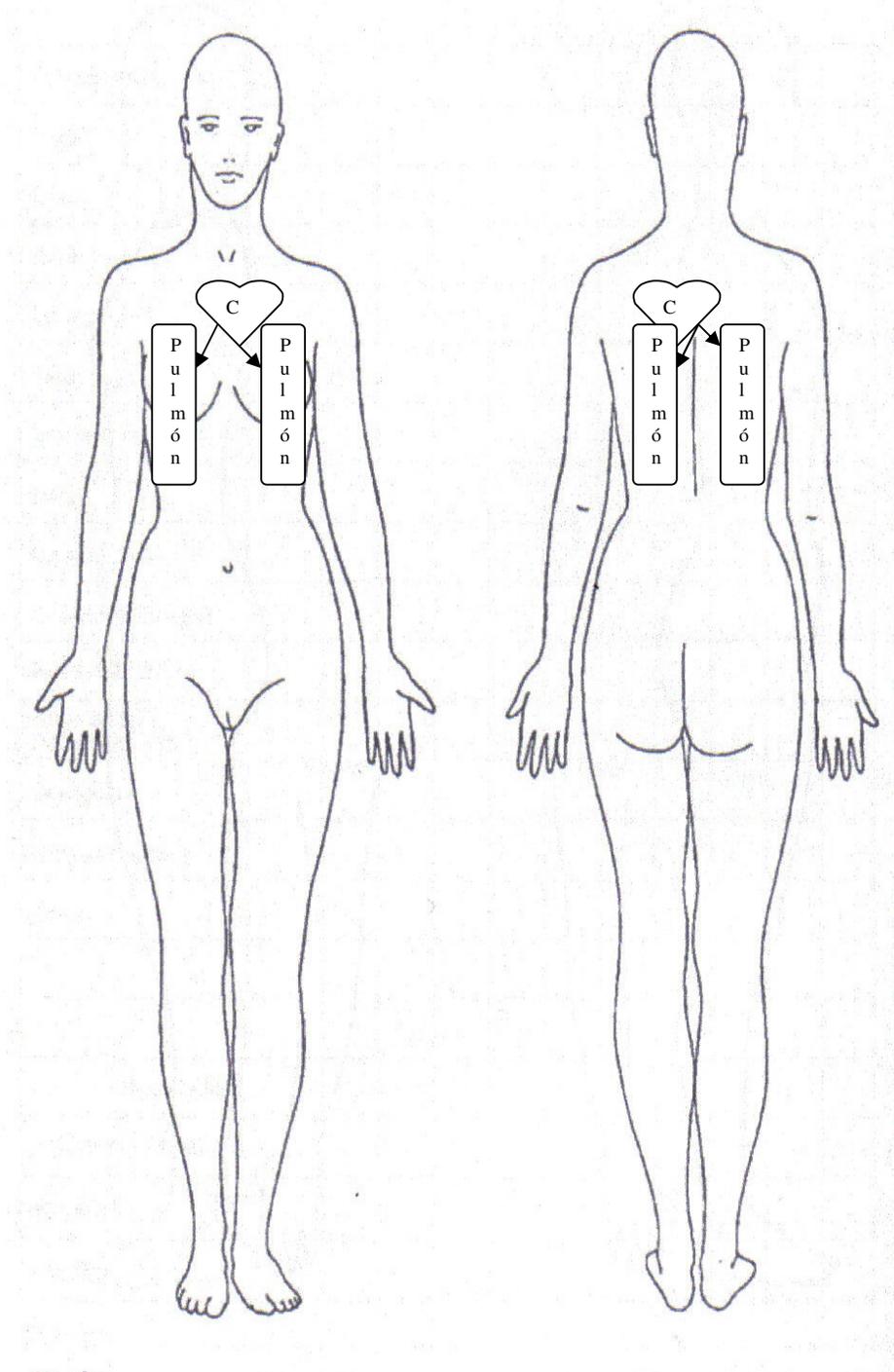
El cuerpo es para ella un estuche para lo más grande que se encuentra dentro de éste, además del complemento de su ser, por lo que hay que cuidarlo con ejercicio y buena alimentación. Se siente comprometida consigo misma para mantenerlo en buenas condiciones. Piensa que las mujeres son maravillosas y lo mejor que se ha creado.

Emoción y ruta de la enfermedad.

La emoción existente de niña fueron la tristeza y el miedo; ahora siente alegría.

En el plano de la salud tuvo asma a los 18 años; actualmente no reporta ninguna enfermedad.

En este caso conviene hablar precisamente de la alegría que experimentó María al tener novio, emoción que reconoce como muy fuerte en aquel momento, hay que recordar que ésta se almacena en el corazón. Al parecer este exceso de emoción provocó una relación de interdominancia entre los elementos, específicamente del fuego dominando el metal; es decir la alegría experimentada debilitó los pulmones de María generando sus crisis asmáticas, que finalmente fueron desapareciendo. Por otro lado la alegría que ha ido experimentando, quizás no tan avasalladora, le ha permitido mantener de manera estable su salud, lo que es un reflejo de la estabilidad que vive dentro de su familia.



\*Emoción: Tristeza y miedo de pequeña, hoy hay alegría.

\*Padecimientos: Asma a los 18 años, actualmente no se reporta ninguna enfermedad.

\* La alegría excesiva que experimentó María dañó en algún momento sus pulmones.

## Entrevista 8

Ana proviene de una familia humilde de Temoaya, Estado de México, actualmente tiene 36 años. Su familia de origen estuvo conformada por 12 hermanos y sus padres, ella es la más pequeña y en este momento ya sólo quedan 4, Ana desconoce las causas de los fallecimientos, aunque recuerda que 2 de ellos murieron a causa del alcoholismo. Fueron una familia rural habitual; los hombres si iban al campo a sembrar, y las mujeres además de ayudar en el campo se encargaban de los quehaceres de la casa, los hombres no colaboraban en esta actividad.

En la educación que le dieron a Ana no había comunicación por lo que piensa que fue mala, ya que no se ocuparon de informarlos sobre ningún tema. Al corregirlos había golpes por parte de su madre, su papá nunca intervino de ninguna forma en su educación. La comida no era abundante ni buena, regularmente se alimentaban con frijoles, picante, y tortillas.

A causa de las carencias que vivían, se vino a trabajar al Distrito Federal a los 9 años, se instalo en una casa como trabajadora doméstica, allí vivió durante algún tiempo ya que no tenía familiares en la ciudad. Con sus padres y hermanos no hubo una gran relación, por lo que fue fácil no regresar a su pueblo al empezar a trabajar.

De pequeña siempre quiso no ser parte de su familia, soñaba con que otras personas fueran por ella y le dijeran que eran su verdadera familia; esto se debía a que siempre sintió la necesidad de cariño por parte de sus padres y sentía tristeza ya que no era así, sus papás eran lejanos y nada afectivos, además de reconocer cierta tristeza en su ambiente familiar. Comenzó a sentir alegría cuando dejó su casa para trabajar, fue entonces que pudo terminar la primaria. Tenía deseos de ser enfermera sin embargo no pudo realizarlo, por una parte no se lo permitieron en donde trabajaba, y por otra se enamoró.

Cuando tenía 16 años conoció a su esposo, teniendo esta edad decidió vivir con él, casándose por el civil hasta que ella tenía 22 años. Ha sido una relación llena de violencia y agresión. Todo comenzó 3 meses después de vivir juntos, momento en el que él se enteró que ella se encontraba embarazada, entonces comenzaron las infidelidades y los malos tratos. En algún momento él le comentó que nunca la quiso, ella por su parte lo llegó a considerar lo más importante de su vida, no obstante ahora que lo piensa entiende que el hecho de no haberse sentido amada por sus padres la confundió, ya que al principio el que su esposo le demostrara un poco de cariño la ilusionó sintiendo que él era el único que la quería.

De su matrimonio nacieron 2 niñas que ahora cuentan con 18 y 13 años. El hecho de saber que estaba embarazada de su primer hija le llenó de culpa por pensar que desilusionaría a sus padres, por esto consideró el aborto pidiéndole apoyo a una amiga para realizarlo, ante la negativa de su amiga decidió tenerla, alegrándose finalmente por el suceso. Su segundo embarazo fue recibido de mejor manera, aunque le preocupó un poco debido a algunos dolores que tuvo en el vientre. En ambos sintió dolores y molestias, sobre todo del primero que fue más complicado. Posteriormente a los 23 años volvió a quedar embarazada, cuando su esposo se enteró la amenazó diciéndole que la dejaría si no abortaba, entonces al sentir miedo de ser abandonada comenzó a hacer intentos de abortar durante dos meses sin éxito, hasta que otra mujer de su familia le ayudó dándole un té y unas pastillas, con lo que al fin abortó. Después de este hecho Ana sintió una profunda culpa considerándose sucia, indigna e incluso una asesina. Hasta la fecha afirma no haberlo superado.

Dejó de permitir la violencia en su matrimonio gracias a los consejos de una amiga, por lo que su relación ha cambiado un poco. Se han separado en varias ocasiones y aún cuando ella no ha querido regresar con él, su hija mayor la convence para recibirlo cada vez que éste llega arrepentido, aún cuando ella afirma ya no estar enamorada. En realidad ya no existe una relación de pareja, así mismo ya no hay agresiones físicas, aún cuando su esposo continúa haciéndole reproches, además de avanzar notablemente su problema de alcoholismo.

Considera que se ha olvidado de ella por lo que ahora busca sentirse feliz nuevamente, a pesar de frecuentemente sentirse triste y sobre todo preocupada por sus hijas. Siendo niña no expresaba sus sentimientos ya que no había tiempo para ello, hoy en día se permite llorar para desahogarse y hablar sobre lo que le preocupa.

En el plano de la salud desde hace 10 años que se enferma frecuentemente del estómago, específicamente colitis y gastritis; por otro lado hace poco tiempo la operaron para quitarle ciertas úlceras que tenía en el cuello del útero, en este momento le están haciendo estudios en los ovarios.

El cuerpo para ella es importante y debe cuidarlo, aunque piensa que ha dañado el suyo. Le gusta ser mujer ya que hay características que los hombres no tienen como el hecho de ser madre; asemeja el ser mujer con una flor, ya que son delicadas y requieren de mucho cuidado y atención.

Emoción y ruta de la enfermedad.

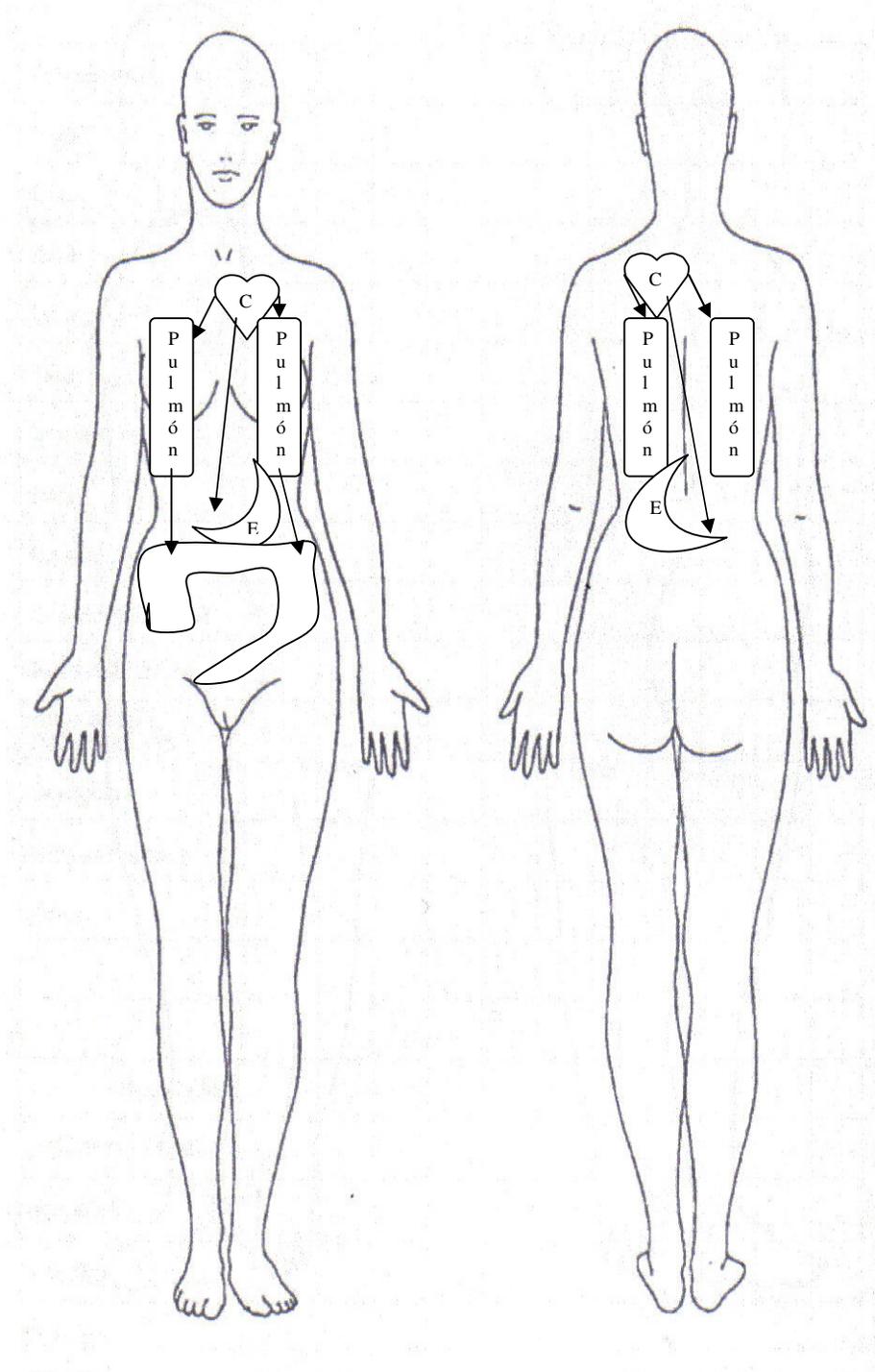
En su infancia Ana sintió tristeza, sin embargo a los 9 años experimentó alegría al salir de su casa. Siendo adulta se siente triste en ocasiones y preocupada muchas veces, aunque busca sentirse con mayor alegría.

Su salud se ha visto mermada por problemas de gastritis, colitis y úlceras en el cuello del útero.

El estómago es parte del elemento tierra de acuerdo con la teoría de los cinco elementos, además de estar ligado con la emoción de la ansiedad. La gastritis es un problema estomacal, por tanto tiene relación con la preocupación con la que vive Ana. Por otra parte este problema tiene que ver con el hecho de no basarse en su propia fuerza para salir adelante en su vida cotidiana. Ana durante mucho tiempo fue codependiente en la relación con su esposo alcohólico, al tolerar agresiones y negarse a dejarlo fue dejando su vida en sus manos dejando de ser ella misma su propio centro, dejándola en la incertidumbre, lo que poco a poco fue debilitando su estómago.

En lo que respecta al intestino grueso, órgano en donde se desarrolla la colitis, tiene como función eliminar las materias no aprovechables para el cuerpo, en el podemos además retener distintas emociones nocivas negándonos al cambio. La tristeza y frustración que llegó a sentir Ana muy probablemente la alojó en su intestino, lo que le ocasionó la colitis que en algún momento padeció.

Finalmente las úlceras en su útero son evidencia de lo que durante mucho tiempo recibió por parte de su esposo aún incluso en el intercambio sexual, además de hablar de la culpa que todavía siente por el hecho de haber abortado. El útero tiene una función receptora, en el caso de Ana su útero recibió violencia y culpa le que generó las ulceraciones. Así mismo los ovarios encierran la fuerza vital que posteriormente dará paso a un nuevo ser, el tener problemas con ellos pudiera deberse al hecho de haber negado a su cuerpo en algún momento la posibilidad de generar esta misma vida.



\*Emoción: tristeza desde pequeña que hoy en día prevalece, junto con preocupación.

\*Padecimientos: Gastritis, colitis y úlceras en el útero.

\*La falta de alegría en el corazón, genera tristeza y ansiedad, dañando el intestino grueso y el estómago.

### Entrevista 9

Rosalía es una mujer de 37 años que actualmente vive junto con su esposo y dos de sus hijos en casa de sus padres. Sus hijos son tres, el mayor es casado, tiene 23 años y ya no vive con ellos; después sigue otro hijo varón de 22 años no se ha casado y tiene un hijo; finalmente tiene una hija de 13 años que estudia la secundaria, a todos los quiere por igual, sin embargo reconoce en Rosita, su hija, un cariño diferente y especial, siendo ella precisamente con la que más convive ahora.

Vive en unión libre desde que tiene 12 años. Esta relación la hizo profundamente feliz ya que él le demostraba mucho cariño, mismo que no había sentido antes por parte de sus papás. A los 3 años de vivir juntos él decidió separarse de ella alegando que ya no se entendían, para entonces tenían ya a sus 2 primeros hijos. Rosalía aceptó separarse y se dedicó a trabajar con el fin de sacar adelante a sus hijos. Permanecieron 9 años separados, en los cuales él se unió a otra persona con la que tuvo 2 hijos más. Al cabo de este tiempo volvió a buscarla para pedirle perdón y una nueva oportunidad, para entonces ella tenía un trabajo estable. Ante su insistencia, Rosalía decidió darle otra oportunidad, advirtiéndole que debería de ganarse el cariño de todos nuevamente. Él se esforzó y logró que ella y sus hijos lo aceptaran para volver a formar una familia. Actualmente lo quiere mucho ya que es muy detallista y cariñoso.

El principal problema que enfrentan como pareja ahora es la presencia de otra mujer con la que su esposo tiene otros 2 hijos, de 8 y 7 años, y que visita quincenalmente. La situación se complica debido a que en muchas ocasiones él llega enojado después de verlos lo que crea dentro de la familia un ambiente de tensión, para tratar de dar una solución ella le pide que no mezcle los problemas que pudiera tener en alguno de los dos lugares.. Afirma no saber cómo resolver esta situación, ya que incluso ha aceptado que el hijo menor de su marido viviera con ellos, lo que provocó diversos problemas con su hija a causa de los celos que ésta sentía, además de consentir que haya ocasiones en que su esposo no llegue a casa después de ver a sus hijos.

Rosalía es la cuarta de seis hermanos, de los cuales sólo uno es hombre. Dentro de su familia se vivieron los tradicionales roles de género, en los que las mujeres se encargaban de las labores del hogar y atendían además a los hombres de la casa.

Su papá ha sido alcohólico desde hace mucho tiempo. En algún momento le dijeron que fue a causa de su nacimiento que su padre empezó a tomar con mayor frecuencia ya que deseaba otro hijo varón y al ver que había sido una mujer se desilusionó, por tal motivo

cada vez que llega alcoholizado le dice que no la quiere y que hubiese preferido que no naciera o que se muriera, esto le ha generado mucha tristeza, y cada vez que su padre lo menciona inmediatamente le duele el pecho y comienza a llorar. A causa de estos comentarios se llegó a sentir culpable y con ganas de no haber nacido, se pudo deshacer de la culpa gracias a algunas pláticas que tomó hace como 3 años en el seguro social, allí un psicólogo le dijo que ella no era la responsable de las acciones de su padre, y no tenía por que desear haber sido hombre; después de varias sesiones entendió que nada era su culpa, aún cuando sigue sintiendo tristeza cada vez que su papá le dice estas cosas.

Sus papás no fueron afectivos y ella se quedó con ganas de sentir este afecto por parte de su madre que hace algunos meses falleció de manera inesperada a causa de una cirrosis.

Desde pequeña ha sentido tristeza, en la escuela se aislaba de todos y no jugaba con nadie por lo que no tuvo amigos, a la fecha comenta que siente pena al interactuar con las personas. Con frecuencia llora y considera que dentro de su familia es la más chillona y que de esta manera la ubican todos. Ella misma se considera sentimental y llorona, le gusta ser amable y no guardar rencores. Generalmente llora a escondidas por que su mamá la regañaba cada vez que lloraba, además del llanto, se desahoga aventando cosas cada vez que se enoja.

Hoy se sigue sintiendo triste, sobre todo a raíz de la muerte de su madre que aún no acepta, en ocasiones le preocupa su familia. Puede hablar de sus emociones con su esposo y su hija menor que la consuela y abraza lo que le permite sentirse mejor.

El cuerpo es para ella el complemento del alma, no puede existir uno sin el otro por lo que se deben cuidar ambos. Considera que hay dos tipos de mujeres: las que luchan y las que se conforman, por ello le aconseja a su hija que luche por ser mejor. Un aspecto que le encantó del hecho de ser mujer fue el haber sido madre.

Actualmente padece una enfermedad de nombre pénfigo vulgar que ocasiona que salgan ampollas en la piel que pueden reventarse en todo el cuerpo, los médicos no saben mucho de la enfermedad por lo que no dan una explicación clara del por qué es que surge. En este momento la tiene controlada en base diferentes medicamentos. Recuerda que esta enfermedad surgió meses después del fallecimiento de su mamá. Por otro lado se le baja la presión aunque no es frecuente que esto suceda.

Emoción y ruta de la enfermedad.

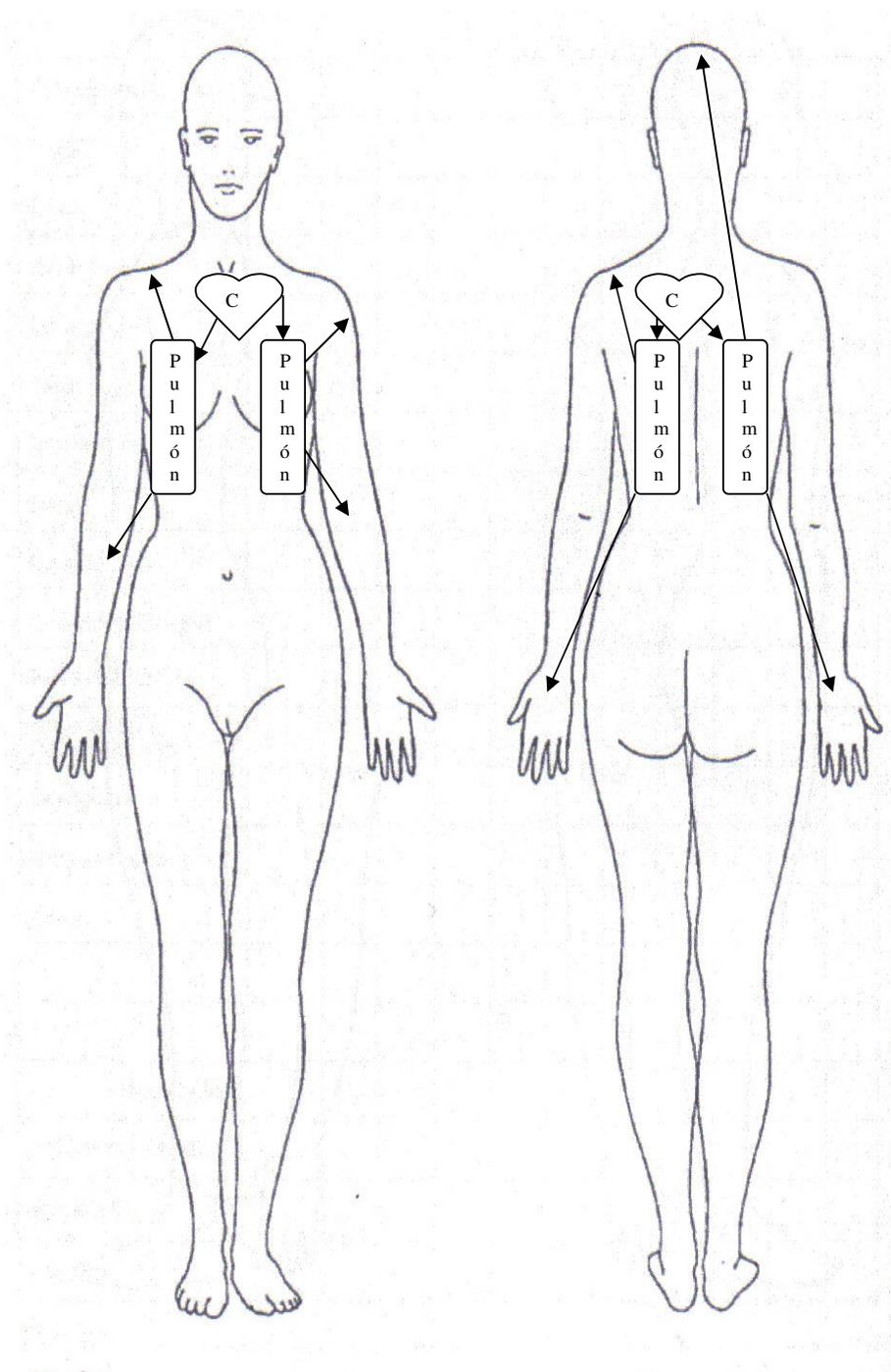
La emoción que mayoritariamente experimenta Rosalía, incluso desde pequeña es la tristeza.

La enfermedad que le aqueja es pénfigo vulgar y ocasionalmente baja su presión arterial.

La hipotensión como se ha observado es una evidencia de la falta de afecto y cariño que se vive desde niño, ante esto se experimenta una cierta impotencia, una situación ante la cual no se puede escapar, ni tampoco marcar límite alguno, ya que son precisamente los padres los encargados de demostrar este amor aún desde antes de la concepción. Rosalía vivió y creció con esta carencia ante la cual se siente impotente y muy triste, por lo que se evade de su falta de ánimo y valor cada vez que su presión sanguínea baja.

La enfermedad que surgió en su piel, pénfigo vulgar, tiene su principal correspondencia con los pulmones, en este sentido se relaciona con la emoción de la tristeza. Rosalía se ha sentido tristeza desde hace tiempo atrás, emoción que parece brotarle de la piel a maneras de ampulas, que finalmente mantienen a distancia a toda la gente que pudiera reprocharle su llanto excesivo.

Al parecer la tristeza se agudizó con la muerte de su madre y este afán de represión por parte de sus familiares creció; de igual forma la situación que actualmente vive con su esposo y a la cual no encuentra solución, parecen ser motivos para mantener alejada de cierto modo a las personas que le rodean, no se puede pasar por alto el hecho de que la piel es también el órgano que nos permite tener contacto directo con el exterior, es así que cuando esta presenta un deterioro evidente es fácil que los otros no entablen un contacto muy directo con la persona enferma.



\*Emoción: Tristeza desde la infancia.

\*Padecimientos: Pénfigo vulgar (piel) y presión arterial baja.

\*La tristeza se albergó en el pulmón hasta salir por medio de la piel con el pénfigo vulgar que Rosalía padece, igualmente la presión baja es una evidencia de su falta de alegría. Las flechas que provienen del pulmón muestran la afectación en la piel.

### Entrevista 10

Verónica nace hace 39 años en el Distrito Federal, su familia de origen estaba conformada por 7 hermanos, incluida ella, y sus padres. La relación con sus padres y sus hermanos fue más bien lejana, recuerda que ella hacía su tarea sola; su madre se ocupaba de los quehaceres de la casa y no se acercaba mucho a ellos, por otro lado su papá le generaba miedo ya que en varias ocasiones le pegó fuertemente. Al paso del tiempo comenzó a sentir coraje con él por la manera en que los trataba.

La educación que le brindaron la considera buena por que ninguno de sus hermanos tuvo problemas de alcoholismo o drogadicción, además por que se esforzaron en darle una educación, terminó una carrera comercial de secretariado y posteriormente tomo un curso como cultora de belleza. Desde su niñez fue insegura y tímida, y aunque recuerda muy poco esta etapa, considera que tuvo una infancia de tristeza y carencias, en la que se sintió muy sola. En aquellos momentos siente que no existía la posibilidad de manifestar sus emociones por lo que todo se lo guardaba.

A pesar de ser muy estricto, su papá le demostró cierto cariño, sobre todo de pequeña; de su mamá no ha recibido una muestra clara de afecto. Piensa que le hubiera gustado tener un poco más de su atención. Su papá siempre estuvo distanciado de la familia, sobre todo antes de sufrir un accidente automovilístico en el que murió. Su mamá se veía triste, desilusionada y enojada. Verónica siempre ha pensado que su padre tenía otra familia y que por esa razón ya no le gustaba estar con ellos.

Ahora se siente responsable de sus hermanos y su mamá, a pesar de sentir que en su casa la consideran la más miedosa e insegura, no obstante todos acuden con ella ante cualquier contrariedad. Piensa que esto finalmente le ha afectado y cargado de muchas preocupaciones. Su vida fue de carencias económicas también. No se alimentaban bien y frecuentemente usaban ropa y zapatos que les regalaban, esta situación le dolía mucho. Piensa que fue una niña muy triste.

Tiene una pareja desde hace 18 ó 19 años, el inicio de esta relación fue maravilloso para ella, algo diferente a todo lo que había vivido; él era cariñoso, detallista y paseaban mucho, entonces ella se enamoró y acepto la relación aún cuando era casado. Por esta circunstancia él sólo pasa algunas temporadas con ella y sus hijas. Con el tiempo Verónica ya no acepta del todo esta relación y desde hace aproximadamente 5 años siente que sus sentimientos han cambiado debido a la monotonía y el descuido de su pareja. El principal problema que enfrentan en este momento es que ella ya no quiere

tener relaciones sexuales por lo que él se molesta y grita, por lo que ella ha preferido sobrellevar la relación, sobre todo por que siente temor de quedar desamparada con sus hijas y volver a sufrir carencias económicas.

De esta relación nacieron dos hijas, ambas muy deseadas, aunque la segunda no fue planeada y al estar embarazada pensó que las molestias que sentía eran a causa de la gastritis que tenía, por lo que empezó a tomar medicamento antes de saber que estaba embarazada; al saberlo suspendió los medicamentos y se realizó algunos estudios para saber si había dañado de alguna manera a su hija, lo que no sucedió y le generó felicidad. Actualmente la relación con Daniela, su primera hija hoy de 15 años, no es muy buena debido su rebeldía, chocan demasiado y se han distanciado por esta causa, muy frecuentemente Verónica no sabe cómo manejar la situación con ella. Con Fernanda su hija pequeña todo es diferente, incluso no les cuesta trabajo demostrarse afecto. Considera que la comunicación que tiene con su pareja e hijas no es buena.

Hoy en día atiende un negocio de desayunos por las mañanas y posteriormente se dedica a sus hijas y su hogar. Esta actividad le ha servido para combatir los nervios e inseguridad que diariamente siente, mismos que le impiden salir sola y realizar actividades nuevas. Verónica se siente estresada todos los días y considera que sus nervios están alterados desde hace muchos años, lo que le impide llevar una vida normal y feliz. Piensa que sus nervios comenzaron a causarle problemas por diversos eventos, entre ellos, un intento de violación durante un asalto, el fallecimiento de su papá y la enfermedad de uno de sus hermanos. Presenta este problema, junto con la gastritis desde hace 10 años aproximadamente. Actualmente toma Taffil, un medicamento controlado que le permite dormir, ya que también padece insomnio.

En muchas ocasiones se ha sentido anormal, insegura y muy nerviosa; en estas últimas semanas se ha sentido bien, no contenta, pero estable y un poco más normal. En ocasiones expresa lo que siente, sin embargo no es muy frecuente pues considera que ya ha cansado a varias personas con sus problemas, principalmente a sus hermanos.

Considera el cuerpo algo muy bonito que se debe de cuidar; particularmente su cuerpo le gusta, lo que piensa que esta mal es su cabeza. De las mujeres piensa que son luchonas y pueden lograr lo que se propongan, además dice que una mujer debe ser buena madres, buena esposas y buena hijas, nobles y humildes. Finalmente afirma que el hecho de ser madre es algo maravilloso que loa hombres no pueden vivir.

Emoción y ruta de la enfermedad.

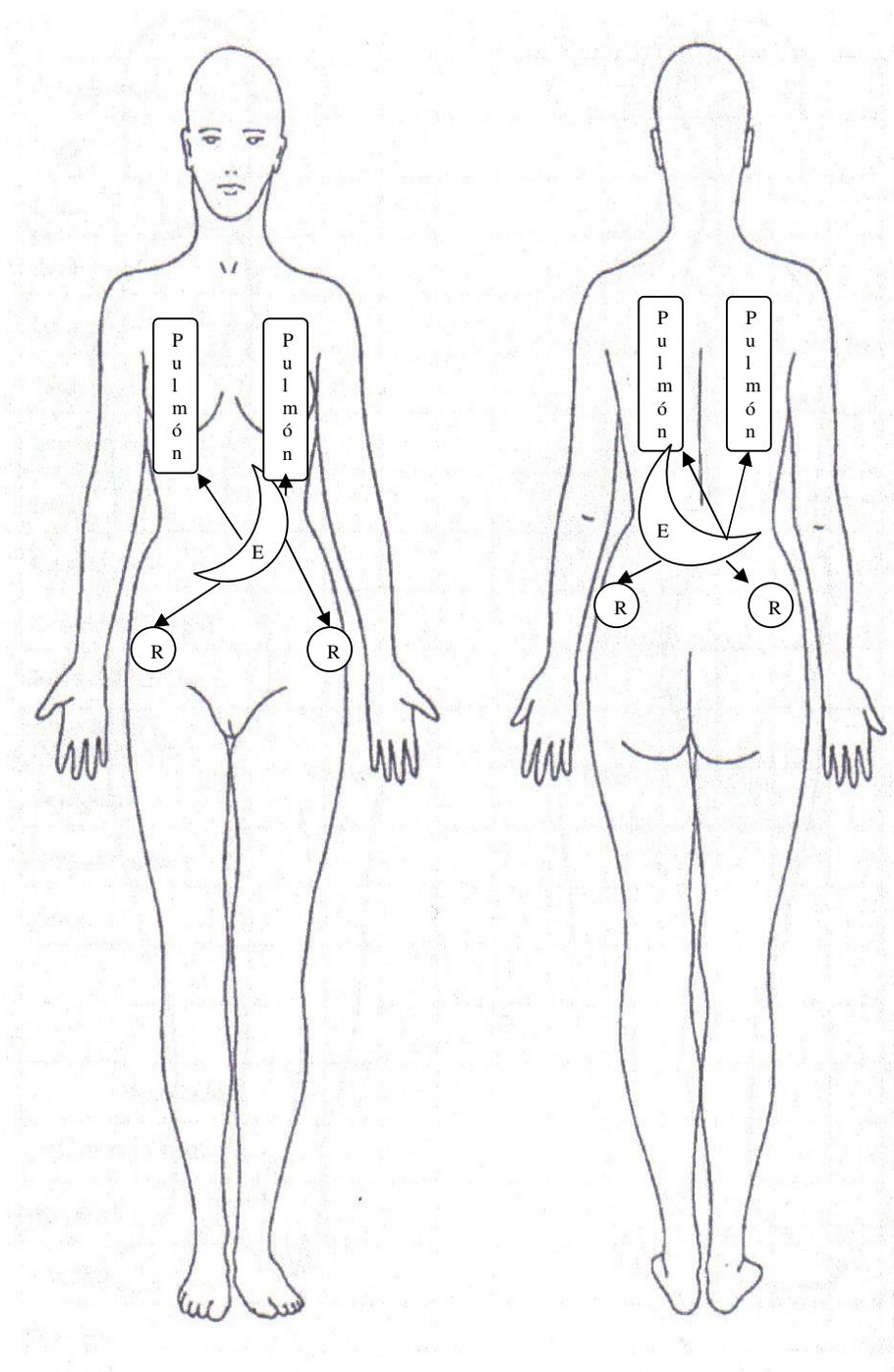
Las emociones que Verónica reconoce son la tristeza en su etapa infantil, aunque es muy probable que también en ese tiempo empezara a angustiarse por lo que pasaba a su alrededor, emoción que en la actualidad mayormente presenta y que le altera los nervios como ella le llama, esto a su vez le genera mucha inseguridad.

Esta alteración le ha generado gastritis, además de insomnio.

Verónica aprendió a angustiarse desde pequeña, tal vez por la precariedad económica de su familia, así mismo vivió diferentes circunstancias que le fueron llenando de inseguridad, empezando por el hecho de ser golpeada por la persona que supuestamente debía protegerla y amarla. Al no ser así Verónica se fue sintiendo desprotegida y temerosa. Por esta razón desarrolló la gastritis que le ha aquejado durante tantos años. Es necesario recordar que esta ansiedad va directamente al estómago, y que tanto la emoción, como el órgano corresponden al elemento tierra de la teoría ya mencionada. Al sentir angustia cada día y vivir en la incertidumbre ocasionó su gastritis.

Por otro lado el insomnio es evidencia del miedo y la culpa que pudiera sentir, emociones que generalmente llevan a la ansiedad, situación que aleja el sueño. Las personas que no pueden dormir carecen de confianza, otra evidencia de la inseguridad.

Finalmente la alteración de nervios que reporta también se relaciona con las emociones referidas.



\*Emociones: tristeza, ansiedad, miedo.

\*Padecimientos: Gastritis e insomnio.

\*La ansiedad va al estómago y de ahí se dirige a los pulmones y riñones, conduciendo a la tristeza y el miedo.

### Entrevista 11

Rocío tiene 31 años y es soltera, su madre le contó que fue una niña muy esperada por todos. Cuando nació su padre se alegró mucho ya que deseaba una hija; antes de ella sus padres ya tenían un niño de 3 años, después cuando ella tenía poco más de un año tuvieron una hija más, conformando así su familia.

Le dijeron que desde pequeña fue muy inquieta y risueña, ella recuerda que era traviesa, juguetona, muy abierta y tragona. Recuerda que de niña siempre se sintió muy alegre y no tenía problema para expresar sus emociones, incluso piensa que durante mucho tiempo fue la consentida de su papá. De sus padres su mamá era la más afectiva diciéndole que la quería, abrazándola o pasando tiempo con ella, además de ser más alegre y consentidora; su papá fue más serio y no expresaba su cariño, sin embargo les ponía a tensión y Rocío piensa que de esa manera les demuestra que los ama. Su padre ha sido diagnosticado con depresión en 2 ocasiones, por lo que estuvo en tratamiento psicológico.

Al corregirla sus padres platicaban con ella, muy pocas veces le pegaron, la educación que le brindaron la considera excelente y afirma que lo que ahora es, se lo debe precisamente a ellos. Considera que existió la atención hacía ella y sus hermanos, aún cuando le hubiera gustado que la comunicación fuera mejor, por que en estos momentos les hace mucha falta. Dentro de su familia siempre ha sido considerada un apoyo muy fuerte, sobre todo para su papá.

Hace un año y medio Rocío, junto con su madre y otros familiares sufrieron un accidente automovilístico en el finalmente falleció su mamá, este evento ha dejado muy lastimada a toda su familia, por lo que considera que ninguno de ellos está bien. Este incidente le dejó una fractura en la espalda, por lo que existía la posibilidad de que no volviera a caminar, así que fue sometida a una operación de la salió bien y pudo reestablecerse a pesar de lo adverso de los diagnósticos.

En un inicio pasó por un proceso de negación en el que en el fondo no aceptaba la muerte de su madre. Se mostraba fuerte y en ningún momento lloró, lo que ahora no le parece normal al haber perdido a alguien tan significativo en su vida. Fue hasta que llegó a su casa y no encontró a su madre que pudo asimilar un poco lo sucedido, aún cuando no dejaba de mostrar fortaleza. A raíz de este evento le cambió el carácter, dejó su alegría para mostrarse más agresiva, ausente, utilizando cualquier pretexto para

llorar. Su cambio tan fue evidente que en su trabajo su jefe le ofreció recibir atención psicológica, misma que acepto y que actualmente recibe.

Al recibir este tratamiento, su psicóloga la mandó con un psiquiatra que al tratarla le diagnosticó depresión y le prescribió antidepresivos, medicamento que al parecer le han ayudado. En este proceso le han dicho que su depresión no es algo reciente, sino que pudiera venir de tiempo atrás, quizás desde su infancia, así que la han orientado a abrir su pasado con el fin de encontrar una posible razón a lo que le ocurre.

Lleva casi un año y medio de noviazgo, no sabe si esta enamorada en este momento, pero reconoce que en la relación hay mucho respeto, cariño y sobre todo una entrega total por parte de él, por ello se encuentra tranquila, sintiendo que pudiera haber un futuro con su actual pareja. Entre los principales problemas que enfrentan ubica los celos por parte de su novio, situación que le desagrada debido a que con anterioridad había tenido una relación con el mismo conflicto, por lo que esta decidida a no vivir algo igual.

Esta relación no es del agrado de su familia y lo manifiestan abiertamente, lo que termina molestando a Rocío. El desagrado pudiera deberse a que hace pocos meses sufrió un aborto involuntario teniendo cuatro semanas de gestación, fue hasta este momento que su papá se enteró que ella estaba embarazada, evento que lo desilusionó y que ha generado cierto distanciamiento entre ellos.

Inicialmente el haber quedado embarazada le llenó de cierta incertidumbre al no saber cómo reaccionaría su familia, por tal razón no lo comentó con ellos. Por otro lado su novio se ilusionó con la noticia y quería casarse con ella. Rocío comenta que al perder al bebé el más afectado fue él, y aún cuando lo ocurrido fue difícil, siguen juntos. Particularmente ya le ilusiona el hecho de ser madre y espera serlo algún día.

Rocío trabaja en una compañía de ortodoncia como encargada de almacén, labor que a pesar de ser grata, le generó durante mucho tiempo situaciones de estrés. Piensa que el cuerpo es la mejor creación, siente que su cuerpo no es muy bello, pero está contenta con él. Considera que las mujeres son bellas y trabajadoras.

En estos momentos le gustaría encontrar cierta estabilidad ya que hay momentos en que se siente a la deriva, desanimada, ubica el enojo como una emoción muy frecuente en estos últimos meses. Se ha sentido cansada también pero ello lo atribuye a la depresión que presenta y a los efectos de la pastilla que toma. Extraña mucho a la mujer que anteriormente fue ya que piensa era más estable.

Anteriormente tenía serios problemas con la gastritis, que ya no le molesta tanto; por el contrario los dolores de cabeza son frecuentes, malestares que relaciona con el estrés. Por último ha sido diagnosticada con depresión.

Emoción y ruta de la enfermedad.

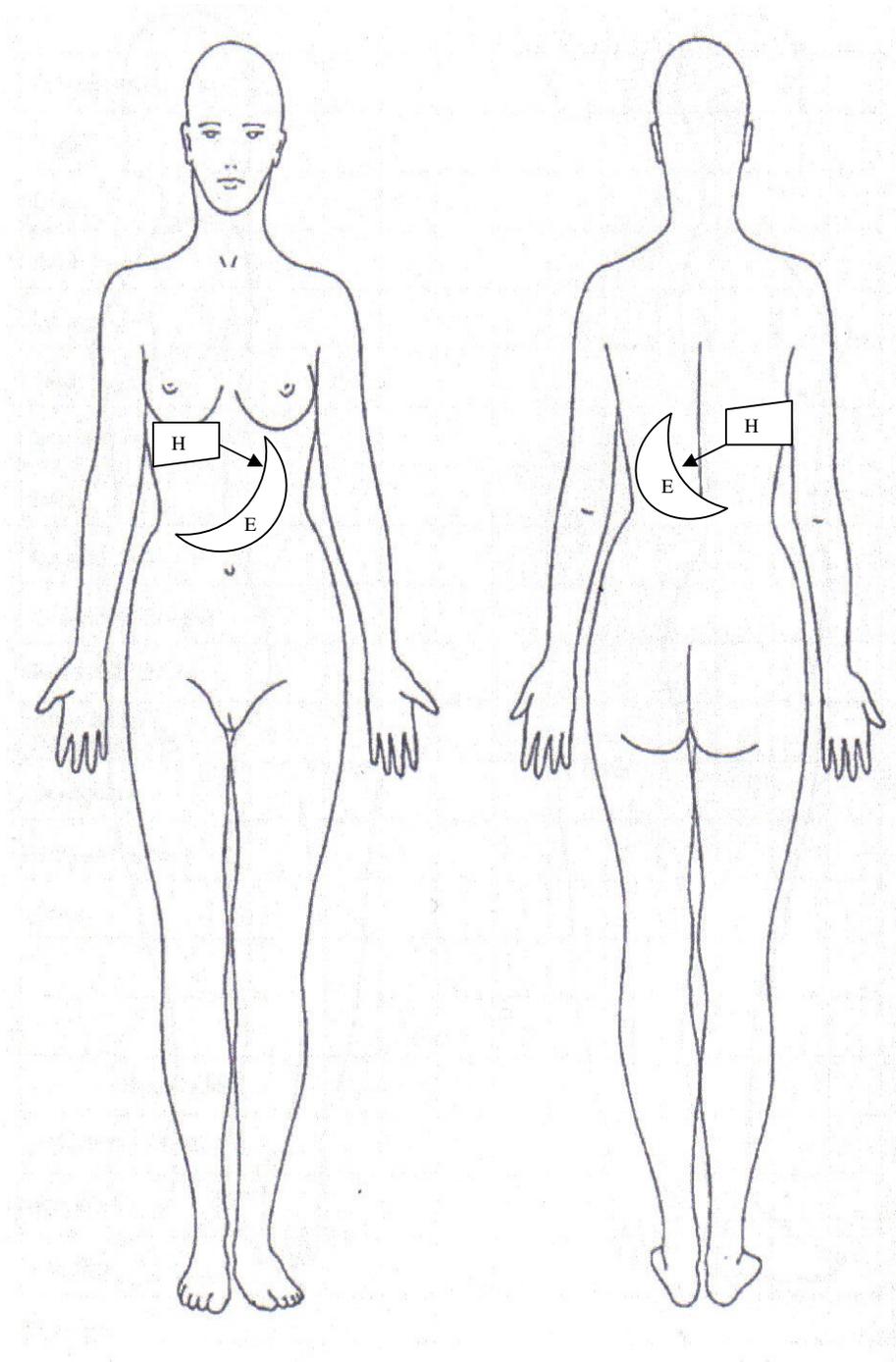
Rocío considera haber vivido una infancia feliz, no fue hasta el accidente que vivió y en cual murió su madre que comenzó a ver todo diferente. A partir de entonces se siente triste y enojada. Antes de esto su trabajo le angustiaba sobremanera.

En el plano de la salud reporta gastritis, dolores de cabeza y depresión.

En primer plano se puede hablar de la gastritis que presentó hace algunos años, como ya fue mencionado la gastritis es un problema ubicado en el estómago, éste último es el órgano correspondiente al elemento tierra y tiene relación con la emoción de la ansiedad, dicho sentir es fácil sentirlo en trabajos en donde se realizan grandes movimientos de mercancía, como el lugar en donde trabaja Rocío. Es importante decir que vivimos en una sociedad demandante de ciertos resultados, y que el hecho de ser considerado parte fundamental de la familia, así como las exigencias que la misma pudiera hacer, suelen llenar de angustia ya que se deben mantener determinados esquemas que permitan continuar con el estatus existente. Rocío hace mención en repetidas ocasiones de ser la consentida de su padre, además habla de cómo su punto de vista es importante dentro de la familia, lo que seguramente le exige determinados patrones de conducta para no alejarse de la figura que su familia se ha formado de ello, situaciones que pudieran contribuir al desarrollo de su gastritis.

Los dolores de cabeza que constantemente siente pudieran relacionarse con los constantes enojos que experimenta. El enojo es un aferramiento a aquello que se desea y que muy posiblemente no es como se quisiera, es un eterno “yo quiero”, mismo que pudiera dar vueltas y vueltas a manera de pensamiento en la cabeza, dejando precisamente dolor en la misma.

Por último la depresión pudiera ser también un signo de una agresividad no explicitada, es decir reprimida, aunque no se debe pasar por alto el reciente fallecimiento de la madre de Rocío que pudiera haber detonado tal condición. Rocío viajaba en el mismo automóvil que su madre, por lo que pudiera existir no sólo la tristeza, sino también un sentimiento de culpa que originara que se enojara con ella misma. Es importante mencionar que la depresión es una posible manera de enfrentar la vida, aprendido principalmente de su padre que ha sido diagnosticado en dos ocasiones con el mismo padecimiento.



\*Emociones: de pequeña alegría, hoy enojo, angustia y tristeza.

\*Padecimientos: Gastritis, dolor de cabeza.

\*Los enojos y angustia constante recaen directamente en el estómago generando la gastritis de Rocío.

#### Entrevista 12

Elizabeth es una joven soltera de 25 años que nació en el Distrito Federal. Hoy en día vive con su madre y sus dos hermanas, su hermano vive en la parte de arriba de la casa, muy independiente de ellas ya que se casó. La casa que habitan es rentada por ellos y una familia más, los espacios son independientes entre sí y sólo comparten el patio.

Sus padres le comentaron que no fue una hija planeada, y que incluso su madre quiso abortarla a causa del miedo que sentía hacía su padre, suponía que éste se enojaría ya que tenían un hijo de un año y medio, prefiriendo abortar antes que decirle, sin embargo su papá se enteró y la regañó sin permitirle volverlo a intentar. Finalmente nació pero tenía muy poco peso y al parecer nunca le explicaron las razones de por qué fue así.

Su padre fue muy rígido, y aún cuando su mamá era más permisiva la manera en que la corregían regularmente fue con golpes y regaños. Su papá tenía una bodega en la central de abastos y requería de la ayuda de su madre para atenderla, por esto ella y su hermano estuvieron mucho tiempo al cuidado de secretarias y trabajadoras domésticas. Piensa que la educación que le dieron fue estricta, pero buena por que gracias a ella es trabajadora y honesta.

En general se llevaba bien con ellos, aunque su mamá la regañaba cuando no cuidaba de sus hermanas menores que estaban a su cargo, desde pequeña Elizabeth se sintió responsable por ellas. Con su padre se enojaba cada vez que le pegaba, sin embargo siempre sintió un cariño muy especial por él. Piensa que de pequeña era bonita, obediente, alegre, sana, algo tímida y peleonera, pero feliz.

Un evento trascendental en su vida fue el accidente automovilístico que vivió junto con su familia en unas vacaciones. La camioneta en la que viajaban se volcó ocasionándoles graves heridas y la muerte de su padre. Fueron varios meses de angustia entre hospitales y el manejo del negocio familiar ya que el deceso no fue inmediato. La noticia los conmocionó, incluso piensa que aún no lo superan a pesar de ya haber pasado 7 años del suceso. Siente que en este momento le hace mucha falta ya que se siente mal emocionalmente, no tiene trabajo desde hace 6 meses y la situación con su madre en casa está muy deteriorada.

La razón que la lleva a sentirse de esa manera se debe en gran medida a que terminó una relación de noviazgo de varios meses con un chico que finalmente resultó casado, aún cuando mantuvo esta relación tiempo después de enterarse finalmente decidió terminarla. Tenía mucho que no tenía una relación de noviazgo estable, en donde incluso su familia conociera a su pareja.

Elizabeth siendo muy joven entabló una relación con un hombre casado y 21 años mayor que ella, tenía entonces 17 años. Su padre aún vivía y era su competencia dentro de la central de abastos, por tal razón no comentó nada a nadie, situación que le ocasionó culpa durante mucho tiempo. La relación no ha terminado del todo y a la fecha llevan 9 años de estar juntos, han tratado de separarse sin éxito, por lo que ella piensa que depende de él en muchas formas ya que al separarse de él sufre mucho.

Esteban vive en San Luís así que no es frecuente que se vean, pero cada vez que viene esta todo el tiempo con ella y pasan largas temporadas juntos, por tal razón Elizabeth no llega a dormir a casa en muchas ocasiones, mintiéndole a su madre a cerca de las razones que provocan su ausencia. Al estar en esta relación ha experimentado muchas emociones, al inicio mucho amor y alegría al estar con él, ahora siente enojo, coraje, celos y asco, igualmente ha experimentado tristeza por no poder estar con él todo el tiempo. Considera que se ha sentido segura, protegida y apoyada razones que quizás no le han permitido dejarlo. Los problemas más frecuentes de esta relación son los celos por parte de ambos.

Hace poco tiempo le confesó a su madre sobre Esteban, lo que empeoró su situación, a partir de este momento su mamá no pierde oportunidad para reprocharle su proceder, han llegado momentos en que le dice a Elizabeth que nadie la toma en serio y que no vale mucho si acepta ser la amante de un hombre casado, lo que le duele y molesta, por que le gustaría que ella pudiera comprender lo que le sucede. Hay momentos en que piensa que si viviera su padre esta relación hubiera terminado hace mucho tiempo.

Aunque cuenta con un par de amigas no es frecuente que las vea, por lo que mucho de lo que siente no se lo cuenta a nadie. En estas últimas semanas se ha sentido triste, enojada y preocupada y aún cuando ha tenido ganas de hablar no le ha sido posible por no encontrar a alguien en quien confíe. Hoy se describe como una mujer dolida, fracasada, un poco neurótica y muy frágil, sin rumbo.

Físicamente cuando tenía 9 años estuvo a punto de ser intervenida para retirarle un pedazo de intestino que se había infectado, sin embargo se recuperó y no fue necesario,

por otro lado a los 17 años tuvo un quiste en la matriz que le fue disuelto. Actualmente tiene gastritis y en ocasiones se le baja la presión.

El cuerpo para ella es su envase, su carta de presentación, considera que lo ha descuidado por lo que hoy tiene sobrepeso. De la mujer piensa que sufre un poco más que el hombre y que es un poco más complicado. Para ella una mujer debe ser exitosa y llevarse bien con su familia.

Emoción y ruta de la enfermedad.

Elizabeth fue una niña feliz y alegre, aunque también se enojaba con facilidad. Siendo adulta hoy experimenta tristeza, preocupación y enojo.

Su cuerpo ha padecido una infección en el intestino siendo niña, en su adolescencia su útero desarrolló un quiste que le fue extirpado, posteriormente ha tenido problemas con su presión arterial que ha bajado, así mismo tiene gastritis.

La infancia es una de las principales etapas de formación, en ella se aprenden diversas características que poco a poco conformarán la vida adulta. El amor hacía uno mismo que parte precisamente del amor que los padres puedan profesar y transmitir, la forma en que se vivirán o se reprimirán diversas emociones, así como la manera de enfrentar las vicisitudes que diariamente se presentan, se van desarrollando durante esta etapa.

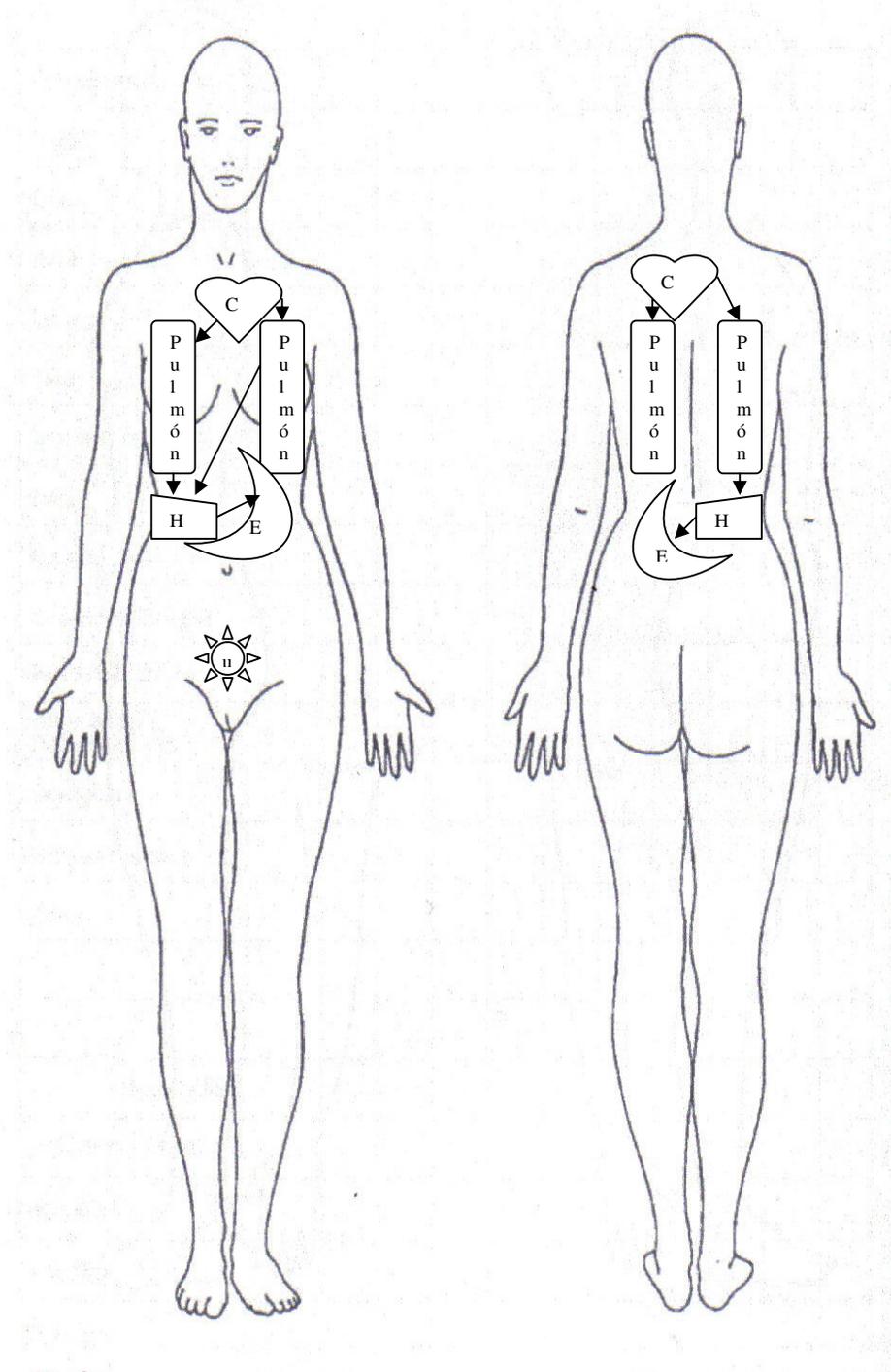
Es frecuente que los hijos de matrimonios en donde ambos progenitores trabajan lleguen a sentir en algún momento cierto abandono, cierta soledad que se convierte finalmente en tristeza o en falta de alegría. Esto para explicar la infección que Elizabeth sufrió de pequeña en el intestino, ya se mencionó anteriormente que tanto el intestino grueso y el pulmón son órganos concernientes al elemento metal, al que le pertenece la emoción de la tristeza. Por otro lado al fuego le corresponden el corazón y el intestino delgado que a su vez tiene en la alegría su respectiva emoción, esta aclaración es necesaria debido a que Elizabeth no recuerda qué intestino fue el que se le infectó. Sin embargo es probable que existiera tristeza en ella no sólo por el trabajo de sus dos padres, sino también por la rigidez que se vivió en su familia cuando su padre aún vivía, esto pudo ser la causa de su problema en el intestino.

En lo referente a la presión arterial baja, como se mencionó este es un antecedente de la falta de cariño cuando niño, siendo los padres los dos personajes principales durante esta etapa, es muy posible que Elizabeth sintiera de alguna manera esta falta de amor debido a las ocupaciones que en aquel momento estos tenían.

El problema en el útero va de la mano con la situación que inició con Esteban siendo aún adolescente, hay que recordar que este órgano también es receptor de emociones

que al almacenarse pueden derivar entre otras cosas, en quistes, en el caso de Elizabeth el haber guardado miedo y culpa al tener que ocultar a todos que tenía una relación con un hombre casado pudo haber sido el detonante para desarrollarlo.

Por último la gastritis que ha presentado ha sido generada por la angustia que frecuentemente vive, actualmente dicha emoción tiene que ver con su situación económica, así como con el estrés que pudiera sentir por su relación de pareja.



\*Emociones: De pequeña alegría y enojo, hoy tristeza, preocupación y enojo.

\*Padecimientos: Problemas en intestino de pequeña, quiste en la adolescencia, presión arterial baja y gastritis.

\*La falta de alegría conduce a la tristeza, que albergada en el pulmón, lleva a Elizabeth al enojo y angustia que van directamente al estómago causando su gastritis

Entrevista 13.

Elsa actualmente tiene 63 años, nació en el estado de Hidalgo igual que sus padres y sus hermanos, en total fueron 11, ella ocupa el décimo lugar. Sobreviven 9 de ellos debido a que 2 ya fallecieron, uno a causa de diversas complicaciones relacionadas con la diabetes y uno más que enfermó de enfisema pulmonar. Por otro lado sus padres murieron al enfermar de cáncer, primeramente su papá que lo desarrolló en el hígado y su mamá en la sangre, esta última presentó además otros padecimientos como hidropesía, diabetes, cáncer en la piel, aunque el doctor les comentó que ella dejó de luchar, que murió de tristeza.

Elsa comenta que no tuvo infancia, que desde muy pequeña se vio en la necesidad de trabajar, principalmente por que en el campo las labores inician desde muy temprano y es deber de todos los miembros de la familia colaborar de cierto modo. Esta situación continuó al mudarse al Distrito Federal a la edad de 10 años, las actividades iniciaban entonces a las 2 de la mañana, antes de ir a la escuela. Sólo el domingo contaban con una hora para jugar lo que ellos quisieran.

Su mamá fue muy rígida y autoritaria, de no cumplir con las actividades que le correspondían le pegaba e insultaba, esta segura de no haber recibido ninguna muestra de afecto por parte de ella cuando fue niña, fue hasta que enfermó y que Elvia la cuidó que le dijo que lamentaba que sufriera mucho, ese día también le acarició la cabeza. Su padre por otro lado fue más tranquilo y conciente, hablabas con ellos y los quería, sin embargo siempre fue muy mujeriego, hasta que finalmente dejó a su madre por otra mujer.

Elsa casi no estudió la primaria, cada vez que su mamá la mandaba a la escuela no entraba, dice que al estar en ella sentía tristeza, así que únicamente estuvo un año en ella. Aprendió únicamente a firmar, no lee, ni escribe nada más.

Una ocasión que su mamá le pegó salió a caminar muy triste, anduvo vagando por varias horas y se alejó tanto que ya no volvió a su casa, entonces tendría entre 13 ó 14 años. Finalmente se encontró con una señora que le permitió quedarse en el cuarto que rentaba, se dormía en el piso y se tapaba con periódico. Esta mujer era prostituta, por lo que al enterarse su mamá de en dónde y con quien vivía, se enoja y no le permitió volver a casa, a partir de ese momento Elsa comenzó a buscar trabajo en distintos lugares. Fue al laborar en el barrio de la Merced que conoció a su esposo.

Tenía 15 años cuando luego de un noviazgo muy corto decidió vivir con el que fue su esposo. Cuando lo piensa ahora se da cuenta de que éste únicamente la buscó para que cuidara a su madre que se encontraba enferma, llegaron incluso a dormir en la misma

cama que ella. Actualmente piensa que él nunca la quiso. No pasó mucho tiempo antes de que los problemas comenzaran; quedó embarazada un mes después de mudarse a vivir con él, en ese momento se enfrentó con la desconfianza ya que su esposo dudaba que el hijo fuera suyo, Elsa dice que él no quiere tampoco a sus hijos ya que hoy en día aún se confronta con varios de ellos.

La situación era tan tensa que su esposo llegó a pegarle incluso estando embarazada de 6 meses, comenta que eran golpizas muy fuertes y que le pegaba como si le estuviera pegando a un hombre. Después de cada momento de violencia él se iba y la dejaba sola, al volver sus hijos se escondían y ella sentía mucho miedo. Elsa tuvo 10 hijos, 3 de los cuales murieron; uno de ellos se ahogó accidentalmente con sus cobijas al poco tiempo de nacer, otro fue prematuro, nació después de 6 meses de embarazo a causa de su malnutrición y una niña murió debido a causa de varias complicaciones que tuvo al nacer como consecuencia de un golpe que Elsa recibió estando embarazada. Por estos sucesos su esposo la culpó agudizando las situaciones de violencia.

Elsa no recuerda si lo quería, sin embargo se acuerda que cuando él se fue ella se sintió tan mal que intentó suicidarse tomando varias pastillas, en ese momento ya habían nacido todos sus hijos. Tenía 30 años entonces y sus hijos presenciaron todo lo sucedido, se arrepintió cuando vio la angustia que ellos tenían, alguien le dio un remedio y no pasó a más, sin embargo comenzó a beber alcohol, situación que se prolongó por varios meses hasta que una de sus hijas mayores le dijo que tenía que olvidarse de su padre y continuar luchando por ellos, después de esto dejó de tomar y se dedicó a trabajar sin entablar ninguna relación con nadie más.

Después de mucho tiempo volvió a ver a su esposo; ella había dejado la casa que compartían, misma que ocupó su esposo con otra mujer y dos de sus hijos que se habían quedado con él. Luego de varios problemas él les dejó la casa, aunque durante varios años vivieron con la casa dividida en donde ella con sus hijos ocupaba una parte y él junto con otra mujer y otros hijos habitaba la otra mitad.

Trabajó en fábricas, como peón de albañil, haciendo limpieza, lavando y planchando ajeno y haciendo trabajo por destajo, fue hasta que tuvo 58 años que dejó de trabajar más a causa de que comenzó a sentir mucho agotamiento, entonces sus hijas le recomendaron ya no trabajar. Hoy en día sigue trabajando en casa armando figuras de fieltro ya que asegura que si no trabaja se siente mal y se deprime mucho, además de esta forma puede tener algo de dinero por si sus hijos requieren de algo.

Transcurrieron muchos años antes de que su esposo volviera a vivir en la misma casa que ella y sus hijos, fue a causa del fallecimiento de la mujer con la que vivió durante mucho tiempo que regresó, esto fue posible ya que la casa se encuentra aún dividida entre ella y él. Esto no le ha generado mucha molestia, lo que le parece difícil de esta situación es que frecuentemente su esposo reclama lo que considera su terreno, por esta razón procura estar siempre en casa y no considera cambiar de domicilio a causa del temor de que en cualquier momento, al no estar ella, él decida correr a sus hijos.

Respecto a sus hijos reconoce haber sido estricta con ellos, golpeándolos con frecuencia para corregirlos, sin embargo considera no haberles dado ningún mal ejemplo, ya que en ningún momento anduvo con algún otro hombre, no era floja, ni ratera, ni tenía malas mañas, por lo que considera que el hecho de que sus hijas no logren tener parejas estables no es a causa de cómo las educó.

Es muy frecuente que se encuentre preocupada por los problemas que tiene su familia, sobre todo uno de sus nietos que es alcohólico y ha tratado de suicidarse; por otro lado le consterna la situación de una de sus hijas que recientemente regresó a la casa huyendo de la excesiva violencia de que era objeto con la pareja con la que vivía y con quien procreó dos hijas aún muy pequeñas. Estas circunstancias también le generan mucha tristeza y ocurre en repetidas ocasiones que no concilie el sueño al pensar en todo lo que pasa dentro de su hogar.

En estas últimas semanas ha estado deprimida, se siente muy triste y tensa, sin ilusiones por nada, incluso tiene ganas de dormir todo el día. Una de los motivos que parecen ocasionar esto es el no tener trabajo en casa, ni tampoco ninguna actividad, lo que le hace pensar y pensar. No le agrada estar sola y se siente contenta de que vivan sus hijos con ella, actualmente son 26 las personas que viven en su casa entre hijos, nietos y bisnietos. Se considera la más “taruga” de las madres ya que no ha podido poner a todos sus hijos en su lugar para que se respeten y lleven bien entre ellos.

Su salud ha presentado varios problemas; primeramente comenzó a sentir un agotamiento muy fuerte, quedó afónica y comenzó con los problemas en el pulmón, mismos que han derivado en una bronquitis crónica; posteriormente la operaron para quitarle la matriz ya que tenía muchos quistes; padece varices también, por lo que hace algunos años la operaron también para quitarle una vena que le molestaba mucho; finalmente su presión arterial sube de manera frecuente.

Elsa piensa que su vida ha sido muy triste y que la alegría que ha experimentado ha sido gracias a sus hijos, igualmente piensa que una mujer siempre sufre más.

Emoción y ruta de la enfermedad.

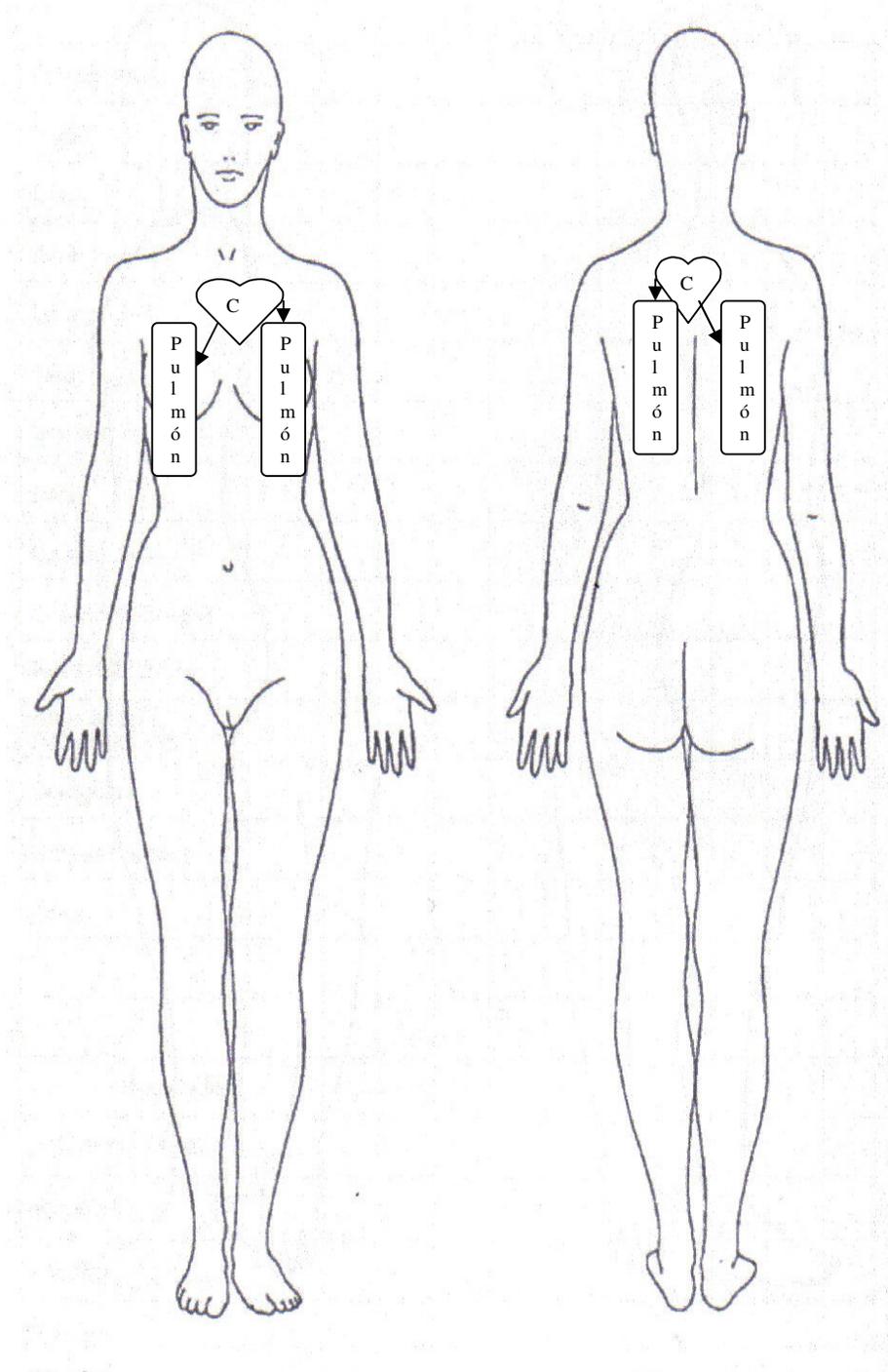
Elsa ha experimentado la tristeza desde muy temprana edad, hoy en día la situación no cambiado mucho, continúa sintiéndola, además de preocuparse de manera excesiva por su familia.

Por otro lado su cuerpo resintió lo vivido por medio de un fuerte cansancio, lo que dio paso al inicio de sus problemas con los pulmones, que hoy en día se manifiesta como una bronquitis crónica; así mismo en su útero se formaron varios quistes que trajeron como consecuencia fuertes hemorragias, razón por la que tuvieron que extirparle dicho órgano. Tiene además várices y su presión sanguínea sube frecuentemente.

Inicialmente hay que mencionar que Elsa ha sentido tristeza durante toda su vida, pareciendo ser esta la emoción que ha predominado en su familia con sus padres y hermanos, una evidencia de este hecho se presenta en el cáncer en la piel y la sangre que tuvo su madre, así como los problemas de enfisema pulmonar de dos de sus hermanos. Es importante recordar que la tristeza tiene que ver de manera directa con los pulmones y el intestino grueso dentro de la teoría china de los cinco elementos. En Elsa la tristeza crónica, de muchos años atrás, ha generado una bronquitis crónica que en muchas ocasiones le impide incluso dormir al sentir que se ahoga. La tristeza le impide respirar libremente.

Elsa vivió algún tiempo situaciones de golpes, agresión, humillación y olvido por parte de su esposo, ella dice incluso que él nunca la quiso. La culpa que pudo haber sentido por la muerte de sus hijos, situación que fue muy resaltada por su esposo; así como la vivencia misma del acto sexual, y las situaciones posteriores de compartir la casa con su marido y otra mujer, la llevó muy posiblemente a sentir en muchos momentos enojo y rencor, situaciones que al parecer carecieron de límites, de la misma forma en que no existía límite para las hemorragias que tuvo a causa de los quistes formados en su útero. Por otro lado hoy en día tiene fuertes problemas de várices al grado de quitarle ya una vena que le dolía con el más leve rozón, esta es la evidencia más clara de infelicidad que ha vivido a lo largo de su vida, la falta de emociones positivas como la alegría pudieran hacer que los días pasaran más lentamente, sobre todo si se carga con situaciones de desamor, agresión, frustración y tristeza, lo que genera precisamente que la sangre circule de igual forma, lentamente, lo que evita que el cuerpo sea nutrido con ella.

Finalmente el exceso de preocupación que experimenta con su familia, situaciones que lejos de tener una solución permanecen dando vueltas en la mente, lo que trae como resultado que la presión sanguínea suba, sobretodo si no se comenta con nadie.



\*Emociones: Tristeza, ansiedad.

\*Padecimientos: Bronquitis crónica (pulmón); varices e hipertensión. Le fue extirpado el útero.

\* La falta de alegría ha generado una profunda tristeza que ha dañado las funciones sanguíneas del corazón, además de los pulmones.

## DISCUSIÓN.

Al indagar sobre lo referido por las mujeres entrevistadas, se encontraron distintos tópicos que es importante comentar, sobre todo por que son temáticas que conforman la vivencia cotidiana de estas, o bien por que han influido de alguna manera en esa misma forma de vivir llevándolas a distintas cargas emocionales que finalmente terminan enfermándolas o llevando una precaria calidad de vida.

Emociones y enfermedad dentro de la familia.

La familia es el núcleo de la sociedad, es el grupo en donde se encontrará la calidez y las fuerzas necesarias para emprender después el vuelo que llevará a formar, con el tiempo, la propia familia; sin embargo también es el lugar en donde se aprende a ser uno mismo, es dentro de ella que se capacitará para reprimir el llanto, explotar de alegría, manejar el estrés o bien dejar libres el miedo o el enojo; incluso es muy probable que desde el vientre materno se transmitan las emociones vividas por su progenitora, y que incluso al ser amamantado el bebé reciba diversos estados emocionales.

Cada vez que un niño es testigo de cómo el padre esconde el llanto por ser muy hombre, o cuando ve cómo la madre encubre su propio enojo por ser esta una emoción poco femenina, seguramente aprenderá a hacer cualquiera de las dos cosas, evidentemente dependiendo de su género; las mujeres particularmente van comprendiendo desde muy pequeñas que su mundo girará en torno a los otros, con ello aprenderán también a vivir cierto tipo de emociones, lo que podría abrir el camino a alguna enfermedad, que no en pocos casos es parecida o igual a los padecimientos de alguno de los padres.

En el caso de las mujeres entrevistadas se alcanza a ver que generalmente las familias viven una misma emoción entre varios miembros, lo que puede evidenciarse con las siguientes respuestas, principalmente entre madres e hijas:

“Mi mamá está enferma, esta triste, esta deprimida, toda su vida ha sido así, ella sufrió mucho con mi abuela... me describo deprimida, me siento deprimida, me siento... muy baja la moral la verdad, siento demasiado baja la moral.”

“Mi papá tomaba y eso le preocupaba y ponía muy triste a mi mamá, él tomo durante todo su matrimonio... soy muy sentimental, por cualquier cosa lloro, de hecho mi infancia fue muy triste.”

“Me parece que mi mamá sintió siempre enojo y tristeza, era muy gritona... cuando yo era pequeña me sentía triste, hoy grito como mi mamá y me siento insegura.”

El hecho de enfrentar la vida se adquiere en casa, generalmente de los padres se obtiene el material afectivo, que posteriormente se convertirá en conducta, que nos permitirá reaccionar, defendernos o aguantar lo que día a día se va presentando. Una emoción nos puede conducir, de no tomar conciencia en ella, a enfermar de manera parecida a cómo lo hizo alguno de ellos.

“Mi mamá sufrió mucho desde chiquita y con mi papá, pero también es de carácter muy fuerte...se le sube mucho la presión y tiene osteoporosis... dentro de la familia soy considerada la más enojona... no es frecuente pero se me sube presión.”

“Ahorita como que tengo el carácter muy fuerte, como el de mi mamá... hace como 10 ó 12 años operaron a mi madre de cáncer en la matriz, y se enferma mucho del estómago... hace poco me hicieron una operación para quitarme úlceras del cuello de la matriz, pero de lo que me enfermo con más frecuencia es del estómago, tengo gastritis.”

“Mi papá ha sido diagnosticado con depresión en 2 ocasiones y a raíz del fallecimiento de mi madre al parecer se encuentra en otra...mi mamá falleció hace un año y medio, yo estaba como bloqueada por eso me recomendaron ir con el psicólogo, después de unas sesiones me mando con un psiquiatra que me diagnosticó una depresión que al parecer inició cuando yo era pequeña aun.”

Las respuestas mencionadas dan cuenta de lo importante que es el núcleo familiar no sólo en la manera en que se vivirán las emociones, igualmente puede ser en ella que se iniciará la construcción de un padecimiento; sin embargo hay distinguir que el surgimiento de dichas enfermedades es ya en la etapa adulta y que fueron pocas las mujeres que presentaron alguna complicación corporal siendo niñas; tres de ellas refieren algún tipo de malestar, entre los que se encuentran: problemas de garganta, tuberculosis y anemia, y una infección en uno de los intestinos; en este sentido llama la atención que algunos de estos males son de origen pulmonar, órgano relacionado de

manera directa con la emoción de la tristeza, igualmente dicho sentir fue reconocido como la emoción vivida constante por sus madres.

La condición familiar que se vive siendo niño es de suma importancia para entender por qué se enferma de cierta manera, como López (1997) comenta “las relaciones familiares son un proceso importante respecto de la salud y la enfermedad... el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo.”<sup>5</sup> Finalmente no se pueden descartar los sentimientos que surgen ante hechos como el ser o no ser el hijo predilecto, el lugar que se ocupa entre los hermanos y las relaciones que se llevaron desde muy temprana edad con los padres, lo que seguramente influye también en esas emociones que se experimentan desde la infancia.

Abandono afectivo y tristeza.

La infancia es el momento en el cual se nutre y construye la vida emocional de todos los individuos; incluso desde antes de nacer, en el vientre, es posible transmitir seguridad, amor y aceptación entre otras tantas cosas; un bebé que ha sufrido la posibilidad de ser abortado es muy probable que albergue de cierta manera tal situación en su cuerpo y su memoria. Por otro lado situaciones como la hora de la comida, el ir a la cama, el juego diario suelen ser muestra de la mucha o poca interacción afectiva que existe entre padres e hijos.

En esta etapa lo más importante, además de comer, es la posibilidad de sentir el amor incondicional por parte de los progenitores, dicho amor generará a su vez la propia aceptación y la estima personal. Por el contrario la situación cambia si lo que se encuentra son golpes, palabras hirientes, sobreprotección, condicionamientos o abandono. Pudieran entonces surgir individuos insatisfechos y demandantes, incapaces de vivir solos, llenos de temores y angustia, dependientes y agresivos, que seguramente terminarían por repetir los esquemas familiares que los llevaron a ser de esa manera.

Particularmente la mayoría de las mujeres que fueron entrevistadas comentan no haber recibido muestras de afecto por parte de alguno de sus padres, lo que se observa en las siguientes respuestas:

---

<sup>5</sup> López, R. S. (1997). *Zen, acupuntura y psicología*. México, Plaza y Valdés., p. 38.

“Nunca me demostraron cariño, nunca, de ninguna manera, por el contrario mi mamá nos pegaba y regañaba mucho, y mi papá tampoco fue cariñoso, incluso yo sentía que no eran mis padres y que mi mamá se desquitaba conmigo de lo que le había hecho mi abuela.”

“Mi papá aunque fuera poquito, económicamente nos los demostraba su cariño, dando lo que tenía y mi mamá pues muy poco, para ella existía más el trabajo y el quehacer, que dar un abrazo o una caricia.”

“Si mi mamá le pegaba a una, le pegaba a todas, y era muy feo, ella era muy rígida, muy dura, me vino a decir que me quería y que sentía mucho que yo sufriera tanto hasta que estuvo en cama y yo iba a cuidarla, esa vez hasta me acarició la cabeza, fue lo único.”

“En sí mi papi y mi mami no tenían mucha comunicación con nosotros, se puede decir que nos regañaban, nos decían cosas fuertes... desde que tengo uso de razón, mi mami nunca nos expresó su cariño, ella no era de dar un abrazo, incluso cuando murió me quedé con las ganas de que mi mami me apapachara, ella era muy fría; y mi papá me decía que no me quería por que fui mujer, que por qué mejor no te tiro a la basura, si él quería hombre, no mujer.”

Ya sea que exista poco afecto, o bien que lo que se viva sea un ambiente de agresión, muy probablemente se terminará actuando de la misma manera al ser madre, otra de las entrevistadas comenta:

“Me imagino que fue una cadenita en mi familia, por que mi mamá nos pegaba mucho, pero para bien, yo no tuve una infancia de jugar y eso, yo desde chica empecé a trabajar, y yo también les pegué mucho a mis hijos, incluso una vez le pegué a uno de ellos y lo desmayé.”

No se puede dar lo que uno no tiene se comenta frecuentemente, en general nadie puede dar el amor y el reconocimiento con que no se contó, por otro lado la demanda parece ser contradictoria para las mujeres que son moldeadas para manifestarlo, en muchos casos sin haberlo recibido y repitiendo la experiencia vivida con los padres. Un amplio

número de las mujeres que se entrevistaron dijeron sentir tristeza al no haber recibido muestras de cariño, aunque algunas reconocen que el que les proveyeran de lo necesario para vivir es una muestra de amor, sin embargo convendría preguntarse que pudiera sentir una niña de 5 ó 6 años cuando le dicen que habría sido mejor no naciera, o bien que se podría sentir al haber recibido tanta agresión que fue necesario escapar de casa para evitarla, como fue el caso de algunas entrevistadas.

Este abandono afectivo por parte de los padres es probable que genere mujeres insatisfechas y poco capaces de mantener una buena relación de pareja, muchas de ellas pueden ir arrastrando una melancolía crónica que tarde o temprano cobrará los costos a su cuerpo.

La atención se sitúa en la tristeza explícita que manifiestan la mayoría de las entrevistadas, López Sánchez (2001) comenta "...es muy frecuente que siempre haya un halo de dolor y tristeza que acompaña sus vidas, el cuerpo así lo denota... vivimos en definitiva, una historia con ese cuerpo cuyo primer espacio de referencia y de significación es la familia." <sup>6</sup> Tristeza, enojo, miedo o preocupación que en muchas de ellas, como lo refieren las entrevistas, empieza desde la infancia.

La ilusión del amor y la codependencia.

Se crece con las carencias que se vivieron a edad temprana, al no recibir el suficiente amor que permita saber que la existencia es posible, es muy probable que se desarrolle una fuerte necesidad de ser amado o amada, por ello con frecuencia un poco de atención e interés suele confundirse con el tan buscado amor, ilusión que se refuerza día a día por medio de la familia, núcleo que presiona para que los estándares de matrimonio y vida en pareja se lleven a cabo; la cultura que generalmente considera en desventaja a las mujer solas, o bien las identifica como un sector de tendencias extrañas ya que muchas veces no es posible pensar que una mujer pueda existir sin esposo e hijos, y finalmente los medios de comunicación que se encargan a lo largo de todas sus propagandas de promocionar un estilo de vida en el cual se necesita de un hombre para ser feliz.

En este sentido Navarro (2004) comenta que "la falta del cariño de sus padres, especialmente el de la madre... genera un intenso vacío y un tremendo miedo a la soledad"<sup>7</sup> Al no haber conocido alguna manera clara de amar, muchas mujeres caen en

---

<sup>6</sup> López, S. (2001) *¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?*, en López Ramos, Lo corporal y lo psicosomático I, México, CEAPAC., p. 113.

<sup>7</sup> Navarro, R. (2004) *Mujeres mexicanas que sufren y aman demasiado*. México, Pax México., p. 42.

el falso espejismo que proporciona una relación que empieza, en la que generalmente se encuentra cierta atención y caricias que con el tiempo van desapareciendo, haciéndoles revivir el abandono afectivo que desde muy pequeñas vivieron, por ello se aferran, muchas veces con desesperación, a mantener a su pareja a su lado, para no verse en la soledad.

Específicamente entre las mujeres entrevistadas se encontró que el abandono emocional que se sufre desde la infancia da pie a la codependencia de muchas de ellas, sobre todo por que varias mencionan que al haber recibido un poco de cariño fue posible que se estableciera una relación de pareja:

“Yo lo quería muchísimo, para mí era mi dios por el hecho de demostrarme cariño, yo creo que yo confundí las cosas, no sabía lo que era un cariño, no sabía nada de eso, el hecho de que él me hubiera demostrado que me quería mucho, me hizo sentir él que era la única persona que me quería, cuando realmente no, y no lo pensamos para juntarnos, ni él ni yo, simplemente nos juntamos y ya.”

“Me hablaba muy bonito, me abrazaba, me apapachaba, cosa que no había sentido yo de mis papás, y lógico, sentía yo muy bonito por que me decía que me quería y todo eso, ya cuando él me dijo que si me quería ir a vivir con él, yo no lo pensé, le dije sí, tenía como 12 años.”

“El noviazgo fue algo maravilloso, me consentía mucho, me apapachaba, me sacaba a pasear, fue lo que me deslumbró de él, que fue algo diferente a lo que yo había vivido desde chiquita.”

Es frecuente que a la mujer se le enseña desde pequeña a necesitar de otros para estar bien, se les lleva a depender primeramente de un padre y posteriormente de una pareja, en ambos casos debe sacrificarse a ella misma para mantener algún tipo de relación con algún hombre, ante este cometido no importa si se reciben, gritos, golpes, indiferencia o abandono. Por otro lado se capacita a las mujeres para aguantar y tolerar todos los malos tratos en aras de un falso sacrificio, tal como se muestra en los siguientes testimonios:

“Cuando me pidió que me casara con él le dije que no y empezó a decirme que se iba a matar, me decía muchas cosas... según yo por ayudarlo después le dije que sí,

lo pensé y dije “pues es que necesita ayuda”, pero no pensé en qué iba a pasar conmigo, ni qué pensaba yo por que era por ayudar, ya después empezó a ser como si no fuera casado, llegaba tarde, nada más quería estar con sus amigos y no me daba dinero.”

“Mi marido nunca me ha querido, nunca sintió nada por mi, me pegaba muchísimo, eran peleas muy fuertes y me pegó mucho, me agarraba a golpes como si fuera un hombre, me dejaba llena de sangre, una vez embarazada de seis meses me empezó a pegar en el estómago.”

“A los 23 años, yo quedé en estado y se lo comenté, y él me dijo: pues haber como le haces, por que yo no quiero escuincles, si no te dejo; y pues que tonta ¿no?... me asustaba la idea de que me dejara, yo lo quería muchísimo, me decía no puedes dejarlo ir, entonces hice todo lo posible para abortar y lo logré, ya después de eso, yo me sentía muy mal.”

El sacrificio se realiza generalmente en nombre de los hijos, sin embargo, como se muestra en la respuesta anterior, es más fuerte el sufrimiento ante la posibilidad del abandono, el sufrimiento es una constante en las relaciones codependientes, en las que se tolera y se hace todo absolutamente con el fin de mantenerse cerca de la persona que se piensa es amada:

“Ya no me acuerdo si lo quise, de lo que me acuerdo es que cuando se fue con otra señora yo me andaba envenenando, me tomé un montón de pastillas, me acuerdo que vi a mis hijos que lloraban, se arrimaban junto a mí, y yo me sentía muy mal.”

“Siento tristeza por no poder estar con él todo el día, me ha ayudado mucho económica y moralmente, lo quiero mucho... él es casado y no radica aquí, viene por temporadas, cuando está conmigo soy muy feliz, pero cuando se va me pongo muy mal y lloro mucho... he tratado de dejarlo pero no puedo, me duele mucho, mucho.”

Es importante resaltar que muchas de las mujeres que participaron en este estudio, tienen el antecedente de una madre sufrida, maltratada o abandonada de cierta forma, lo

que seguramente viabiliza que ellas mismas soporten los mismos rasgos de abusos. Debe ser en suma complicado brindar amor de calidad al vivir una situación de violencia, ya sea psicológica o física, de acuerdo con Friday (1997)<sup>8</sup> muchas mujeres buscan en su relación de pareja su ideal de madre cariñosa y protectora, esquema materno del cual se careció, explica también que además de aprender de ella todo lo referente a la proximidad con los otros, muchas de las discusiones o problemas que con ellos se tienen no logran ser resueltos dado que tales situaciones corresponden a viejas heridas o rechazos sufridos en el pasado con ella misma, de tal forma que el hecho de sentir que no se es suficientemente amada, que hacen falta caricias y atenciones, o que la pareja con la que se vive es precisamente la que nunca se quiso tener, es resultado de la experiencia que desde la infancia se tuvo con la progenitora.

Se debe resaltar que no sólo la pareja se convierte en el motor de la vida de una persona, en este caso de la mujer; los hijos igualmente se pueden convertir en la razón que alimentará su vida y necesidades, justo cuando la relación con el marido se enfría y se torna en historia acabada a pesar de convivir con él diariamente; los hijos llegan a ser los motivadores de alegrías y tristeza:

“Me siento alegre por que mis hijos me han dado el gusto de estar contenta con ellos, con todo y los problema, y no se que va a ser el día que me quede sola, yo los voy a extrañar muchísimo por que no me gusta estar así.”

“Yo me siento incomprendida, me siento sola, siento que él no me quiere... al principio fue mucho amor y ahorita ya no... no me siento mal por que yo acepté la relación, yo me hago responsable de lo que decidí, me hago responsable de saber que en algún momento iba a pasar esto y pues tengo que afrontar los errores, por que los errores cuestan y uno los tiene que pagar con lo que sea, sacrificarse o estar sola, yo no se que vaya a pasar conmigo, pero creo que mi relación yo la acepto y tengo que seguir adelante por mis hijas.”

Las necesidades insatisfechas desde la infancia han llevado a muchas mujeres a la dependencia o codependencia afectiva, ya sea con la pareja en turno, con el esposo con el que se pensó estar unida durante toda la vida o bien con los hijos que se han

---

<sup>8</sup> Friday, N. (1997) *Mi madre, yo misma. Las relaciones madre-hija*. México, Colofón.

convertido en el mejor escape de una vida con poca satisfacción, esto conlleva un sentir excesivo, que llegado al límite no sólo daña la situación emocional, sino que también interviene en lo que a su cuerpo respecta y que seguramente es inherente al hecho mismo de ser mujer.

Por otro lado es imposible pasar por alto que el amor es un tema sobrevalorado en el mundo femenino, y es además una característica que se considera inherente al hecho mismo de ser mujer. A la mujer se le educa para amar, servir y en general pertenecer a un hombre en cuerpo y alma, es fácil encontrar en revistas y telenovelas mujeres que se abandonan a las falsas mieles de un amor ideal y fantasioso. Lipovetsky (1999) menciona que aún cuando los valores democráticos han generado en las mujeres una apropiación de sí misma en su vida profesional, familiar y sexual, no se ha suprimido la demanda pasional femenina, “la cual significa, en este plano, cierto deseo de desapropiación de sí.”<sup>9</sup> Esto quiere decir que sigue siendo un anhelo femenino la llegada del príncipe azul que colme de felicidad, atención y seguridad, por ello el mismo autor afirma que “las mujeres construyen sus sueños en torno a los asuntos del corazón... busca su salvación en el culto al amor”<sup>10</sup>

El significado de ser mujer hoy.

Al paso del tiempo se van gestando diferentes maneras de definir el ser mujer, igualmente se piensan diversas formas de dejar atrás los antiguos esquemas generadores del desprestigio, miedo y castigo que les rodeaba, buscando su liberación antes y su equidad ahora. Durante mucho tiempo se ha descrito a la mujer de acuerdo con su capacidad de reproducción, así mismo se le han atribuido sentimientos como la ternura, el servicio, la disponibilidad, la bondad y la abnegación, significantes que parecieran haber pasado de moda, pero que sin embargo siguen presentes en su discurso cotidiano:

“Me gusta ser mujer por que puedo dar cariño, por que soy fiel, porque soy justa, además somos el centro de todo y generadoras de vida.”

“Pienso que la mujer ideal debe ser humilde, respetuosa, amorosa y sensible”

---

<sup>9</sup> Lipovetsky, G. (1999) *La tercera mujer*. Barcelona, Anagrama., p.27.

<sup>10</sup> *Ibidem.*, 39.

“Pues las mujeres somos maravillosas, a las mujeres DIOS nos dio muchas cosas bellas, como dicen a imagen de la Virgen María, somos intuitivas, más que el varón, somos capaces de dar una ternura tan bella, aunque a veces muchas no quieren darla, pero todas somos capaces, somos bonitas, somos bellas, somos lo más maravilloso que DIOS ha hecho, por eso digo que hay que defender esa dignidad de ser mujer.”

“Me siento femenina, puedo tener hijos, dar vida, yo creo que también hay fuerza.”

“Cómo mujer puedo ser tierna, sensible, características que los hombres no se permiten.”

El ser mujer hoy en día continua vinculándose a la sensibilidad y a la expresión de la misma, sin embargo muchas mujeres logran ver estas expresiones como una ventaja propia del género, lo mismo pasa con la maternidad, considerada una característica muy importante para esta, ya que sin importar el nivel de educación, se presenta como una virtud o un don que además de definirla, le brinda consigo misma una valoración diferente, debido a que es únicamente dentro de ella en donde se va generando una nueva vida.

“DIOS nos da muchos dones; uno de ellos es poder ser madre, poder dar la vida a un ser.”

“Pues yo creo que es algo muy grande ser mujer, por que todos venimos de alguien que era mujer.”

“Me gusta ser mujer, por que puedo hacer lo que yo quiera, por que tienes el don de tener hijos.”

“Pienso que como mujer tenemos más capacidades, o sea el hombre es importante, pero nosotras tenemos más capacidad que ellos por que somos mamás, somos trabajadoras, somos amigas, somos todo y yo pienso que somos de lo mejor.”

“A mi me gustó ser mujer por que me gustó tener a mis niños, por que siento que lo más bonito es haber sido madre, por que la primera vez que sentí a mi bebe en el vientre, dije: “que lindo es ser mujer”, uno tiene la dicha de decir tengo a mi bebé en mi vientre, para mi eso fue lo máximo.”

Tal pareciera que el tiempo no ha pasado del todo y que la representación femenina de cada mujer sigue siendo la misma de años atrás, siguen siendo ellas las encargadas de atender el hogar y cuidar a los hijos, son las responsables de cuidar a los padres al envejecer, igualmente se preocupan por los que están a su alrededor, anteponiéndolos muchas veces a ellas mismas. Por otro lado entre los valores que les parece importante transmitir se encuentran la honestidad, la comunicación, el respeto, la lealtad, el servicio, la pureza, el amor y la tolerancia. En este sentido varias entrevistadas comentaron que es importante transmitir tales a valores a sus hijos.

Los otros siguen siendo una parte muy importante para las mujeres: padres, hermanos, hijos, esposo, incluso amigos cobran importancia en el mundo femenino, en muchos casos continúan siendo el centro de muchas de ellas, son pocas las mujeres que optan por formas de realización diferentes a la tradición de conformar una familia, entre las personas entrevistadas, se encuentran dos casos en los que se busca una mejor preparación académica, existe pareja, pero no se pierde de vista lo que en individual se desea.

Es entonces cuando las palabras de Simone de Beauvoir (1949) cobran importancia al mencionar: “no se nace mujer, se llega a serlo”<sup>11</sup>, tanto los valores que es necesario transmitir, así como la atención desmedida por los otros son parte de la educación materna que se orienta principalmente a las mujeres. Por medio de esta enseñanza se continúa reproduciendo la misma forma de vida para las mujeres, en la cual la abnegación, docilidad y disposición siguen fuertemente vigentes:

“A mi edad (43 años), todavía me manejan a su antojo, eso de vas a hacer lo que uno dice... si yo les digo, voy a hacer esto, casi, casi tengo que pedirles permiso para poder hacer las cosas, por que no me dejan hacer libremente lo que yo quiero.”

---

<sup>11</sup> Beauvoir, de S. (1949) *El segundo sexo*. Buenos Aires, Sudamericana., p.207.

“A veces es como si tuviera una familia numerosa tengo que cuidar que no falte comida, atender a los que vienen, a veces me molesta que vengan por que soy yo la que les tiene que servir...yo quisiera descansar aunque sea un día y me enojo mucho pero me lo aguanto y trato de servir... lo más difícil es el no resolver yo sola mis cosas, el no poder decir tengo que salir o regreso después, o sea salir nada más yo con mi hija, eso me cuesta mucho, decirles que después regreso, tengo que dar detalles y eso no me gusta a mi, me gustaría decir nada más regreso después, eso es lo más difícil, no poder hablar así.”

“Me siento como mamá de mis hermanos, inclusive de mi mamá, como la responsable por que yo siempre quiero resolverles a todos aunque este mal, quiero siempre estar; que a mi hermano le hace falta esto, no, no, no, yo lo ayudo; yo me siento como la responsable y creo que es lo que me ha afectado mucho.”

Las mujeres viven su vida en beneficio de los otros, de no hacerlo se sienten culpables por no realizar las actividades que se cree les corresponden, por ello en muchos casos toman en sus manos las riendas de su familia. Por otro lado las expectativas para las mujeres solteras siguen en la misma sintonía, éstas deben casarse, tener hijos y llevar una vida familiar convencional:

“Pues yo creo que siempre han esperado de mi, que yo sobresalga, él que yo algún día forme una familia, por que ellos no pretenden que yo me quede sola, buscan más que nada mí felicidad, que yo sobresalga en el trabajo y en el aspecto personal.”

“Les dije a mis padres que quería entrar al doctorado, me ven que estoy contenta con lo que estoy haciendo y lo respetan, pero hace poco mi mamá me dijo que cuando pensaba tener un hijo, tal vez espera que tenga un hijo, casada o no, no importa.”

“La expectativa de mi familia es que salga de blanco de mi casa, no tener hijos antes del matrimonio, siento que esos son los ideales que siempre se forjó mi papá y mis hermanos, confunden el que yo esté en la iglesia y creen que siempre voy a ir por el camino recto, y sin embargo pues soy una mujer, con necesidades y siento que por eso la desilusión de ellos y mi sentir de defraudar un ideal que ellos se forjaron.”

“Mi familia espera que yo salga, que cumpla mis metas, que cambie el tipo de relaciones amorosas que he llevado y que los proteja... siempre tuve la responsabilidad de cuidar a mis hermanitas”

“Mi mamá espera que no me quede sola, que encuentre a alguien con quien vivir.”

Las mujeres siguen presa de la cultura que les exige formar una familia, y al ser solteras, es a ellas a quienes corresponde el cuidado de los padres, cuidado que al ser asumido, puede prolongarse aún después de casadas.

De igual forma, el ideal femenino promovido por la iglesia católica en el que se muestra a María como el mejor ejemplo a seguir por las mujeres, sigue presente en varias de ellas, aunque hay que mencionar que son mujeres que llevan a cabo alguna actividad religiosa, y que muy probablemente transmitirán este prototipo de mujer a sus hijas:

“Yo creo que una mujer debe de ser positiva, nunca sentirse fea, lo más amorosa, dicen que el mejor modelo que tenemos es el de María, así como ella... ¿quién no quisiera ser como ella?”

La virgen María no sólo fue signo de pureza y bondad, sino también de sacrificio al entregar a su hijo, sufrimiento femenino que muchas mujeres continúan viviendo con sus esposos e hijos, sin atinar a escapar de él. Prevalece igualmente un sentimiento de desventaja por ser mujer, a diferencia de la libertad y beneficios que representa el ser hombre:

“En ocasiones no me gustó ser mujer por que a lo mejor a la mujer la trataban como el ser más débil, el ser mujer era que te tenías que resignar a hacer las cosas, por eso yo decía “chin”, por que la mujer es la que sufre más, a veces renegué de haber sido mujer, me hubiera gustado haber sido hombre, por que yo lo veía como el punto más fuerte, el sexo más fuerte.”

“Sí me gusta ser mujer, pero no me hubiera molestado ser hombre, como que los hombres se llevan todo más relax.”

“El hecho de que el ser mujer luego equivale a algo muy triste por que la mujer trabaja mucho, tiene que cocinar, contestar el teléfono, cuidar al niño y todo, las mujeres somos las que sostenemos el hogar, somos doctoras, enfermeras, ejecutivas, maestras, somos todo, y me molesta que el trabajo se le cargue a la mujer, por que a parte de salir muchas veces a la calle a trabajar, luego llega a trabajar a la casa a hacer su labor, pienso que siempre las mujeres vamos a ser las más amoladas, y tantito que uno trae esa abnegación por dentro, por que así ya te educaron, entonces ya no queda otra más que aguantarte y fregarte y lo peor es que te enojas y de todas formas lo tienes que hacer.”

La vida de las mujeres trajina de la misma forma, con la diferencia de que sus deberes han aumentado considerablemente, actividades y preocupaciones que al crecer pudieran llevar su cuerpo a enfermar y desgastarse en mayor medida.

Los parámetros de belleza siguen siendo también los mismos, es decir dependen de la tendencia en boga, con la falsa expectativa de que lo hermoso se encuentra en el exterior, la mayoría de las mujeres consideran que su cuerpo pudiera ser mejor siendo más esbelto y estético, manifestando un fuerte desagrado cuando se dan cuenta que su propio cuerpo escapa a dichos parámetros. En este sentido las mujeres entrevistados encontraron que su cuerpo sería mejor con menos peso, contradiciéndose al decir que la belleza física no importa, ya que lo más importante se encuentra dentro de cada persona. En cuanto a la sexualidad, no se puede negar que se ha expandido y liberado en cierta forma su manejo, es más fácil encontrar información respecto a ella, y puede ser un tema de conversación constante, sin embargo en el ámbito práctico y cotidiano no presenta cambios muy relevantes; continua generando algo de confusión, muchas veces no se habla de ella en términos personales, y al parecer sigue en manos de algunos hombres:

“... a todas las mujeres casadas nos pasa, para ellos es más importante, es más mi esposo cuando a veces no tenemos intimidad varias semanas, me dice: “es que me siento mal por eso”, creo que como pareja debemos de complementarnos y yo no me enojo, ni me siento tampoco usada como otras mujeres, no, de algún modo yo soy parte de él y yo le voy a ayudar a que canalice lo que siente; la digo: mi amor es tuyo, tómalo; pero hay momento en que ya no es tanto por placer, sino como por una ayuda.”

“... él tiene el carácter muy fuerte y no se puede hablar con él, le digo por ejemplo: “Es que ya no tengo ganas de tener relaciones, es que ya no es lo mismo”, a él no se le puede decir eso por que él se enciende y gritamos, y eso es lo que pasa, que ya nuestra relación de pareja, en la intimidad, ya no, yo ya no quiero, yo ya no la acepto, ya no me gusta, pero desafortunadamente él no lo puede entender y es por lo que más peleamos ahora..”

Así las cosas, las mujeres pueden haber ganado terreno de cierta forma, sin embargo no han podido avanzar en todos los aspectos, al parecer han incrementado su nivel de tolerancia y su resistencia para responder a los requerimientos del mundo actual, todo con el fin de aceptar la doble o triple jornada que cotidianamente vive, olvidando que: “la falta de sentido de la vida, una desorientación general, el no saber por qué y cómo se quiere vivir, son también causas que, a corto o largo plazo, desencadenan enfermedad,”<sup>12</sup> lo que finalmente hace difícil vivir una vida plena. No es posible pasar por alto, el hecho de que muchas mujeres “presentan malestares crónicos relacionados directamente con la opresión, la violencia y los demás conflictos y carencias emocionales que padecen debido al machismo.”<sup>13</sup>

Emociones que encaminan a la enfermedad.

Los caminos que llevan a enfermarse pueden ser muy variados, factores como la alimentación, las condiciones ambientales y geográficas, la forma de respirar, el tipo de trabajo que se tiene, entre otras cosas pueden desembocar en ella. Particularmente en las mujeres que han sido entrevistadas, ha podido encontrarse una alta incidencia en factores como las emociones y enfermedades de los padres, las emociones que se han vivido desde la infancia, muchas de ellas incluso mantenidas durante la edad adulta, así como la falta de amor y la búsqueda del mismo, situación que las lleva a vivir relaciones codependientes, además de las conocidas exigencias que se le hacen de manera constante, todo lo cual parece predisponer la aparición de alguna enfermedad.

A continuación se presente un cuadro en donde aparecen las emociones más frecuentes entre las mujeres que fueron entrevistadas y sus padres, así como un listado de los padecimientos que fueron reportados:

---

<sup>12</sup> Piontek, M. (1997) *El tao de la mujer*. España, Luciérnaga., p.23.

<sup>13</sup> Navarro, R., *Op. Cit.*, p. 51

Emociones de los padres	Emociones de las mujeres entrevistadas
<p>1. Madre muy rígida y triste; padre violento y ausente.</p> <p>2. Padres violentos, nunca demostraron cariño.</p> <p>3. Madre de carácter fuerte y triste; padre agresivo, no se expresaba afecto.</p> <p>4. Fue criada por sus abuelos, la abuela es triste y el abuelo era agresivo y cariñoso.</p> <p>5. Madre enojona y seria; padre con mucho enojo, no demuestran amor.</p> <p>6. Son afectuosos entre sí y con sus hijos.</p> <p>7. Madre alegre, aunque poco expresiva; padre con enojo y muy agresivo.</p> <p>8. Papá alegre; madre con enojo, no expresaban afecto.</p> <p>9. Madre preocupada y triste; padre violento con su hija exclusivamente.</p> <p>10. Madre triste, decepcionada y con enojo; padre ausente, no daban afecto.</p> <p>11. Padre serio y lejano, mamá alegre y cariñosa, murió recientemente.</p> <p>12. Papá alegre, triste, preocupado, murió en accidente; mamá temerosa y alegre.</p> <p>13. Madre violenta y agresiva; Padre paciente, pero lejano.</p>	<p>1. Tristeza, enojo, preocupación. No demuestra emociones</p> <p>2. Soledad y tristeza desde la infancia. No se expresan emociones.</p> <p>3. De pequeña tristeza, hoy enojo y un poco de alegría.</p> <p>4. Tristeza desde pequeña, angustia y depresión.</p> <p>5. Alegría siendo niña, hoy enojo y algo de alegría</p> <p>6. Desde pequeña se ha sentido alegre.</p> <p>7. De pequeña miedo e inseguridad, hoy alegría y estabilidad.</p> <p>8. Tristeza en la infancia, hoy hay tristeza, enojo y preocupación, poca alegría.</p> <p>9. Desde niña mucha tristeza.</p> <p>10. Tristeza en infancia y adolescencia, hoy preocupación y miedo.</p> <p>11. De pequeña alegría, hoy desánimo y enojo.</p> <p>12. Antes alegría, hoy tristeza, enojo y preocupación.</p> <p>13. Tristeza desde la infancia, enojo, preocupación.</p>

Padecimientos

Gastritis.  
 Problemas en el útero.  
 Presión arterial baja  
 Colitis.  
 Problemas en garganta. (\*)  
 Dolor de cabeza.  
 Problemas menstruales.  
 Presión arterial alta.  
 Anemia (\*)  
 Depresión.  
 Problemas en riñón  
 Colesterol alto.  
 Pénfigo vulgar  
 Tuberculosis (\*)  
 Infección en vías urinarias.  
 Dolor en huesos.  
 Asma (\*)  
 Infección en intestino (\*)  
 Bronquitis crónica.

Es importante aclarar que las enfermedades de mayor incidencia son los mencionados primeramente y aquellos con asterisco se presentaron en algunos casos durante la infancia, por otro lado varias mujeres presentaron más de un padecimiento. Cabe destacar que aquellas que enfermaron siendo pequeñas, provenían de familias que no expresaban afecto, sino que por el contrario se caracterizaban por una marcada rigidez y en ocasiones por violencia de uno o ambos padres, o bien por la ausencia, ya sea física o no, de alguno de ellos cuando las entrevistadas eran aún pequeñas.

La emoción más frecuente, incluso desde la infancia, es la tristeza, con algunas excepciones se habla de enojo o preocupación, nombrando la alegría en pocos casos, dicho sentir puede cambiar a lo largo de la vida, en una sola entrevista se manifiesta vivirla desde pequeña, y en una más la tristeza de la infancia quedó atrás dándole la entrada a la estabilidad y la alegría.

Las mujeres tristes, con todo y la llamada liberación femenina, siguen siendo una realidad frecuente, visible desde la mirada que permite ver la desilusión, resignación y frustración de una vida que no se quiere o nunca se ha querido, ante la cual parecen no existir opciones de cambio, por lo que no hay más que constreñir y seguir con la carga de sufrimiento que cotidianamente existe.

Es muy común que las mujeres no expresen del todo sus emociones, las guardan y viven en silencio: para no mortificar, por que no son tan importantes o por que no se tiene la suficiente confianza con alguien; particularmente el enojo por ser una emoción no permitida para las mujeres, termina reprimida, muchas veces rechazada.

En las entrevistadas esta emoción es casi tan frecuente como la tristeza, y es experimentada muchas veces cuando se tiene que cumplir con los roles que se supone son parte del quehacer femenino, realizado muchas veces sin protestar pero con un profundo malestar debido a que ella misma cree que, aún cuando son pesadas y tediosas, son tareas que le competen, es por ello que como dice Navarro (2004)<sup>14</sup> descuidan su salud emocional y no logran la paz interna más elemental. En este sentido la mujer deja de poner atención a su cuerpo que se torna más tenso y rígido, desequilibrándose así misma, el mismo autor menciona que muchas mujeres dejan de sentir su cuerpo como propio y lo viven y experimentan de manera lejana: “genera una serie de sensaciones molestas y dolorosas que se interpretan como enfermedades físicas más o menos graves, en lugar de verlas como el resultado de las cicatrices emocionales.”<sup>15</sup>

Es importante mencionar dos casos específicos en donde se vive constantemente la alegría, una de ellas atiende diversas actividades académicas en la universidad y esta próxima a entrar a un doctorado, es odontóloga; la otra es ama de casa, tiene dos hijos y tiene varias actividades fuera de casa, además de trabajar como costurera sin descuidar su hogar; la primera tiene algunos problemas con su colesterol que se encuentra casi rebasando los límites de normalidad y algunas veces su presión arterial baja, lo que ella relaciona con la falta de sueño y buena alimentación, así como con el estrés con la que frecuentemente vive; la segunda no menciona ningún tipo de enfermedad, con excepción de las severas crisis asmáticas que tuvo durante su adolescencia, por alrededor de 3 ó 4 años, sin presentarlas posteriormente; ambas coinciden que la mujer debe ser trabajadora y exitosa, lo que no esta peleado con el hecho de tener una pareja o una familia, igualmente manifestaron satisfacción y alegría por el trabajo que cada una lleva a cabo.

Estos ejemplos permiten pensar que la emoción que se vive, esta ampliamente ligada con el proyecto de vida personal que como mujer se tiene; el sentir que lo que se vive no es la carga constante de pesares que le toca experimentar a las mujeres, sino que corresponde a lo que cada una desea y por lo cual se esmera parece ser una diferencia

---

<sup>14</sup> *Ibíd.*, p. 52.

<sup>15</sup> *Ibíd.*, p 57.

muy importante para permitir que el cuerpo se enferme; estas dos mujeres parecen no haberse quedado con aquello que les dijeron debía ser una mujer, si no que crearon su propio concepto, considerándolo algo hermoso, maravilloso y mágico, sin entrar en conflicto con características como la ternura o la manifestación de sentimientos, mismos que tratan de comentar en la medida de lo posible, lo que se aleja también de las ideas que las relacionan con el sufrimiento y la abnegación.

La alimentación también es parte importante en lo que se refiere a la salud, primeramente hay que resaltar que en el caso de la primer mujer durante mucho tiempo se alimentó de carnes y comida rápida, lo que pudiera también ser una causa que contribuyó a que su colesterol subiera, esto, aunado a lo estresante de su trabajo, que ella misma manifiesta es extremadamente competitivo entre los investigadores de la universidad, razones suficientes para enfermarla, no obstante ha tratado de mejorar su salud practicando deporte y cuidando más su alimentación, tratando de eliminar de ella el exceso de grasas y carne; al contrario de la segunda mujer la alimentación es básicamente de frutas y verduras, así mismo trata de realizar algún deporte. Las demás mujeres de la investigación no refieren las verduras como un platillo principal, gustan más por las carnes, las harinas y los alimentos con grasas.

No se puede descartar que casi ninguna de las entrevistadas relacionaron sus emociones con su estado de salud, igualmente el cuerpo resulto ser lo más hermoso, un instrumento de trabajo, de presentación, un templo, un envase o estuche, incluso en algunos casos no se pudo realizar ninguna definición específica, y muy pocas respuestas se orientaron a mencionar que es una parte importante igual que el alma o espíritu. Lo que lleva a pensar que las mujeres siguen sin poner atención en su cuerpo, dejándolo de lado hasta que una enfermedad se presenta. Al llegar los malestares y dolencias no saben a ciencia cierta que fue lo que lo originó, hablan de descuidar su cuerpo con la falta de ejercicio, la mala alimentación y el abuso de cigarro y café, así como el desgaste físico o la falta de descanso. Lo cierto es que las mujeres desconocen la mayor parte de cosas concernientes a su cuerpo.

Las emociones derivadas de las situaciones de maltrato, el abandono afectivo, la codependencia o el exceso de actividades no les representan factores que pudieran llevarlas a enfermar, igualmente no se relacionan las emociones de la infancia con ello, sin embargo no es fortuita su existencia a la hora de desarrollar algún tipo de padecimiento: “el miedo, las lesiones y el estrés asociados con la violencia familiar se pueden convertir en problemas crónicos de salud, como dolores de cabeza o espalda y

desmayos,”<sup>16</sup> de igual forma la gastritis, problemas en el útero, colitis, depresión, y demás problemas de salud que las mujeres entrevistadas reportan, son el resultado de lo que cada una ha vivido a lo largo de su historia, y que finalmente terminaron por inscribirlo en su cuerpo.

Por último hay que reconocer que las emociones constantes terminan por asentarse en algún órgano que termina por enfermar, de seguir así muchas de las mujeres entrevistadas desarrollarán padecimientos cada vez más complicados, restándole calidad a su vida. En este sentido López Ramos (2003) refiere: “Si profundizamos un poco en esa relación encontraremos que el cuerpo es un espacio donde no sólo confluyen los elementos del planeta, también existe una relación al interior de los individuos que permite construir un tiempo en el cuerpo articulado al proceso de los órganos, que tienen una relación estrecha con emociones como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo y la inteligencia.”<sup>17</sup> Lo que estas mujeres viven y sienten todos los días se materializa en su cuerpo, es así que su condición emocional no es buena, de la misma forma que su salud.

Es por ello conveniente identificar la relación que guardan las emociones con los órganos, ya que es precisamente desde esta que se comienza a construirse un proceso corporal que deviene en un padecimiento psicosomático, es entonces cuando se puede decir que una emoción domina fuertemente alguna parte del cuerpo, es decir, algún órgano, sin que a todo ello sea ajeno el proceso histórico, social y cultural que se vive. El género es también, un factor determinante a la hora de enfermar, ya que la manera en que se educa en torno a este va delimitando lo que es permitido y aceptable, lo que posibilitará su goce o su castigo, su reconocimiento o su olvido.

A manera de conclusión podemos decir que las emociones se instalan en el cuerpo y que en muchos casos se empiezan a vivir desde edades muy tempranas, iniciando así la construcción de un padecimiento que tarde o temprano minará la condición corporal, en este sentido es posible decir que la manera en que son educadas las mujeres, aquello que se les permite sentir o expresar, así como la forma en que son conceptualizadas de manera social, va conformando la manera particular de vivir y enfrentar el hecho de ser mujer por cada una de ellas, lo que permite que la experiencia cotidiana traiga consigo diversas emociones, a su vez que distintos padecimientos.

---

<sup>16</sup> *Ibíd.*, p. 59.

<sup>17</sup> López, R. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático III*, México, CEAPAC., p. 26.

Al analizar las entrevistas de las mujeres que participaron en este trabajo, se ha podido constatar la relación que guardan las emociones y el cuerpo, encontrando además que el género puede ser un factor determinante a la hora de enfermar, debido a que la educación con que se provee tanto a hombres, como a mujeres, tiene diferentes matices que van delimitando lo que es permitido para cada uno de ellos, aunque parezca fuera de tiempo, aún es posible encontrar hoy en día situaciones en las que las mujeres viven a la sombra de lo que los padres, esposos o amantes establezcan, por decisión propia, por miedo o costumbre, muchas mujeres continúan sin ser ellas mismas las que decidan acerca de lo que les conviene vivir, lo que definitivamente les ha generado diversos costos, entre los que destaca su salud, es decir su estado corporal.

## CONCLUSIONES

El cuerpo humano es un entramado de procesos ambientales, culturales, sociales, alimenticios y emocionales, que no puede ser desarticulado para su estudio, ya que todo se encuentra finamente unido. La corporeidad femenina es sobre todo una idea social y cultural hábilmente creada, no precisamente por ella, sino por la voz dominante de mucho tiempo atrás. Tales definiciones la han considerado algo misterioso y peligroso, que necesariamente se debe controlar, esto ha llevado a que las mujeres no sean dueñas de su cuerpo y en muchos casos de su vida, ya sea por voluntad propia o por sugerencia externa, los maltratos, olvidos y descuidos, aún por ella misma, son frecuentes.

Por otro lado las estadísticas de salud reportan un alto índice de enfermedades que carecen de explicación, y para las cuales sólo se pueden suministrar calmantes para hacer la vida un poco más llevadera, muchos de estos padecimientos son vividos por las mujeres, que son asistentes asiduas a los consultorios médicos para buscar el bienestar de su cuerpo y a los consultorios psicológicos para trabajar con su mente y emociones, ambos trabajos, por separado, pueden lograr una aparente mejoría, que sin embargo no da una respuesta definitiva a las demandas que dichas mujeres hacen.

Sus enfermedades se agudizan, o bien se presentan otras; de igual forma emociones como la tristeza, preocupación o enojo continúan presentes generándoles problemas en su familia y trabajo, situaciones que rebasan ambos tratamientos, dejando incluso sin respuesta a médicos y psicólogos que no hacen más que darle vueltas a los medicamentos y escuelas psicológicas. Mientras las mujeres siguen su penar en el estómago, útero y vísceras.

Se pueden mencionar diversas razones por las cuales las mujeres llevan su cuerpo al dolor y al desgaste, empezando por que la llamada liberación femenina no fue más que un incremento en sus tareas, a ellas les corresponde todavía ocuparse del hogar aún trabajando fuera de casa, ya no sólo plancha, lavan y atienden a la familia, ahora se hacen cargo de jefes, oficinas y comercios, muchas de ellas al irse a trabajar, llevan consigo la preocupación por la comida, el dinero que no alcanza o lo que los demás pudieran necesitar; por otro lado almacenan dentro de sí la frustración, el enojo y la tristeza que les genera el no ser tan libres como ellas quisieran o pensaron que serían. Hoy en día se debe una ser súper mujer que se ocupe de los hijos, esposo, trabajo, educación, salud, estética, etcétera, por otro lado no se puede dejar de pensar en la

representación simbólica, social y cultural que de ella ha existido a lo largo de la historia, parece entonces lógico que ante tantas exigencias el cuerpo termine no sólo en el abandono, sino también presa de cualquier tipo de enfermedad. Dichos padecimientos parecen venidos de la nada, la misma mujer no se explica que le ha llevado a enfermar, no encuentra relación entre las condiciones que vive y su estado de salud.

Las mismas mujeres más que buscar respuestas a los males que les aquejan, aprenden a vivir con ellos mientras no representen grandes complicaciones que les impidan realizar sus actividades cotidianas. No sólo el cuerpo y la salud quedan reducidos a instrumentos que aceptablemente deben funcionar, igualmente la calidad de vida queda estancada en una sociedad que obstaculiza, con la competitividad y el individualismo, un mejor y más feliz desarrollo.

Lejos están de imaginar estas mujeres que dichos padecimientos se relacionan, entre otras cosas, con su estado emocional. Durante mucho tiempo se han dejado engañar por las falacias obtenidas por la época moderna que confiere al cuerpo la mutilidad, por lo que no logran articular su cuerpo como un todo, ni en la práctica, ni en el discurso, no alcanzan a percibir las razones que las llevan a enfermar, por lo que no pueden tomar la responsabilidad de dicho hecho.

Hoy en día es cada vez más estudiada la idea de un cuerpo unido a la mente y el espíritu, y que lejos de la fragmentación se encuentra influido por ellos, por otro lado no se le puede separar del contexto socio-histórico al cual pertenece. En sincronía con esta idea las emociones determinan también aquello que aquejará al cuerpo, quizás de manera poco clara para la razón, cada mujer, en este caso, irá entretejiendo el camino de una enfermedad en particular, y de manera muy diferente a como lo podría hacer cualquier otra mujer. La emoción podrá ser la misma, pero no la ruta que cada mujer andará hacia algún padecimiento.

El presente trabajo permite identificar tal relación, rastreando en varios casos las emociones que durante la infancia se vivieron y que determinaron diversas formas de amar, depender, sufrir y necesitar, llevando al deterioro poco a poco al cuerpo, en tal caso, no es posible pensar un cuerpo que vive lejanamente lo que siente y piensa. En la mujer han hecho mella las ideas de abnegación, sumisión y autodonación absoluta, ya que parecen hundirla en la insatisfacción, la resignación y la frustración, llevando a su cuerpo finalmente sentimientos de tristeza, preocupación y enojo, esta última reprimida en la mayoría de los casos por ser más bien una emoción permitida a los hombres.

Sin que la casualidad exista, las mujeres de hoy viven con problemas de colitis, miomas o quistes, problemas pulmonares, gastritis, hipo e hipertensión, por mencionar algunas de las encontradas durante este trabajo, y que definitivamente se relacionan con las emociones que desde pequeñas experimentan.

Específicamente el cuerpo femenino ha sido instrumento de ensayo y reproducción y un arquetipo de la belleza, se ha convertido para ellas mismas en el escondite perfecto de aquello que sienten; es el lugar en dónde todo lo guardan: tristeza, frustración, codependencia, duelos, desamor, enojo, y preocupación, que tarde o temprano termina por desbordarse en forma de enfermedad. Las emociones buscan su salida en el cuerpo. En general al ser consideradas personas de segunda, las mujeres sufren o se revelan ante tal situación, su cuerpo se desequilibra sin una explicación certera o aparente, así van llevando su vida, de la mano de algún padecimiento que con el tiempo puede volverse crónico y para el cual sólo buscan algún paliativo; al no ver la relación existente entre sus emociones y su cuerpo, la cura o la mejora se vuelven cada vez más lejanos y remotos. Sería de ayuda entonces aprender a mirar de manera diferente el cuerpo y dar un buen cause a lo que se siente, preguntarse al menos ¿Qué ha llevado mi cuerpo a enfermar?, podría ser el primer intento por integrar el cuerpo como un todo por parte de las mujeres.

Por otro lado, es evidente el papel que juega la familia desde un inicio en la formación emocional; el rechazo, aceptación, falta de cariño y atención, así como el abandono físico o emocional por parte de alguno de los dos progenitores, se convierte en un importante factor que da cierto matiz a la experiencia emocional y que en la gran mayoría de los casos tiene relación con la elección de pareja, dado que muchas de las mujeres que participaron en este trabajo mencionaron buscar el cariño que dentro de su familia no encontraron. De igual forma llama la atención el hecho de que la concepción que se tiene del ser mujer, por ellas mismas, sigue anclado a tópicos como la belleza, la ternura, el servicio y la disposición, situación que ha caracterizado al género femenino desde ya años atrás, aunque llama la atención que la idea de maternidad sea en la actualidad provista de un sentimiento de orgullo que al parecer trae consigo una carga de poder al ser una condición exclusivamente femenina. La vida seguramente, tiene relación con estas concepciones, que pueden llevar a sentimientos placenteros o bien, a emociones que traigan a los días algún dejo de pesar, sentires que tarde o temprano llegaran al cuerpo.

Las emociones vividas en exceso, como se comentó a lo largo de estas líneas, se convierten en la pólvora que al cabo de un tiempo explotará convertida en una enfermedad. ¿Qué hacer ante un mundo que parece sordo a lo verdaderamente importante?, ¿qué papel juega cada mujer en sus procesos de salud y enfermedad?, ¿Cuáles son las opciones que se tienen para mejorar su vida?, para responder dichos cuestionamientos es necesario un análisis que incluya al cuerpo junto con todo aquello que pudiera influirle, y que además considere el género de cada paciente, ya que hombres y mujeres no enferman de la misma manera, ni enfrentan el mismo tipo de enfermedades, esto permitiría entonces la unidad del cuerpo, en lugar de su desmembramiento, integrándolo en el diagnóstico para entonces proporcionar un mejor tratamiento. El cuerpo es, sino el único, uno de los medios de trabajo más importantes en lo que se refiere a la calidad de vida femenina, finalmente es en el cuerpo en donde se encuentran, aún cuando no se les ha dado una ubicación específica, la mente y el espíritu.

Las mujeres deben entender que es por medio del cuerpo que se tiene la experiencia de conocer y vivir el mundo, es por otro lado, el lugar en donde se alberga la historia personal, es lo más propio y cercano que se tiene, por ello cada una debe ser responsable de lo que le sucede y de lo que se vive por medio de él.

Es importante reconocer que a la mujer le corresponde apropiarse de su cuerpo, así como procurar adueñarse de su historia, sus circunstancias, de sus sentimientos y pensamientos, para ello no hay uno, sino varios caminos, dependiendo del andar que cada una crea necesario, es decir, lejos de una manera general y una misma receta para lograrlo, cada una debe elegir la vía que mejor le convenga, para después ser comunicadora de lo realizado, lo que seguramente servirá de incentivo y base para muchas otras mujeres.

Particularmente considero que hay puntos importantes que deben ser tomados en cuenta al momento de buscar el cambio que finalmente derive en mejores opciones de vida para las mujeres:

- ☉ Reconocer la historia personal y cultural. Lo que permitirá tener una visión más amplia de aquellas razones que nos llevan a creer o pensar de determinada forma. Es importante considerar que no es lo mismo ser mujer en el país de México, que serlo en alguna provincia de China o en el violentado Irak, cada mujer vive en condiciones y con problemáticas diferentes, que tienen que ver con su historia y el

proceso de la misma. Al entender la cultura y sociedad en la que se vive sin dejar de lado el proceso histórico por el cual éstas se han construido, brindará el entendimiento necesario para saber si se desea continuar con un esquema de vida formado y promovido por ellos mismos, o bien se elige reelaborar dicha construcción con el fin de dar un vuelco a dicha historia, generando nuevas formas de vivir, relacionarse y trabajar. Por otro lado es trascendental rescatar la historia familiar de cada individuo, la que evidentemente esta inmersa en un contexto determinado social y culturalmente. Aquí es relevante saber de qué manera vivieron, nuestros padres, abuelos y sus propios padres, conocer su manera de relacionarse, la forma en que expresaban o no expresaban sus emociones, y los padecimientos corporales que sufrieron, esto ayudará a establecer los esquemas que queriendo o no, se van repitiendo de generación en generación. Todo lo anterior es de utilidad ya que abre la puerta a la reflexión de cómo es que vive cada persona, cada mujer, otorgándole la posibilidad de optar por una nueva y mejor manera de existir encontrando un mayor disfrute y felicidad en ella.

☉ Al realizar el análisis pertinente a cerca de la que ha significado a lo largo de la historia el ser mujer y cómo se ha ido configurando el hecho mismo de serlo tanto social como culturalmente, no se debe descartar la posibilidad de reelaborar los significados que el cuerpo femenino posee, es necesario acercarse a él de una manera diferente, vivirlo, conocerlo y experimentarlo de alguna forma que no permita ni el castigo, ni el abandono y que por el contrario oriente a escuchar lo que de él surge a manera de dolor, olor y color, entre otras tantas cosas que muy frecuentemente son dejadas de lado, como una cefalea, estreñimiento o insomnio. Entender que el cuerpo se queja y habla de lo que nosotros de manera común no reconocemos llevará a dar un significado diferente a cada síntoma que se presente, lo que seguramente permitirá tomar la responsabilidad que cada una tiene a cerca de las enfermedades que se viven. La idea de un cuerpo como instrumento de reproducción y como objeto de deseo, impide ver al cuerpo como algo propio, razón por la cual bien valdría significarlo de manera diferente, para las mujeres el cuerpo debe ser una prioridad, pero sin caer en el engaño de la estética y el consumo, ya que éste representa igualmente la historia, en él se va escribiendo lo que día a día se va viviendo, lo que nos lleva a una identidad propia y particular. Es necesario que la mujer se permita vivir mediante él la experiencia de ser ella misma, sin olvidar que es también el cuerpo el medio para la trascendencia espiritual. Es importante que se

comiencen a acercarse a sí mismas considerando lo más inmediato con lo que cuentan: su propio cuerpo. Para ello técnicas como la acupuntura, la bioenergética, el masaje y otros tratamientos que integran al ser humano son de suma relevancia; es vital que se brinde a las mujeres la oportunidad de reelaborar el concepto de un cuerpo que no les ha pertenecido y que puedan descubrir la manera de vivirlo, sin castigarlo o sacrificarlo en beneficio de los otros. Es vital ante todo prevenir cualquier complicación que le pudiera surgir, para lo cual son de mucha ayuda dichos procedimientos; y en caso de ya haberse presentado éstas, suelen resultar benéficas para mejorar la calidad de vida de las personas que hacen uso de ellas. Como psicólogos preocupados por nuestro trabajo nos toca elaborar los métodos precisos que puedan utilizarse tanto en las terapias individuales como grupales, así como en los talleres que se imparten, buscando la unidad que se ha perdido y que definitivamente al estar ausente, ha influido en la práctica que se realiza. Resulta importante así, ir más allá de las emociones y analizar el cuerpo, ya que es este el que dará cuenta de lo que han vivido las mujeres como grupo social y como ser individual.

☉ En el ámbito femenino es cotidiano que los quehaceres y la familia, se conviertan en lo más importante, el olvido y la negligencia aparecen dejando su vida en muchos casos sin esperanza de ser vivida. Además de entender de donde nos viene la manera de pensar y sentir, y de conceptualizar al cuerpo de una mejor manera, es importante también desarrollar diferentes proyectos personales, encontrarle el sentido a la vida como darían algunos. Particularmente es costumbre de las mujeres relacionar su bienestar, crecimiento y planes con sus hijos principalmente, hay autores que indican que una mujer al ser madre deja de ser mujer, convirtiéndose únicamente en madre, esta situación a la larga pudiera ser una fuente de amargura y frustración, ya que como es sabido los hijos tarde o temprano abandonan el nido, por ello es que se requiere un motivo personal y particular en la vida de cada mujer, mismo que tenga que ver con sus gustos y necesidades. Esto no quiere decir que se tenga que olvidar el rol familiar que se juega, se trata más bien de que cada mujer tome en sus propias manos su destino, alejándose de la comodidad que pudiera generar mantener un mismo esquema y forma de vida. Responder preguntas como: ¿qué quiero hacer?, ¿qué me gusta hacer?, ¿qué necesito?, pueden ser la pauta que permita ver lo que una misma necesita, para alejarse al fin de la excesiva preocupación por los otros y por sus logros. La frustración y el hastío van acompañados de la rutina que a diario

se vive: escuela de los hijos, atención del esposo, tensión económica, problemas familiares, actividades del hogar, poco a poco, van ocupando los pensamientos que al cabo de un rato se transforman en los sentimientos referidos, que en muchas ocasiones se almacenan por muchos años. El resultado: miradas desencantadas, cansancio crónico, enfermedad, y una sensación de haber desperdiciado la vida al volver la vista atrás. Además de apropiarse del cuerpo, se necesita tomar las riendas del propio destino, que lejos de estar determinado, se construye cada día. Depende de cada uno que la persona que se mira al espejo, sea precisamente la imagen que uno quiere mirar, para ello hay que reconocerse y trabajar, en el caso de las mujeres, no sólo en beneficio de los demás, sino también en el de una misma.

☉ Por otra parte, se manifiestan las ventajas de trabajar en equipo; que el trabajo se realiza con mayor rapidez, que dos cabezas piensan mejor que una, que es más ameno y grato trabajar de esta manera; son tan sólo algunas de ellas, lo cierto es que trabajar en equipo permite confrontar, exponer, investigar y ampliar las ideas y puntos de vista de los participantes de esta praxis, facilita el crecimiento, y permite que mediante la empatía se encuentre la pertenencia a un grupo, esto evidentemente cuando dicho grupo se reúne con fines específicos de manera periódica y regular. En el plano femenino son comunes las reuniones que frecuentemente se llevan a cabo, para tomar café, ver alguna película, o simplemente para charlar, sin olvidar que grupos como el del Colectivo de las mujeres de Boston llevaron más allá de un simple café sus reuniones; buscaron especialistas, dialogaron, leyeron diversos materiales, entre otras cosas, con el fin de elaborar un material literario que les permitiera a otras mujeres acercarse a su cuerpo y sus propias vidas desde una perspectiva diferente: la de adueñarse de ellas mismas. Las reuniones que sostuvieron las llevaron a ver una realidad en la que se tenían las mismas dudas y quejas acerca del hecho de ser mujer, por lo que decidieron no sólo ocuparse de sí mismas, y con un marcado principio de cooperación buscaron abarcar a un mayor número de mujeres mediante este trabajo, que con limitaciones o sin ellas sigue siendo publicado hoy en día. Este es un claro ejemplo de lo que se puede lograr cuando se tiene un objetivo en común dentro de un grupo. Luego de lo aprendido y de los posibles cambios que pudiera generar tal hecho, se torna indispensable compartir lo cultivado tratando de hacerlo extensivo, en este caso, a otras mujeres. Ya sea por medio de círculos, redes de apoyo o grupos de autoayuda se debe orientar a las mujeres a la cooperación, el trabajo y crecimiento conjunto,

recordando principalmente que los organismos que cooperan tienen mayores posibilidades de sobrevivir, y que además el ser parte de un grupo, abre un abanico de posibilidades de crecimiento, apoyo y aprendizaje, lo que a la larga puede beneficiar a un amplio número de mujeres, que motivadas por dicho grupo, logran mejores condiciones de vida.

Sin pretender manejar recetas de cocina que a la larga se vuelven imposibles de realizar, es útil mencionar que son los psicólogos los que mayoritariamente debieran capacitarse para brindar la posibilidad de dichos cambios a las personas que les consulten. Tal vez sin pretender ser guías de un saber que pudiera considerarse exclusivo, se debe buscar la humanización de la praxis psicológica, haciéndola más cercana y sencilla para quienes la reciben. Es importante saber que también un psicólogo requiere que se le muestre el camino, por lo que se necesita del trabajo personal que posibilite mediante la experiencia de la misma el camino a los demás. Es el psicólogo quien debe en todo caso facilitar la apertura a las nuevas vías del entendimiento de la historia personal, social y cultural, reorientar la experiencia corporal y promover la elaboración de proyectos de vida, y el trabajo común dentro de un grupo.

Se puede concluir así que los padecimientos que las mujeres viven, son el resultado, en gran parte de los casos, de la situación emocional que han tenido a lo largo de su vida, es así que no puede pensarse lo uno sin lo otro, son inherentes entre sí, por otro lado, es importante considerar todos los factores que influyen en el cuerpo, ya que esto permite un mejor entendimiento de lo que cada organismo vive y desarrolla en él. Igualmente se necesita poner atención en el género de la persona con la cual se trabaja, ello da cuenta de cómo es que se moldea un cuerpo, en el caso de la mujer, un cuerpo que durante mucho tiempo se usó como medio de experimentación, que fue visto con temor, por lo que fue necesario domesticarlo y dominarlo por medio del castigo y la vergüenza, y que así mismo ha sido útil para satisfacer el deseo de los otros y continuar con la reproducción de la especie; todo lo cual ha traído como resultado el olvido y desconocimiento de las mismas mujeres hacia su cuerpo, ellas mismas han aprendido a mirarlo como algo vergonzoso que debe ser ocultado y no escuchado.

La enfermedad ha sido el camino que ha elegido el cuerpo femenino para hacerse notar, es entonces cuando se busca su restablecimiento, en muchos de los casos sólo para continuar con las actividades que se deben realizar. La mujer no es capaz de ver

que su deterioro corporal responde a ese abandono que a lo largo de la historia ha vivido, en su cuerpo, sus emociones y en general su mundo. La falsa expectativa de la liberación femenina, no hizo más que generarle mayores complicaciones al incrementar sus actividades, estas aumentaron y cambiaron lo que a diario realizan, pero no mejoraron la imagen y representación femenina que ha prevalecido en los últimos tiempos.

Al hablar del quehacer psicológico finalmente, se debe considerar su objeto de estudio como un todo que requiere de igual forma de un análisis y un tratamiento integrado, más no integral, es decir, cada psicólogo necesita entender que el ser humano esta constituido por un cuerpo, una mente llena de emociones, así como de un espíritu, todo lo cual tiene participación en todos los ámbitos de la vida, por lo que no se puede descartar la presencia de estos durante el trabajo terapéutico. La psicología debe ampliar su campo de investigación, atención y desarrollo, sin omitir circunstancias claves en la vida de los sujetos, tales como el medio ambiente, la cultura y la sociedad, el género y la familia, entre otros, ya que resultan ser condiciones que influyen de cierto modo la vida, particularmente las emociones y salud, de cada individuo, como pudo verse a lo largo del presente texto. Esta es quizás la mayor aportación de trabajos como este, que van orientados a clarificar la idea del cuerpo humano como una unidad que merece ser estudiada y tratada como tal, sobre todo por que la praxis psicológica ha tenido mejores resultados al realizarse de esta manera, ya que además del lenguaje, la cognición y la emoción, es posible utilizar técnicas como el masaje, la acupuntura o la bioenergética, lo que reditúa en una mejor y más eficaz atención.

Personalmente este trabajo amplía mis propias expectativas profesionales, al permitirme observar las emociones y el cuerpo convergiendo en un mismo ser humano, inicialmente resuelve las dudas que estuvieron presentes antes de la realización de este, brindándome la posibilidad de ver que un padecimiento no surge de manera mágica y mucho menos tiene que ver con un castigo proveniente de algún lugar, me queda claro que una enfermedad es el resultado de la manera en que las emociones se viven, cómo es que se lleva a cabo la alimentación, los procesos de sueño, las relaciones familiares y de pareja, y en general la vida misma. Igualmente me parece importante que el psicólogo no se cierre a la posibilidad de otras formas de trabajo ya que estas pueden ser la diferencia para dar mejores respuestas a quienes acuden a consulta, finalmente no se puede negar que esta disciplina se orienta principalmente a la atención de hombres y mujeres, aún cuando otros tantos se dediquen al trabajo con ratas o bien otros animales.

Por último, me doy cuenta que la vida de la mujer tiene mucho que ver con sus emociones, particularmente con aquellas que se relacionan con sus padres y parejas, esto las lleva a enfermar en algún momento, sin embargo la mayoría de las veces no alcanzan a ver esta relación dado que su cuerpo no es algo que tenga gran importancia, lo vital es la familia, el esposo, los hijos; siendo así, este trabajo me deja un compromiso mayor con las mujeres con las cuales trabajaré, y en general con aquellas que me circundan, ya que se convierte en una obligación personal compartir lo aprendido hasta este momento, poniéndolo en práctica en mi labor profesional.

Hoy las mujeres enferman más que los hombres, y son también ellas las que buscan en muchos casos soluciones, justo es que los psicólogos hagamos nuestra parte al buscar y desarrollar las opciones que las lleven a vivir una vida mejor. Debemos rescatar las características que como mujeres poseemos, alejándonos del sufrimiento y la abnegación que existe en la memoria, y a pesar de las limitantes existentes, redimensionar el papel femenino en el mundo, haciéndonos responsables de nosotras mismas.



## BIBLIOGRAFIA

- Beauvoir, de S. (1949) *El segundo sexo*. Buenos Aires, Sudamericana.
- Boltanski L. (1972). *Los usos sociales del cuerpo*. Argentina. Periferia.
- Buzzatti, G. y Salvo, A. (1998). *El cuerpo-palabra de las mujeres*. España, Cátedra.
- Colectivo del libro de salud de las mujeres de Boston, (1984) *Nuestros cuerpos, Nuestras vidas*. Barcelona, Icaria.
- Dahlke R. y Dethlefsen, T, (1998) *La enfermedad como camino*. Barcelona, Plaza y Janés.
- Dahlke, R. (2003) *Lo que nos enseñan nuestras enfermedades*. España, Robinbook.
- De Garay, G. (1994), *La historia con micrófono*. México, Instituto Mora.
- Echavarrí, R. y Miranda, R. (1997) *Aspectos socioculturales en la conformación sentimental de la mujer*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ehrenreich, B y English, D. (1980), *Inválidas o contagiosas: sexismo en el saber y práctica médica.*, en Cardaci, D. y Álvarez, L., *Mujeres y Medicina 1*. México, Universidad Autónoma Metropolitana
- Foucault, M. (1976) *Vigilar y castigar*. México, Siglo XXI.
- Friday, N. (1997) *Mi madre, yo misma. Las relaciones madre-hija*. México, Colofón.
- García, C. (comp.) (1998). *Estudios de género y feminismo II*. México, Fontamara.
- García-Pelayo y Gross. (1988) *Larousse. Diccionario enciclopédico*. México, Larousse.

- González, C. F. (2003). *El cuerpo y sus metamorfosis*. Letras Libres, IV, 49. 10-19.
- González, G. E. (2002). *La depresión como un proceso de construcción corporal*. México, UNAM.
- Herrera, I. (1998). *La construcción social y personal del cuerpo humano.*, en *Cuerpo, identidad y psicología*. México, Plaza y Valdés.
- Hierro, G. (1985), *Ética y feminismo*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Jing, Z. y Jun, Z. (1982), *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China*. México, Editorial del Instituto Latinoamericano de Medicina Oriental.
- Lagarde, M. (2001) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lipovetsky, G. (1999) *La tercera mujer*. Barcelona, Anagrama
- López, R. S. (1997). *Zen, acupuntura y psicología*. México, Plaza y Valdés.
- López, R. S. (2001). *Lo corporal y lo psicosomático I*. México, CEAPAC.
- López, R. S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático II*. México, Zendová.
- López, R. S. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático III*. México, CEAPAC.
- López, S. (1998). *Enfermas, mentirosas y temperamentales*. México, Plaza y Valdés.
- López, S. (2001) *¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?*, en López Ramos, *Lo corporal y lo psicosomático I*. México, CEAPAC.
- Marina, S. (1988). *Las mujeres de la Ciudad de México*. México, Siglo XXI.
- Mauss M. (1979). *Sociología y Antropología*. Madrid, Tecnos.

Miles Rosalind (1989), Gemma, S. (trad). *La mujer en la historia del mundo*. Barcelona, Civilización

Moore H. (1991). *Antropología y feminismo*. Madrid, Cátedra.

Navarro, R. (2004) *Mujeres mexicanas que sufren y aman demasiado*. México, Pax México.

Olazo, C. (1999). *Emociones y enfermedad*. Barcelona, Índigo.

Piontek, M. (1997) *El tao de la mujer*. España, Luciérnaga

Randall, M. (1970). *Las mujeres*. México, Siglo XXI.

Reid, D. (1999) *Medicina Tradicional China*. Urano, Barcelona.

Rivera, G. M., (1996) *El cuerpo indispensable*. Madrid, Horas y horas.

Slaughter, F. G. (1963). *Vuestro cuerpo y vuestra alma*. Buenos Aires, Plaza & Janés.

Wallerstein, I. (1996), *Abrir las ciencias sociales*. México, Siglo XXI.

# ANEXOS

**GUÍA DE ENTREVISTA.**

**Datos Generales.**

1. Nombre
2. Estatura.
3. Peso.
4. Grupo sanguíneo.
5. Escolaridad.
6. Estado civil.
7. Hijos (Cuántos, edades, escolaridad, ocupación, con quién viven).

**Vivienda.**

8. Domicilio.
9. Tipo de vivienda.
10. Tipo de servicios con los que cuenta (agua, luz, drenaje, pavimentación, alcantarillado).
11. ¿Con quienes vives?
12. ¿Cómo esta distribuida tu casa?
13. ¿Cuánto tiempo tienes residiendo en este domicilio?
14. ¿Dónde vivías antes?
15. ¿Durante cuanto tiempo viviste ahí?
16. ¿Por qué cambiaste de domicilio?

**Nacimiento.**

17. ¿Sabes si fuiste una hija planeada?
18. ¿Conoces cuales son los alimentos que prefería tu mamá cuando esta embarazada de ti?
19. ¿Tienes conocimiento de que tipo de atención médica tenía tu mamá durante su embarazo y cual era?
20. ¿Sabes si padeció algún tipo de enfermedad durante éste y, si fue así, que tipo de tratamiento utilizó?
21. ¿Qué tipo de relación emocional tenían tus padres antes, durante y después del embarazo?
22. ¿Con quienes vivió tu madre durante su embarazo?
23. ¿Te han comentado cómo fue el momento del parto, si es que existió alguna complicación?
24. ¿Fuiste alimentado con leche materna o de fórmula y que tipo de alimentación te daban?

**Crianza.**

25. ¿De que manera te corregían tus padres?
26. ¿Quién te cuidaba regularmente?
27. ¿Con quienes vivías cuando eras pequeña?
28. ¿Con quienes convivías?
29. ¿Recuerdas que comías en aquellos días?
30. ¿Con quién y en dónde comías?
31. ¿Qué tipo de alimento preferías y en que momentos?
32. ¿Qué alimentos no te gustaban?
33. ¿Algún alimento te hacía daño en aquellos días?

**Familia de origen.**

34. ¿Por cuantas personas está compuesta tu familia de origen?
35. ¿Cuáles son las edades, estado civil y ocupación de cada uno?
36. ¿En dónde naciste?
37. ¿Dónde nacieron tus padres y hermanos?
38. ¿Qué actividades o roles familiares tenía cada uno?
39. ¿Cómo considerarías la educación que te brindaron?
40. ¿Cómo te llevas con cada uno de ellos?
41. ¿Con quien te disgustabas o te disgustas más?
42. ¿De pequeña viviste siempre con tus padres?
43. ¿Cómo te describirías de niña?
44. ¿A quién reconoces como la persona más fuerte de tu familia?
45. ¿Quién consideras que necesita más apoyo de tu familia?
46. ¿Con quién te llevan mejor y a qué lo atribuyes?
47. ¿Con quién te cuesta más trabajo relacionarte y porqué?
48. Con esta relación particular, ¿qué emociones experimentas?
49. ¿Hay alguien que se haya distanciado, porqué?
50. ¿Qué causó o causa en ti emocionalmente este distanciamiento?
51. ¿De que manera expresan sus emociones tus padres?
52. ¿De que forma te expresaban su afecto tus padres?
53. ¿A quién crees que te pareces y porqué? (no físicamente)
54. ¿Cuáles son los recuerdos más significativos de tu vida familiar?
55. ¿Qué lugar sientes que ocupas en tu familia? (consentido, enérgico, débil, etc.)
56. ¿Qué expectativas tiene o tenía tu familia de ti?

57. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?
58. ¿Qué es lo que más te disgusta de tu familia?
59. Si pudieras cambiar algo de tu familia, ¿qué sería y por qué?
60. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes de tu familia?
61. ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida familiar?
62. ¿Ha existido algo que te haya hecho sentir muy mal emocionalmente?
63. ¿Qué hiciste con esto?
64. ¿De qué manera se reflejó en tu cuerpo esta situación?
65. ¿Cuáles son los momentos más felices de tu vida familiar?
66. ¿Qué situación es la que te resulta más difícil de resolver en torno a tu familia?
67. ¿Qué emoción era la más frecuente al vivir con tu familia de origen?

### **Escolaridad.**

68. ¿Qué nivel de estudios tienes?
69. ¿En qué escuelas estuviste?
70. ¿Cómo fue tu desempeño escolar en ellas?
71. ¿Estableciste relaciones de afecto con compañeros o maestros?
72. ¿Con quienes y cómo les expresabas lo que sentías?
73. ¿Existe algún evento que consideres trascendental durante tu etapa escolar?
74. ¿Te hubiese gustado estudiar algo más, qué habría sido y por qué?

### **Actividades.**

75. ¿Qué es lo que haces en un día cotidiano?
76. ¿Cómo ocupas tu tiempo durante el fin de semana?
77. ¿Cuáles son tus pasatiempos?
78. ¿Realizas algún tipo de ejercicio?
79. ¿Qué cosas son las que más disfrutas hacer?
80. ¿Qué cosas no te gusta hacer o te disgustan más?

### **Trabajo.**

81. ¿A que edad empezaste a trabajar?
82. ¿Cuáles fueron los motivos y que trabajo desempeñaste?
83. ¿En dónde trabajas y desde hace cuanto tiempo?
84. ¿Qué horario tienes?
85. ¿Qué emoción experimentas con respecto al trabajo?
86. ¿Cuáles considerarías que han sido tus logros en este trabajo?
87. Háblame sobre la relación que llevas con tus compañeros de trabajo.

88. ¿Has pensado cambiar de trabajo próximamente y por qué?

89. ¿Cuál podrías decir que es tu proyecto de vida?

90. ¿Cuáles son las expectativas de la misma?

### **Alimentación.**

91. ¿Cuántas comidas haces al día?

92. ¿A que hora?

93. ¿Por lo general qué comes más?

94. ¿Qué alimentos evitas comer?

95. ¿Qué alimentos prefieres?

96. ¿En que momentos los prefieres?

97. ¿Dónde comes?

98. ¿Con quién comes?

99. ¿Comes con prisa o te das tiempo suficiente para disfrutar la comida?

100. ¿En qué piensas cuando comes?

101. ¿En algunas ocasiones el hambre se te va y dejas de comer?

102. ¿Bajo qué circunstancias?

103. ¿Con que frecuencia?

104. ¿Cómo se refleja esto en tu cuerpo? (fatiga, con igual energía, etc.)

105. ¿Comes entre comidas?

106. ¿Has notado algún aumento o disminución en tu peso?

### **Sueño.**

107. ¿A que hora te preparas para ir a dormir?

108. ¿Qué haces para prepararte para ir a la cama?

109. ¿Cuántas horas duermes?

110. ¿Consideras que tu sueño es intranquilo?

111. ¿Bajo que circunstancias?

112. ¿Recuerdas lo que sueñas?

113. ¿Qué es lo que sueñas regularmente?

114. ¿Tienes algún sueño recurrente?

115. ¿A que hora te levantas?

116. ¿Duermes por las tardes o a cualquier hora del día?

117. ¿Cómo te sientes cuando despiertas; cansada, relajada, descansada, preocupada, somnolienta, con sueño...?

118. ¿Te dan ganas de levantarte?

119. ¿Qué es lo primero que piensas al levantarte?

**Autoconcepto.**

120. ¿Cómo te describirías?

121. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? (física y emocionalmente)

122. ¿Qué es lo que más te disgusta de ti? (física y emocionalmente)

123. ¿Cómo te gustaría ser? (física y emocionalmente)

124. ¿Qué expectativas tienes de ti misma?

**Religión.**

125. ¿Qué religión practicas?

126. ¿De quién la heredaste?

127. ¿Qué papel juega la religión en tu vida?

128. ¿Qué tanto la practicas?

129. ¿Qué opinas del término culpa?

130. ¿Cuál es tu definición de espiritualidad?

131. ¿De que manera cuidas tu espíritu?

**Valores.**

132. ¿Cuáles son los valores que consideras que toda persona debe de tener?

133. ¿Qué valores tienes tú?

134. ¿Qué clase de valores te interesa transmitir?

135. ¿Qué características consideras no debería tener ninguna persona?

136. ¿Para ti que significa vivir?

**Familia actual.**

137. ¿Cuánto tiempo tienes de casada?

138. ¿Qué edad tiene tu esposo?

139. ¿Cómo fue su relación de noviazgo?

140. ¿Cómo describirías hoy su relación de pareja?

141. ¿Cuáles son los problemas más frecuentes a los que se enfrenta tu matrimonio?

142. ¿Qué papel juegan las familias de ambos en su relación?

143. ¿Han estado apunto de separarse alguna vez?

144. ¿Cuáles fueron los motivos?

145. ¿Cómo superaron la crisis de pareja que vivieron?

146. ¿Cómo se encontraban sus hijos en el momento del problema?

147. ¿Qué tipo de relación llevas con cada uno de ellos?

148. ¿Cuál ha sido la situación más difícil a la que te has enfrentado como madre?
149. ¿En que se basan la relación que estableces con tu esposo e hijos?
150. Describe la comunicación que tienes con tu pareja y tus hijos.
151. ¿En que forma tu familia te muestra su afecto?
152. ¿Qué emociones experimentas dentro de tu familia?
153. ¿De que manera expresas tus emociones con ellos?
154. ¿Cómo te gustaría que fuera tu esposo?
155. ¿Cómo te gustaría que fuera tu familia?
156. ¿Qué actividades realizas comúnmente con tu familia?
157. ¿Qué opinas de ser ama de casa?
158. ¿De que manera compaginas tu trabajo y las labores del hogar?
159. ¿Qué es lo más difícil en esta situación?
160. ¿Qué emoción te genera esto?
161. ¿Alguna de las situaciones que comentas han generado algún malestar a tu cuerpo?

#### **Relaciones Interpersonales.**

162. ¿Cuántos amigos consideras que tienes?
163. ¿Con que frecuencia los vez?
164. ¿Qué actividades realizas frecuentemente con ellos?
165. ¿Qué tipo de emociones experimentas con de tus amigos?
166. ¿De que manera expresas tus emociones a tus amigos?
167. Al tener algún tipo de problemas, ¿Acudes con alguno de ellos?
168. ¿Qué sería lo que no compartirías con ellos?
169. En general, ¿en qué consideras que se basan las relaciones que estableces como amiga y como compañera de trabajo?

#### **Emociones.**

170. ¿De qué manera manifestabas tus emociones de pequeña?
171. ¿Qué emoción predominó durante tu infancia?
172. ¿Cuál dirías que es tu estado de ánimo hoy?
173. ¿Qué razones consideras que te llevan a sentirte así?
174. ¿Qué ocasiona que experimentes tristeza y qué haces cuando te sientes así?
175. ¿Cómo se reflejan estas emociones en tu cuerpo?

176. ¿Qué hace que te sientas preocupada y de qué manera respondes a ésta?
177. ¿Por qué razones te enojas y qué haces cuando esto sucede?
178. ¿Qué cosas te producen miedo?
179. ¿De que manera vences tus temores?
180. ¿Qué temores has vencido?
181. ¿Cuándo experimentas alguna de estas emociones, con quién las comentas?
182. ¿De qué manera vives tus emociones, cómo las expresas?
183. ¿Consideras que eres rencorosa y/o vengativa?
184. ¿Te agrada o desagrada estar sola y por qué?
185. ¿Qué es lo que haces al estar sola?
186. ¿Estas emociones se reflejan de alguna manera en tu cuerpo?
187. ¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia?
188. ¿De que manera te afectan los problemas con la gente que amas?
189. ¿Qué emoción te generan estas problemáticas?
190. ¿Cómo actúas ante estos problemas?
191. ¿Existe alguna situación que te parezca difícil de resolver y cuál es?
192. ¿Qué sentimiento te genera esta situación?
193. En general ¿cuál ha sido la situación más difícil de tu vida?
194. ¿Qué emociones experimentaste entonces?
195. ¿De que manera superaste esta situación?
196. ¿Qué emociones te genera hoy esta vivencia?
197. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo en las últimas semanas?
198. ¿A que atribuyes que te sientas de esta manera?
199. Todo esto que comentas ¿de qué manera lo ha vivido tu cuerpo?
200. ¿Qué cambiarías de ti emocionalmente y por qué?
201. ¿Qué te hace verdaderamente feliz?
202. ¿De qué manera manifiestas tu felicidad?

**Salud.**

203. ¿Con qué servicio médico cuentas?
204. ¿Con qué frecuencia asistes a que te den el servicio?
205. ¿Qué enfermedades padeces con mayor frecuencia?
206. ¿Puedes identificar las épocas en que suceden?

207. ¿Recuerdas que emociones o estado emocional se encontraba presente al momento de enfermarse?
208. ¿Has encontrado alguna relación entre tu estado emocional y tu salud?
209. ¿Cuál ha sido y que emoción y enfermedad se han encontrado presentes?
210. ¿En este momento te encuentras enferma de algo?
211. ¿De que manera te estas tratando?
212. ¿Qué tan útil te ha sido éste método?
213. ¿Esta enfermedad ha repercutido en tu estado anímico?
214. ¿De que manera?
215. ¿Cómo reacciona tu familia cada vez que te enfermas?
216. ¿Qué otras enfermedades importantes has padecido?
217. ¿Padeces alguna enfermedad crónica, cual es y que cuidado tienes que llevar?
218. ¿Has estado sometida a algún tipo de cirugía?
219. ¿Has tenido algún aborto?
220. ¿Cómo son tus periodos menstruales? (regulares, irregulares, dolorosos, tranquilos)
221. ¿A qué atribuyes los problemas de salud que hoy tienes?
222. ¿Cómo fueron tus embarazos?
223. ¿Qué expectativas te genera tu salud?

**Conceptos de cuerpo y género.**

224. ¿Qué concepto tienes en torno al cuerpo?
225. ¿De qué manera tiene que cuidarse?
226. ¿Cuál es tu ideal de belleza?
227. ¿Qué piensas de tu cuerpo?
228. ¿Qué le cambiarías a tu cuerpo?
229. ¿Has dañado de alguna manera tu cuerpo y cuál ha sido?
230. ¿En que condiciones consideras que se encuentra en este momento tu cuerpo?
231. ¿Qué opinas en torno a la sexualidad?
232. ¿Qué papel juega ésta en tu vida?
233. ¿Qué opinas de la abnegación?
234. ¿Cuál es tu idea en torno sumisión?
235. ¿Qué piensas en torno al concepto: mujer?

236. ¿Cómo consideras que debe ser una mujer?
237. ¿Qué características posees tú como mujer?
238. ¿Te gusta ser mujer, porqué?
239. ¿Cómo vives tú el ser mujer?

**ENTREVISTA 1.**

**Datos Generales.**

1. Nombre: Ana.
2. Teléfono.
3. Edad: 36 años.
4. Estatura: 1.47 metros.
5. Peso: 62 kilogramos.
6. Grupo sanguíneo: O+
7. Escolaridad: primaria
8. Estado civil: Casada.
9. Hijos (Cuántos, edades, escolaridad, ocupación, con quién viven).

Son dos niñas, Belén está en el 5º bimestre de enfermería; Ana María en 1º de secundaria; la primera tiene 18 años y la segunda 13, las dos viven conmigo.

**Vivienda.**

10. Domicilio: Del. Iztacalco.
  11. Tipo de vivienda: concreto, tabique, losa.
  12. Tipo de servicios con los que cuenta (agua, luz, drenaje, pavimentación, alcantarillado). Todos los servicios.
  13. ¿Con quienes vives?
- Con mis niñas y mi marido.
14. ¿Cómo esta distribuida tu casa?

Pues un solo cuarto, lo tenemos como cocina, recamara y sala a la vez, por que lo estamos rentando.

15. ¿Cuánto tiempo tienes residiendo en este domicilio?

En este un año.

16. ¿En dónde vivían antes?

En Iztapalapa, estuvimos 2 años.

17. ¿Cambian de domicilio con frecuencia?

No, no es frecuente, en este lugar ya hemos rentado en 2 ocasiones, vivimos hace 4 años y le pagábamos a un señor que supuestamente era el dueño, pero luego vino el verdadero dueño y nos desalojo de aquí; luego nos fuimos a la colonia que esta aquí adelante, la Ramos Millán, y pues a raíz de que la renta aumenta es que nos cambiamos, nos fuimos al Estado de México, por que de allá somos, pero ahora que regresamos aquí al D.F., pues es que rentamos es este lugar.

**Nacimiento.**

18. ¿En dónde naciste?

En Temoaya, Estado de México.

19. ¿Sabes si fuiste una hija planeada?

No, no se.

20. ¿Conoces cuales son los alimentos que prefería tu mamá cuando esta embarazada de ti?

Pues como siempre... lo único que me comenta mi mamá, es que se alimentaban con yerbas que allá le llaman quelites y con chilito, tortillas y sal.

21. ¿Tienes conocimiento de que tipo de atención médica tenía tu mamá durante su embarazo y cual era?

No... se aliviaban en casa, con ayuda de mi papá y creo que de alguna partera.

22. ¿Sabes si padeció algún tipo de enfermedad durante éste y, si fue así, que tipo de tratamiento utilizó?

Que yo sepa no, comentamos estas cosas cuando yo enfermé, por que a mí me preguntaron muchas cosas, entonces fueron cosas que yo fui preguntando, por que no había comunicación de mamá a hija, no se, desconozco muchas cosas.

23. ¿Qué tipo de relación emocional tenían tus padres antes, durante y después del embarazo?

No, tampoco.

24. ¿Con quienes vivió tu madre durante su embarazo?

Con mi papá y mis hermanos.

25. ¿Te han comentado cómo fue el momento del parto, si es que existió alguna complicación?

No.

26. ¿Fuiste alimentado con leche materna o de fórmula y que tipo de alimentación te daban?

Con leche materna.

### **Crianza.**

27. ¿De que manera te corregían tus padres?

Me acuerdo de que nos golpeaban si nos portábamos mal, en una ocasión por culpa de unas personas, me dieron una golpiza, sólo fue esa vez, mi papá nunca nos llamó la atención, ni nos pegaba, ni nos maltrataba, ni nada, mi mamá era la que nos llamaba la atención.

28. ¿Quién te cuidaba regularmente?

Pues nadie, estábamos con hermanos, hermanas, cuñadas, familiares, pero de que nos cuidaran, nadie.

29. ¿Con quienes vivías cuando eras pequeña?

Con mi mamá, mis hermanos, hermanas, cuñadas.

30. ¿Con quienes convivías?

Con ellos mismos.

31. ¿Recuerdas que comías en aquellos días?

Comíamos que frijoles, habas, picante, nada más, no había comida especial.

32. ¿Con quién y en dónde comías?

Con mis hermanas en mi casa.

33. ¿Qué tipo de alimento preferías y en que momentos?

Pues ya ni me acuerdo... no, no tengo idea, ya no me acuerdo.

34. ¿Qué alimentos no te gustaban?

No había ningún alimento que no me gustara.

35. ¿Algún alimento te hacía daño en aquellos días?

No, ninguno.

### **Familia de origen.**

36. ¿Por cuantas personas está compuesta tu familia de origen?

En total éramos 12 hermanos y mis dos papás, 14 en total.

37. ¿Cuáles son las edades, estado civil y ocupación de cada uno?

Bueno de los 12, ya nada más quedamos 4, fueron falleciendo, desconozco por qué, solo se de 2 que se murieron por el alcohol; los demás no se, fueron entre hermanas y hermanos que murieron, pero desconozco por qué.

38. ¿De pequeña conviviste con tus 11 hermanos?

Yo conviví más con 2 hermanas y 1 hermano, que son los que viven actualmente.

39. ¿A qué se dedican ellos?

Mi hermana es madre soltera y vive en el pueblo, mi hermano está casado y vive en iztapalapa, él trabaja en el comercio, mi otra hermana vive también en el pueblo, pero no tenemos contacto con ella.

40. ¿Qué lugar ocupa entre sus hermanos?

De todos los hijos de mis papás yo soy la más chica.

41. ¿En dónde naciste?

En Temoaya, Toluca.

42. ¿Dónde nacieron tus padres y hermanos?

Todos nacieron allá.

43. ¿Qué actividades o roles familiares tenía cada uno?

Los hombres trabajaban en el campo, se iban a sembrar, a trabajar, y nosotras teníamos que hacer el trabajo de la casa, tanto como del campo; uno tenía que llegar del campo y ponerse a trabajar en la casa, sólo las mujeres trabajaban en la casa y pues los hombres ya estaban cansaditos y ya no hacían nada.

44. ¿Cómo considerarías la educación que te brindaron?

Pues yo la considero mala, aparte no hubo mucha comunicación, a veces yo lo comprendo, por que ellos también carecieron de educación, no había nada de información, ni nada de ayuda para que estuviéramos más informados, de hecho yo desconocía muchísimas cosas de las que a penas me estoy dando cuenta, creo que fue mala, pero en fin.

45. ¿Cómo te llevas con cada uno de ellos?

Actualmente vive mi mamá, mi papá ya falleció, con mi mamá me llevo bien, con una de mis hermanas bien, con una no nos hablamos, con mi hermano tampoco.

46. ¿Con quien te disgustabas o te disgustas más?

Pues con mi hermano al que no le hablo.

47. ¿De pequeña viviste siempre con tus padres?

No, a los 9 años me tuve que venir a México para trabajar por que ya éramos muchos, bueno todos mis hermanos nos fuimos a trabajar a temprana edad, y pues me vine para acá a México, pero desde los 16 hice vida aquí.

48. ¿Y con quien vivió aquí?

A los nueve años me vine a trabajar en una casa, me vine de planta, no tenía familiares.

49. ¿Regresó a la casa de sus padres después?

No, ya no volví, como trabajaba en una casa, pues ya no, y luego ya crecí, pues menos.

50. ¿Cómo te describirías de niña?

Era muy alegre, muy alegre.

51. ¿A quién reconoces como la persona más fuerte de tu familia?

Mi hermano de mi familia con mis papás, y de mi familia de ahorita mi hija Ana, ella como que es muy fuerte, luego hasta nos dice que por qué lloramos, ya no lloren, nos dice a mi otra hija y a mí.

52. ¿Quién consideras que necesita más apoyo de tu familia?

Pues yo creo que más, mi hija Belén.

53. ¿Con quién te llevan mejor y a qué lo atribuyes?

Pues con todos, pero no había mucho, nada más era llegar, dar dinero, ¿cómo están?, ¿están bien?, y otra vez vamos, ya no hubo más.

54. ¿Esa situación desde cuando comenzó?

Desde que me vine a trabajar, todos trabajábamos, nada más era de llegar, ¿cómo estás? Y ya, y con mis hermanos era igual, ya todos trabajaban.

55. ¿Con quién te cuesta más trabajo relacionarte y por qué?

Con mi hermano, por que es una persona que no reconoce que está mal, que actúa mal, siempre quiere tener la razón aunque no la tenga, cuando uno le quiere hacer ver que está mal, pues es ahí los problemas.

56. Con esta relación particular, ¿qué emociones experimentas?

Pues me siento mal, por que somos hermanos y no nos hablamos; con mi hermano por ejemplo no le hablo por que le hice ver las cosas que estaba haciendo mal y él en vez de decir: tienes razón; me dijo: yo no recibo nada de ti, no tengo nada de ti, así que ni nos hablamos y adiós; y si siento feo por que somos hermanos, sobre todo cuando no he hecho nada, pero él es de las personas que, aunque esté mal, hay que pedirle perdón, ¿pero de qué?; y bueno con mi hermana con la que no nos hablamos, pues por que es malvada, hasta con mi mamá, pero hace poco, como le quitó mi mamá un terreno a la mala, pues tuvimos un problema muy fuerte, mi mamá hasta la demandó, llegamos a un juicio y dentro de eso hablamos y le dijimos: oye, qué te pasa, por que eres así; y lo que pasa es que se deja influir por su marido; pero con lo del juicio, pues sí nos hablamos y como que quedamos ya en paz.

57. ¿Hay alguien que se haya distanciado, por qué?

Pues sólo con mis 2 hermanos y es por lo que te digo, uno no reconoce sus errores y la otra, por su marido.

58. ¿Qué causó o causa en ti emocionalmente este distanciamiento?

Pues me hacen sentir triste.

59. ¿Cuáles dirías que son las emociones más frecuentes de tus padres?

A mi papá, creo que él era feliz, mi mamá era la que hacía berrinches, por que mi papá lo veía todo de color de rosa, y como pareja no se llevaban, peleaban constantemente; mi papá estaba contento y mi mamá siempre enojada, pero era él el que la provocaba, la desesperaba mucho.

60. ¿De que forma te expresaban su afecto tus padres?

Pues que yo recuerde no, no me lo decían, ni me abrazaban.

61. ¿A quién crees que te pareces y porqué? (no físicamente)

Pues creo que a mi mamá... soy muy... es que mi mamá es todo lo contrario, mi mamá es seria, no es alegre y yo antes si era muy alegre, nada más que después hice vida y se acabo la alegría; y ahora como que tengo el carácter muy fuerte y mi mamá así es; pero antes yo creo que me parecía a mi papá, igual de alegre.

62. ¿Qué lugar sientes que ocupas en tu familia? (consentido, enérgico, débil, etc.)

Bueno cuando era pequeña, si había un consentido, pero era mi hermana mayor, pero ahorita, a raíz de muchas cosas, según, yo no se, dice una de mis hermanas que yo soy la consentida de mi mamá, pero yo no lo creo.

63. ¿Qué expectativas tiene o tenía tu familia de ti?

Pues esperan que mis problemas terminen, es que ella tiene la ilusión... yo estoy casada con mi marido, pero por el civil, no por la iglesia, ella vino hace poquito para que nos casáramos por la iglesia y todo, o sea yo también esperaba lo mismo, pero viendo bien las cosas... estuve a un paso de hacerlo hace 3 ó 4 años, pero de ahí, ya no, y ahorita veo que igual no, o sea a mí me duele tanto el hecho de que, nada más por que él dice que está haciendo un sacrificio de no beber, nos quiere traer como esclavas y eso pues no, lo que más me duele son mis hijas, y las defiendo, pero él dice. Si ellas no dicen nada, tú por que sí; yo siento que mi mamá es lo que espera, que estemos bien, que hagamos una vida y seamos felices por siempre... esa es la ilusión de mi mama, pero no, yo pienso que no, mi esposo no se quiere casar, ni siquiera toca el tema, no le interesa.

64. ¿Te gustaría casarte?

Sí, pero de igual manera, yo siempre he dicho, si ambos estamos aportando dinero a la casa, ambos tenemos que ayudarnos en casa también, o sea, yo aporto, él aporta, ¿Por qué no ayudarnos en comunicación?, no hay comunicación, él quiere ser el macho y ya, él es el que va a imponer su ley y los demás no importan.

65. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?

Pues no me gusta nada.

66. ¿Qué es lo que más te disgusta de tu familia?

Pues el hecho de que no haya comunicación en ambas partes, de que no puedan entender las cosas tal como son, eso es lo que más me disgusta.

67. Si pudieras cambiar algo de tu familia, ¿qué sería y porqué?

Que hubiera más comunicación, que nos lleváramos bien... más que nada la comunicación, por que si tuviéramos más comunicación, y aceptáramos nuestros errores, seríamos unidos.

68. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes de tu familia?

Yo me enfermo mucho de... a raíz de tantas cosas, de colitis, gastritis, pero, por ejemplo mi hermana no tiene ninguna enfermedad que yo sepa, la otra, tampoco, y mi hermano, parece que tiene lo mismo que yo del estómago.

69. Específicamente de tus padres, ¿Qué enfermedades han padecido?

Mi papá falleció de un tumor en la cabeza, lo que pasó fue que a él lo asaltaron, entonces le abrieron la mayor parte de la cabeza, como en ese entonces no había médicos o yo no se, lo bañaron de petróleo, así quedó y nunca fue al médico, todo eso le hizo daño, a raíz de todo eso, luego le vinieron tumores por todos lados de la cabeza, murió de eso; y mi mamá se enferma del estómago y ella, no recuerdo si tiene 12 ó 10 años de que la operaron de cáncer en la matriz y a raíz también de esa operación se enferma del estómago, de los pulmones, del pecho, de muchas cosas.

70. ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida familiar?

Pues cuando mi papá falleció, mi papá estaba enfermo; cuando mi papá enfermó fueron los más difíciles, por que igual no había comunicación, sólo una persona podía llevarlo al médico, las demás no querían por sus trabajos y cosas así, entonces fue muy difícil salir de eso.

71. ¿Ha existido algo que te haya hecho sentir muy mal emocionalmente?

No, que yo recuerde nada.

72. ¿Todo lo que comentas se ha reflejado de alguna manera en tu cuerpo?

Bueno, tal vez no me daba cuenta antes, pero ahora si me di cuenta, hace una semana que fui a dejar a mi mamá, me di cuenta de que sí me daba tanto dolor el hecho de que no me hablara con mi hermano, que me dolió tanto la cabeza, que al siguiente día no aguantaba, estaba temblando, o sea me dolió tanto que él sigue con el hecho de que él tiene la razón, entonces sí me dolió mucho la cabeza.

73. ¿Cuáles son los momentos más felices de tu vida familiar?

Pues no recuerdo felicidad, no, no me acuerdo.

74. ¿Qué situación es la que te resulta más difícil de resolver en torno a tu familia?

Es que cambien un poquito, que nos comuniquemos más y que todos acepten sus errores.

75. ¿Qué emoción era la más frecuente al vivir con tu familia de origen?

Bueno me sentí feliz cuando ya me vine a trabajar a la capital, ya trabajando, estudiando, me sentí muy bien, y es que termine la primaria acá, pero cuando vivía con mis papás me sentía triste y a la vez deseaba que no fueran mi familia, mis papás, me hacía a la idea de que no era yo de ahí, que era yo de otra familia ¿qué hacía yo ahí?, o sea, siempre tenía yo eso, o tenía la ilusión de que un día llegaran y reclamaran por mí, que me llevarán, pero esa era la idea, a veces como que me conformaba, pero no, de chica siempre tuve la ilusión de que yo era de otra familia y que después iban a ir por mí.

76. ¿A qué crees que se debiera esto?

A de haber sido por que no había mucho, no recuerdo mucho, pero yo creo que desde chica no había, dentro de todos, no había felicidad, no se, yo esperaba que me apapacharan, no se, yo sentía el ambiente como muy triste, mis papás se pelaban y como que cada quien estaba en su mundo.

### **Escolaridad.**

77. ¿Qué nivel de estudios tienes?

Primaria, no la acabe en el pueblo, la vine a terminar acá.

78. ¿En qué escuelas estuviste?

En 2 primarias, una en el pueblo y la otra aquí.

79. ¿Cómo fue tu desempeño escolar en ellas?

Era muy aplicada, pero de igual manera, no se a qué se debiera, había niños muy malvados en la escuela, a mí me tiraban la bolsa de los libros, las libretas y venirse a estudiar acá fue muy diferente, y es que yo me vine a estudiar en una primaria de trabajadores, la mayoría ya eran señores, señoras, entonces yo me sentía como una bebe en medio de tanta gente mayor y así me trataban, entonces yo sentía mucha diferencia, me gustó más la primaria aquí.

80. ¿Estableciste relaciones de afecto con compañeros o maestros?

Sí con una maestra de aquí,

81. ¿Con quienes y cómo les expresabas lo que sentías?

Pues no, no lo expresaba.

82. ¿Existe algún evento que consideres trascendental durante tu etapa escolar?

Sólo estudiar, o sea quería llegar a ser una persona profesional, pero no.

83. ¿Te hubiese gustado estudiar algo más, qué habría sido y porqué?

Yo hubiera querido ser enfermera, pero no, y lo que pasa es que me gustaba mucho la idea de tener contacto con mucha gente, poder ayudar a la gente y cosa así, esa era mi ilusión, pero no.

84. ¿Qué fue lo que impidió que continuaras estudiando?

Pues que en el trabajo me dijeron; no, ya no puedes seguir estudiando, ya no puedes ir a la escuela, el trabajo, y por que me enamore tontamente.

### **Actividades.**

85. ¿Qué es lo que haces en un día cotidiano?

Me levanto a las 5 de la mañana, voy a dejar a las niñas a la escuela, dejo una, dejo a la otra, llego al trabajo, hago lo del trabajo, llego a la casa a hacer comida, comemos, ya se nos hizo tarde, son las 8 de la noche, luego hacen tarea y ya nos dormimos como a las 10.

86. ¿Cómo ocupas tu tiempo durante el fin de semana?

Pues es igual, por que descanso un día entre semana, y cuando descanso pues hago todos los pendientes de la casa.

87. ¿Cuáles son tus pasatiempos?

Pues no tengo, pero si me gusta mucho bailar, nada más que no lo hago por que no tengo tiempo, o no me doy yo misma un tiempo.

88. ¿Realizas algún tipo de ejercicio?

No, ninguno.

89. ¿Qué cosas son las que más disfrutas hacer?

Trabajar y sacar mis niñas adelante, disfruto mucho eso.

90. ¿Qué cosas no te gusta hacer o te disgustan más?

No me gusta disgustarme constantemente, no me gusta trabajar el fin de semana.

### **Trabajo.**

91. ¿A que edad empezaste a trabajar?

A los 9 años.

92. ¿Cuáles fueron los motivos y que trabajo desempeñaste?

Por que éramos muchos y necesitábamos dinero.

93. ¿Cuántos trabajos has tenido desde los 9 años?

He tenido 3 de los 9 años a esta fecha y eran de lo mismo.

94. ¿En dónde trabajas y desde hace cuanto tiempo?

Lo que pasa es que estuve en uno, bueno lo que pasa es que soy trabajadora doméstica, estuve hace 6 años con una persona y actualmente estoy con otra, con la que tengo 1 año.

95. ¿Qué horario tienes?

Hay diferencia de horario, por ejemplo; entre semana tengo de 8 a 3, y sábados y domingos desde, el sábado es de 9 a 7 de la tarde, el domingo es de 11 de la mañana a 6 de la tarde, es muy variado.

96. ¿Qué emoción experimentas con respecto al trabajo?

Pues a veces me disgusta, no me siento feliz, por que me presionan mucho, o sea yo hago las cosas bien, me gusta hacer mi trabajo bien, cuando me lo valoran, y eso es lo que me disgusta, por que lo hago bien y no lo valoran.

97. ¿Cuáles considerarías que han sido tus logros en este trabajo?

Sacar mis niñas adelante, por eso es que sigo.

98. ¿Cómo se lleva con sus patrones y con los compañeros que tiene?

Con la compañera de trabajo, no le agrado, es una persona muy egoísta, quiere progresar ella sola y no le importan los demás, le molesta el hecho de que a mí me ayuden, entonces hace todo lo posible para que yo salga de ahí, pero no lo logra, y con los señores me llevo bien, un poco nada más de presión con ellos, pero nada más.

99. ¿Cómo la presionan?

De hecho, la señora quiere me pase todo el tiempo con ella, no importa que no trabaje, quiere que éste ahí con ella, dice que el trabajador tiene que estar ahí y no con los hijos, y yo le digo: es que ya me tengo que ir por que tengo que estar con mis hijas; no, no, no, espérate aquí; aunque no trabaje uno, pero quiere que estén ahí.

100. ¿En dónde se ubica este trabajo?

En la colonia Narvarte.

101. ¿Has pensado cambiar de trabajo próximamente y por qué?

Si lo he pensado, pero próximamente no, bueno he pensado hasta que llegue una buena oferta, y lo he pensado por que luego me presionan con eso de que esté yo ahí.

102. ¿Cuál podrías decir que es tu proyecto de vida?

Me gustaría tener mi casa.

103. ¿Cuáles son las expectativas de la misma?

Me gustaría que fuera mejor que ahorita, sin tanta presión, yo en casita, mis hijas, ojala que lleguen a terminar la carrera, y ellas trabajando y yo preparándoles sus comidas, esa es mi idea.

### **Alimentación.**

104. ¿Cuántas comidas haces al día?

A veces una o dos, desayuno y comida.

105. ¿A que hora?

Por ejemplo, a las 6 de la mañana ya están desayunando y la comida es a veces a las 4 ó 5 de la tarde.

106. ¿Por lo general qué comes más?

Sopa, arroz, frijoles, algunas veces carne, no es seguido, verdura, es muy poca la verdura que comemos, desde que me hicieron una operación en la matriz, me súper recomendaron la verdura.

107. ¿Qué es lo que desayunas?

Pues almorzamos, de momento si comemos muy seguido huevo.

108. ¿Cenas?

No, regularmente no ceno, y cuando ceno, me tomo una tasa de té y un bolillo.

109. ¿Qué alimentos evitas comer?

El picante, grasas y todo lo que es de puerco, nada.

110. ¿Qué alimentos prefieres?

Me gusta más el pollo.

111. ¿En que momentos los prefieres?

Pues se me antoja siempre.

112. ¿Dónde comes?

Regularmente en el piso; desayunamos y comemos aquí.

113. ¿Con quién comes?

Con mis hijas.

114. ¿Comes con prisa o te das tiempo suficiente para disfrutar la comida?

Regularmente como aprisa, a veces se me olvida comer en mi trabajo.

115. ¿En qué piensas cuando comes?

En el trabajo nada más estoy pensando: ¿Cuándo voy a salir para ya ir con mis hijas?, y aquí cuando comemos, nada más estoy pensando ¿sí lograré sacar a mis hijas adelante?, ¿valdrá la pena tanto sacrificio?

116. ¿En algunas ocasiones el hambre se te va y dejas de comer?

Se va con frecuencia, más en el trabajo, se me olvida.

117. ¿Bajo qué circunstancias?

En el trabajo es por pensar: ya me tengo que ir; qué están haciendo, qué esta pasando, y ya cuando me doy cuenta ya son las 6 de la tarde, y me dicen siéntate a comer y ya no, adiós, ya no puedo.

118. ¿En tu casa la esperan a comer?

A veces cuando yo les digo sí, a veces no, yo les digo coman, por que si yo no llego qué pasa, por la misma preocupación de que uno no sabe lo que pueda pasar, les digo que coman si es que hay y si no hasta que yo llegue hacemos la comida.

119. ¿Cómo se refleja esto en tu cuerpo? (fatiga, con igual energía, etc.)

Me siento cansada, con mucho sueño y es cuando más me atacan las enfermedades.

120. ¿Comes entre comidas?

No.

121. ¿Has notado algún aumento o disminución en tu peso?

Sí, he subido mucho de peso.

### **Sueño.**

122. ¿A que hora te preparas para ir a dormir?

A las 10 de la noche o a las 11.

123. ¿Qué haces para prepararte para ir a la cama?

Me cepillo los dientes primero, tiendo mi cama y, antes me dormía con la televisión, la prendía y me quedaba dormida.

124. ¿Cuántas horas duermes?

Bueno me duermo a las 10 y me levanto a las 5 de la mañana... como 6 ó 7 horas.

125. ¿Consideras que tu sueño es intranquilo?

Es intranquilo, cuando tengo presiones no puedo dormir, pero cuando no, tengo el sueño muy pesado... varía.

126. ¿Has tenido insomnio?

Hace... es que no puedo identificar si tengo o no, por que en momentos duermo bien y de momento no, pero es sólo cuando me preocupo.

127. ¿Y te preocupas con frecuencia?

Pues sí, a veces si, bueno antes mucho más que ahora.

128. ¿Recuerdas lo que sueñas?

Sí, sí me acuerdo.

129. ¿Qué es lo que sueñas regularmente?

Cosas malas, ha de ser que tengo esas ideas y las vuelvo a soñar, pero sí, sueño cosas malas.

130. ¿Cómo qué sueñas?

Como qué... nos encontramos en la calle, nos corretean, a veces sueño que... bueno es que son variables los sueños, pero si son de que nos pasa algo.

131. ¿Tienes algún sueño recurrente?

No.

132. ¿A que hora te levantas?

A las 5 de la mañana.

133. ¿Duermes por las tardes o a cualquier hora del día?

No, no me da tiempo.

134. ¿Cómo te sientes cuando despiertas; cansada, relajada, descansada, preocupada, somnolienta, con sueño...?

Me siento cansada.

135. ¿Te dan ganas de levantarte?

Sí, por el hecho de que se nos va a hacer tarde, pero no me dan ganas de levantarme, últimamente como que me han dado esas de que no me quiero levantar, pero antes no, era de que me levantaba y vamos.

136. ¿Qué es lo primero que piensas al levantarte?

Que se nos va a hacer tarde.

### **Autoconcepto.**

137. ¿Cómo te describirías?

Yo creo que vivo la vida muy rápido y no me doy tiempo para mí, me descuido; como que he vivo mucho y a la vez no; y por tantas presiones, como que me desespero y enojo mucho.

138. ¿Consideras que eres una persona feliz?

No, ahorita no soy feliz.

139. ¿Por qué piensas que sea esto?

Por lo de las presiones... por mi marido, por que no me doy tiempo para mi, no se.

140. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? (física y emocionalmente)

Eso va a estar difícil... emocionalmente ser alegre, pero físicamente no, creo que ahorita nada.

141. ¿Qué es lo que más te disgusta de ti? (física y emocionalmente)

Físico, que haya subido de peso, me descuide mucho y no me preocupé; emocionalmente... que no pueda bailar, de que tengo tantas ganas y no me doy tiempo para realizar lo que yo quiero.

142. ¿Cómo te gustaría ser? (física y emocionalmente)

Físicamente con menos peso y emocionalmente... no enojarme tanto y dejar las ideas malas.

143. ¿Cuáles serían estas ideas malas?

Todo lo pasado, todo lo que no pude hacer.

144. ¿Qué expectativas tienes de ti misma?

¿Con hijas o sin hijas?

145. ¿Cómo tú decides?

Me gustaría estar feliz, sin que se repitiera la misma historia con mis hijas.

### **Religión.**

146. ¿Qué religión practicas?

NO practico, creo en la iglesia católica, pero estoy muy alejada.

147. ¿De quién la heredaste?

De mi mamá.

148. ¿Qué papel juega la religión en tu vida?

Pues es muy importante, creo mucho, pero a raíz de... yo era muy allegada a DIOS, desde que hice vida con mi marido, me empecé a alejar de DIOS, y me empecé a alejar constantemente, me siento como sucia para volver a ella.

149. ¿Por qué te sientes sucia?

Por que hice cosas malas.

150. ¿Qué tanto la practicas?

Pues ahorita no, antes estaba en un curso y también me empecé a alejar, pero ahorita no, no la practico mucho.

151. ¿Qué opinas de la culpa?

Yo pienso que no hay culpa, que uno mismo va cometiendo sus errores y que DIOS tampoco castiga, uno mismo se va haciendo la vida como la lleva.

152. ¿Qué cosas te generan culpa?

A la vez sí, por que la vida que llevo, yo no la quería, yo quería otra vida, de hecho, me habían inculcado otra vida, cosa que yo no respete.

153. ¿A qué crees que se haya debido esto?

Pues yo creo que a la soledad, yo no se, por que realmente mis ideas eran otras, mi idea era casarme ante DIOS y todo y fui perdiendo todo eso.

154. ¿Cuál es tu definición de espiritualidad?

Me suena hermoso y yo pienso que en mi se está perdiendo por que, igual, yo fui provocando que se perdieran todas esas cosas.

155. ¿De que manera cuidas tu espíritu?

Pues de momento sí, de momento ya no se qué pasa.

156. ¿Cómo te sientes contigo misma?

NO me siento en paz, por que dentro de mi hay muchas cosas ahorita, de que no he podido desahogarme de esas cosas, como que si me siento culpable, como... hice cosas que me dejé manipular por mi marido y pues, ahora reconozco que fue un error.

#### **Valores.**

157. ¿Cuáles son los valores que consideras que toda persona debe de tener?

El respeto, ser sinceros, honestos, yo creo que son esos los más importantes.

158. ¿Qué valores tienes tú?

Ya no se, ya fui perdiendo los valores.

159. ¿Qué clase de valores te interesa transmitir?

Pues más que nada a mis hijas, que se den a respetar, yo siempre les he inculcado que se den a respetar, que hay mucha comunicación, por ejemplo en pareja, si realmente hay algo que ya no funciona, pues yo siempre les he dicho, si ustedes buscan una persona y en esa persona no la encuentran, tiene que seguir buscando, por que a veces hay errores, pero debe de haber... pues no se, a veces siento que les digo cosas que ya están muy atrás... siempre les he dicho que se cuiden mucho, que eso es lo más importante, que se cuiden.

160. ¿Qué características consideras no debería tener ninguna persona?

Pues la falta de respeto a las demás personas.

161. ¿Cuál es tu mayor preocupación como persona?

Pues que me he alejado de DIOS, no puedo tener esa paz conmigo.

162. ¿En que cosas no escatimas?

En estar pagando renta y renta.

163. ¿Cómo gastas tu dinero?

En mis hijas.

164. ¿Qué gustos te das a ti misma?

Es raro que yo me de un gusto, casi no.

165. ¿Y cuando te lo das, de qué manera es?

Me compro unas cremas, en eso me doy un gusto.

166. ¿Para ti que significa vivir?

Que fuimos enviados a la vida para ser, o sea todos traemos un mensaje, nada más que no lo sabemos transmitir, llevar y hacer... yo no lo he sabido hacer, no he podido hacer esas cosas.

### **Familia actual.**

167. ¿Cuánto tiempo tienes de casada?

Lo que pasa es que... lo que pasó fue que nos juntamos, yo tenía 16 años cuando me junté, me vine a casar hasta que tenía 22 años, entonces no se cuantos años.

168. ¿Cuántos años tiene que viven juntos?

Yo tenía 16 años y ahorita tengo 36... tiene 20 años que nos juntamos.

169. ¿Qué edad tiene tu esposo?

Tiene 37 años.

170. ¿Cómo fue su relación de noviazgo?

Muy... fue muy rápido, en lo que éramos novios, mucho cariño, mucho amor, mucho aprecio, y en el noviazgo pues, no duramos mucho de novios, de una vez nos juntamos, el martirio empezó cuando se enteró que estaba en estado yo, de ahí empezó a ser la persona, no la que era, no la que había conocido yo, sino empezó a ser muy diferente, se portó muy diferente a lo que era antes, fueron mujeres tras mujeres, enfrente de mí y yo permití todo, y a raíz de... sí, de que se enteró que yo estaba en estado, tenía 3 meses, cuando le dije que esta en estado, desde ahí, cambió mucho.

171. ¿Qué palabras de cariño recibías de él y cómo demostraba su afecto?

Que me quería, que me amaba, que... todas esas cosas; me regalaba rosas, sólo era... o sea, fueron muchas cosas, después él me confesó que realmente nunca me quiso, simplemente me ilusionó, ya cuando él logró lo que él quería, lógicamente mostró lo que era.

172. ¿Al decidir vivir con él que sentimientos experimentaste?

Pues yo lo quería muchísimo, para mí era mi dios, el hecho de que él me demostrara cariño, yo creo que yo confundí las cosas, no sabía lo que era un cariño, no sabía nada de eso, el hecho de que él me hubiera demostrado que me quería mucho, yo sentía que era la única persona que me quería, cuando realmente no, y no lo pensamos para juntarnos, ni él ni yo, simplemente nos juntamos y ya.

173. ¿Y ya cuando decidieron casarse?

Pues yo... como me habían inculcado el hecho de estar casados, de que un papel era lo importante, me sentí muy bien, súper bien, pero nada cambió, siguió lo mismo, ni por un papel, ni por nada, todo era igual.

174. ¿Qué emociones experimentaste al saber que estabas embarazada de tu primer hijo? ¿y de tus otros hijos?

Me sentí muy mal, me sentí muy mal por que sentía que defraudaba a mis padres y a DIOS, por que eso es lo que me habían dicho, que si yo... ya había fracasado una de mis hermanas, y cuando se enteraron mis papás de que había fracasado mi hermana, a mi me amenazaron, si tú haces lo mismo, te vas de la casa, el hecho de que cuando yo me enteré de que estaba en estado dije: DIOS mí que voy a hacer, lógico que no tenía que ver DIOS en esto y me sentí muy mal, “no puede ser, ¿qué voy a hacer?”, mis papás, ¿qué les voy a decir?; me sentí muy mal, de hecho le pedí ayuda a una amiga para abortar, y no me ayudo, pero si quise hacer eso; después me gustó la idea, me sentí feliz, a la vez feliz y a la vez no.

175. ¿Y de tú segunda hija?

Pues igual, cuando me enteré que estaba en estado de Ana, estaba yo muy mal del estómago, empezó... pues no se qué pasó, por que realmente nunca me dijeron qué tenía y estaba mal, mal del estómago, y de hecho sentí peor por que me dijeron que no podían hacer nada por mí por que podía perder al bebe, lo único que me dijo el doctor fue: “si te hago algo, el bebe se va pa’ fuera, tú decides” y luego me dijo: “¿te aguantas 9 meses de dolor o pierdes a tu bebe?”, yo dije, no, pues me aguanto, pero sí, de Ana fue... pues no hubo tantos problemas como en el embarazo de Belén, durante todo el embarazo de Belén fueron problemas, problemas y más problemas, el embarazo de Ana igual, pero fueron menos.

176. ¿Qué emociones sentiste con este último embarazo?

Pues preocupada, pero a la vez igual feliz, pero sí, había la preocupación por los dolores que tenía, era el miedo y a la vez si me sentía feliz.

177. ¿Cómo describirías hoy su relación de pareja?

Pésima, mal, no ha mejorado, que me haya querido engañar yo, pero todo sigue... yo recuerdo, a como éramos, o sea, la que ha cambiado soy yo, ya no me dejo pues maltratar, pero sigue igual.

178. ¿Cuáles son los problemas más frecuentes a los que se enfrenta tu matrimonio?

De que él no quiere... como que se repite la historia de mis hermanos, él quiere tener la razón, quiere traernos bajo su dominio, todo esta mal y cosas así, yo creo que ese es el peor problema que tenemos, de que no reconoce, él es el bueno y yo soy la mala del cuento.

179. ¿Qué papel juegan las familias de ambos en su relación?

Ninguno, no se meten en nada.

180. ¿Han estado apunto de separarse alguna vez?

Sí, varias veces, como tres, hace como 4 años supuestamente era la definitiva, pero él nos persigue.

181. ¿Cómo es esta situación?

Yo lo dejo, y ya llegamos hasta juicio, él regresa arrepentido y después de que ya estamos supuestamente bien, él vuelve a lo mismo, entonces... sigue siendo lo mismo.

182. ¿Cuántas veces lo has dejado?

Como 3 veces.

183. ¿Cuáles fueron los motivos?

Las primeras por que me golpeaba bastante y siempre me levanta falsos, hasta ahorita me sigue levantando falsos, y las últimas por que ya de plano era muy, este, o sea, su vicio ya era más fuerte que su familia, que él mismo, entonces es a raíz de eso.

184. ¿Han superaron las crisis de pareja que han vivido?

No, siempre hemos estado en crisis.

185. ¿Cómo se encuentran sus hijas con este problema?

Yo pienso que están mal, no lo manifiestan, pero yo se que están mal, que me han de estar pidiendo a gritos ayuda o auxilio, yo no se qué, pero yo se que están mal.

186. ¿Por qué piensas que están mal?

Por que... por ejemplo Belén, con su silencio dice todo, Ana con su agresividad, igual dice todo, pues yo pienso que lo están manifestando.

187. ¿Qué tipo de relación llevas con cada uno de ellas?

Pues yo considero que bien y que me respetan, hasta eso tenemos comunicación, pero de momento no se, la seriedad de Belén me incomoda y la otra su agresividad, y de momento hay conflictos.

188. ¿Cuál ha sido la situación más difícil a la que te has enfrentado como madre?

La más difícil es ser padre y madre para ellas.

189. ¿En que se basan la relación que estableces con tu esposo?

Pues yo ya no ni que, por que a la vez me repro... o sea, el hecho de que esté actualmente con nosotros, ahorita ya esta por lástima, por que de plano yo ya no quería vivir con él, lo hable claramente con mis hijas y Belén dijo: mamá, no podemos dejarlo en la calle, es un ser humano y es mi padre; yo ya no quería, a lo mejor estoy mal, o vi mal, o no entiendo qué pasó, pero esa idea la sigo teniendo en la cabeza, por que dije, ora si ya, ya no, se le dio una oportunidad pero no lo valoré, al contrario, es como si él nos hubiera dado una oportunidad a nosotros, pero no es así.

190. ¿Y con tus hijos?

En el cariño y la comunicación, o al menos eso trato.

191. Describe la comunicación que tienes con tu pareja y tus hijos.

Con mis hijas trato de tenerla, pero con mi esposo no hay.

192. ¿En que forma tu familia te muestra su afecto?

El de ninguna forma, mis hijas pues me abrazan, me cuentan a veces qué les pasa, así.

193. ¿Qué emociones experimentas dentro de tu familia?

Pues la emoción es de que no se si me hago la ilusión o quisiera que fuéramos diferentes, de ambos; ya vine hija, cómo te mamá, y cosas así, esa es la emoción, de que quisiéramos ser una familia que nunca hemos sido.

194. ¿De qué manera te sientes dentro de tu familia?

Pues triste y preocupada, triste en que no veo cambios, preocupada por que no me gusta que les diga a mis hijas palabras fuertes, y a la vez, pues ya, quiero decir adiós de nuevo.

195. ¿De que manera expresas tus emociones con ellos?

Pues yo si las abrazo, las beso... yo creo que en eso.

196. ¿Cómo te gustaría que fuera tu esposo?

Que fuera una persona más razonable, que quisiera a mis hijas, que me quisiera a mí, me gustaría que realmente cambiara las ideas raras que tiene en la cabeza, así me gustaría que fuera, pero creo que es algo imposible.

197. ¿Cómo te gustaría que fuera tu familia?

Pues feliz, con mucha comunicación, proyectos en ambas partes y todo eso.

198. ¿Qué actividades realizas comúnmente con tu familia?

Sí, los quehaceres, que una lava los trastes, otra trapea, y esas cosas.

199. ¿Qué opinas de ser ama de casa y trabajar?

Pues mientras me guste está bien, si me gusta trabajar y ser ama de casa, aunque descuida uno a las hijas, no es igual ser ama de casa y trabajar, si se organiza uno, si se puede.

200. ¿De que manera compaginas tu trabajo y las labores del hogar?

Pues me organizo por que si no, no sale, y ellas me ayudan un poco.

201. ¿Qué es lo más difícil en esta situación?

Lo más difícil, es que hay que aplicarse en las tareas, en todo, y que siento que luego descuido a mis hijas.

202. ¿Qué emoción te genera esto?

Me siento triste, por que si en parte se descuida a las hijas, o sea, en ese sentido si me siento triste, por que no se les da todo el apoyo que necesitan, por ejemplo en tareas, que acompaña a una biblioteca y cosas así, pues a veces no se puede por el trabajo; o que firma de boletas y cosas así... si voy a las firmas de boletas, pero esta uno presionada; ya es tarde, a qué hora va a acabar, me tengo que ir al trabajo; entonces por esa parte, sí, triste.

203. ¿Alguna de las situaciones que comentas han generado algún malestar a tu cuerpo?

Pues he enfermado muchísimo, no me doy cuenta, pero pienso que es a raíz de todo esto que me estoy volviendo neurótica, no contando todas mis enfermedades, yo pienso que... pues si se va debilitando el cuerpo, yo pienso que si es a raíz de todo esto que me vienen las enfermedades

204. ¿Cuál es tu lugar favorito dentro de tu hogar y por que?

El baño, por que ahí platicamos, por ejemplo ahorita, él está acá y nos metemos al baño y nos quedamos platica y platica, y cuidándonos de la puerta, cuando está él es el baño, cuando no, cualquier lugar.

### **Relaciones Interpersonales.**

205. ¿Cuántos amigos consideras que tienes?

Una amiga, pero ya nos distanciamos mucho, vive muy retirado ella y yo igual, el problema soy yo, por que es el trabajo, la casa mis hijas, y no me presto para vernos.

206. ¿Con que frecuencia la vez?

Pues no, no la he visto desde hace ya mucho.

207. ¿Qué actividades realizabas con ella?

Pues iba a su casa, es que antes vivía por aquí, que nos íbamos a tomar el café; ella es de familia muy unida, entonces se vino a vivir por acá y no podía comer sin otra persona, esperaba que llegara yo de trabajar y córrele, con mis niñas nos íbamos a comer allá; luego se fue lejos a vivir y como que ya otra vez... a parte me ayudo mucho, me dejé de hacer daño, por que gracias a ella deje de maltratarme, entonces él la odia.

208. ¿Qué tipo de emociones experimentabas al contar con esta amigas?

Me sentía feliz y apoyada, por que me sentía segura con ella,

209. ¿De que manera le expresabas tu afecto?

¿Yo?... siempre le decía que gracias a ella había cambiado, siempre le hacía ver que era una persona que me había hecho cambiar, siempre le decía que la quería; y es que ella me decía que ya no me dejara, me decía que el que él me pegara y me maltratara no estaba bien, por que yo era muy importante, me decía que de mi dependía estar bien, pero siempre me motivo para que yo cambiará de vida, para que fuera mejor, pero sobre todo que ya no permitiera que el me maltratara.

210. Al tener algún tipo de problemas, ¿Con quien acude ahora?

Pues ahorita, con nadie, los problemas que tengo me los guardo, o se los comento a mi hija, a Belén.

211. ¿En que se basaba la relación que tenía con su amiga?

En cariño, en respeto y en apoyo.

### **Emociones.**

212. ¿De qué manera manifestabas tus emociones de pequeña?

No, nunca lo expresé, teníamos prohibido todo eso.

213. ¿Cómo era que se los prohibían?

Si, allá no podíamos enojarnos ni nada de eso, allá estaba prohibido todo eso, lo que paso es que no se si vivíamos la vida tan rápida, no lo se... es lo que le digo ahora mis hijas, que yo no supe lo que era una adolescencia, yo no supe nada de esas

cosas, yo desde muy chiquita a trabajar y trabajar, o sea, como trabajábamos no nos daba tiempo de sentir nada de eso.

214. ¿Qué emoción predominó durante tu infancia?

Me sentía triste.

215. ¿Cuál dirías que es tu estado de ánimo hoy?

Ahorita estoy... de momento me siento triste, de momento me siento feliz, y pues si preocupada, creo que de esas formas me siento.

216. ¿Cuál de estas emociones predomina?

Yo creo que la preocupación.

217. ¿Qué razones consideras que te llevan a sentirte así?

El hecho de que yo se que un día tengo que terminar, de que voy morir, lo acepto, pero si me preocupa mucho el que deje a mis hijas desamparadas y cosas así, creo que eso es lo que más me preocupa, de lo que estamos viviendo ahorita, tantas cosas malas en la ciudad, en la calle, en donde sea, esa es mi mayor preocupación.

218. ¿Qué ocasiona que experimentes tristeza y qué haces cuando te sientes así?

Pues la situación que vivo y cuando me siento triste... lloro y lloro.

219. ¿Cómo se reflejan esta emoción en tu cuerpo?

Sí, me duele mucho la garganta.

220. ¿Qué haces cuando te sientes preocupada?

Lo platico con mis hijas, ya hasta les estoy alimentando la cabeza con el qué van a hacer si fallo yo, cosa que no debiera de haber hecho, pero ya lo hice.

221. ¿Por qué razones te enojas y qué haces cuando esto sucede?

Me enoja que llegue y me den una mala calificación, o que yo les haya dejado una tarea a mis hijas que no hayan cumplido, y lo que hago, pues empiezo a gritar, y realmente pienso y me tranquilizo, digo: con gritar no voy a remediar nada,

222. ¿Qué cosas te producen miedo?

Que queden desamparadas mis hijas, eso me da mucho miedo.

223. ¿De que manera vences tus temores?

Pues de momento los venzo, por ejemplo ese que te digo, pero el miedo sigue después.

224. ¿Qué temores has vencido?

El de vivir sola, eso ya no me da miedo.

225. ¿Por qué te daba miedo vivir sola?

Estaba tan acostumbrada a ser guiada por una persona, que me asustaba la idea de estar sola, yo sentía que al quedarme sola toda la gente me iba a atacar, en especial los hombres, pero eso era mentira.

226. ¿Qué hacer ahora cuando estás sola?

Pues me envuelvo en los quehaceres, de momento me gusta la música, pero yo creo que de tanto trabajar se me van olvidando las cosas.

227. ¿Cuándo experimentas alguna de estas emociones, con quién las comentas?

A veces a mis hijas, no seguido, pero sí a mis hijas.

228. ¿De qué manera vives tus emociones, cómo las expresas?

Pues se los comento, les digo: me pasa esto, me siento de esta manera, cómo ven ustedes y cuando estoy así, luego ellas si me apoyan, me ayudan a superarlo.

229. ¿Consideras que eres rencorosa y/o vengativa?

No, ninguna de las dos.

230. ¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia?

La preocupación, la tristeza y estoy tratando de sentirme más contenta.

231. ¿De que manera te afectan los problemas con la gente que amas?

Pues me afectan mucho, y es que soy una persona que quisiera que todos estuviéramos bien, y a la vez como que cometo errores, quiero que todo esté bien y todo lo perjudico.

232. ¿Qué emoción te generan estas problemáticas?

Pues me hacen sentir mal, triste.

233. ¿Cómo actúas ante estos problemas?

Dejo pasar un tiempo, pero luego lo hablo, lo platico y pues nomás no, yo he visto que en otras personas si hay resultado bueno, pero luego no.

234. ¿Existe alguna situación que te parezca difícil de resolver y cuál es?

Cuando hay problemas en pareja, como yo ya tenía una vida igual, pues trato de ayudar a otras mujeres, pero lo único que logra uno, son problemas y más problemas.

235. ¿Y qué es lo que te parece más difícil de resolver en tú vida?

Yo creo que es ya finalizar un problema, no aumentarlo más... y lo más difícil... que ya debo de poner un final a mi relación de casada, y ya de plano, olvidarme de que un día vamos a ser diferentes, por que realmente no lo creo.

236. En general ¿cuál ha sido la situación más difícil de tu vida?

La más difícil... la más difícil de toda mi vida... haberme dejado maltratar durante mucho tiempo

237. ¿Qué emociones experimentaste entonces?

Me sentía muy mal, él llegó a hacerme sentir que yo no valía nada y me sentía muy mal por que decía yo: por haberle faltado a DIOS y a mis padres, tenía que padecer eso, y pues no se... o sea, yo decía me merezco esto... lo que más me duele de todo esto es que... después, a los 23 años, yo quedé en estado y se lo comenté, le dije; oye es que estoy en estado, y me dijo: pues haber como le haces, por que yo no quiero escuincles, si no te dejo, pues que tonta no... yo dije, me asustaba la idea de que me dejara, yo lo quería muchísimo, muchísimo, que decía, no puedes dejarlo y... hice todo lo posible para abortar y lo logré, ya después de eso, yo me sentía muy mal, mal con ganas, a la fecha pues me siento mal por lo que hice, por que digo, ¿cómo es posible?, me considero una asesina, por que le quité la vida y le dije: es que me siento muy mal... aquí no pasa nada, me dijo... pero no, yo me siento mal, yo creo que ese es mi mayor dolor, de que me pongo a pensar y pensar y digo, ¿cómo pude hacer esas cosas?, cómo fui tonta de veras... dejé que me maltratara, que me pasara a las mujeres, y también cometer un asesinato, que bárbara... de veras que yo misma no me perdono, haber llegado a hacer tantas tonteras, y nada más por que él me lo decía, entonces digo qué bárbara... y fue... como no lo lograba, yo me puse muchas cosas, bueno cuando yo me enteré que tenía un mes de embarazo, me empecé a inyectar, a inyectar, las inyecciones que me ponía eran de ocho días, el resultado se veía luego de ocho días, y a los ocho días, nada, otras inyecciones, nada, o sea, durante un mes estuve inyectándome, se cumplieron los 2 meses y nada, entonces llegué con una cuñada y le comenté lo que estaba pasando, me dijo: qué tonta eres, ahora te tienes que deshacer de él a la de ya, por que tú ya empezaste a hacer muchas tonteras, ya lo afectaste, ya le hiciste daño; y me dijo, tomate este té y unas píldoras, me las tome y con eso... pero pienso que ya le había hecho mucho daño por que, como que yo había destruido partes y partes no... fue algo horrible, si para mi lo fue, imagínate para él, y siempre, ahorita ya se me quito, pero yo lo veía en todos lados... estaba tan mal yo que fui a una iglesia, y le dije: padre, es que yo cometí un asesinato, y me dice: Ay hija, que DIOS te perdone, pero yo no te puedo confesar por que no estás casada; dije, bueno... y desde que me casé con mi marido no me he podido confesar, por lo mismo, y no me puedo acercar a un

padre, mis hijas, Belén luego se enoja por que me dice: por qué no te puedes acercar aun padre, ni siquiera le das un abrazo, ni lo saludas; por que ella está en un grupo en la iglesia, pero no, de todas las iglesias me he distanciado, entonces llegó un momento en que le dije, es que yo cometí un error, hice una tontera, yo hice... cuando se lo conté, no se si hice bien, o hice mal, por que tiene muchos traumas ella, de lo que ha vivido conmigo, por que ella vio más que Ana, y cuando se lo comenté, me dijo: ay, mama, yo te entiendo y te quiero mucho, y vas a ver que DIOS te va a perdonar de lo que hiciste, por que estas arrepentida, acércate con un padre, búscalos, cuéntale, de hecho ella me había sacado una cita con el padre de aquí, pero no quise ir... le dije, no Belén, no voy a ir por que no, no se, como que algo me detiene, no quiero, pero sí... creo que es lo que más me hace daño... y a raíz de tanta tontera que me puse, a raíz de eso también me enfermé, por que yo era una persona sana, fuerte, si en ese entonces me hubieras conocido, hubiera dicho: y ahora esta, esta que viene de su pueblo, pero que no venga a demostrar nada aquí; pero de ahí todo se fue para abajo... por eso cuando yo estaba en estado de Ana me puse muy mal, me había hecho daño, de haberme aplicado tanto medicamento, pues nada más de que me decían, ponte esto por que es lo efectivo, ponte aquello, pero realmente nunca, ni yo misma sabía si eran buenas o no, pero lo que más me duele de toda la relación es eso, yo creo que me paso los golpes, los maltratos, todo, pero eso no, hasta ahorita yo misma digo, no se a qué se deba, no entiendo, y si sigo con la idea de no aceptarme a ningún sacerdote creo que voy a seguir mucho peor, pero es eso lo que más me afecta creo yo.

238. ¿Qué emociones experimentas al pensar en esta situación?

Pues me siento muy mal, muy triste, y trato de que no se repitan en las historias así, hace poco una sobrina me comentó que quería hacer lo mismo, y yo le dije: no lo hagas, por que después te vas a lamentar tanto, y ella me decía: es que eso no es verdad, tanta gente que lo hace y no se lamenta; y le dije: es que depende de los principios que tengas o cómo estás moralmente, yo te lo digo por que se que tú crees en DIOS, no vas a estar en paz, y ya me dijo, está bien; entonces cada que yo escucho eso, digo, no hay que quitarlo, hay que quitarlo y llegó el momento en que se lo comenté a Belén por que ya no podía, ya no había más... casi no confió... bueno de momento sí confió en las personas, pero no me es fácil decir una cosa como la que estoy diciendo ahorita, y se lo tuve que decir, por que yo dije, una tontera, te lleva a otra, y pues me dolió mucho de contarle lo que yo hice, por que

dije, hice bien o hice mal; a la vez dije, hice bien por que ella también está ahí, ella cree mucho en DIOS, yo le comenté y le dije: jamás el que te quiera te va aguantar, te va a decir, hasta que tu quieras o decidas, y el que no te quiera nomás te va a decir, bueno, pues ya vamos y listo, pero a raíz de todo creo que me sigue haciendo mucho daño, no me perdono yo misma haberme dejado manipular, o sea, ya estaba manipulada, ya estaba así, pero como pude llegar hasta ese extremo, no lo entiendo... pero ni modo, no se, no se qué pasa conmigo, pero el hecho de que vamos a ir, yo antes iba... fui hasta perdiendo... yo entraba antes a una iglesia y me sentía modificada, o sea, sentía la presencia, algo que yo decía, es que se siente muy bonito, ahora voy y sí, como que se siente, pero no como yo lo sentía antes, y no se a qué se deba... ha de ser por lo mismo, sí se a que se debe, nada más que no lo quiero entender, soy yo la que no lo entiendo, pero sí, es todo, yo creo que yo misma voy aumentando mis problemas, o me quiero seguir haciendo daño yo misma, no entiendo qué pasa conmigo.

239. ¿Consideras que no lo has superado aún?

No, no lo he superado... me siento culpable, indigna... yo pensé que yo sola ya lo había superado, pero no, por que cuando Belén me dijo, ya te hice una cita con el padre; dije, sí esta bien, perfecto, pero después no, yo misma dije no, no; y ella me decía, puedes ir cualquier día, yo ya le dije, pero no, no fui... o sea que sí, todavía me siento con la culpa de no haberme casado, de haber cometido una tontería que no debí de haber hecho, de haber cometido el pecado más grande del mundo, que fue ese... si, todavía me siento culpable... me siento indigna de ir a decírselo al padre... hace mucho yo sentía que si yo lo decía, me metían a la cárcel, de hecho fui a parar al hospital y me dijeron: qué te pasó –me caí; y ya pasó, me fui para el pueblo y en menos de un mes, cuando me tocaba ya menstruar, me vino un sangrado horrible, que yo no quise avisar igual, estábamos en la casa y no quise avisar, yo empecé a sangrar horrible, horrible, y ya cuando se dieron cuenta, fue por que ya estaba yo ahí, tirada; llegando al médico ya no me querían atender, por que no me podían poner en el suelo por que iba muy mal... pero sí, hizo el sacrificio, y dijo: si se muere, no es mi culpa, así que vamos a hacer lo que se pueda, y aquí estoy... pero si yo creo que me sigo sintiendo mal, de hecho fui como un año a un grupo de iglesia que se llama pastoral, dieron un tema de lo mismo y no pude, yo me tuve que salir, llorando, gritando, me tuve que salir... me dijeron, ¿por qué te sales?, habla, aquí estamos para ayudarte, para que te desahogues, si tú viviste un caso de esos, evita

que las demás personas lo hagan, manifiéstalo, dilo aquí, pero no, no pude, me salí y no hice nada, pero sí, si me sigo sintiendo mal en ese aspecto, espero poder salir de esto.

240. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo en las últimas semanas?

Pues no bien, ratos malos y ratos buenos, por que me hago a la idea de que son felices y no lo son.

241. ¿A que atribuyes que te sientas de esta manera?

Yo espero que cambie mi vida o la vida de mi marido o simplemente no cambia, y cuando esas no cambian como que me siento mal.

242. Todo esto que comentas ¿de qué manera lo ha vivido tu cuerpo?

Pues yo pienso que mi cuerpo reacciona con enfermedades, por que yo recuerdo que no me enfermaba tanto y ahora me enfermo muy seguido, que si no es del estómago, me da dolor de cabeza, de gripa me enfermo muy seguido, de la gargantas igual, entonces yo pienso que de esa manera reacciona mi cuerpo.

243. ¿Qué te hace verdaderamente feliz?

Cuando estoy con mis hijas y estamos contentas, sin ningún problema de escuela, ni nada.

244. ¿De qué manera manifiestas tu felicidad?

Se lo comento a ella; me siento bien, hoy estoy bien, hoy no tengo ninguna preocupación, y el hecho de que estemos las tres, me siento feliz, pero como que la felicidad nos dura muy poco.

### **Salud.**

245. ¿Con qué servicio médico cuentas?

Con ninguno, sólo vamos al centro de salud, dicen que dan una hoja, pero yo no tengo hoja por el hecho de que luego me cambio de lugares, no tengo una identificación actual.

246. ¿Con qué frecuencia asistes a que te den el servicio?

Ahorita voy seguido, cuando ya no es el centro de salud, me voy al hospital general, por que ya me encuentran muchas cosas, por lo cual me dice el médico, haber, por dónde vamos a empezar a atacar, entonces del hecho que yo no me daba cuenta de que me estaba haciendo daño yo misma, ahora ya me doy cuenta que sí, me he dañado yo misma.

247. ¿Qué enfermedades padeces con mayor frecuencia?

El estómago, me enfermo mucho del estómago, pero no se a qué se deba, la gastritis... a lo mejor también tengo problemas con los riñones, pero igual de los corajes, pero no me acuerdo como se llama la enfermedad, lo que sí, ahorita me están viendo los ovarios.

248. ¿Puedes identificar las épocas en que suceden?

No, no me he dado cuenta.

249. ¿Has encontrado alguna relación entre tu estado emocional y tu salud?

No, no me he dado cuenta.

250. ¿En este momento te encuentras enferma de algo?

Sí, de los ovarios y del estómago, y de los riñones no me han dicho bien.

251. ¿De que manera te estas tratando?

Del estómago ahorita estoy con medicamento y de los ovarios ya me fui a hacer el ultrasonido, me voy a hacer otro, ya me mandaron con el ginecólogo.

252. ¿Qué tan útil te ha sido éste método?

Pues como estoy empezando, ahorita no puedo dar una respuesta por que estoy empezando.

253. ¿Desde hace cuanto está enferma del estómago?

Ya tengo muchos años... hace como... unos 10 años ya.

254. ¿Esta enfermedad ha repercutido en tu estado anímico?

Pues me hace sentir mal por que esa es la mayor preocupación, yo pienso que un día de estos, de tantas enfermedades, ya le voy a decir adiós a este mundo.

255. ¿Cómo reacciona tu familia cada vez que te enfermas?

Mis hijas tristes, y mi marido ni le importa.

256. ¿Qué otras enfermedades importantes has padecido?

Pues yo digo que sólo el estómago, por que es el que me da más lata, y lo de... sí nada más lo del estómago, por que la operación que me hicieron no fue muy importante.

257. ¿De qué la operaron?

De ulceras en el cuello de la matriz, pero fue muy rápida.

258. ¿Padeces alguna enfermedad crónica, cual es y que cuidado tienes que llevar?

Pues sólo lo del estómago, por eso no como grasa, no picante, ni nada de eso.

259. ¿Cómo son tus periodos menstruales? (regulares, irregulares, dolorosos, tranquilos)

Irregulares y dolorosos.

260. ¿A qué atribuyes los problemas de salud que hoy tienes?

Yo pienso que es por tanto trabajar y por no comer, y es que si se me olvida por andar trabaje y trabaje, yo pienso que es todo eso que me está haciendo daño, tanto estrés.

261. ¿Cómo fueron tus embarazos?

Fueron tranquilos, el de Belén fue tranquilo, en el de Ana, 9 meses tuve dolores de parto, el día que realmente era el parto, yo no sabía si de verdad ya venía, por que durante los 9 meses fueron dolores y dolores y resulta que un día me dio una más fuerte y dije, ya; realmente no sabía si ya iba a ser el parto, sólo por que acudí con una señora que daba masaje, que me dijo; tú tienes dolores de parto todos los días, no te preocupes, pero cuando tu veas que es un dolor insoportable en la cintura, sientes que se te va abrir, es que ya va a nacer tú bebe, y cuando lo sentí, dije sí, es cierto; así que cuando sentí ese dolor fue cuando identifiqué que ya iba a venir.

262. ¿Bajo que circunstancias has subido o bajado de peso?

He subido y yo creo que es por no comer adecuadamente, se me olvida por comer tan aprisa, por no hacer ejercicio, por que yo considero que con quehacer el quehacer y todo, ya es un ejercicio.

263. ¿Qué expectativas te genera tu salud?

Pues buena, normal, sin tantas enfermedades, y estar viviendo con tantas enfermedades es una lata.

### **Conceptos de cuerpo y género.**

264. ¿Qué concepto tienes en torno al cuerpo?

Que nos sirve mucho y es importante cuidarlo, cosa que yo no he hecho, yo me he hecho daño, yo misma me he dañado.

265. ¿De qué manera tiene que cuidarse?

Pues yo creo que no me cuido... no, no me cuido.

266. ¿Cuál es tu ideal de belleza?

No, de hecho, no, por que luego es todo artificial... pero no, no tengo idea en ese aspecto.

267. ¿Cómo consideras que es un cuerpo feo?

No, tampoco, no he visto ningún cuerpo que yo diga, no pues si está feo, no.

268. ¿Quién sería un prototipo de feminidad para ti?

Para mí todas son femeninas.

269. ¿Qué piensas de tu cuerpo?

De mi cuerpo... pues que ya estoy muy gorda.

270. ¿Qué le cambiarías a tu cuerpo?

No tener llantas.

271. ¿Has dañado de alguna manera tu cuerpo y cuál ha sido?

En no comer a mis horas, en no hacer ejercicio.

272. ¿En que condiciones consideras que se encuentra en este momento tu cuerpo?

No pues mal, ha de estar destruido por dentro.

273. ¿Qué opinas en torno a la sexualidad?

Yo pienso... que es algo normal.

274. ¿Qué papel juega ésta en tu vida?

Pues para mí no es importante, pero... no, a veces ni pienso en ella, para mí, con que estemos felices y contentos es suficiente.

275. ¿Qué opinas de la abnegación?

Pues está mal por que la mujer debe sobresalir también, no nada más estar ahí.

276. ¿Cuál es tu idea en torno sumisión?

Que está mal, en el sentido de que no debe de ser así, una cosa es tener un respeto y otra que ya en vez de respeto es un maltrato.

277. ¿Cómo consideras que debe ser una relación entre un hombre y una mujer?

Pues deben de tener mucha comunicación, deben de, o sea, cuando cometemos un error, hay que admitir ese error, los enojos, yo creo que cuando hay buena comunicación no hay tanto problema, y más que nada que haya amor, por que si hay comunicación, respeto, pero no hay amor, pues ya no hay nada ahí.

278. ¿Qué piensas en torno al concepto: mujer?

Cuando yo escucho la palabra mujer, yo pienso en una flor, es como una flor, y se supone que una flor debemos de tratarla súper bien, hay que cuidarla, atenderla, igual que una mujer.

279. ¿Cómo consideras que debe ser una mujer ideal?

Pues debe de ser trabajadora... ser un poco de todo, sin incluir las cosas malas; ser limpia, buena mamá, buena esposa, buena hija, buena miga.

280. ¿Qué características posees tú como mujer?

Yo creo que ambas o pocas cosas de las que acabo de comentar.

281. ¿Te gusta ser mujer, porqué?

Sí, por que yo pienso que como mujer tenemos más capacidades, o sea el hombre es importante, pero nosotras tenemos más capacidad que ellos; por que somos mamás, somos trabajadoras, somos amigas, somos todo y yo pienso que somos de lo mejor.

282. ¿Cómo vives tú el ser mujer?

Bien, yo creo que es algo normal, yo nunca he dicho: hubiera sido hombre para ser mejor, nunca he tenido esas ideas.

## ENTREVISTA 2.

### Datos Generales.

1. Nombre: Rosalía.
2. Teléfono.
3. Edad: 37 años.
4. Estatura: 1.47 metros.
5. Peso: 62 kg.
6. Grupo sanguíneo: ORH+
7. Escolaridad: Sexto de primaria.
8. Estado civil: unión libre.
9. Hijos (Cuántos, edades, escolaridad, ocupación, con quién viven).

El mayor tiene 23 años, casado, tiene un bebita, vive con su esposa y su hija en casa de sus suegros; el segundo tiene 22 años, tiene un niño, no se casó y vive con nosotros; y la otra es una nenita, tiene 13 años y va en 1° de secundaria.

10. ¿Cuales son las ocupaciones de sus hijos?

Uno trabaja haciendo disfraces de acuerdo a las temporadas, y el otro en una fábricas de botones, la chiquita no trabaja.

### Vivienda.

11. Domicilio: Distrito federal, delegación iztacalco.
12. Tipo de vivienda. Es de tres pisos, la mitad está fincada, con loza y la mitad está con lámina de cartón, mi familia y yo nos quedamos en dónde están las láminas.
13. Tipo de servicios con los que cuenta (agua, luz, drenaje, pavimentación, alcantarillado). Tiene todos los servicios.

14. ¿Con quienes vives?

Yo vivo con 4, pero en toda la casa somos en total 14.

15. ¿Cómo esta distribuida tu casa?

Cada quien tiene 2 cuartos, o sea, en la parte de arriba hay 2 cuartos, en el segundo hay otros 2 cuartos, en la parte baja hay otros 2 cuartos y hasta el fondo están un cuarto de mi hermana y los dos cuartos míos.

16. ¿Cuántas familias viven en este domicilio?

Somos cinco familias.

17. ¿Todos pertenecen a la misma familia?

Sí, somos mi papá y mis hermanos, algunos ya con familia.

18. ¿Cuánto tiempo tienes residiendo en este domicilio?

Desde que se inauguró esta colonia, que serán como unos 25 años, un poquito más.

19. ¿Siempre has vivido en este domicilio?

No, antes vivía en la Ramos Millán, la colonia que está aquí adelante.

20. ¿Era casa de ustedes?

No, era casa de mi tía.

21. ¿Cuánto viviste en este domicilio?

Ocho años.

22. ¿Cómo fue que llegaron a su domicilio actual?

Le dieron este terreno a mi papá, pasaron censando y le dieron terreno a mi papá aquí y por eso nos venimos para acá.

### **Nacimiento.**

23. ¿Sabes si fuiste una hija planeada?

No, nunca me platicaron.

24. ¿Conoces cuales son los alimentos que prefería tu mamá cuando esta embarazada de ti?

No, tampoco.

25. ¿Tienes conocimiento de que tipo de atención médica tenía tu mamá durante su embarazo y cual era?

Sí, tenía seguro social.

26. ¿Sabes si padeció algún tipo de enfermedad durante éste y, si fue así, que tipo de tratamiento utilizó?

No, ninguna.

27. ¿Qué tipo de relación emocional tenían tus padres antes, durante y después del embarazo?

Bueno, el problema es que mi papá siempre ha tomado bastante, y sí hubo muchos problemas sobre eso, que llegaba tomadito, empezaba a discutir con mi mamá y todo eso, o sea, siempre ha sido así, nunca mi papá se ha alejado de eso.

28. ¿Con quienes vivió tu madre durante su embarazo?

Ahí en la casa de mis tíos.

29. ¿Con cuanta gente vivía tú mamá?

En esos tiempos... eran 8 personas,

30. ¿Te han comentado cómo fue el momento del parto, si es que existió alguna complicación?

No, no hubo complicación.

31. ¿Fuiste alimentado con leche materna o de fórmula y que tipo de alimentación te daban?

Leche materna y dice mi mamá que me daban cositas molidas, pollo, sopa, hígado, huevo, plátano.

### **Crianza.**

32. ¿De que manera te corregían tus padres?

En sí mi papi y mi mami no tenían mucha comunicación con nosotros, nunca fueron muy comunicativos con ninguno de nosotros, a veces sí, se puede decir que nos regañaban, nos decían cosas fuertes, por que sí mi papá cuando estaba tomadito, si nos decía cosas gruesas... bueno nos decía groserías, nos decía no seas tonta, pero con otro sentido, que no seas esto, que no seas el otro, ese era el modo de corregir de mi papá y mi mamá yo me imagino que como era de pueblo siempre se quedaba calladita y todo lo que decía mi papá se hacía, y ella nada más agarraba y decía, tú hija hizo esto, tú hija hizo el otro, y mi papá era el que se encargaba, y como mi papá siempre llegaba así, tomadito, siempre nos corregía así, en base a puras groserías, con palabras fuertes, muy fuertes.

33. ¿Te llegaron a pegar?

MI papá sí me llegó a pegar, pero más, con palabras así, fuertes, casi golpes no, pero a veces si nos llegaba a pegar, y mi mamá no, nunca.

34. ¿Quién te cuidaba regularmente?

MI mamá.

35. ¿Con quienes vivías cuando eras pequeña?

Allá con mis tíos, mis primos y mis hermanos.

36. ¿Con quienes convivías?

Con toda mi familia.

37. ¿Recuerdas que comías en aquellos días?

Bueno, nuestras comidas eran siempre... entre semana, como le platico yo a mi Rosita, entre semana eran cosas sencillitas, como frijolitos, enjitomatadas, o sea, cosas sencillas; y los sábados y los domingos se puede decir que eran nuestros días de fiesta, por que el sábado le pagaban a mi papá y nos tocaba comer carnita, y el domingo nos tocaba comer leche con pan.

38. ¿Con quién y en dónde comías?

Con mis papás y comíamos en nuestro cuartito, por que era nuestra cocina y nuestra recamara, o sea, vivíamos en casa de mis tíos, pero aparte, muy independiente.

39. ¿Qué tipo de alimento preferías y en que momentos?

Me gustaban los sábados por que nos tocaba carnita, y los domingos por que tomábamos leche.

40. ¿Qué alimentos no te gustaban?

La sopa por que ya nos había aburrido.

41. ¿Algún alimento te hacía daño en aquellos días?

No, ninguno.

### **Familia de origen.**

42. ¿Por cuantas personas está compuesta tu familia de origen?

Por... éramos nosotros 6 y mi papá y mi mamá, éramos 8.

43. ¿Cuáles son las edades, estado civil y ocupación de cada uno?

Mi hermana Asunción tiene 44 años y es soltera, trabaja en una fábrica de árboles de navidad y los fines de semana es payasito; mi hermano Refugio trabaja en algo así como de vigilancia, tiene 39 años, está separado; mi hermana Guadalupe, tiene 22 años, es ama de casa; Lourdes tiene 38 años, es ama de casa; Alba también es ama de casa y tiene 31 años, y yo que tengo 37 y también soy ama de casa:

44. ¿Y tus papás?

Mi mami ya falleció, ella era ama de casa y mi papá está en la casa, recoge cartoncito, fierro y todo eso.

45. ¿En dónde naciste?

Aquí en el Distrito Federal.

46. ¿Dónde nacieron tus padres y hermanos?

Mis hermanos todos son de aquí también y mi mamá era de Celaya, Guanajuato y mi papá de Ecatepec, estado de Puebla.

47. ¿Qué actividades o roles familiares tenía cada uno?

Ahí se dividieron, se puede decir que la mitad y la mitad, por que a la mitad no se nos dio estudio, a 3 no se nos dio estudio, más que la primaria, y nos dijeron que ya no podían darnos losa estudios por que no había economía, y a los otros 3, que sería la mayor, si le dieron la secundaria y a mi hermano, que dijo mi papá que por que era el hombre y tenía que tener su secundaria, y mi hermana la más chiquita, que dijo que por que era la más chica también se le debía dar la secundaria aunque sea, y así se dividieron.

48. ¿Y como se distribuían las actividades en casa?

Las mujeres éramos las que ayudábamos en la casa, a mi hermano y a mi papá los atendíamos todas.

49. ¿Cómo considerarías la educación que te brindaron?

Pues yo digo que buena por que nos enseñaron lo más importante, a ser independientes y podernos mantener por nosotros mismos.

50. ¿Cómo te llevas con cada uno de ellos?

Bien con todos.

51. ¿Con quien te disgustabas o te disgustas más?

Con mi hermana la mayor, por que ella siempre ha sido muy enojonsita, y a ella no le gustaba que le agarraran sus cosas y yo se las agarraba y es cuando empezaban las complicaciones y nos agarrábamos a palabras o a veces hasta a monotazos.

52. ¿De pequeña viviste siempre con tus padres?

Sí... bueno durante 2 años no viví con ellos, viví en una vecindad por que me junté con mi esposo, pero de pequeña siempre viví con mis papás y mis hermanos.

53. ¿Cómo te describirías de niña?

Bueno yo siempre he sido muy alejada de la gente, siempre, no se por qué, siempre he sido como muy cerrada, desde la primaria, yo nunca he tenido amistades, de que me guste andar con las amiguitas, eso nunca me ha gustado, yo platico con mi niña y le digo que cuando yo era pequeña, que iba en la primaria, mi mamá siempre me hacía mi tortita, y yo me iba a las escaleras de la escuela a comerme mi torta, y la media hora me la pasaba yo comiendo mi torta o lo que me comprara, por que me daban un peso para gastar, y siempre he sido así, muy alejada de la gente, no se, siempre he sido así, no se por qué, no encuentro la razón, por que a veces me tengo ánimos de hablar con la gente, pero no se, de ratos digo, no, para qué, y siempre he sido así, muy lejana de la gente, nunca me ha gustado estar que platicando, o cosas así, siempre he sido así desde chiquita, incluso de chiquita, en vez de jugar con mis primos, yo me ponía a jugar solita, yo era la maestra, yo era la alumna, yo era todo, pero siempre he sido así, muy lejana.

54. ¿Cómo te sentías o te sientes al acercarte a las personas?

Pues como que me da pena o algo así, pero siempre he sido así desde chiquita.

55. ¿A quién reconoces como la persona más fuerte de tu familia?

La más fuerte es la mayor, como que es más dura, más así, como que no siente, bueno si lo siente, es ser humano y siente, pero no lo da a demostrar, ella es muy

fuerte, es muy recia, para que ella derrame una lágrima está muy difícil, ella es muy recia, es muy fuerte, y dice las cosas así, a veces sin sentirlo, dice las cosas muy agresivas, ella es la más fuerte de todos; por que siempre ha sido la que nos ha llevado si tenemos un problema, o en esos casos en que alguien se enferma, como ahora que falleció mi mamá, ella llevó todo, por que ni mi hermano pudo, se dobló, y ella no, lo hizo, por eso yo digo que es la más fuerte

56. ¿Quién consideras que necesita más apoyo de tu familia?

Bueno si es emocional, a lo mejor yo, por que yo soy muy, no se, yo les digo que soy muy chillona, yo chillo de todo, de todo me doblo, si hablamos emocionalmente, soy yo, por lo mismo de que no tengo... a veces mi hijo, mi esposo me dicen: es que no llores, y les digo que no logro contener el llanto, no puedo y se me sale, hasta la fecha, ayer todavía que me dieron veladoras, me puse a llorar por que me acordé de mi mamá, y me dice mi hija: no mamá, no llores, cálmate, está mejor; pero yo soy así, no se, como que me doblo muy fácilmente.

57. ¿Con quién te llevan mejor y a qué lo atribuyes?

Me llevo mejor con mi hermana Alba, la que no vive aquí en la casa, y lo atribuyo a que, al menos a mí, es la que me escucha más y no me regaña, por que ella si me oye, me dice: no mira, no hagas caso, y los otros no, los otros por ejemplo, si ayer hubiera agarrado las veladoras y llorado enfrente de mis otros hermanos, lo primero que me dicen: no llores, ya déjala descansar en paz, qué tanto chillas; y Alba no, me dice cálmate, ella esta bien y todo eso, como que me considera un poquito más.

58. ¿Con quién te cuesta más trabajo relacionarte y porqué?

Con mi hermano el hombre, por que es el único hombre y con mi hermana la mayor, por que tiene un carácter muy fuerte y cuando ellos dicen que es morado, aunque sea verde, es morado, y ya no hay modo de hacerlos para atrás, y es más fácil que se enojen, que me regañen y me digan cualquier otra cosa y salgamos de problemas, a que se solucione, tienen el carácter muy fuerte.

59. Con esta relación particular, ¿qué emociones experimentas?

Como tristeza por que me gustaría llevarme bien con todos, no se por qué, pero como que me gustaría que me comprendieran un poquito más, que yo soy así, medio chillona, media sentimental o como ellos lo quieran nombrar, pero, todavía lo sigo esperando por que dicen que la esperanza muere al último, que algún día llegaran y que en vez de que me regañaran, llegaran y me dieran un abrazo, que me dijeran: no te preocupes, todo está bien.

60. ¿Hay alguien que se haya distanciado, porqué?

Sí, mi hermana la que está aquí, la que tiene nada más un cuarto, se distanció por muchos años, se casó y desde que se casó, a penas tiene 3 años que se regresó a la casa, fue como por 9 ó 10 años que se distanció de la casa, que a lo mejor vino 2 ó 3 veces a la casa, y se distanció, se alejó y no, no venía para nada.

61. ¿Qué causó o causa en ti emocionalmente este distanciamiento?

Pues sí, por que yo nunca esperé que nos distanciáramos tanto, por que yo, a pesar de que estuviera en la vecindad, yo venía a ver a mi mamá, y yo pensé que con ella iba a ser lo mismo, yo esperaba eso, ya cuando vi que se fue alejando y todo eso, dije: ¿cómo es posible que se haya alejado de su mamá?, que se haya olvidado que tiene mamá, y eso era todo lo que yo pensaba.

62. ¿Cuáles dirías que son las emociones más frecuentes de tus padres?

Mi mamá era una mujer muy alegre, nada más su problema, como te vuelvo a repetir, fue de que a mi papá siempre le gustó mucho el vicio, y ya cuando llegaba así mi papá, pues mi mamá se ponía preocupada y triste a la vez, por que a veces le decía: deja de tomar, ya no tomes, ¿qué ganas? Y todo eso, entonces la preocupación de mi mamá era el traguito de mi papá, esos eran sus pendientes; mi papa siempre con su toma, llegaba, discutían y pues sí, mi papá siempre ponía de pretexto, bueno, primero, antes de que falleciera su mamá, decía que tomaba por que no veía a su familia, ya después falleció su mamá, falleció mi abuelito, y luego decía que tomaba por que mis abuelitos habían fallecido, el chiste es que mi papá siempre llevó esa hebrita, y ahorita hasta la fecha todavía.

63. ¿Cómo era su papá cuando tomaba?

Pues cuando traía sus traguitos, si era enojón; por que cuando estaba así, que no tomaba, siempre estaba contento, era muy alegre, incluso nos pica las costillas cuando no toma y todo eso, hace travesuras; el problema es cuando toma, y mi mamá no, ella no se enojaba, se ponía triste y se preocupaba cuando mi papá llegaba tomadito.

64. ¿De que forma te expresaban su afecto tus padres?

Pues mira, sinceramente, mi mamá, desde que tengo uso de razón, mi mami nunca nos expresó su cariño, no, ella no era de las personas que dan un abrazo, cuando mi mamá falleció, yo me quedé con las ganas de que mi mami me apapachara, ella era muy fría; mi papá con sus traguitos, pues no... había un problema conmigo, no se por que, de que yo nací, mi papá me dijo, bueno cuando estaba borracho me decía

mi papá, que él no hubiera querido que yo naciera mujer; que ¿Por qué fui mujer?, que él hubiera preferido un hombre, o sea, así cosas como que sí lastiman, entonces él me decía: “es que no te quiero por que fuiste mujer, ¿por qué no fuiste hombre?, incluso había veces que yo pensaba, mejor hubiera sido hombre, y mi papá siempre que llegaba borracho, siempre era lo mismo: que ¿Por qué no fuiste hombre?, que no, no te quiero, ¿por qué fuiste mujer?, que por qué mejor no te tiro a la basura, yo quería hombre, no mujer; y así, cariños de mi mamá y de mi papá, pues no, mi papá hasta ahorita que ya está grande, que nos pica las costillas, o algo, pero un abrazo, apapacho, no, ninguno de los dos, nunca, abrazo a lo mejor por navidad, algún cumpleaños, año nuevo, pero nada más, ni palabras, ni nada.

65. ¿A quién crees que te pareces y porqué? (no físicamente)

A mi mamá yo creo, por que también mi mami era muy sentimental, mi mami también por cualquier cosa lloraba.

66. ¿Cuáles son los recuerdos más significativos de tu vida familiar?

De mis papás, sinceramente cuando mi papá no tomaba, no nos daba palabras dulce, cariñosas, pero por lo menos no discutía, estaba con nosotros bien, veíamos tele contentos, eran los momentos que más se disfrutaban en la casa, que más me gustaban en ese momento, ¿por qué?, por que mi papá no tomaba, estábamos todos contentos, acostados todos en una sola cama si tu quieres, pero viendo la televisión, comiéndonos un plato de sopa, pero todos contentos, y mi mamá, pues feliz, mi mamá estaba contenta cuando mi papá no tomaba, eran los momentos como de más unión, de más reunión, que eran los domingos por que mi papá no trabajada los domingos, entonces esos eran los días que más se disfrutaban.

67. ¿Qué lugar sientes que ocupas en tu familia? (consentido, enérgico, débil, etc.)

La más sentimental, la más chillona, dicen mis hermanos, mis hermanos me dicen que soy muy chillona: es que tu chillas de todo, me dicen, no te aguantas de nada; es que así soy yo, ¿qué quieres?, y todos me dicen que soy la más chillona.

68. ¿Qué expectativas tiene o tenía tu familia de ti?

No, nunca me han dicho nada, yo creo que no hay.

69. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?

Pues cuando convivimos juntos, como en los cumpleaños, navidad, año nuevo, que es cuando nos juntamos todos, y pues todos estamos en paz, contentos, como una familia, todos juntos, es cuando más se disfruta.

70. ¿Qué es lo que más te disgusta de tu familia?

Cuando todos están enojados, más que nada cuando llega mi papá tomado y discuten, empiezan a discutir, alegan y se enojan, y ya terminan todos contra todos, y ya cada quien agarra su rumbo de su cuarto, y ya todos enojados.

71. ¿Es frecuente que esto suceda?

Pues hay veces que sí, como ahorita que falleció mi mamá, mi papá, bueno ahorita gracias a DIOS, parece que ya tiene 15 días que no toma, gracias a DIOS, que dice incluso él que ya lo va a dejar, esperemos que sí; pero ahorita que falleció mi mamá, para acá, era diario, diario, no dejó de tomar un solo día, y todos los días era lo mismo; llegaba, nos la “refrescaba”, todos parejos nos mandaba a la fregada, nos corría de su casa; entonces para evitarnos esos problemas, veíamos a mi papá que venía tomado y ya cada quien para sus cuartos y se acabo, pero sí era muy frecuente.

72. Si pudieras cambiar algo de tu familia, ¿qué sería y porqué?

Que mi papá no tomara, ¿y por qué?, por que si mi papá no hubiera tomado, yo no digo que no tome nada, una o dos cervezas, pero yo digo que si no hubiera tomado así como lo hacía, hubiera sido una mejor vida, tanto para nosotros como hijos, como para su mujer.

73. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes de tu familia?

Nada más la pura gripa, tos, enfermedades normales, nada de gravedad.

74. Específicamente de tus padres, ¿Qué enfermedades han padecido?

Mi papá está enfermo del corazón, mi mami falleció de... se me olvida el nombre... del hígado... cirrosis, una cirrosis que no saben por qué entró, pero de eso falleció; y ahorita yo que tengo una enfermedad que se llama pénfigo vulgar, que entró, pero ni los médicos saben por qué entra esa enfermedad ni nada, simplemente entra y no saben el motivo.

75. ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida familiar?

El vicio de mi papá, ese es el problema principal de nosotros, se puede decir que desde que nació, más que nada, lo que más me dolía a mí, era que mi papá me decía que tomaba por mi culpa, por que dice mi mamá que mi papá antes no tomaba mucho, pero empezó a agarrar el vicio desde que yo nací, por que fui mujer y desde entonces dice mi mamá que agarró mucho el vicio mi papá, desde que yo nací lo agarró del diario, diario, nada más descansaba los puros domingos.

76. ¿Ha existido algo que te haya hecho sentir muy mal emocionalmente?

Sí, cuando mi papá me decía que no me quería por que había sido mujer, que por que no me tiraban a la basura y todo eso, y mi papá me lo ha repetido muchas veces,

incluso me lo repitió hace como 20 días, que es cuando ya, fueron los últimos días que dejó de tomar, y eso por que llegó tomado y me dijo a mí, que no me quería, que por qué naciste si yo quería que fueras hombre, mejor te hubiera regalado, mejor te hubiera tirado a la basura, ya no te quiero, ahora que tienes esa enfermedad yo no se por que no te mueres... me dolió mucho, me puse a llorar mucho, llegó mi hermana, lo sacó y todo eso, y yo creo que en ese momento me dolió más que cuando estaba mi mamá, por que cuando estaba mi mamá le decía: déjala, estas borracho, no le hagas caso; cositas así, pero si se sentía el apoyo, y ahorita que ya estoy solita, pues si sentí más feo, sentí muy feo, por que me lo dijo... me dijo que no me quería, y todo eso y sentí feo, y ese es el dolor que me da cuando me lo dice, y más que nada que ya hace muchos años que no me lo decía, y ahora me lo volvió a decir y sentí feo.

77. ¿Qué haces cuando esta situación se presenta?

Lloro, lloro mucho... me da por llorar hasta cansarme, y es lo único que hago, mis hermanas me regañan por que dicen que no remedio nada con llorar y todo eso, es lo único que yo... en lo que me apoyo es en el llanto.

78. ¿De qué manera se reflejó en tu cuerpo esta situación?

Me duele mucho mi pecho, siento un dolor muy fuerte en el pecho y yo pienso que ha de ser por lo mismo que siento, no se, pero si, siempre, siempre se me ha reflejado a mi, cada vez que mi papa desde chiquita me decía o me ofendía de esa manera, yo sentía un dolor muy fuerte aquí en mi pecho, y lo sigo sintiendo, yo pensé que ya no lo sentía, hasta ahorita que me lo volvió a repetir de grande y sí, sentí un dolor muy fuerte en el pecho, muy fuerte, pero yo digo que es por lo mismo, no se.

79. ¿Cuáles son los momentos más felices de tu vida familiar?

Los domingos por que no habían problemas, no habían borracheras, había pura tranquilidad, eran momentos que no se olvidan por que mi papá no llegaba tomado, no nos insultaba, no insultaba a mi mamá, a mi mamá nunca le llegó a pegar, pero si la insultaba con palabras muy feas, incluso llegaba tomado y si no la encontraba en casa, le decía que ya nadaba de loca, entonces eso sí se sentía muy feo, por eso los domingos eran inolvidables por que nos acostábamos todos en una sola cama viendo televisión, gozándola, y estábamos muy bien.

80. ¿Qué situación es la que te resulta más difícil de resolver en torno a tu familia?

La borrachera de mi papá, es difícil por que aunque uno le diga, ya no tomes, parece que le dicen toma; mira que haces esto, que haces lo otro, lastimas a la gente; no, no hace caso, y nada más llega a insultar, a agredir a la gente.

81. ¿Qué emoción era la más frecuente al vivir con tu familia de origen?

La mayoría de las veces triste, por que ya sabía a lo que iba a llegar a la casa, cuando salía de la escuela, llegaba a la casa y pensaba: ya va a llegar tomado mi papá, y cuando estaba más chiquita, pues igual; y ahora qué me va a decir, qué le va a decir a mi mamá, cómo va a llegar, y eso era del diario, de lunes a sábado; entonces triste, por que ya sabíamos a lo que íbamos, a veces mi mamá nos decía: cenén rápido por que ya va a llegar su papá y no los va a dejar cenar a gusto; entonces era tristeza, ya no sabíamos como ver a mi papá ni nada.

### **Escolaridad.**

82. ¿Qué nivel de estudios tienes?

Estudie hasta sexto de primaria.

83. ¿En qué escuelas estuviste?

Cerca de la Delegación Iztacalco, se llamaba Alfredo B. Bonfíl.

84. ¿Cómo fue tu desempeño escolar en ellas?

Pues regular.

85. ¿Estableciste relaciones de afecto con compañeros o maestros?

Con un compañero que ya falleció, hermano de mi esposo, ese sí me buscaba mucho, había veces él me rogaba mucho; vente a jugar, ándale; y tanto de que me andaba insistiendo, me ganaba y me iba a jugar, pero después me les escondía y me iba otra vez a las escaleras; y en sexto año, con el maestro Armando, que me decía, me preguntaba si tenía problemas, él fue el único maestro que estuvo así, yo le decía, es que mi papá a veces toma; me decía que no estuviera sola, que me juntara con mis compañeros, incluso él hacía que trabajáramos en grupos, pero como a mi no me gustaban, yo era la que menos apoyaba, yo era la que se guiaba por lo que los demás dijeran, pero yo no opinaba; pero sí, ellos fueron los únicos que me apoyaron, ese maestro y mi cuñado.

86. ¿Con quienes y cómo les expresabas lo que sentías?

Al maestro Armando no con palabras, ni con nada, solo cuando salimos de sexto le llevé una cajita de pañuelos, con palabras no, como que no soy muy... soy como

muy tímida, y nada más le di los pañuelos; gracias por estar conmigo y ya; y mi cuñado con palabras o a veces nos encontrábamos de frente y una sonrisa y así

87. ¿Existe algún evento que consideres trascendental durante tu etapa escolar?

En la escuela hacían equipos de básquetbol y una vez yo entre y ganamos, fue una parte muy emocionante por que me sentí grandota, por primera vez, primera y única vez, pues ganamos y mis compañeros me dieron abrazos todos, pero eso si fue muy importante para mi.

88. ¿Te hubiese gustado estudiar algo más, qué habría sido y porqué?

Mi sueño desde chiquita siempre fue ser maestra de kinder, por que me gustan mucho los niños y a mi me hubiera gustado mucho enseñar a los niños, siempre mi ilusión fue ser maestra de kinder, pero pues no se pudo.

### **Actividades.**

89. ¿Qué es lo que haces en un día cotidiano?

Pues normal, mi casa, la escuela de mi hija, quehacer, comida, lavar ropa, todo eso.

90. ¿Cómo ocupas tu tiempo durante el fin de semana?

Llevo a mi hija a natación, o hay veces que, como esta semana que viene que no va a haber natación, lo planeamos y salimos, este sábado vamos a ir a ver a mi suegra, que estaba en Xochimilco, pero ya se vino por acá más cerca, y vamos a ir a verla, y también pensamos ir a la Villita, como a mi esposo no le gusta mucho ir a misa, lo obligamos un poquito, nos lleva y ya aprovechamos para quedarnos en la misa, pero depende, por que te digo, luego planeamos lo que vamos a hacer.

91. ¿Cuáles son tus pasatiempos?

Nada más la casa, mi hogar... se puede decir que nada más eso hago.

92. ¿Qué es lo que más le gusta hacer?

Lo que me gusta mucho hacer a mi, es salir al parque, pero no se me da mucho, no salgo mucho; pero es lo que más me gusta, salir al parque, correr con mi hija, o simplemente acostada, pero me gusta mucho, la hierbita y todo eso, eso es lo que me gusta mucho hacer.

93. ¿Por qué no lo hace mucho?

Pues por el quehacer de la casa, luego no me da tiempo.

94. ¿Realizas algún tipo de ejercicio?

Practico ejercicios, antes los hacía en un DIF, pero ahorita el maestro se metió a lo de un partido político y ya no los hace, por eso los hago en mi casa, media hora diario hago ejercicios.

95. ¿Qué cosas son las que más disfrutas hacer?

Pues del quehacer no me gusta nada, lo de la casa no me gusta nada, lo hago por que lógicamente lo tengo que hacer, pero no me gusta; pero lo que ahorita me está gustando mucho, mucho, mucho, es que desde que entró mi hija a la escuela, le pregunto ¿cómo te fue? Y me platica todo, todo lo que hace en la escuela, que si los amigos, que si las tareas, eso me gusta por que me gusta estarla escuchando, que me tenga confianza, y ahorita es lo que estoy gozando más, que entró Rosa a la secundaria y que llega y me platica, hay veces que platicamos hasta 2 ó 3 horas y ni cuenta nos damos, antes veíamos mucho comedias, ahorita a veces ya ni las comedias vemos, cuando nos damos cuenta ya hasta se acabó, pero de tanto andar platique y platique, eso es lo que ahorita gozo más.

96. ¿Qué cosas no te gusta hacer o te disgustan más?

El quehacer, no me gusta nada.

### **Trabajo.**

97. ¿A que edad empezaste a trabajar?

A los 12 años, por que mi mami y mi papi me dijeron: no hay estudio, hay que buscar trabajo, y me puse a trabajar.

98. ¿Cuál fue el trabajo que desempeñaste?

Fue de cuidar niños, cuidaba dos pequeñitos; uno de 1 año y otro recién nacido, se puede decir que como de nana, yo tenía 12 años.

99. ¿Era cerca de tu casa?

Sí, muy cerca de mi casa, en la misma calle pero en la esquina.

100. ¿Qué horario tienes?

Entraba a las 8 de la mañana y salía a las 8 de la noche.

101. ¿Qué emoción experimentas con respecto al trabajo?

Me sentía muy bien, por que a mí lo que me llamó la atención del dinero fue que yo le ayudaba a mi mamá; le daba un centavito más, y cuando me pagaban, como a mi también me pagaban los sábados igual que a mi papá, ya no era los sábados carne y los domingos leche, ya no, ya le decía yo a mi mamá yo te pongo la carne, por que los domingos era lechita en la mañana, pero ya en la tarde era sopita, frijoles, algo sencillo, y él sábado cuando traía mi papá dinero, eran bisteces, carne; entonces le decía yo a mi mamá, ahora los domingos también carne, entonces ya comíamos carne, y esa era una satisfacción para mi, decir que mi familia ya podía comer un poquito mejor.

102. ¿Cuáles considerarías que han sido tus logros al haber trabajado?

El haber salido adelante, no es por nada, mi papá y mi mamá, a pesar de los problemas de mi papá de la tomadera, nos fomentaron siempre el llegar temprano a nuestro trabajo, nos decían: si quieres tener un buen trabajo, trabaja bien y verás que hasta ellos mismos, tus jefes, te van a llamar por que trabajas bien, haces bien las cosas, llegas temprano y eso siempre lo puse en practica, por que hubo un tiempo en que me salí de una zapatería por que regresé con mi esposo y ya no me dejaba trabajar y el mismo patrón me mandó llamar con mi hermana, que necesitaba empleadas, que le ayudara nada más en diciembre y sí, me mandaron llamar otra vez, y fue ahí cuando me di cuenta que si valió la pena todo mi esfuerzo de no llegar tarde, de trabajar bien y todo eso.

103. ¿Actualmente trabajas?

No, ya no trabajo.

104. ¿Desde hace cuanto tiempo ya no trabajas?

Desde hace 6 años.

105. ¿Cómo te sientes ahora que no trabajas?

Pues extraño trabajar, me gustaba más por que yo con mi dinero, como mi esposo no me pedía nada, yo con mi dinero compraba lo que yo quería; que ya hacía falta un colchón, que faltaba algo para el gasto, o si se me antojaba una fruta, pues ya no le decía a mi esposo, ya la compraba yo; y yo compro esto, yo compro lo otro, ya nada más llegaba él y le decía, ya compre esto, y ahorita no, ahorita ya no tengo dinero, pues ahora ya al contrario hay que “estirarle”

106. ¿Ya no has intentado volver a trabajar?

Sí, pero él no me deja, él ya me dijo que ya no trabajara, que estuviera más al pendiente de la niña, todo en base a eso de que ella entró a la primaria y me dijo que no, que debía estar más al pendiente de la niña, se va a distraes, no va a haber quien esté al pendiente de las tareas, y todo eso, entonces por eso se me salí de trabajar, y ahorita que ya entró a la secundaria, pues hay que estar al pendiente más todavía.

107. ¿Cuál podrías decir que es tu proyecto de vida?

Pues yo en un futuro quisiera tener mi casita, quisiera tener mi casita, como le digo a mi niña, pero mía, dejarles a ustedes, por lo menos a ti que eres mujer, un lugar en donde nadie te pueda decir ¡salte de mi casa!, ese es como mi sueño, tener mi casa.

## **Alimentación.**

108. ¿Cuántas comidas haces al día?

Las tres.

109. ¿A que hora?

Bueno en el desayuno es en el único que tenemos por decirlo así, un horario, por que es cuando Rosita se va a la escuela, desayunamos como a las 7:30 a.m., que es cuando se va mi hijo a trabajar; y comemos cuando Rosa llega de la escuela, como dos o dos y media ya estamos comiendo, la cena si la variamos, por que mi esposo llega a las 9, a las 8, ha llegado hasta las 10, entonces a esa hora ya cenamos, por que siempre esperamos a mi esposo para cenar, aunque llegue mi hijo primero, me dice, si no ha llegado mi papá lo esperamos, y ya cenamos hasta que llega él.

110. ¿Por lo general qué comes más?

Verdura, es lo que comemos más.

111. ¿Qué alimentos evitas comer?

La carne de cerdo, casi no nos gusta, nadie se la come.

112. ¿Qué alimentos prefieres?

La verdura, es lo que más nos gusta a todos también.

113. ¿En que momentos los prefieres?

Pues es igual, siempre nos gusta.

114. ¿Dónde comes?

En la casa, en nuestro quartito.

115. ¿Con quién comes?

El desayuno con mi hijo, la comida con mi hija, y ya la cena con mi hijo y mi esposo por que mi hija se duerme más temprano por la escuela.

116. ¿Comes con prisa o te das tiempo suficiente para disfrutar la comida?

La disfruto, soy la que más se tarda en terminar.

117. ¿En qué piensas cuando comes?

En nada, comemos y platicamos, sobretodo con mi niña.

118. ¿En algunas ocasiones el hambre se te va y dejas de comer?

Sí, no me he fijado, pero ya digo que ha de ser cuando hay problemitas y así, por que hay veces que cuando me siento melancólica, como le digo a mi hija, es cuando se me va el hambre y nada más picoteo la comida y ya, se puede decir que cuando hay problemas, se me va el hambre y ya no como.

119. ¿Con que frecuencia?

Pues no, o cuando llega mi papá tomado y nos empieza a insultar, ahí es cuando ya, ya no como.

120. ¿Cómo se refleja esto en tu cuerpo? (fatiga, con igual energía, etc.)

Pues yo creo que si se me refleja, por que cuando no como es cuando me siento cansada, cansada, y me da un sueño, como si no hubiera dormido toda una noche, y ya cuando me duermo me pierdo.

121. ¿Comes entre comidas?

Sí, una frutita a veces, hay ocasiones que tenemos fruta y nada más veo la manzana o la fruta y la agarro y me la como.

122. ¿Has notado algún aumento o disminución en tu peso?

Baje por la enfermedad, por que yo pesaba 65 kilos, baje 3 kilos, pero dicen que eso es por la enfermedad.

123. ¿Antes de enfermarte tu peso variaba?

Que yo me haya fijado, no, hasta ahorita.

### **Sueño.**

124. ¿A que hora te preparas para ir a dormir?

A las 10 de la noche, es cuando ya digo es hora de dormir.

125. ¿Qué haces para prepararte para ir a la cama?

Nada más me cambio, me pongo mi pijama, me tomo un vaso de agua siempre, por que si no me lo tomo, como a las 2 ó 3 de la mañana me levanto por que tengo sed, entonces todas las noches me tengo que tomar un vasito de agua y me acuesto.

126. ¿Cuántas horas duermes?

De 6 a 7 horas más o menos.

127. ¿Consideras que tu sueño es intranquilo?

Tranquilo, regularmente tranquilo, duermo muy bien.

128. ¿Recuerdas lo que sueñas?

Algunas veces si, algunas veces no.

129. ¿Qué es lo que sueñas regularmente?

Últimamente he estado soñando un desierto, si, algo así como un desierto, y yo voy con mi niña y mi esposo está a lo lejos y lo queremos alcanzar y no lo alcanzamos, y cuando lo alcanzamos, él se voltea y ya no es él, entonces nos seguimos caminando y mi niña me dice: “no, no era mi papá mamá; pero allá va, allá va”, entonces le

digo: “pues córrale para alcanzarlo”, pero por más que corremos no lo alcanzamos, y me despierto.

130. ¿Es frecuente que sueñes esto?

Pues sí, ya llevo varias noches soñando eso, pero no se que será.

131. ¿Hace mucho que tienes este sueño?

No, es apenas, tiene poco, pero si van varias veces que lo sueño.

132. ¿Tienes algún sueño recurrente?

Sí, tengo uno que desde chiquita sueño, ahorita no lo he soñado, pero si me acuerdo que es desde chiquita, y este esta bonito, por que es un paisaje muy bonito, así como un bosque precioso, hay cascadas, patos, hay muchos animalitos, árboles grandísimos, un montón de pasto, casi, casi, como el paraíso, así lo veo yo, pero yo estoy sola, no hay nadie conmigo, y yo estoy acostada en el pasto, metiendo mis pies en el río que tiene la cascada, estoy acostada, solita, hay tranquilidad, y con eso sueño desde chiquita, de ese si me acuerdo bien, desde que tengo como 6 ó 7 años más o menos lo sueño, y lo he seguido soñando, no muy frecuente, pero si lo sigo soñando.

133. ¿Y has notado que estado de ánimo tienes cada vez que lo sueñas?

Sí, cuando estaba chiquita me acuerdo que era cuando mi papá me decía que no me quería, incluso cuando mi papá me dijo que no me quería esta vez, en la noche que llegue, que me apapaché mucho con mi hija, me puse a chillar y eso, ya en la noche, soñé eso, y sí, te digo, ese es el sueño que no me ha dejado, me sigue siempre.

134. ¿A que hora te levantas?

A las 5 de la mañana.

135. ¿Duermes por las tardes o a cualquier hora del día?

No, me levanto y me vuelvo a dormir hasta que me acuesto.

136. ¿Cómo te sientes cuando despiertas; cansada, relajada, descansada, preocupada, somnolienta, con sueño...?

Hay veces que luego me siento preocupada, por que tengo que estar apurada haciendo las cosas, cuando me despierto no estoy nerviosa, casi siempre es “hijole ya tengo que levantarme”, y es rápido por que tengo que hacer las tortas, poner la comida de mi esposo, hacer el sándwich de Rosa, y es pararse más bien apurada.

137. ¿Te dan ganas de levantarte?

No, me gustaría dormir un poco más.

138. ¿Qué es lo primero que piensas al levantarte?

En hacer lo que tengo que hacer, las tortas, el sándwich, la comida.

### **Autoconcepto.**

139. ¿Cómo te describirías?

Soy muy sentimental, de cualquier cosita lloro, o sea, si hay cualquier costita que me haga sentir triste, me da por llorar, me considero una persona muy sentimental, que por cualquier cosita lloro, no aguanto mis lágrimas, luego, luego se me vienen.

140. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? (física y emocionalmente)

De carácter me gusta que soy muy cotorra, me gustas vacilar con las personas que tengo ya confianza; físicamente, pues no me considero fea, yo siento que no soy fea, y me gusta todo mi físico.

141. ¿Qué es lo que más te disgusta de ti? (física y emocionalmente)

Pues no me gusta... o no se si por tanto que me han estado diciendo que soy muy chillona, me gustaría no ser tan chillona, me gustaría ser más fuerte, como más recia, no como mi hermana la mayor o mi hermano, pero si me gustaría ser más fuerte; físicamente, a veces mi llantita, por que no la he podido bajar, bueno ahorita creo que si la he bajado un poquito, pero por más ejercicios que hago, no baja, y me gustaría bajarla.

142. ¿Cómo te gustaría ser? (física y emocionalmente)

Físicamente estoy contenta con como estoy, nada más por mi llantita, pero no me siento inconforme de mi cuerpo; emocionalmente sólo me gustaría ser más fuerte.

143. ¿Qué expectativas tienes de ti misma?

Pues no, ahorita no me he puesto a pensar en eso.

### **Religión.**

144. ¿Qué religión practicas?

Católica.

145. ¿De quién la heredaste?

De mis papás, todos son católicos, desde mi abuelita, todos.

146. ¿Qué papel juega la religión en tu vida?

Pues es algo muy importante, por que a pesar que mis papás son católicos, nunca nos orientaron hacía la iglesia, ellos nunca iban; de hecho mi mamá falleció y no, la veían en misa nada más cuando había eventos, salidas de la escuela, presentaciones o cualquier otra cosa, pero que ella fuera así por que sí, no, y nunca nos llevaba, pero a pesar de eso mi papá y mi mamá siempre rezan con su veladora, diario, diario, sus santitos tienen su veladora, a ellos les puede faltar de comer, pero sus

santitos siempre tienen su veladora y su oración y eso sí, siempre nos lo inculcaron a nosotros, y en la mañana, no te digo que rezo mucho, pero en la mañana al levantarnos mi mamá siempre nos decía “denle de perdida las gracias, por que con que le den las gracias él ya esta entendiendo”, y eso también nos lo inculco, entonces hasta ahorita siempre digo: “virgencita, Señor, gracias por dejarme ver la luz”, y rezo mi padre nuestro, mi ave María y ya, eso es de todos los días, no es algo grande, pero para mi es algo muy importante; hay ocasiones que me levanto a la carrera y no lo hago, y siento que me falta algo, entonces cuando se van todos ya digo, ahora ya me toca a mi esto.

147. ¿Qué tanto la practicas?

Mis rezos son diario, a lo mejor no es siempre cuando me levanto por que luego ando con prisas, pero ya después siento que me falta algo y es cuando la hago.

148. ¿Qué opinas de la culpa?

Así como se oye, yo pienso que es algo que algunas personas tenemos, de que hicimos algo, a lo mejor robe un jitomate y ya esta la culpa, hasta pensamos que los tienen contaditos y se van a dar cuenta, y ahí esta uno con la culpa, uno la trae y la trae, aunque no nos digan, pero ya la traemos.

149. ¿Qué cosas te generan culpa?

Pues no, yo de lo único que... bueno antes si sentía culpa cuando mi papá me decía que por mi culpa había agarrado el vicio, y antes de chiquita yo decía: ¿por qué no fui hombre?, a veces le preguntaba a Diosito, ¿por qué no me hiciste hombre?, o a veces decía “¡yo quiero ser hombre!”, pero hace... no tiene mucho, apenas unos 3 años más o menos, hubieron unas terapias de psicólogos en la clínica 45, esas terapias eran para mi papá y mi mamá, pero ellos no quisieron ir por que dijeron que no estaban locos, entonces a mi me llamó la atención eso, fui con su médico y le dije que ellos no querían ir, que si yo podía ir, y me dijo la doctora que no había problema por que fuera, y fui, éramos como 20 personas, y una vez el doctor pregunto a cada uno quién tenía problemas y que clase, y esa vez hizo una como terapia, nos cerró los ojos y nos preguntó que cómo queríamos ser, y yo inmediatamente fije mi mente en ser hombre, le dije al médico, y él me preguntó que por qué; entonces yo le dije que yo hubiera tenido ganas de ser hombre, pero él me dijo que eso tenía un por qué; entonces le dije que mi papá hubiera querido que yo fuera hombre, y dice que yo tuve la culpa de haber sido mujer, entonces poco a poco me fue como dando una terapia, me decía que yo no tuve la culpa; hubo una

vez en que me durmió y me dijo que yo quería ser hombre por que me sentía culpable por lo mismo de que mi papá me repitió tantos años que era mi culpa que agarrara el vicio por que fui mujer y se me metió mucho eso, pero ya después él me fue poco a poquito tratando, y ahorita sinceramente, ya no tengo ninguna culpa, por que si tiene razón él médico, yo no tuve la culpa de haber sido mujer, por que yo no le dije a Diosito hazme mujer, él mandó lo que el consideró mandar y aquí estoy, ahora, él también tuvo que ver en eso, yo no tuve que ver en eso, tuvieron que ver mi papá y mi mamá, pero yo no, entonces ahorita, culpa, no, ya no.

150. ¿Cuál es tu definición de espiritualidad?

La espiritualidad es una parte de nosotros, que cuando fallecemos se va al cielo, es la parte más... bueno yo considero, que es la parte más importante de nuestro cuerpo, por que pienso que sin él no podemos movernos, o sea, el tiempo en que morimos, sale nuestro espíritu, se va a dónde Dios nos dé licencia de llegar y el cuerpo se queda ahí, ya no se mueve, ya no hace nada, por eso el espíritu es una parte muy importante de nosotros, él Señor nos lo da, él nos lo quita, pero a resumidas cuentas es algo más importante de lo que nosotros pensamos.

151. ¿De que manera cuidas tu espíritu?

Bueno, si voy a misa, pero no es muy frecuente, me llevo a mi viejo, pero a mentiras me dice Rosa, pero yo lo cuido dándole gracias a Dios, el poquito rezo que tengo, que le doy todas las mañanas, así como le decimos a los niños, portándome bien, no ofendiendo a la gente, no metiéndome en chismes, todo eso yo creo que nos ayuda mucho para tener nuestra conciencia tranquila.

### **Valores.**

152. ¿Cuáles son los valores que consideras que toda persona debe de tener?

Bueno, yo digo que las personas debemos tener respeto, respetarnos principalmente unos a otros, sería muy bonito si nos ayudáramos todos en vez de perjudicarnos, por que hay veces en que por cualquier cosita ya queremos hacer pleitos, discusiones, en vez de arreglar las cosas con palabras, no se, siento que si estuviéramos unidos todos, tanto... cómo te diré... tanto físicamente, como en la religión y todo eso, estaríamos mucho mejor, con menos problemas , no se, si hubiera más unión entre todos, ya no digo en el mundo, sino en una calle, que en vez de tener desunión, estuviéramos más unidos, como dicen en la iglesia, somos hermanos y así tratarnos, si nos tratáramos así, nos ayudáramos unos a otros, en vez de perjudicarnos unos a otros, todo sería mejor.

153. ¿Qué valores tienes tú?

Bueno, los que considero mis valores yo, es que no soy rencorosa, a mí me hagan lo que me hagan, no soy rencorosa, y eso lo fomento mucho a mi hija, y yo creo que se lo fomento mucho a mis hijos, por que mis hijos tampoco son gente que piense en lo que les hicieron y se venguen, no, no son así, y yo tampoco soy así, no por que me hayan hecho algo, le dejo de hablar a la gente, mi mayor valor siento que es ese, no ser rencorosa, como le digo a mi niña, yo no conozco el odio, por que yo siento que hay otras personas que se ven con odio, luego hasta con la mirada que parece cuchillo, parece que te matan, y yo no, será que yo lo considero un valor como tú me dijiste, pero mis hermanos no, mis hermanos me consideran mensa, bueno me dicen más feo, me dicen: “es que eres una mensa, no te dejes” pero yo soy así, me dicen: pero es que si ya te la hicieron, te la van a volver a hacer, pues ni modo; yo no soy de las personas que después que les hacen algo, ya no hacen ningún favor, no, si me hiciste algo y me pides un favor y eso está en mis manos, te ayudo, y yo creo que ese es un valor que yo tengo.

154. ¿Qué clase de valores te interesa transmitir?

Pues eso, que no fuera la gente tan rencorosa, que no fuéramos tan egoístas, a veces somos muy egoístas y pensamos nada más en mí, en mí y en mí, y eso yo siento que no esta tan bien, por que los mismos problemas que yo tengo los puede tener cualquier otro, entonces si esta en nuestras manos ayudar a la gente, por que no ayudarla, esos si son los valores que si me gustaría que se transmitieran entre mucha gente.

155. ¿Qué características consideras no debería tener ninguna persona?

El egoísmo y el rencor es lo que no debería de tener nadie.

156. ¿Cuál es tu mayor preocupación como persona?

Mi familia es mi preocupación, por que creo que uno debe de estar al pendiente de todo, se preocupa uno a veces por lo de que uno quisiera darles mucho y no se puede, me hubiera gustado también tener una fuerza más grande para decirle a mi papá, no tomes y que él no tomara, esa es mi mayor preocupación, mi familia.

157. ¿En que cosas no escatimas?

Pues yo creo que yo no escatimo en nada.

158. ¿Cómo gastas tu dinero?

Bueno, hago mi lista de lo que tengo que comprar, ya veo que es lo que tengo que comprar, voy y lo compro, si me sobra, ya compro una fruta y todo eso.

159. ¿Qué gustos te das a ti misma?

Pues no, ahorita desde que ya no trabajo, pues no.

160. ¿Para ti que significa vivir?

Pues creo yo que es algo importante, por que la vida es lo que debemos m valorar más que nada, por que yo antes que me enfermara, lo pensaba así, hay mucha gente que esta enferma, como de sida, cáncer, que tienen enfermedades incurables y aún así siguen luchando, por qué nosotros, le decía a mi hija, que estamos sanos, fuertes, completos, yo le ponía el ejemplo de Brenda, mi sobrina que tiene retraso, mira a Brenda, es una niña discapacitada y sin embargo sigue adelante, entonces si ellos pueden luchar, ¿por qué nosotros no?, y ahora que estoy enferma, más a mi favor, por que a penas, hace 8 días, fui a una plática de péñfigo vulgar, éramos 15 personas y fuimos a ver a una señora que está en péñfigo vulgar finalizado, es algo muy triste, por que la ve uno, ya está falleciendo, con unas ampulotas horribles, fue algo muy triste, pero a la vez alentador, por que digo yo estoy en la gloria, tengo la enfermedad, pero esta controlada gracias a Dios, y le digo a mi hija que me dieron más ganas de vivir, eso es cuando uno debe de ver que la vida sigue y hay que vivirla, hay que gozar la vida a la máximo, no hay que pensar que si me falta dinero, que si me falta lo otro, no, hay que luchar para vivir, por que así es la vida, yo digo que la vida es eso, hay que vivirla como nos venga, que ganamos con quejarnos si de todas formas no lo tenemos, entonces mejor hay que vivir, gozar la vida lo poco o lo mucho que Dios nos de, hay que vivirla para que después nuestra familia se quede con bonitos recuerdos, no tristes.

#### **Familia actual.**

161. ¿Cuánto tiempo tiene que vives en pareja?

Que vivo con mi esposo... bueno vivimos juntos primero 3 años, nos separamos 9 años y ahorita ya llevamos juntos otra vez 14 años.

162. ¿Qué edad tiene tu esposo?

42 años.

163. ¿Cómo fue su relación de noviazgo?

Bueno fue de muy niños, por que nuestras visitas aquí a la casa cuando venía él, por que yo tenía 12 años y el tenía 16, estábamos chamacos, él venía y nos poníamos a jugar encantados, reata, era un noviazgo como de chamaquitos, pero fue muy divertido.

164. ¿Qué palabras de cariño recibías de él y cómo demostraba su afecto?

Me decía mi bebe, chiquita, mi niña, me abrazaba, me apapachaba.

165. ¿Al decidir vivir juntos que sentimientos experimentaste?

Pues bonitos por que me hablaba muy bonito, me abrazaba, me apapachaba, cosa que no había sentido yo de mis papás, y lógico, sentía yo muy bonito por que me decía que me quería y todo eso, ya cuando él me dijo que si me quería ir a vivir con él, yo no lo pensé, le dije sí, y pues sí, sentí algo muy bonito.

166. ¿Qué edad tenías entonces?

Tenía como 12 años.

167. ¿Qué emociones experimentaste al saber que estabas embarazada de tu primer hijo? ¿y de tus otros hijos?

Muy bonito, por que cuando me dijeron que estaba embarazada fue algo... es una alegría muy fuerte, muy bonito, dice uno, caray un bebé, se siente muy bonito, y de mis otros dos hijos también sentí muy bonito, pero creo que donde sentí más, más bonito, y no por que no quiera a mis hijos hombres, pero si sentí más bonito, fue me dijeron que fue niña, la tercera, que era mi ilusión, por que del segundo, todo mundo me decía que era niña y yo estaba bien emocionada de que iba a ser niña y fue niño, y ya de la tercera, me dijeron que iba ser niño, y ya decía yo: lo que Dios mande está bien, pero cuando nació y me dijeron que fue niña, sentí muy, pero muy bonito, dije mi niña que tanta ilusionábamos, pero a los tres los quiero igual.

168. ¿Cómo describirías hoy su relación de pareja?

Pues buena, por que hasta eso que él es bien barbero, tiene su genio, pero es muy cariñoso, demuestra el cariño a cualquier momento, abraza, apapacha a cualquier momento, entonces pues esta bien, es muy cariñoso, enojos a veces si hay, pero también es muy barbero, de repente llega, me abraza, me lleva una flor y ya.

169. ¿Cuáles son los problemas más frecuentes a los que se enfrenta tú relación de pareja?

Pues los más frecuentes... el problema que está ahorita, bueno, y yo creo que desde que lo supe, es de una señora que estuvo... bueno que tiene él, o sea, tiene otra persona y es un conflicto por que hay veces que él llega de la otra casa y llega enojado, hay veces que yo le digo, bueno son problemas tuyos de allá, déjalos allá, no me los vengas a meter aquí, y si llega molesto y es un conflicto del que todavía no he puedo ver la solución, que él se de cuenta que sus problemas de allá son de allá y los problemas de aquí, son de aquí, no se, se enojará la señora esta por que se

viene, no se, pero la mayoría de las veces viene enojado de allá, y mi hija a veces le habla y él le habla fuerte, y le digo, mejor no le hables por que viene enojado, y ya cuando estamos solos le digo: es que la niña quiere hablar contigo; pero no he encontrado palabras para decirle estás mal, y ese es uno de los grandes problemas ahorita.

170. ¿El tiene otra relación de pareja?

Bueno se puede decir que sí de pareja, por que tiene 3, 4 niños, en el tiempo que nos separamos se juntó con esta persona, tuvo 2 niños, una niña y un niño, ya están grandes, y ahorita tiene otros 2 a parte, tiene uno 8 años y uno de 7 años, que incluso al de 7 años yo lo tenía aquí en la casa conmigo, pero ahorita ya se lo llevó por lo mismo de que yo hablé con él, le dije que no nos íbamos a adaptar, la niña estaba muy mal por los celos que tenía del niño y entonces él se lo llevó, y los va a ver cada 15 días, hay veces que si se queda allá, hay veces que no, se va el sábado y se regresa ese mismo día, nada más va, los ve, los saca a pasear o no se, el chiste es que se va y ya, hay veces que no, en estos tiempos de lluvia que dice que le agarra la lluvia, se queda y se regresa hasta el domingo temprano, no muy temprano, como doce o una, por que nos ve allá en natación y ya, pero si hay veces que sí... no se... la señora querrá que se quede o no se, no he tenido modo de preguntarle o comunicarme con el del motivo de por qué llega así, por que uno le empieza a decir algo y como que le prende uno una mecha y se enoja y digo para hablar a gritos no, así no, como nada más tenemos el cuartito, yo no quiero que mi hija ande oyendo pleitos y discusiones, entonces lo dejo por sana paz, por que no he tenido modo, tiempo, lugar, que estemos los 2 solos para poder ver eso, entonces si esta eso complicado, por eso ese es el problema que tenemos ahorita más fuerte, por lo menos cada 15 días que es que se va para allá.

171. ¿Qué papel juegan las familias de ambos en su relación?

No se han metido hasta ahorita, por que desde el principio, bueno ahorita que ya regresé con él, no se han metido; nada más pasó una sola vez que él llegó tomado y él empezó a gritar, entonces mi mamá y mi papá se quisieron meter, entonces yo en ese momento, yo salí de mi cuarto y les dije: “papá, mamá, no es por faltarles al respeto, pero yo no quiero que tengan problemas ni tú ni mi papá con Pablo, entonces déjame arreglar esto yo”, entonces mi papá se molesta y dice: “entonces de hoy en adelante ya no nos vamos a meter para nada”, y yo les dije: “a menos que pablo un día si me toque, entonces ahí si métanse, pero si son palabras déjenlo, por

que vamos a hacer las cosas más grandes”, se molesto mi papa y me dijo que me las arreglara sola y se fueron, pero desde entonces ellos no se han metido para nada, si discutimos, pero bueno él no es escandaloso par a discutir, pero cuando empieza, ya nada más le hago una seña con los ojos para que vea a la niña, entonces se da la media vuelta y se va ala cocina y me dice, pero yo le digo que con la niña no, pero ahorita de meterse, ni su familia, ni la mía se meten para nada.

172. ¿Han estado apunto de separarse alguna vez?

Sí... bueno, los motivos... sinceramente te digo que fue otra mujer, aunque él alega que no, que ya no nos comprendimos y todo, pero a mi no me sacan de la cabeza que fue por otra mujer y yo se lo he dicho a él, ¿por qué digo que fue otra mujer?, por que mira, yo venía con mi mamá, venía a verla, esa vez yo me quedé en la casa 8 días por que mi mami estaba un poquito malita, nos venimos para acá, me traje a mis 2 niños, entonces se acercaba el día de reyes, exactamente fue ese día, me vine y yo le dije a él que me iba a quedar 8 días con mi mamá, después 2 días antes de que yo me regresara para la vecindad, él viene para acá y me dice, es que ya no nos comprendemos entonces vamos a separarnos, entonces yo le dije, de acuerdo, si ya no me quieres adelante, yo no te voy a rogar, y luego él me dijo de los niños y yo le respondí que los niños eran míos, yo no se, yo en el sentido del dinero como que soy muy orgullosa, por que él me dijo te voy a pasar dinero, pero le dije: “yo no necesito nada de ti, yo voy a mantener a mis hijos y vete, se acabo”, y me decía: “pero es que yo ya no te quiero”, “pues no me quieres, esta bien adelante, se acabó, ahora ya vete”, por que en ese tiempo él le calculó la hora en que llevaba mi mamá a mis hermanos a la escuela, y yo le decía ya vete por que ahorita va a llegar mi mamá y mi papá y como llega tomado, ya sabes como es, entonces se fue, llegó mi mamá de la escuela, me encontró llorando, ¿qué pasó?, le platique y me dijo que no le dijera nada a mi papá que le decíamos el domingo que es cuando no toma; llegó el domingo en le mañana y le platicamos a mi papá, entonces él me dijo: “tú mamá te va a cuidar a los hijos pero no te los va a mantener, entonces vas a tener que trabajar”, pues sí papá le dije, pero yo quiero ir por mis papeles, que no me regrese nada si no quiere, pero los papeles de mis hijos que me los regrese, entonces dijo mi papá: “bueno entonces te acompañamos tu mama y yo por tus papeles, pero tu vas a entrar sola a la vecindad, por que si yo veo a ese hijo de su quien sabe qué, entonces no se que va a pasar”, fuimos entonces ala vecindad y cuando llego al cuarto en donde yo vivía, ya estaba otra mujer ahí, entonces me asomé y vi. a una señora que

me quería mucho y me llamó y me dijo; ya está viviendo la otra vieja ahí, yo le pregunte ¿cuál otra vieja?, pero como vivíamos en vecindad yo dije, pues un chisme de vecindad y ya, entonces voy toco la puerta y sale una niña, le pregunto por Pablo, me dice que no está que se fue con su mamá, y ya no hice por meterme, mejor fui a la casa de su mamá que vivía a una calle y le dije que ya habíamos terminado y todo eso, pero que yo iba por mis papeles, fui al cuarto y una niña salió y me dijo que Pablo había salido con su mamá, ella nada más dijo: “ah que este hombre, déjame ir a ver”, entonces se fue y cuando regresó ya me dio los papeles de mis hijos, atrás llega él y me dice te voy a llevar las cosas mañana; hazle como quiera, le dije, yo sólo quería los papeles de mis hijos, entonces me salí y en la puerta estaba la señora esta y mi mamá me dice, no vayas a chillas, por que si chillas te agarro a cachetadas; no, le dije, y me dice mi mamá: “éste no te dejó por que ya no se comprendían, éste te dejó por que se encontró a otra”, entonces por más que él me diga que no, que fue por que no nos entendíamos y todo eso, no le creo, y bueno su idea y sus palabras de cuando regresó él, que incluso se lo dijo a mis 2 hijos, fue que él y yo nos separamos por que estábamos muy chicos y no nos supimos comprender: “pero que esperaban, ella tenía apenas 15 y yo 18 años, éramos unos mocosos”, pero en la realidad yo digo que no es cierto, que fue por otra mujer.

173. ¿Cómo superaron la crisis de pareja que vivieron?

Primero él llegó, como nunca yo me imagine que llegaría, por que él es muy orgulloso y yo nunca me imagine que llegaría así, llegó a la zapatería en donde trabajaba y me dijo que quería hablar conmigo, yo le dije que no teníamos nada que hablar, entonces me pregunto por sus hijos; ¿tus hijos?, le dije, nueve años que no los ves, mi José estuvo enfermo de su soplo, pedía a gritos a su papá y su papá no se paró una sola vez en el hospital el tiempo que estuvo internado; no, que perdóname, que no se qué; nunca me imagine que lo fuera hacer, ahí en la zapatería, delante de mis compañeras, se hincó y me pidió perdón; yo sentí a la vez bonito y a la vez me chive y le dije que se parara que no hiciera eso, y él me decía: “no, es que yo siento que es poco lo que estoy haciendo, por que ahorita que he caminado tanto me he dado cuenta de la mujer que dejé”, y yo le decía que no era un santo o Dios para que hiciera eso, y él, sólo que me perdones, y total que después de cómo seis veces que me lo pidió así hincado, le dije que sí que lo perdonaba, me espero que saliera y nos fuimos caminando a mi casa y me decía que todo había sido un error de chamaco, que le gustaría que lo intentáramos de nuevo, que sabía que no iba a ser de la noche

a la mañana y todo eso, y lo único que le respondí fue que sí, que se la daba, pero que a mi no me iba a tener que ganar, que era a Jesús; el más chico y es que mi Chucho si le tenía mucho coraje, él no le podía perdonar que nos hubiera dejado, sintió que su papá nos abandono y le tenía un coraje; mi hijo el mayor no, para él fue muy fácil, él quería mucho a su papá, al grado que yo tenía un novio y él lo apedreaba, y me decía: “si tú te casas con ese, yo me voy de vagabundo, no quiero otro hombre si no es mi papá”, traje primero a un muchacho que quería ser mi novio, y yo le decía: “pero tengo 2 hijos, si me quieres, me quieres con mis hijos, si no nada”, y no, le aventó de pedradas; y luego otro, pero a él si lo descalabró; o sea que a mi hijo el mayor no le costo nada aceptar a su papá, y como tenía una foto de él que les enseñaba y yo les decía que no por que los hubiera abandonado su padre, eso quiere decir que ustedes lo puedan juzgar, no quiero que le besen los pies, que corran a abrazarlo, simplemente buenos días papá, buenas tardes, cómo estás y ya, por si llegan a ver a este señor en la calle, pero nada de faltarle al respeto, por que sea lo que sea es su padre y los hijos no deben de juzgar a los padres, entonces yo siempre les enseñe que lo respetaran, y él, José mi hijo el mayor, yo creo lo reconoció y corrió a abrazarlo, pero mi otro hijo no, a él le costó mucho trabajo ganárselo; a mí me costó mucho trabajo, aceptarlo de nuevo, tenerle confianza, él me abrazaba, me apapachaba, me daba flores, pero ya no sentía yo lo mismo de cuando éramos novios, no, por lo mismo de que queda la espinita, y bueno yo ahorita lo quiero mucho, por que sí se lo supo ganar, se esforzó bastante y lo logró, pero con el que tuvo que luchar más fue con el más chico, tuvo que trabajar a puño y espada, mi esposo lo agarraba y el se zafaba y le decía déjame, para qué me abrazas, por que no te vas a abrazar a tus otros hijos; por que él ya sabía, entonces él lo rechazaba mucho, lo mandaba a algo y él le decía que mandara a su consentido, a José, él tenía como 8 años y era muy agresivo, poco a poco, con mucho trabajo se lo fue ganando, pero él seguía muy agresivo, hasta que entró a un grupo en la iglesia y se calmó y mejoró en un 100% y a la fecha ya es otro, pero bueno o todos, principalmente a Jesús y a mi nos costó trabajo que su papá regresara y que nos uniéramos como familia, pero bueno, lo logro.

174. ¿Qué tipo de relación llevas con cada uno de ellos?

Pues me llevo bien con los 3, creo que a quien le tienen más confianza es a mí, por que lo que les pasa siempre me lo dicen primero a mi y ya después a su papá.

175. ¿Cuál ha sido la situación más difícil a la que te has enfrentado como madre?

Cuando Chucho me dijo que iba a ser papá, por que yo sabía muy bien que el papá de esta muchacha no quería a mi hijo, incluso varias veces me lo amenazó que me lo iba a mandar golpear si seguía de novio con su hija, y yo pensaba: ¿y ahora que sepa que está embarazada su hija?, no yo tenía pavor, cuando mi hijo me dijo yo no sabía como solucionarlo, no sabía que hacer, entonces le dije a él que habláramos con su papá, aunque también le tenía miedo por que él es también muy agresivo, yo decía, si a Jesús le hacen una agresión, pues su papá va a responder con una agresión, y pues ni modo.

176. ¿Qué edad tenía Jesús?

Tenía 16, iba para 17 años y ella era de la misma edad; y ya cuando hablamos con sus papás, lo primero que se me ocurrió decir fue que no quería que a mi hijo le llegara a pasar nada, por que es menor de edad y si le llega a pasar algo pues cuidado por que eso está penado, me dijo el señor que no le iba a pasar nada, y ya luego le dije que su hija era bien recibida y lo que me contestó fue que desgraciadamente él no podía decir lo mismo de su hijo, y sí, esa fue la situación en la que yo dije, caray, cómo lo voy a solucionar por que no sabía como iba a reaccionar el papá de la muchacha y cómo iba a reaccionar mi esposo.

177. ¿En que se basan la relación que estableces con tu esposo e hijos?

Se basa en la confianza, por que hasta ahorita todos han tenido mucha confianza conmigo.

178. Describe la comunicación que tienes con tu pareja y tus hijos.

Pues tenemos la suficiente para saber lo necesario.

179. ¿En que forma tu familia te muestra su afecto?

Pues todos a veces nos apapachamos, nos decimos lo que pasó en el día, y así.

180. ¿Qué emociones experimentas dentro de tu familia?

Pues algo muy bonito, sobre todo cuando convivimos, aunque sea la simple cena, cuando estamos todos juntos, pues es algo muy bonito, siento muy bonito.

181. ¿De que manera expresas tus emociones con ellos?

Los apapacho, les hago de comer lo que les gusta, se los digo.

182. ¿Cómo te gustaría que fuera tu esposo?

Menos enojón.

183. ¿Cómo te gustaría que fuera tu familia?

Pues yo digo que está bien ahorita, por que no tenemos problemas grandotes, que no se puedan solucionar, yo digo que está bien, nada más que les digo a los tres que sacaron el genio de su padre, sólo me gustaría que no se enojaran tanto.

184. ¿Qué actividades realizas comúnmente con tu familia?

Pues ahorita ya casi no, salimos cuando no va mi niña a la natación, que salimos al parque, a la Villa, pero nada más nosotros tres, Jesús ya no, que por que se va con la novia, que por lo otro, entonces ya cuando salimos, salimos nada más mi esposo, mi niña y yo.

185. ¿Qué opinas de ser ama de casa?

Es un trabajo muy pesado, bastante pesado diría yo, y para colmo no pagado.

186. ¿Alguna de las situaciones que comentas han generado algún malestar a tu cuerpo?

Pues la única situación que si me afectó bastante fue el vicio de mi papá, en el cuerpo por el dolor de aquí del pecho y emocionalmente también eso, por que yo me acuerdo que cuando mi papá me decía eso, yo le decía a mi mamá: “por qué en vez de decirme eso, por que no me daba de cachetadas”, por que yo sentía que un golpe se quita y ya, pero ¿y las palabras?, esas no se quitan tan rápido, hasta mi mamá me decía que si estaba loca, pero si me afectó, ha sido muy difícil para mí, ya desde que falleció mi mamá tiene como 15, 20 días que no ha tomado, pero si me afectó mucho y lo notaba en mi cuerpo cuando me dolía el pecho.

187. ¿Cuál es tu lugar favorito dentro de tu hogar y por que?

La cama, me gusta estar mucho en la cama y sola, estoy en la cama, no me duermo, y estoy feliz, no oigo música, solo descanso y eso me gusta mucho.

### **Relaciones Interpersonales.**

188. ¿Cuántos amigos consideras que tienes?

Pues no tengo, hay gente que saludo, pero amigos, amigos, no.

189. Al tener algún tipo de problemas, ¿con quién acudes?

No, con nadie, le cuento a alguna hermana a veces, pero no siempre.

### **Emociones.**

190. ¿De qué manera manifestabas tus emociones de pequeña?

Creo que siempre ha sido llorando, a veces para que no me viera mi mamá llorar, por que mi mamá me regañaba mucho cuando lloraba, me decía: “no seas chillona, qué ganas con llorar”, y mi papá siempre me decía: “llora cuando me muera, para

qué lloras, mejor guarda esas lágrimas para cuando yo me muera”, entonces de tanto que yo oía eso, cuando tenía ganas de llorar mejor me iba y me encerraba en el baño y me ponía a llorar yo sola, entonces siempre ha sido así, llorar.

191. ¿Qué emoción predominó durante tu infancia?

La tristeza, siento que yo siempre he estado triste.

192. ¿Cuál dirías que es tu estado de ánimo hoy?

Pues he estado bien, nada más cuando mi papá llega tomadito, que es cuando nos agarra y sí, me pongo melancólica y me pongo a llorar, o ya después llega mi hija y me desahogo con ella, pero ahorita que no ha tomado mi papá todo ha estado más tranquilo, más alegre, incluso mi hermana que no le gusta poner música ya ha empezado a poner música y todo eso, se ve luego, luego el cambio en el ambiente, se ve más tranquilo.

193. ¿Qué emoción has sentido últimamente?

Pues tristeza por que yo digo que todavía no he asimilado la muerte de mi mamá, o sea yo por cualquier cosita, por ejemplo ayer que me dieron las veladoras, me acordé de mi mamá, y a veces veo cualquier cosa y me acuerdo de ella, y bueno en estos días ya me he quedado sola en mi casa, se van que unos a la escuela, que otros al trabajo y casi siempre me quedo solita de doce a una allá en la casa solita y a esas horas son cuando más se me carga lo de mi mamá, me acuerdo mucho de ella cuando salía, cuando se reía y todo eso y después de la nada se aparece... es que ella empezó a vomitar sangre, aventó sangre, la que la vio fue mi niña, fue a mi cuarto, me habló y yo cuando llegué al cuarto de mi mamá vi el chorro de sangre ahí, eso es lo que luego viene, veo a mi mamá vomitando la sangre, y digo; pero, ¿por qué?, ¿qué fue lo que sucedió?, si mi mamá todavía en la mañana almorzó con todos nosotros, juntos... nos reímos, mi mamá se estaba riendo, ¿qué sucedió, cómo sucedió?, es lo que todavía no logro asimilar, tengo esa pregunta siempre: ¿qué sucedió?.

194. ¿Qué hace cuando se siente así?

Lloro... lloro hasta que me canso.

195. ¿Cómo se reflejan esta emoción en tu cuerpo?

No, nunca me he fijado, sólo cuando mi papá me dice lo que te comentaba es que me duele el pecho, y me duele mucho, pero nada más es en ese momento, pero ya después cuando voy llorando como que va bajando y ya.

196. ¿Qué hace que te sientas preocupada y de qué manera respondes a ésta?

No, casi no me preocupo, pero cuando me pesa me da por caminar, de aquí, para allá, ando como remolino dice mi esposo.

197. ¿Por qué razones te enojas y qué haces cuando esto sucede?

Cuando me enojo me da por aventar cosas, lo primero que me viene enfrente y lo aviento, y lo que me hace enojar es que mi Rosita me desobedezca, cuando mi esposo viene de malas de allá y empieza a enojarse, eso me molesta mucho, o cuando mis hermanos empiezan a decirme algo que no me parece, por ejemplo cuando me pongo a llorar, estoy triste y me dicen: “no seas chillona, ¿para qué lloras?” y de la tristeza me viene un coraje, y me voy para mi cuarto y empiezo a agarrar las almohadas, las aviento al suelo, las levanto y las vuelvo a aventar, así hasta que se me pasa.

198. ¿Qué cosas te producen miedo?

Miedo cuando mi papá está tomado y sale a la calle, por que muchas veces salió a la calle y llegó golpeado, dos veces ya llegó todo sangrado y me da mucho miedo que le vaya a pasar algo, o cuando mis hijos, los dos mayores, salen y no me avisan, me da mucho miedo, siento como que les va a pasar algo, por eso siempre les digo que si no van a llegar que me hablen por teléfono, por que me da un miedo, no se si por lo que veía de mi papá de chiquita, que llegaba golpeado de las borracheras y todo eso, y hasta la fecha, si yo veo que mis hijos se tardan tantito y no llegan y no me avisan, yo ya estoy muy nerviosa y me para a caminar, es cuando mi esposo ya me dice que me acueste y le digo que no, que no ha llegado mi hijo, él me quiere tranquilizar, pero si me da mucho miedo, me cuesta mucho no preocuparme por eso.

199. ¿Es frecuente que pase esto con sus hijos?

No, no mucho, yo creo por eso me preocupa más.

200. ¿De que manera vences tus temores?

Pues no, nada más camino para que se me pase y ya.

201. ¿Qué temores has vencido?

Ninguno, mis miedos siguen.

202. ¿Cuándo experimentas alguna de estas emociones, con quién las comentas?

Pues ahorita con mi esposo o con mi Rosita, es la que últimamente, desde que entró a la secundaria, me pregunta cómo estoy cuando me ve, me abraza y ya con ella me consuelo.

203. ¿Cuándo sientes alguna de estas emociones lo comentas con las personas involucradas?

No, no lo comento, me lo quedo.

204. ¿Consideras que eres rencorosa y/o vengativa?

No, no lo soy.

205. ¿Te agrada o desagrada estar sola y por qué?

Me agrada mucho, no me llama la atención estar con la gente, te digo que yo desde chiquita siempre he sido así, sola, sola, a pesar de que tenía amigos, siempre he estado sola.

206. ¿Qué es lo que haces al estar sola?

Lo disfruto, es cuando me voy a mi cama y estoy tranquila, sola, escuche música o no, yo estoy bien.

207. ¿Estas emociones se reflejan de alguna manera en tu cuerpo?

Cuando me preocupo o me pongo muy nerviosa es cuando me duele la cabeza, por ejemplo una vez que Jesús no me avisó que no iba a llegar y no me hablaba, le llamamos nosotros y no contestó, entonces me puse muy nerviosa y empezó a doler mucho la cabeza, pero bastante, entonces es cuando estoy muy nerviosa o muy alterada cuando yo creo me empieza a doler, esa vez hasta sentía que la cabeza me iba a reventar, ya luego Rosita le habló otra vez y ya nos dijo que no iba a llegar y ya me calmé un poco, pero no se me quitó el dolor hasta que mi esposo me echó humo de cigarro en la cabeza y me amarró un paliacate y ya.

208. ¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia?

La tristeza, más, más, la tristeza.

209. ¿De que manera te afectan los problemas con la gente que amas?

Pues yo creo que me afecta para la comunicación, por que por esos problemas no puede haber mucha comunicación para mi familia, no se si por que mi mamá y mi papá no nos acostumbraron a comunicarnos o por su carácter, no se por que pero el chiste es que afectan mucho la comunicación, nos llevaremos muy bien, por que hasta eso nos llevamos muy bien, nos apoyamos el uno al otro, pero comunicación, no hay.

210. ¿Cómo actúas ante estos problemas?

Pues más que nada, si pienso como hacerle para solucionarlos, le doy miles de vueltas, por que a veces hasta me pongo a hablar yo solita, ¿cómo le hago en esto, qué hago con aquello?, y me pongo a hablar yo sola, yo solita me hablo y me

entiendo, hasta que ya más o menos encuentro una idea de cómo solucionarlo; es como el día del problema de Jesús, no sabía como decírselo a mi esposo, estaba buscando la manera de decírselo, pero hablándome y entendiéndome yo sola.

211. ¿Existe alguna situación que te parezca difícil de resolver y cuál es?

Sinceramente yo digo que por muy difícil que sea el problema o la situación tiene solución, o sea, yo como le digo a mis hijos y siempre se los he dicho, creo que en esta vida no hay nada imposible, mientras que haya vida hay esperanza, no hay imposibles, que tú te los pongas es otra cosa, pero yo pienso que no hay nada imposible, todo tiene solución.

212. ¿Y en general cuál ha sido lo más difícil que has vivido?

Yo creo que la situación de mi papá, esa situación es con la que no he podido, ahí la sigo trayendo.

213. ¿Qué sentimiento te genera esta situación?

Pues mucha tristeza, me acuerdo de eso y me da mucha tristeza.

214. ¿Qué sucede si te acuerdas de esa situación?

Cuando me acuerdo también me da el dolor en el pecho, por lo mismo yo creo por el modo en que lo dice.

215. ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo en las últimas semanas?

Pues esta última semana se puede decir que he estado bien, por que como te digo mi papá no ha tomado, hemos estado tranquilos, hemos estado bien.

216. ¿Qué te hace verdaderamente feliz?

Estar con mi familia, estar bien, como ahorita que nos sentamos juntos a cenar los cuatro, eso me hace muy feliz.

217. ¿De qué manera manifiestas tu felicidad?

Pues me pongo me pongo a vacilar con mis hijos, con mi esposo; a mi Jesús no le gusta que lo apapache yo, nada, lo voy a abrazar y me dice: “detente, no me agarres desprevenido”, y ahí estoy, me dice “estate quieta” y lo hago repelar así; así les expreso a ellos cariño.

### **Salud.**

218. ¿Con qué servicio médico cuentas?

Si, con seguro social.

219. ¿Con qué frecuencia asistes a que te den el servicio?

Ahorita estoy yendo cada mes.

220. ¿Qué enfermedades padeces con mayor frecuencia?

Con mayor frecuencia ni una, nomás ahorita la de pénfigo vulgar que tengo ahorita.

221. ¿En que consiste esta enfermedad?

Pues dicen que hasta ahorita los médicos no saben de donde viene, no saben, nada más saben que es una enfermedad que entra, que la puede adquirir una entre cien personas, no conocen gran cosa de esa enfermedad, entonces como dicen, a mí me tocó y pues ya, pero no saben gran parte de esta enfermedad.

222. ¿De que manera la están tratando?

Me están dando tratamiento en el seguro, me dan medicamentos y me dieron terapias, por que me afectó mucho la cabeza, es lo que más me afecto, en la cabeza, me hicieron curaciones y por eso me corte el cabello, para que me entrara más el líquido que me ponían, por que supuraba, ellos le llaman drenar, me estaba supurando la cabeza, entonces me echaban líquido en una como cazuela y luego me la echaban en la cabeza, dolía muy feo, son dolores muy feos, y así me lo curaron, todavía ahorita me molesta un poquito, pero ya no es necesaria la curación, por que ya se tiene que ir curando solito, pero así me están tratando con medicamentos y curaciones.

223. ¿Qué medicamentos toma?

La prednisona, la acetuprina y la otra ya no me acuerdo cómo se llama, me las dan el seguro.

224. ¿Son fáciles de adquirir en alguna farmacia?

Si, son fáciles de adquirir, pero son muy caros, nada más por ver cuanto nos estábamos ahorrando, preguntamos y la pura prednisona está en \$380 con 10 pastillas.

225. ¿Qué tan útil esta siendo el medicamento?

Ha salido muy bueno, por que yo estaba que no me aguantaba, las ámpulas esas que salen, son como unas ronchas, ya vez que cuando te quemas con aceite y las ámpulas se revientan, arden igual que una quemadura y es muy molesto, por que a mi me salió en toda la parte de enfrente, en la espalda, la cabeza se me agrieto, todo eso, entonces te molesta la ropa, te molesta todo, ya no sabes ni que hacer, es muy molesto para uno y si afecta bastante.

226. ¿Cómo te encontrabas antes de enfermar?

Pues con mi esposo estaba bien, nada más ese problemita que había por la señora, pero de ahí en adelante todo estaba bien; nada más tenía la tristeza, esa que te digo

que no se me va de mi mamá, siento tristeza y es que no entiendo, sobre todo cuando estoy sola, se me carga más, y me acuerdo de cuando estaba ella, me acuerdo de ese día y no entiendo, pero nada más, ya tenía mi tristeza.

227. ¿De qué manera ha repercutido esta enfermedad en su estado de ánimo?

Los primeros días sí por que yo no sabía lo primero de eso, los primeros días que yo empecé con esto, los médicos no sabían qué era, me dieron medicamento que para hongos me dijeron, luego me dieron medicamento que para irritaciones, luego que por que era varicela, y hasta que me mandaron al centro médico y me hicieron una biopsia, y en la biopsia salió que era eso del pénfigo vulgar, entonces si repercutió mucho por que no sabía yo que era, y me bajo mi ánimo hasta los suelos, por que yo ya me sentía desesperada, y es que yo me ponía a pensar: “y que tal que es contagioso”, yo me ponía a pensar en mi familia, yo lo primero que hice fue apartar mi vasito, mi plato, mi jabón, mi toalla, todo, aparté todo, por que sentía yo que se lo iba a pegar con mi familia, luego ya decía: “por favor Señor, ayúdame, que no me vaya a morir”, yo por mi hija, yo creo que lo que más me afectó fue mi hija, por que en todo momento yo me acordaba mucho de mi niña, le pedía a Dios por mi hija, por que yo pensaba: “mi viejo puede mantenerse, mi José ya es harina de otro costal, ya sabe salir adelante, mi Jesús pues ya gracias a Dios trabaja, pero ¿mi hija?”, entonces era mi hija la que más me preocupaba, me decía yo qué va a ser de mi niña Señor, mi niña, yo me ponía a llorar por todos los rincones, pero no enfrente de mi familia, por que yo sabía que me iban a regañar, yo los conozco, apenas oía que venía alguien a mi cuarto y me limpiaba mis lágrimas, entonces sí repercutió esta enfermedad en los primeros días, ya ahorita que ya estoy sintiéndome mejor, que ya me dijeron qué es, que me dijeron que no es una enfermedad curable, pero es una enfermedad controlable, que mientras yo siga con mi medicamento no hay problema, entonces ya me sentí más tranquila, ya me explicaron lo que es, no me voy a morir de hoy a mañana, sino hasta que Dios quiera, entonces ya fue más calmado para mi, ya me explicaron lo que tenía que comer, todas las indicaciones que debo seguir por le pénfigo y subió un poquito más mi ánimo y subió más mi ánimo todavía cuando yo vi a esta persona con pénfigo finalizado, no, yo estoy en la gloria pensé, yo no quiero estar así, y por que yo no quiero estar así, voy a luchar, me dije: “yo no quiero estar así, entonces voy a luchar y voy a salir adelante”, pero lo que se me viene a mi mente primero es mi niña, me dije: “voy a luchar por mi

niña, por que quiero mi niña me tenga por lo menos hasta que yo vea que ella está bien”, entonces se puede decir que esa es una meta, ¿no?.

228. ¿Cómo reaccionó tu familia cuando supo que estabas enferma?

Pues mi familia me apoyo mucho, bastante, tanto mis hermanos, mi papá, mi esposo, incluso en estos 3 meses que he estado yo así no ha ido para allá a ver a esta otra persona, creo que apenas es esta semana que va a ir, pero no ha ido, dice que no va a ir hasta que yo esté mejor, entonces para mí fue un apoyo muy grande que hiciera eso él, por que así me demostró que si me quiere, por que estoy viendo que si le estoy importando, mi hijo también me apoyo bastante, mi Jesús, mi otro hijo, mi José, a pesar de que no está conmigo, vino dos veces de carrerita, me ha hablado por teléfono, lo que ha sido muy lejano desde que se caso, por que desde que se caso, para que me hable mi hijo, esta duro, entonces me llamó, me decía mi cabeza de chayotito, incluso esa vez que vino a verme yo estaba más peloncita, mi vio mi hijo y se puso a llorar, yo nunca lo había visto llorar, y sentí feo, entonces le explique lo que a mí me habían dicho, que me lo iban a controlar y todo eso, hasta le dije: “vas a tener madre para rato”; todos, todos estuvieron apoyándome bastante.

229. ¿Qué cuidados debes de tener con esta enfermedad?

Ahorita no debo estar en contacto con el sol, con vapor, no tengo que comer carnes rojas, ni picante por que como también me salieron en la boca, si hace poco nada más probaba si la salsa había quedado picosa, poquitito y me ardió muchísimo toda la boca, me dieron enjuagues para la boca , para cuando me doliera y los tuve que usar, no puedo comer tampoco café ni nada de eso, también debo de bajar la tortilla y todo eso, no por que me haga daño, sino por que el medicamento me sube de peso y no debo estar muy alta de peso, entonces debo de bajarle a todo lo que me suba de peso.

230. ¿Por qué crees que te enfermaste?

Pues no se.

231. ¿Hay algún otro padecimiento que tengas?

Sí, a veces se me baja la presión, pero no es muy frecuente.

232. ¿Has estado sometida a algún tipo de cirugía?

Nada más a la de no ser mamá.

233. ¿Has tenido algún aborto?

No.

234. ¿Cómo son tus periodos menstruales? (regulares, irregulares, dolorosos, tranquilos)

Irregulares y nada más me duele mucho mi estómago, que luego me tira, el segundo día de mi menstruación.

235. ¿A qué atribuyes los problemas de salud que hoy tienes?

Pues yo creo que Dios quiso esto por algo, como yo le digo a mis hijos solamente Dios sabe por que me dio esta enfermedad, por que yo no se, no se por qué, yo digo Dios por algo lo hizo, a lo mejor él quería que me diera cuenta un poquito más de lo que es la vida, pero quien sabe... yo digo que por algo Dios lo manda, pero no se.

236. ¿Cómo fueron tus embarazos?

Pues el segundo fue el más pesado, por que tenía yo el aparato y me lo tenían que quitar para que saliera mi bebe, y ahí en el hospital Juárez en dónde me alivié, no me querían quitar el aparato y por más que les decía que tenía el aparato, no me hacían caso, tenía los dolores bien fuertes, estuve así como 2 horas, yo sufría colgada del cuello de mi esposo, hasta que llegó un practicante y me dijo que por que no les decía que tenía yo el aparato, que ya me tenían que operar por que si no se me iba a pasar el parto, yo le alegaba que ya tenía rato diciéndole a todos los doctores, cuando me saca el aparato, me lo saca y que se viene el niño, pero sí, el segundo fue el más pesado, por que el primero fue muy rápido, se reventó la fuente y salió casi enseguidita el bebe, de la niña igual, casi me alivio en el taxi, pero el segundo si lo sufrí.

237. ¿Qué expectativas te genera tu salud?

Buena, por que más que nada ahorita que estoy enferma tengo que tener muchos cuidados, más que nada que ahorita todavía no me reestablezco bien, tengo que tener cuidado del sol por eso no voy por mi niña a la escuela, por que aunque tenga la sombrilla me arde mucho la cabeza, entonces no puedo estar mucho en contacto con el solo, entonces me acuerdo de cuando estaba yo sana, que no tenía nada que usar, y si es complicado.

### **Conceptos de cuerpo y género.**

238. ¿Qué concepto tienes en torno al cuerpo?

Pues el cuerpo es como la siguiente parte del alma, por que el alma es por dentro, y el cuerpo lo tenemos se puede decir prestado, es algo indispensable igual que el alma, por que sin el alma no se mueve el cuerpo y sin el cuerpo no está el alma,

entonces yo digo que son cosas muy importantes, tanto una cosa, como la otra, por eso hay que cuidar las dos cosas igual.

239. ¿De qué manera tiene que cuidarse?

El cuerpo... pues cuando eres señorita pues dándolo a respetar, como yo le digo a mi hija, si te empiezan a manosear las piernas, hay que ponerlos quietos, por que eso no, entonces hay que darse a respetar, y si no se quedan quietos entonces una cachetadita, entonces yo creo que lo primero es darse una a respetar para que respeten nuestro cuerpo, luego cuidándolo, aseándolo, las que se pintan que se dan sus manitas de gato y así.

240. ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Pues yo creo que los cuerpos bien formaditos, que no están ni delgadas, ni gorditas, así como miss universo.

241. ¿Cómo consideras que es un cuerpo feo?

Yo digo que cuerpos feos no hay, yo le digo a mi hija que tanto los gorditos, como los flaquitos son bonitos, pero yo diría que no considero que sean feos, a lo mejor un poquito descuidados cuando hay un poquito de sobrepeso, y no es por que se vea uno mal, sino por todas las enfermedades que han salido por lo del sobrepeso es mejor cuidarse.

242. ¿Quién sería un prototipo de feminidad para ti?

Pues más o menos como miss universo, por que luego envidiamos que el pechito, que la pompi, que la cadera, pero yo creo que es por que sale en la tele, cuando las ves ahí es cuando quisieras estar como ellas.

243. ¿Qué piensas de tu cuerpo?

Pues mi cuerpo esta bien, nada más por las llantitas, eso es lo que no me gusta mucho.

¿Has dañado de alguna manera tu cuerpo y cuál ha sido?

No, que yo sepa no.

244. ¿En que condiciones consideras que se encuentra en este momento tu cuerpo?

Pues regular, por lo de mi enfermedad y por mi llantita.

245. ¿Qué opinas en torno a la sexualidad?

Pues yo digo que es algo normal, sabiéndola usar, por que si andamos como las personas que andan por ahí prostituyendose, pues ahí no creo que este bien, yo creo que es algo normal entre pareja.

246. ¿Qué papel juega ésta en tu vida?

Pues es bonita y buena, ahí no tengo problemas, cuando él lo quiere me empieza a acariciar, a llamar, y si yo le digo, es que hoy tengo sueño, no insiste, nada más me abraza, me apapacha y nos quedamos dormidos, él me respeta, respeta el momento en que yo quiero, si él ve que le respondo, sí, si ve que no le respondo, no, y no insiste.

247. ¿Cómo crees que deba de ser una mujer?

Yo considero que una mujer debe de ser, al parejo igual que el hombre; por ejemplo, si un hombre puede alzar una barda, yo creo que si una mujer también se lo propone, también lo va a hacer, yo creo que la mujer puede hacer lo mismo que el hombre, tal vez no con la misma fuerza, no con la misma rapidez, por que los hombres son más fuertes que nosotras, pero no por que el hombre tenga más fuerza, no quiere decir que la mujer no pueda hacer lo que él hace, pienso que debemos ser parejos.

248. ¿Qué opinas de la abnegación?

En eso no estoy de acuerdo, por que si la mujer puede hacer lo que el hombre hace, entonces el hombre puede hacer lo que la mujer hace, por ejemplo guisar unos huevos, no demos estar dispuestas al tronido de los dedos, por que esos tiempos ya se acabaron.

249. ¿Cómo consideras que debe ser una relación entre un hombre y una mujer?

Con mucha comunicación, por que si hay comunicación ya hay todo.

250. ¿Qué piensas en torno al concepto: mujer?

Para mi hay dos clases de mujeres, las que están así como yo como amas de casa y ya, como le digo a mi hija: “yo me considero buena, pero también me considero conformista, por que desgraciadamente no tuve las posibilidades de estudiar, pero me conformé con muy poquito, por que al quedar embarazada, yo sentí que se me cerraron más las puertas”, pero yo tengo mucho orgullo de las mujeres así como tú, que les gusta luchar, esforzarse por salir adelante, luego hasta de ejemplo te pongo con mi hija, le digo que me la imagino de grande así como tú, y ella me pregunta que por qué, y yo le digo: “no creas que te estoy comparando con ella, por que no te puedo comparar con nadie, pero si quisiera que fueras como ella, échale ganas al estudio, lucha, esfuerzate, por que la que lucha y se esfuerza llega a ser alguien en la vida y a mi me gustaría verte así, así como ella, luchando, esforzándote por salir adelante, ser alguien que no se conforma como tu madre, que se quedó con eso y se

acabo, no hija, hay que luchar, hay que esforzarse”, y por eso para mi son dos clases de mujeres: la que lucha y la que se conforma.

251. ¿Qué características posees tú como mujer?

Pues yo me veo bien, no me considero feo, no me considero mala, no perfecta, tampoco, pero si creo que soy buena mujer.

252. ¿Te gusta ser mujer, porqué?

A mi me gustó ser mujer por que me gustó tener a mis niños, por que siento que lo más bonito a parte de conocer a mi viejo, es haber sido madre, por que la primera vez que sentí a mi bebe en el vientre, dije: “que lindo es ser mujer”, uno tiene la dicha de decir tengo a mi bebé en mi vientre, para mi eso fue lo máximo.

253. ¿Qué le aconsejas a tu hija sobre ser mujer?

Pues nada más a raíz de que entró a la secundaria, pues que no se dejara tocar, y más por que me comentó de un chamaquito que le decía que era muy bonita, que era la más bonita de la escuela, y fue ahí cuando le dije y le explique lo que podía pasar: “que si empieza a querer tocarte un manazo, una cachetada, que si el abrazo o el beso, no, hay lugares donde darse los besos y hay modos de darse los besos, un beso canijo es una cosa y un beso tierno es otra cosa, así que cuídate, date a respetar, cuídate, por que si te das a respetar muy bien, pero si dejas que te agarren la piernita, te fregaste, entonces cuídate mucho”, esos consejos le doy, más que ahorita que dice que la invitó a la feria, y que iba a venir en coche, no, yo se que tiene dinero por que le dejan el coche, pero no, le dije que eso luego son mañas, que se cuide mucho.

254. ¿Cómo vives tú el ser mujer?

Antes de mi enfermedad yo creo que no lo tomaba mucho en cuenta, como que nada más era yo, pero a raíz de que me enfermé pienso que hay que vivir bien la vida, ahorita pienso que soy mujer, no soy perfecta, pero quiero vivir la vida mejor; y ahorita me ha dado que cuando me baño, como no me puedo bañar y salir al aire, entonces me baño en el cuarto, y me veo en el espejo y veo todo mi cuerpo y digo; caramba eso es lo que yo tenía, por que sinceramente yo nunca me había fijado en mi cuerpo, yo me bañaba normal, sabía que era mujer y se acabo, pero últimamente si me he visto y me doy cuenta de cosas que nunca había visto, y pienso que tengo que cuidarme, tengo que protegerme, soy mujer y como mujer tengo que cuidarme un poco más, desde el aseo personal, le digo a mi esposo: “con mis garritas, pero que me encuentres bañadita, limpia, para que te llame más la atención más que nada”, te digo no perfecta, pero como mujer yo me siento bien.

