

crítico de las presiones normalizadoras inscritas en las identidades de género, imaginar formas de relación afectiva más igualitarias de lo que permite el marco cultural heteropatriarcal, percibir la muy diversa variedad de manifestaciones de la violencia sexista en su vida cotidiana y oponerse a la voluntad de dominación que anida en todas sus formas.

2.4 GRUPO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA MUJERES EN PROCESO DE RUPTURA DE PAREJA

Montserrat Pérez-Portabella Puig

SEPARÁNDOSE DE LA PAREJA Y LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL

La decisión de romper la pareja, separarse o divorciarse y afrontar el proceso de ruptura, en cualquier forma en que se presente, es una situación compleja en la que se ven comprometidos todos los ámbitos vitales de la persona. Acosumbra a generar conflictos internos y desajustes funcionales a nivel psíquico, físico y social, con una carga de malestar y sufrimiento que tiene repercusiones personales y sociales y, por tanto, merece que se le preste cuidado y atención. Es un proceso de cambios y de duelos que puede hacer tambalear los esquemas, los ritmos y las actitudes vitales, requiriendo movimientos de reajuste y adaptación no siempre fáciles de llevar a cabo. Además pone en cuestión aspectos de la propia identidad, sobre todo en referencia a la identidad de género (masculinidad-feminidad) y a las relaciones afectivas.

El proceso de ruptura de la pareja es un remedio eficaz, aunque doloroso, para una relación enferma e infeliz y, si bien ocupa el segundo lugar en la lista de las causas de mayor sufrimiento y estrés (Luis Rojas Marcos, 1994), también implica una oportunidad de progresar y aprender. En el caso de las mujeres, se ha de

tener en cuenta que su situación está mediatizada por la sobrevaloración social de la pervivencia familiar, unida a la carga social y cultural que, en la sociedad patriarcal, recae sobre ellas como depositarias de la responsabilidad de la buena o mala marcha de las cuestiones familiares como el cuidado del hogar, los hijos y las relaciones (Catherine Kirkwood, 1999).

El aprendizaje emocional de género produce en la mujer una mayor indefensión delante de cualquier tipo de abuso o violencia (Eva Giberti y Ana María Fernández, 1989). La cultura patriarcal o machista que fomenta la sumisión, el servilismo, el silencio y la pasividad en las mujeres hace que éstas se perciban como responsables de cuidar a las otras personas y como encargadas del soporte emocional y la cohesión de la familia, y no tanto como sujetos autónomos con necesidades y deseos propios (Rosa Segarra, 2002). El miedo a perder el soporte y la aceptación del entorno, al no responder a lo que se espera de ellas, las hace vulnerables a las relaciones abusivas. La subjetividad de muchas mujeres, las creencias en su identidad como mujer y en referencia a las relaciones con los hombres están mediatizadas por las identificaciones primarias realizadas en el proceso de socialización y los estereotipos sexistas (Almudena Hernando, 2000; María Asunción González de Chávez, 1999).

Las vivencias en el proceso de ruptura van a estar marcadas por dicha subjetividad. Así pues, la ilusión por el amor romántico, las expectativas de amor para toda la vida, la concepción de la media naranja, la idea de que la armonía —o, por el contrario, el conflicto— depende únicamente de una misma, la actitud de esperar que él cambie o recapacite, o bien pensar que «sin él no soy nadie», dificultan un análisis real y objetivo. Será necesario introducir elementos como la perspectiva de género para que estas mujeres puedan alcanzar un panorama más racional y objetivo (Clara Coria, 2001). Por ello, frente a la ruptura de la pareja, la mayoría de mujeres, cuando analizan y valoran lo que les está pasando y los recursos con los que cuentan para afrontarlo, presentan confusión y desorientación en forma de sentimientos contradictorios, ambivalencia, dudas existenciales y culpa (Emilio Dio Bleichmar, 1991, 1997).

Sandra Kahn (1991) introduce el concepto «síndrome de divorciada» y analiza el proceso de ruptura y recuperación desde el punto de vista específico de las mujeres, deteniéndose en la dependencia emocional, la actitud victimista y el proceso de duelo necesario para superarlo. Analizar y revalorizar los estereotipos sexistas y las actitudes de sumisión presentes en la identidad de género, transmitida a través de la educación y la internalización de valores por cada mujer en su proceso de socialización, les será útil para prevenir situaciones de desigualdad y discriminación en las relaciones personales y generar estrategias más sanas frente a la dominación y la violencia (Montserrat Pérez-Portabella, 2002; Soledad Calle, Montserrat Pérez-Portabella, Carmen Salido, 2003).

Hay un proceso más o menos largo, anterior a la decisión de divorciarse, en el que se toma conciencia primeramente del malestar o crisis, después de los problemas y conflictos relacionales entre la pareja, de las posibilidades de cambio o de solución, hasta llegar a la conclusión de que la infelicidad y la destrucción personal son irremediables y no queda otra salida que la ruptura. A menudo, la decisión se toma después de varios intentos de separación, con las correspondientes reconciliaciones y nuevas oportunidades. Este proceso previo a la decisión de divorciarse suele ser muy desgastante, devastador a nivel personal (Enrique González Duro, 1999).

Una vez que se ha tomado la decisión, a pesar del miedo, las dudas, el dolor, la tristeza, la impotencia o la rabia que aparezcan, hay sentimientos de liberación o un aligeramiento de tensión. De alguna manera esa decisión, aunque acaba con lo que había, rompe con la situación dañina saliendo de la confusión y contradicción; abre puertas, ofrece nuevas posibilidades de reestructurar la vida, busca maneras más saludables o menos dañinas, ofrece nuevas perspectivas. Tomar esa decisión supone claudicar del deseo de compartir la vida con una persona y eso conlleva un gasto de energía y esfuerzo muy grande. Es corriente utilizar diversos mecanismos como minimizar los problemas o postergar la decisión esperando algún remedio ideal o algún cambio imposible, o bien confundir el deseo con la realidad para no tener que llegar a la conclusión de que no hay otra salida. Se pueden ver las difi-

cultades de la realidad pero la fuerza del deseo es tan grande que se va mas allá y se confunden las percepciones. Claudicar del deseo supone aceptar el fracaso de la relación, la frustración de no poder llevar a cabo el deseo; y frente a eso aparecen muchas resistencias.

Los elementos detonantes que precipitan la decisión pueden ser diversos: descubrir una infidelidad, la aparición o agravamiento de violencia, el desgaste o cansancio personal, la marcha, huida o abandono de una de las partes de la pareja; de alguna manera, «la gota que colma el vaso» después de un sinnúmero de encuentros, conflictos e infelicidad. Esa diversidad también va a indicar una variedad de emociones, dificultades o posibilidades y maneras de vivir el proceso. Es diferente cómo lo vive quien abandona que quien es abandonado, son diferentes las vivencias y las perspectivas de análisis de quien toma la decisión de las de quien se ve arrastrado a responder a la decisión que ha tomado la otra persona. Por tanto, las opciones y maneras de afrontarlo son también diferentes. La diversidad que se suele dar en un grupo abre el pensamiento y proporciona más elementos diferentes para el análisis y valoración de la subjetividad.

La experiencia de estos grupos se ha realizado en el Centre d'Atenció i Informació a la Dona (CAID, Centre de Atenció e Informació a la Mujer) del Programa Municipal per a la Dona (pmd, Programa Municipal para la Mujer) de la ciudad de L'Hospitalet de Llobregat. Observamos que muchas demandas de atención al centro se referían a las dificultades que aparecían al abordar un proceso de ruptura de pareja y, teniendo en cuenta los beneficios del trabajo grupal en relación a la prevención de la violencia machista, de la salud mental y del bienestar de las mujeres, hace ya algunos años que realizamos grupos de atención psicossocial. Uno de ellos está dirigido a mujeres en proceso de ruptura de pareja (Soledad Calle, Montserrat Pérez-Portabella, 1999). Desde 1992 hemos realizado diecisiete grupos para mujeres en proceso de ruptura en los que han participado cerca de ciento setenta mujeres de edades comprendidas entre los veinticuatro y los sesenta y cinco años. Se trataba, sobre todo, de mujeres de entre treinta y seis y cuarenta y cinco años, con una o dos hijas o hijos, un nivel de instrucción de estudios primarios en su mayoría (58%) y una

situación laboral, al iniciar el grupo, mayoritariamente estable, segundas de las que estaban en paro y las que tenían trabajo temporal (incluyendo la economía sumergida), nacidas en su mayoría en Cataluña, y a continuación las nacidas en Andalucía y otras comunidades de España. En los últimos años, de forma similar a los cambios en la población de la ciudad, han aumentado bastante las mujeres nacidas en países de América del Sur y, en menor cantidad, en otros lugares. Estas mujeres llevaban casadas de uno a treinta y un años, con un promedio de diecinueve años.

Las causas de la ruptura (expuestas de forma sintética, ya que son situaciones complejas y multifactoriales) han sido en su mayoría las relaciones abusivas y la violencia emocional; las situaciones de violencia física y las de abandono o infidelidad del marido o compañero han sido menos. Así pues, aparecerían con mucha frecuencia situaciones de dependencia emocional, actitudes de sumisión, quejas victimistas y pasividad, dificultades para asumir la responsabilidad de la toma de decisiones y del compromiso con sus criterios y emociones, sensación de fracaso, de engaño o de traición, de incompreensión, de rabia y de culpa, desorientación y resistencia al cambio, síntomas de depresión, de ansiedad y somatizaciones. Dichos aspectos los hemos trabajado en los grupos. Más adelante, en el apartado de evaluación se aportan algunos datos concretos al respecto.

OBJETIVOS

En estos grupos ofrecemos un espacio de prevención y sensibilización psicosocial mediante el diálogo y la reflexión en grupo sobre las propias vivencias. Focalizamos el trabajo psicológico en el acompañamiento, clarificación y contención del proceso de separación de pareja, teniendo en cuenta la elaboración de los duelos por aquello que fue y la promoción de movimientos de reajuste a la nueva situación, así como también el cuestionamiento de los roles y los comportamientos sexistas (Patricia Tschorne, 1993).

Consideramos que el grupo es un espacio privilegiado para cuestionar lo «obvio» y posibilitar, así, la toma de conciencia de

las condiciones de género y muchos de los factores que las producen. En el grupo es fácil distinguir aquellas cuestiones propias del género —comunes a una mayoría de mujeres y características de la cultura androcéntrica— de las cuestiones más individuales, ya que hay aspectos que aparecen repetidos en las diferentes situaciones y vivencias y otros que no (Clara Coria, 1991; Amparo Olmeda e Isabel Frutos, 2001). En la reflexión grupal se evidencian las ideologías o creencias que sustentan los comportamientos, entre ellas las creencias estereotipadas de carácter sexista (Mabel Burin, 1987; Clara Coria, 2001).

En el grupo, ciertas mujeres pueden identificar algunos aspectos a través de los relatos de otras mujeres más fácilmente que en su propia subjetividad. Dicho de otra manera, pueden verse reflejadas o identificadas con lo que explican las otras y, de esa manera, a través del análisis y la reflexión que se realiza en el grupo, toman conciencia de su propia subjetividad. El hecho de focalizar el trabajo grupal en una problemática específica ha facilitado la diferenciación de aquellas cuestiones coyunturales de otras más esenciales para poder profundizar en ellas. El grupo de atención psicosocial se enmarca en el ámbito de prevención y, si bien puede tener efectos terapéuticos, no pretende cambios estructurales de personalidad sino, básicamente, recuperar el nivel de equilibrio y bienestar suficiente para funcionar de manera más sana, así como disminuir el sufrimiento que la crisis o el desequilibrio causaba.

Los objetivos específicos se centran en:

- a) expresar, escuchar y compartir vivencias y reflexionar sobre ellas;
- b) analizar emociones, diferenciar sentimientos y contener ansiedades;
- c) aportar elementos clarificadores y más realistas para poder objetivar el pensamiento;
- d) movilizar el pensamiento estereotipado, diferenciando los aspectos sociales y culturales de los personales (movilización del proceso simbólico) y cuestionar los estereotipos sexistas;
- e) adquirir cierto *insight*, mirar hacia dentro de una misma y darse cuenta de los recursos internos;

- f) analizar las actitudes y maneras de reaccionar frente a ciertas situaciones;
- g) desmascarar algunas trampas psicológicas o mecanismos internos que dificultan la adaptación a la nueva situación y la puesta en práctica de ciertos reajustes;
- h) valorar los recursos propios y las estrategias para restablecer cierto equilibrio o bienestar;
- i) recuperar la capacidad de ilusionarse y de poder disfrutar de las cosas.

PREPARANDO EL GRUPO

Este grupo se plantea para mujeres usuarias del servicio que, estando casadas, han iniciado los trámites de separación o divorcio o bien, si están en pareja de hecho, han roto la convivencia entre ambos miembros. Este punto es condición de inclusión, ya que el trabajo grupal se focaliza en la elaboración del proceso de ruptura una vez se ha tomado la decisión. Se incluyen mujeres que tengan posibilidades y capacidades para comprometerse a asistir regularmente a las sesiones grupales, para relacionarse con respecto y para mantener la privacidad y el secreto de la identidad de las participantes. Como indicadores de exclusión tenemos el consumo abusivo de alcohol u otras drogas, la presencia de problemáticas o disfunciones importantes a nivel social o psicológico, o bien alguna patología psiquiátrica grave, sobre todo características de personalidad de psicopatía y caracteropatía. Asimismo, también son excluidas aquellas mujeres que están recibiendo un tratamiento psicológico individual externo al centro —por duplicidad e incompatibilidad—, si bien un tratamiento psiquiátrico o farmacológico no sería motivo de exclusión ya que podría ser complementario.

Es un grupo cerrado, de ocho a quince participantes, con una duración limitada, dada su función preventiva, de entre cuatro y siete meses (de diecisiete a veintiocho sesiones), según las posibilidades del momento en el servicio. Las sesiones son semanales y de noventa minutos de duración. La conducción del grupo la lleva a

cabo una psicóloga con funciones de dinamización de los temas y de la dinámica grupal. Cuenta con la ayuda de una alumna de psicología en prácticas con funciones de observación y registro. Se reúnen semanalmente para analizar cada sesión y preparar las siguientes.

Para la selección, en primer lugar, se elabora una lista de posibles participantes mediante las indicaciones de los profesionales del mismo servicio en el que se inscribe el grupo. Se trata de mujeres que han sido o están siendo atendidas en el centro con una demanda relacionada con la ruptura de pareja. Se informa telefónicamente de la actividad grupal a las mujeres seleccionadas según los criterios de inclusión y de exclusión y se concierta entrevista con las interesadas. Se realizan una o dos entrevistas personales con la finalidad de informar de los objetivos y funcionamiento del grupo, por un lado, y, por otro, valorar el interés, la motivación, las resistencias para el trabajo grupal, así como también comprobar si existe alguna contraindicación para el mismo. Se administran también los cuestionarios de evaluación inicial. Una de las mayores dificultades para realizar los grupos aparece en este momento de selección, ya que para iniciarlo se requiere un número suficientemente alto de participantes en previsión de alguna baja. Hay que tener en cuenta que la situación de separación conlleva a veces cambios de domicilio o de horario de trabajo. En alguna ocasión se puede plantear la entrada de nuevas participantes en un momento dado del proceso grupal, siempre que se trabaje en la dinámica relacional del grupo y no la distorsione demasiado.

DINÁMICA GRUPAL Y CONTENIDOS

La metodología utilizada se basa en el modelo de grupos operativos de Enrique Pichón-Rivière (1984), cuyo esquema referencial parte del psicoanálisis, la psicología dinámica y la psicología social, y en los grupos de trabajo de Wilfred R. Bion (1979). Son grupos centrados en la tarea, que tienen en cuenta la focalización del trabajo en una problemática concreta con la finalidad de

aprender a pensar en la resolución de dificultades manifestadas en el ámbito grupal y que implican el análisis de aspectos referentes a la transféncia y a la contratransféncia. El grupo debe configurar un esquema conceptual, referencial y operativo de carácter dialéctico, donde las contradicciones principales referidas al campo de trabajo deben ser resueltas durante la tarea misma del grupo (Enrique Pichón-Rivière, 1984). Estas experiencias han tenido como guía muchas de las observaciones y reflexiones que Clara Coria (2001) realiza sobre los «grupos de reflexión» que ha llevado a cabo con mujeres en Argentina, las cuales ponen el acento en el encuadre como una necesidad metodológico-instrumental que debe recrear las mejores condiciones para lograr los objetivos propuestos por la tarea, marcando los límites del espacio-tiempo en que se desarrollará la tarea en función de los objetivos generales de los grupos, e incluyendo una convocatoria basada en el género sexual.

Así pues, en el grupo se trabaja con dos aspectos interrelacionados: por un lado, el diálogo y la discusión de temas vinculados al proceso de separación o de ruptura de pareja y, por el otro, la dinámica relacional y emocional del grupo. Se desarrolla a partir del diálogo libre sobre las vivencias y los temas que se seleccionan con las sugerencias y propuestas de las participantes. Los últimos diez minutos de cada sesión, una vez finalizado el diálogo, se dedican, de forma libre y voluntaria, a hacer aportaciones individuales referentes a la expresión personal de su vivencia en el grupo, a la síntesis o comentario personal sobre el tema tratado o la dinámica grupal, a sugerencias, propuestas, dudas, desacuerdos o críticas.

La primera sesión se dedica a la presentación de la conductora del grupo, la observadora y las participantes; se les pide a las mujeres que incluyan aquellos datos personales que deseen dar: edad, a qué se dedican, si tienen hijas o hijos o si no, de dónde son, datos de la problemática o conflicto en la relación de pareja o situación de ruptura, lo que esperan del grupo y por qué han decidido participar. Después se presenta el trabajo a realizar: los objetivos, los límites (espacio, tiempo, focalización temática y confidencialidad), las expectativas (prevención, reflexión grupal —ayudar a

pensar—, no consulta individual), la focalización de los temas en el proceso de separación o ruptura de pareja, las funciones de la conducción, observación y registro escrito, las necesidades de regularidad en la asistencia, puntualidad, respeto, confiabilidad en el marco de trabajo (no hacer comentarios fuera del grupo que pudieran identificar a alguna participante). Por último, se presentan los aspectos formales: horario, calendario, metodología, utilización de los idiomas (bilingüismo), móviles silenciados. Se les entrega una tarjeta con el calendario y horario de las sesiones, así como una lista de bibliografía complementaria con textos referentes al tema y problemática con la que se trabaja: relaciones de pareja, ruptura de pareja y temas de género. El centro cuenta con un fondo de documentación especializado con servicio de préstamo. También cuenta con soporte administrativo y, si se requiere, con un servicio de canguro, por parte del personal de voluntariado de la ciudad, para atender a los hijos e hijas que las mujeres han de traer al centro cuando no tienen con quién dejarlos.

Es importante mantener las mismas formas en el espacio en donde se realiza el grupo. Se colocan las sillas (en número igual a la cantidad de participantes) en semicírculo para facilitar la visibilidad. La observadora anota cómo se sientan en cada sesión y si alguna de las participantes falta o llega tarde. De modo similar a las posiciones de los comensales en la mesa familiar, la distribución espacial también tiene significados referentes a la dinámica grupal que, en ocasiones, podría ser útil señalar.

La conductora del grupo interviene para aclarar o ampliar contenidos, ofrecer informaciones, desvelar contradicciones, señalar o resaltar aspectos emocionales o racionales, favorecer el análisis de hechos o situaciones, facilitar la comprensión de conceptos, sintetizar los diferentes aspectos del tema planteados en diferentes momentos del diálogo, confrontar la diversidad de opiniones, opiniones, criterios o puntos de vista; también para evidenciar las diferencias entre el pensar, el decir y el hacer; y para hacer respetar los turnos de palabra, facilitar que cada una pueda expresarse, contener las ansiedades y las emociones, permitir diferentes expresiones como silencios o llanto. La observadora no interviene en el diálogo: observa y registra por escrito lo que ocu-

re y el diálogo que se establece en el grupo. Únicamente puede intervenir en los cinco últimos minutos de la sesión, cuando ya se ha acabado el diálogo y se hacen comentarios personales; es entonces, si lo desea, cuando puede hacer algún comentario sobre lo tratado en la sesión.

Como actitudes en la conducción, cabe destacar la importancia de la empatía (sin confundirla con simpatía o compasión), y también son importantes el respeto y la aceptación no valorativa (aceptar a la persona sin emitir juicios de valor), la honestidad y la veracidad, la humildad y la autocrítica, teniendo siempre presente que el saber está sobre todo en la reflexión grupal con el conjunto de las intervenciones y no tanto en una opinión subjetiva, particular —ni siquiera la de la coordinadora. Yeamos como ejemplo una sesión:

Coordinadora: «Buenos días, primeramente, he de comentarles que ha llamado Luisa para avisar de que hoy no puede venir, pues le coincide cita en el juzgado. Y y Z [podríamos llamarlas Isabel y Carmen], que veo que ahora no están y no han dicho nada, esperemos que vengan más adelante. Podemos empezar, ustedes tienen la palabra».

Juana: «¡Jalá le vaya bien a Luisa, yo estuve el otro día en el juzgado, lo pasé muy mal... [Arranca a llorar, Marta le acerca unos pañuelos de papel.] Nos llamó el juez a declarar, ¡como no nos ponemos de acuerdo! Y él dijo muchas mentiras, dijo que ganaba la mitad de lo que gana y me acusó de malgastadora...».

Coordinadora: [pregunta detalles concretos de lo que se dijo y se hizo en el juzgado, pues la explicación que se ofrece no es completa y podría dar a entender cosas erróneas]: «¿Usted pudo explicarse, dar su criterio? ¿Qué comentarios hizo su abogado? ¿Y el contrario? ¿Cómo acabó el acto? Lo pasó muy mal, pero, por lo que explica parece que no fue mal del todo, ¿no?».

Juana: «Yo tenía miedo de que a mí no me creyeran, pero por las preguntas que le hizo el abogado y los documentos que presentó demostrando que lo que decía él no era verdad,

yo estuve tranquila y contesté muy claro; yo creo que el juez me creyó más a mí que a él, pues a él y a su abogado les llamaron la atención porque repetían cosas y decían cosas que no venían a cuento. Ahora a esperar la sentencia».

Coordinadora: «¿Cómo se siente ahora, después de haber declarado?».

Juana: «Pues, la verdad, me he sacado un peso de encima. Por un lado siento rabia de ver lo malo que llega a ser, oyendo las barbaridades que dijo, pero por otro me siento más tranquila, porque se ha dado un paso importante, ha quedado ya todo claro y espero que se haga justicia». [Entra Isabel y excusa su retraso.]

Marta: «Recuerdo que la primera vez que fuimos al abogado, los dos, yo casi no pude hablar, me puse a llorar y no me salían las palabras. Me dio mucha rabia y mucha vergüenza al no poder hablar tranquila y que él me viera así de desmontada, ya que se aprovechaba de eso, me considera una histérica; tenía miedo de que así me viera también el abogado, pero quedamos en que yo iría sola otro día, y fue mejor».

Aquí la coordinadora resalta las emociones que expresan Juana y Marta: la rabia, el deseo de justicia, el miedo a que no les crean, la vergüenza, la tranquilidad de hablar claro y de ser escuchadas. Relaciona esto con aspectos que habían salido en sesiones anteriores, referentes a este temor de no ser creídas o de no saber expresarse bien o a la satisfacción de poder a expresarse de forma clara. Varias participantes intervienen ampliando los comentarios y vivencias al respecto. También se interviene resaltando algunas estrategias que facilitan o dificultan la expresión como, por ejemplo, hacer entrevistas con el abogado ellas solas; algunas aseguran ir en compañía de algún hermano —varón— o de algún hijo o hija cuando éstos ya son adultos.

Entonces la coordinadora resalta esa necesidad de ir acompañadas por un varón, como si ellas solas no pudieran explicarse o entenderse con el abogado. Este tema de la necesidad de ir con alguien se amplía con comentarios, que varias participantes realizan, de cuando eran pequeñas y jóvenes, incluso ya adultas,

refiriendo que es muy corriente que las chicas o mujeres vayan juntas al lavabo en edificios públicos, acompañándose; o al baño o a hacer algunas gestiones similares. Aquí se interviene evidenciando la creencia de la vulnerabilidad de una mujer sola o la necesidad de protección que desde la educación androcéntrica se ha inculcado en las mujeres, y se potencia la reflexión sobre aquellas cosas en las que se desenvuelven bien sin necesidad de compañía como, por ejemplo, ir al médico o a hablar con la profesora del colegio de sus hijos.

Después interviene Isabel explicando que el fin de semana anterior tuvo trifulca con su marido y Marta le recuerda que ya no es su esposo sino su «ex» o «el padre de sus hijos». Isabel dice no saber cómo llamarle cuando habla de él; le sale decir «su marido» aunque sabe perfectamente que ya no lo es.

La coordinadora interviene indicando las diferentes fases del proceso y explicando que, aunque la separación sea una realidad, puesto que ya no conviven y se han iniciado trámites legales, internamente los lazos emocionales continúan ahí y se necesita un proceso que los rompa y que sitúe las cosas según la realidad. Se hacen comentarios sobre cómo otras participantes resuelven eso: «Yo le llamo "mi primer marido", que queda mejor»; «pues yo suelo referirme a él con algún insulto» [algunas ríen con complicidad]; «yo le llamo por su nombre de pila», etcétera. Desde la coordinación se interviene analizando el valor de los insultos como un acto violento que, si bien pueden reconocer como tal cuando aquéllos son dirigidos contra ellas, les cuesta identificar cuando son ellas quienes los dirigen contra los hombres. A partir de ahí se analizan diferentes situaciones de violencia emocional o verbal que van relatando o hablan relatado en otras sesiones.

Cuando quedan pocos minutos para acabar la sesión, la coordinadora recoge en forma de síntesis algunos de los puntos tratados, resaltando aquéllos en los que se ha profundizado más y los que han quedado con aspectos pendientes para seguir trabajando en sesiones posteriores y, como ya solo quedan cinco minutos para el final, se acaba el diálogo y se da pie a comentarios personales como, por ejemplo: «Estoy contenta de venir al grupo, salgo con

mejores ideas y cuando tengo algún problema pienso que diriais vosotros y me siento más acompañada»; «yo quisiera decir que ese tema de los insultos no me queda claro y me gustaría volver a trabajarlo» o «a mí me sabe mal que Carmen no haya venido ni haya dicho nada. ¿No le habrá pasado alguna cosa? Igual la llamo por teléfono».

En cuanto al proceso grupal, cada grupo tiene su propia idiosincrasia, pero hay aspectos que suelen repetirse de forma similar en la mayoría de ellos. Al inicio, cada participante busca, por un lado, nexos con las demás y, por el otro, marcar las diferencias. Poco a poco los temores iniciales de ser engullidas por el grupo y no tener un lugar propio desaparecen; las mujeres pueden comprenderse y sentirse comprendidas a su vez. También aumenta la confianza y pueden mostrarse de forma más desinhibida sin tantas precauciones. Es corriente que en esta primera fase aparezcan rivalidades, malos entendidos, desconfianza o alianzas que se deben tener en cuenta desde la conducción del grupo y señalar o contrarrestar, si fuera necesario, con delicadeza y buscando el momento y el modo adecuado.

A medida que avanza el grupo se afianza el sentimiento de inclusión, de pertenencia, y las participantes logran, entonces, interesarse y preocuparse por las otras personas. Es a partir de aquí, cuando ya se han creado vínculos emocionales de respeto, comprensión y compañerismo, que se puede avanzar en la reflexión y profundizar en el análisis de los temas. Más adelante se podrá, incluso, utilizar el humor y surgirán afectos de solidaridad e interés por las otras participantes. Eso hay que tenerlo en cuenta para trabajar, desde el inicio, los límites y el final del grupo, que han de estar siempre presentes. Si esto no se contempla adecuadamente podría aparecer dependencia emocional y dificultar la marcha al finalizar el grupo. En este sentido, cabe resaltar que la autonomía personal (criterios personales, toma de decisiones) es uno de los aspectos clave a desarrollar en el grupo.

También es importante diferenciar los momentos de trabajo grupal de otros momentos de relación que se puedan dar entre las participantes fuera de las sesiones. Se trata de un grupo de trabajo y no debe confundirse con uno de amigas o de ayuda

mutua; si entre ellas surge amistad o realizan encuentros más allá de la sesión, ha de quedar claro que eso ocurre fuera del ámbito de trabajo grupal, de otro modo se podría contaminar o distorsionar el proceso de desarrollo grupal. Esto también tiene que ver con las expectativas que las participantes ponen en el grupo y con clarificar los objetivos como equipo de trabajo. En este sentido, es de gran ayuda mantener un encuadre claro para diferenciar bien el espacio y el tiempo de trabajo grupal, como, por ejemplo, entrar a la sala donde se realiza el encuentro cuando es la hora y no antes, todas juntas, y despedirse en la puerta de la sala. Dado que es un grupo de trabajo, no se debería acceder para realizar otras actividades como celebraciones (convidar a pastas o salir a tomar un café) o consultas individuales, aunque sí se pueden aceptar aportaciones de las participantes como comentarios de un libro, recitar una poesía o leer el fragmento de un diario, siempre que hagan referencia al tema que las convoca.

Ya se ha explicado que el material de trabajo es el diálogo libre sobre las propias vivencias. En este tipo de grupos no se realizan ejercicios ni otras técnicas, simplemente el fluir de la palabra y las reflexiones que van surgiendo. Éstos son los temas que aparecen con mayor frecuencia:

- a) dificultades y conflictos con la relación o comunicación con el marido (exmarido) o compañero (excompañero): emociones, actitudes, conflictos y estrategias;
- b) dominación y la violencia machista;
- c) el servilismo y la sumisión femenina versus la autonomía y dependencia emocional;
- d) dificultades y contratiempos en las negociaciones del convenio regulador y reparto de bienes, en las relaciones con estramentos judiciales y en las posibilidades y límites que ofrecen las leyes;
- e) el malestar emocional: ansiedad, depresión, disfunciones somáticas como alteraciones en la alimentación (ingesta o proceso digestivo) y trastornos del sueño o dolor corporal;
- f) quejas victimistas;
- g) relaciones y comunicación con los hijos e hijas respecto de sus emociones, actitudes, conflictos y estrategias;

h) cambios y reorganización de la economía, el tiempo y las actividades de ocio;

- i) cambios en las relaciones con la familia de origen: ayuda, crítica, preocupación, dependencia, y en las relaciones de amistad;
- j) creencias y estereotipos sobre la función de esposa o compañera y sobre la función de madre y de cuidadora.

En lo referente al proceso de ruptura de pareja, al inicio las mujeres relatan lo que les pasa con mucho dolor, mucha vergüenza y mucha rabia. Llegando a utilizar palabras despreciativas o adjetivos infravalorativos para nombrar al marido o compañero. Incluso se pueden dar momentos de alianzas de género («todos los hombres son iguales») que después se han de reconducir. Las participantes se sienten muy solas, no comprenden lo que les ha pasado, aparecen las contradicciones y la ambivalencia. Pueden empezar a compartir intimidades y secretos y, también, a relacionar las cosas que les pasan, que piensan y que sienten con los estereotipos sexistas y la educación recibida. Estas mujeres comparten dificultades, y las experiencias de unas pueden ser aleccionadoras para las otras. Cada una a su modo, con su ritmo, va realizando un proceso personal y el grupo, con la contribución de todas las participantes, elaborará su proceso como colectividad.

Cuando se está llegando al final del grupo, hay que trabajar la despedida: por un lado, sintetizar, recoger los aspectos trabajados y, por el otro, recordar cómo se encontraba cada una al inicio y cómo está ahora, constatando las cosas que han cambiado en ellas y en la dinámica grupal, y plantear con perspectiva de futuro alternativas o actividades que les permitan continuar con ese trabajo de diálogo y reflexión grupal en otros lugares.

EVALUACIÓN Y RESULTADOS

La evaluación de resultados que realizamos incluye diversos índices: número de participantes y de bajas; porcentaje de asistencia por sesión y por participante; consecución de los objetivos a través de la valoración de las participantes y de la conducción del grupo; grado de satisfacción de las implicadas (verbalizaciones y