

**PROYECTO: Ruta Crítica de las Mujeres afectadas por la Violencia
Intrafamiliar**

- **Documentos de Apoyo**

**GUIA: Autocuidado de quienes trabajan en el Campo de la Violencia
Intrafamiliar**

CONTENIDOS

I. Introducción

.....

II. Motivación

.....

Primera Parte: ¿En qué consiste el problema?

.....

Segunda Parte: Cuidándonos a nosotros mismos

.....

Capítulo Primero: Nuestra historia

.....

Capítulo Segundo: Cuidando nuestro cuerpo

.....

Capítulo Tercero: Poniéndonos en contacto con nuestros sentimientos

.....

Capítulo Cuarto: Transformando nuestra manera de pensar

.....

Capítulo Quinto: Revisemos lo que hacemos todos los días

.....

Conclusiones

.....

Tercera Parte: Algunos amigos reflexionan acerca de su autocuidado

.....

Referencias bibliográficas

.....

I. INTRODUCCION

Las personas que trabajan directa o indirectamente con víctimas o personas que cometen actos de violencia intrafamiliar y sexual, se encuentran en contacto con el dolor al escuchar relatos de incesto, violaciones, amenazas, humillaciones, y corroborar a través de exámenes biomédicos e intervenciones psico-sociales, los efectos de las acciones de violencia en las personas afectadas. Esas vivencias dejan rastros.

La violencia es contaminante, vulnerabiliza, afecta emocional y físicamente. Si bien no todas las personas pueden sentir estos efectos, está comprobado que muchas se alejan de este tipo de trabajo, poniendo barreras para protegerse del sufrimiento, la angustia y frustración. Se sienten cargados ante actos que parecieran ser la negación de la vida misma, la solidaridad y la confianza en los seres humanos, incluso de los más, ya que una de las particularidades de la violencia en la familia es el vínculo de afecto o consanguinidad entre víctimas y agresor.

Especialistas del campo de la violencia intrafamiliar han estudiado y profundizado sobre las situaciones antes descritas, caracterizando varias alternativas de respuesta a esos efectos, entre ellos por ejemplo: Traumatización Vicaria, Estrés Post-Traumático Secundario o Estado de Extenuación Emocional.

El presente trabajo presenta algunas alternativas para lidiar con este “contagio”, porque trabajar con la violencia y sus consecuencias nos afecta. El escuchar un relato de terror y traición, puede hacer revivir el miedo experimentado en nuestras propias historias personales o cuestionar nuestro sistema de creencias de vivir en un mundo seguro y confiable. En cualquier caso, cuando escuchamos una y otra vez la existencia de actos perversos cometidos en relaciones de cuidado y amor y donde las circunstancias tienen mayores similitudes de diferencias, comenzamos a sentir miedo, inseguridad e impotencia. Algunos de nosotros reaccionarán con ira hacia quienes ocasionan tales injurias; otros, generalizarán ese sentimiento y actuarán en concordancia con él ante cualquier amenaza a su propia integridad, sus creencias o emociones y algunos se defenderán de sus propios miedos, culpando a las víctimas por la violencia que han recibido. También se encuentran, quienes buscando autoprotección, se insensibilizan al dolor de quienes sufren y escucharán disociados sus historias: Te escucho pero no presto atención a lo que dices.

Sin embargo, todos esos esfuerzos para autoprotegerse serán insuficientes cuando estamos expuestos a la continua repetición de historias de incesto, violación, humillaciones o amenazas de muerte. A veces, aparecen síntomas

físicos, tales como cansancio crónico, dolores continuos de espalda o cabeza, problemas gástricos o alteraciones del sueño.

Asociado a lo anterior, he visto como algunas compañeras bien entrenadas y sensibles, han tomado la decisión de abandonar su lucha en contra de la violencia y se dedican a trabajar en campos muy distintos tales como la decoración, la venta de ropa deportiva, entre otras actividades que les ayuden a mirar la vida de una manera menos amenazante y por ende, más seguras y confiadas en sus relaciones con los otros seres humanos.

Buscar alternativas para cuidarnos, sin abandonar la utopía de construir un mundo diferente y manteniendo nuestra empatía con el dolor de quienes sufren actos de violencia en sus vidas, es una tarea necesaria y posible. En las páginas siguientes compartiré el resultado de mis propias reflexiones y el de muchas otras personas que han dedicado esfuerzos a dicha búsqueda. Le animo a leer el material no como un compendio de recetas acabadas sino más bien, como una herramienta adicional en su propio proceso de autorreflexión y crecimiento.

Gracias a la Vida

**Gracias a la vida que me ha dado tanto
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes el hombre que yo amo.**

**Gracias a la vida que me ha dado tanto,
Me ha dado el oído que, en todo su ancho,
Graba noche y día grillos y canarios,
Martillos, turbinas, ladridos, chubascos
Y la voz tan tierna de mi bien amado.**

**Gracias a la vida que me ha dado tanto,
Me ha dado el sonido y el abecedario;
Con él las palabras que pienso y declaro:
Madre, amigo, hermano y luz alumbrando
La ruta del alma del que estoy amando.**

**Gracias a la vida que me ha dado tanto,
Me ha dado la marcha de mis pies cansados;
Con ellos anduve ciudades y charcos,
Playas y desiertos, montañas y llanos,
Y la casa tuya, tu calle y tu patio.**

Gracias a la vida que me ha dado tanto,

**Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
Así yo distingo dicha de quebranto,
Los dos materiales que forman mi canto,
Y el canto de ustedes que es el mismo canto
Y el canto de todos que es mi propio canto.**

Gracias a la vida que me ha dado tanto.

Violeta Parra

Primera Parte

¿En qué consiste el problema?

Un aspecto central en el tema del autocuidado de quienes trabajamos en el campo de la violencia intrafamiliar es el reconocimiento de los efectos de afrontar cotidianamente situaciones que involucran la amenaza a la integridad personal. Y para comprender estas consecuencias se hace necesario partir de la siguiente hipótesis.

PREMISA

Los seres humanos no contamos con la capacidad biológica, psicológica y espiritual para afrontar la violencia interpersonal, sin consecuencias.

Podemos decir que a la luz de las experiencias de quienes han vivido situaciones de abuso, hoy hay consenso en admitir que los actos de gran violencia interpersonal; incluyendo la que ocurre en las relaciones amorosas o familiares, constituyen eventos traumáticos que desencadenan una gran variedad de efectos, físicos, emocionales y espirituales.

En el plano espiritual, Víctor Frankl (1996), un psiquiatra judío alemán que vivió durante la Segunda Guerra Mundial los horrores del genocidio de su pueblo, la muerte de sus seres queridos y su propia tortura en el cautiverio, propuso como consecuencia fundamental de la experiencia del terror, la pérdida del significado de la propia existencia, lo que conlleva a un sentimiento de soledad, vacío y la falta de empatía hacia otros seres humanos. Tomando como base su propia experiencia, se alejó de las posturas psicoanalíticas con las que se identificaba en el pasado y avanzó en la construcción de un nuevo paradigma: el problema radica en la pérdida del significado de nuestra vida y la espiritualidad es el camino para reencontrarlo.

Esta propuesta puede ser mejor comprendida cuando vemos, por ejemplo, el constante deseo de muerte u autoaniquilación en las niñas prostituidas, los intentos de suicidio en sobrevivientes de incesto y el sentimiento de vacío y desconexión en muchas mujeres maltratadas.

Los eventos traumáticos rompen el sistema de creencias que los seres humanos desarrollamos para facilitar nuestra supervivencia en el mundo de las relaciones interpersonales. Una autora llamada Janoff-Bullman (citada por Sharratt, 1992) nos dice que toda persona se relaciona en el mundo guiada por tres supuestos fundamentales:

- El mundo es un lugar benevolente
- El mundo tiene sentido y
- El ser humano es valioso, capaz y bueno

De esta manera, por ejemplo, la experiencia de la violencia ocasionada por seres queridos cuestiona estas suposiciones y da cabida a nuevas interpretaciones con efectos emocionales y espirituales. La persona puede así perder la fe y la confianza en los otros, actuar sin dirección y sentirse sola y triste.

Por medio de la combinación de las teorías del estrés y del trauma también se intenta explicar los efectos de la violencia u otras experiencias amenazantes a la integridad personal. Relacionado con ésta, se incluyó en el DSM III de 1990, el criterio diagnóstico denominado Desorden de Estrés Pos Traumático que se refiere, no a una enfermedad mental, sino al conjunto de síntomas que, por ejemplo, sufren las víctimas de la violencia como resultado de su exposición a eventos de aniquilación y se aplica igualmente a excombatientes, sobrevivientes del holocausto o del bombardeo atómico, víctimas de violación, incesto y maltrato conyugal. Los síntomas se comprenden como una respuesta normal a una situación anormal, es decir, están asociados a la amenaza constante de morir, a las brutalidades repetidas o a privaciones físicas extremas, entre muchas otras vivencias similares.

Frente a tales experiencias abrumadoras, el ser humano busca protegerse y para lograrlo, el organismo entra en estado de alerta que desencadena una tensión emocional constante e intensa. A su vez, la percepción de amenaza se establece cuando la persona identifica que las herramientas con las que cuenta no son suficientes para manejar dicha situación.

En el Estrés

**El organismo funciona automáticamente frente a –
Situaciones de amenaza.**

**Es útil si queremos cuidarnos, prestar atención a –
Lo que sucede exactamente en nuestro cuerpo.**

Todo comienza cuando nos apropiamos con nuestros sentidos del mundo que nos rodea (interior o exterior a nosotros mismos), lo que cobra sentido por medio de la corteza cerebral cuando interpretamos la situación como amenazante o desbordante de nuestras capacidades y que pone en riesgo nuestro bienestar.

Dicha interpretación activa directamente al hipotálamo, una estructura localizada en el centro del cerebro desde donde se envían los mensajes de alarma a la hipófisis, la cual secreta una hormona llamada ACTH “Adrenocorticotrofa” que activa las glándulas suprarrenales, que liberan a su vez, otras hormonas, entre las que se encuentran la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol, responsables de los cambios o respuestas fisiológicas más visibles.

Cuando estamos en medio de una situación alarmante, necesitamos más irrigación sanguínea en aquellas regiones del cuerpo como lo son los músculos esqueléticos que nos permiten huir o luchar frente a dicha situación. Por esta razón, se produce un aumento en el trabajo cardiaco, el corazón late con más fuerza e inclusive, hay vasodilatación de los vasos cercanos a los músculos y el organismo tiene experiencia de taquicardia. Dado que no necesitamos grandes cantidades de sangre en la piel, los capilares bajo ésta se cierran, la persona se pone pálida y se le enfrían sus manos y pies.

Con la liberación de la adrenalina, se llevan a cabo varios procesos, entre los que se destacan los llamados “glicólisis” y “lipólisis” para producir la energía biológica necesaria que nos permite enfrentar el desafío, ya que el aumento de energía se deriva de una liberación de azúcar (glicólisis) y ácidos grasos (lipólisis) en la sangre.

Si la tensión continúa y se han agotado el azúcar y los ácidos grasos, el cuerpo busca una nueva fuente de energía: las proteínas. Al igual que se rompía el tejido adiposo para liberar grasas al torrente sanguíneo, se actúa sobre las proteínas de los músculos para tomar los aminoácidos y por medio de transformaciones químicas y bioquímicas, convertirlos eventualmente en glucosa (azúcar), fuente de energía.

En estados de mantenimiento del estrés, se aumenta el nivel de lactato (molécula producida en el proceso de glicólisis) en la sangre y la acumulación de esta sustancia es la que produce la sensación muscular de cansancio.

La repuesta automática al estrés causa una serie de transformaciones físicas en todo el organismo, las cuales ocurren sin nuestro conocimiento y van,

por ejemplo, desde una variación en el rango de pulsaciones y de la presión sanguínea hasta la paralización del proceso de digestión y el aumento de los ácidos gástricos. Este último se ve asociado con los problemas digestivos comunes en las personas sometidas a reiteradas presiones.

Síntomas físicos asociados al estrés asociados al estrés

- Cambios en el apetito
- Dolores de cabeza
- Fatiga,
- Insomnio,
- Dolores musculares,
- Bruxismo,
- Dolores de espalda,
- Tensión en la base del cuello,
- Problemas digestivos,
- Disminución del deseo sexual. —

Síntomas emocionales

- * aislamiento
- * depresión
- * preocupación
- * irritabilidad
- * pesadillas
- * frustración
- * ansiedad
- soledad
- * pérdida del disfrute

Los episodios repetitivos de tensión pueden eventualmente por lo tanto, llegar a ser dañinos ya que se desgasta la capacidad del organismo para su funcionamiento habitual. Si constantemente movilizamos energía a costo de nuestra reserva, no tendremos energía disponible. Así experimentaremos fatiga más rápidamente y estamos en riesgo de sufrir una serie de desórdenes asociados con el estrés. Este no causa las enfermedades, pero los cambios producidos alteran nuestro sistema inmunológico y por tanto, estamos más predispuestos a experimentar problemas físicos.

El estrés derivado de la exposición a un trauma y que es clasificado en el DSM IV como Desorden de Estrés Pos Traumático ejemplifica los efectos de éste en una persona que ha sido expuesta a un acontecimiento traumático en forma directa o como testigo, y ella ha respondido con temor, desesperanza y horror.

Desorden de Estrés Pos Traumático

1. el acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente –
(reacción de lucha), ya sea con recuerdos o sueños recurrentes e intrusos,- con la sensación de que el evento está ocurriendo en el presente, con malestar intenso o con respuestas fisiológicas ante estímulos que simbolicen o recuerden un aspecto del evento.
2. Hay evitación persistente (huida) estímulos asociados al trauma – y embotamiento de la reactividad general y puede evidenciarse, por ejemplo, por los esfuerzos para evitar sentimientos, pensamientos o conversaciones acerca del evento o actividades, lugares o personas que motivan sus recuerdos; Amnesia psicogénica; sensación de enajenamiento de otros o de un futuro desolador.
3. Síntomas relacionados con la activación del estado de alerta: dificultados para conciliar o mantener el sueño, irritabilidad, dificultad para concentrarse, respuestas exageradas de sobresalto e hipervigilancia.

Las personas que trabajamos con víctimas de trauma estamos también en contacto con la violencia o su amenaza. Por ejemplo, el estar escuchando o leyendo historias de una y otra mujer maltratada por más de cuarenta horas a la semana hace suponer que la violencia es generalizada e infinita y esta suposición es altamente amenazante. El escuchar constantemente los relatos de violencia nos ubica como testigos no solo del miedo, la impotencia y la paralización de quien sufre la agresión sino también de la brutalidad perpetrada por un ser humano. Es decir, somos testigos de la vulnerabilidad y la maldad humana. Nuestra presencia en medio de ese horror tiene por lo tanto consecuencias en la forma en que interpretamos el mundo y las relaciones personales y al igual que la víctima, podemos empezar a cuestionarnos los supuestos que guían nuestra forma de relacionarnos y en su lugar emerger, por ejemplo, creencias tales como:

- ◆ El mundo es un lugar peligroso y debemos estar alerta a cualquier amenaza,
- ◆ El mundo no tiene sentido, ya que no logramos encontrarle significado a la violencia generalizada y
- ◆ El mundo está lleno de personas malas y peligrosas de las cuales debemos cuidarnos.

Nuestro sistema de creencias también puede variar especialmente de acuerdo con nuestra identidad genérica. Por ejemplo, las mujeres pueden identificarse fácilmente con las víctimas, porque la violencia intrafamiliar se dirige especialmente contra ellas. Y al adquirir conciencia de la brecha genérica entre víctimas y perpetradores se enfrentan a su propia vulnerabilidad. Para los hombres tampoco es sencillo, ya que identificados con el género masculino, deben reconocer los actos malvados de otros hombres y cuestionar la diferencia o similitud entre ellos y los agresores. Algunas veces también han sufrido victimización y por lo general, de manos de otros hombres y esta experiencia los confronta con su propia identidad que los lleva a su vez, a buscar las similitudes y diferencias entre ellos y las mujeres que han sido víctimas.

En el intento por buscar conceptos que logren identificar los procesos de cambio que experimentan las personas que ofrecen ayuda en el campo de la violencia intrafamiliar, se propusieron Traumatización Vicaria o Desorden de Estrés Pos Traumático Secundario, como evidencia de la similitud entre los efectos del abuso directo y el de ser testigos de éste. De acuerdo con Sara Sharratt (1992), es muy común experimentar el estrés por traumático, ya que no se puede ser testigo de la tragedia en aislamiento.

Señales de Traumatización Vicaria en el Trabajo con Mujeres Maltratadas

- Sentimientos de angustia hacia la cliente porque ella no ha tomado las mejores decisiones.
- Impaciencia cuando ella cuenta su propia historia
- Sobrepreocupación por su seguridad
- Mas empatía e identificación con el agresor
- Sentimientos de tristeza con usted mismo por no ser un buen o buena terapeuta
- Disociarse cuando escucha a la cliente
- Persuadirla de que lo que usted piensa es mejor
- No querer ir al trabajo

Cabe mencionar, sin embargo, que al igual que no todas las víctimas directas experimentan el conjunto de síntomas que aplican al estrés por traumático, tampoco todas las personas que proveen servicios de ayuda, lo manifestarán. A pesar de ello, es preciso conocer nuestra vulnerabilidad humana para sufrir los efectos del trauma de la violencia y cuidarnos cuando aparecen las primeras señales.

Algunas autoras angloparlantes utilizan otro concepto para referirse a los efectos del estrés en quienes trabajan con maltrato. El vocablo elegido es “burnout”, que puede ser traducido como “fuego que se extingue”, para dar entender el resultado del estrés crónico, la fatiga emocional y la frustración.

El “burnout” consiste en la reducción de la respuesta funcional del organismo a las demandas de la vida cotidiana como consecuencia de usar toda nuestra energía, aún la de reserva, sin conservar la suficiente para nosotros mismos.

Dado que no existe una traducción literal de esta palabra que podamos utilizar para describir el mismo efecto, la he traducido, hasta encontrar una mejor, como “estado de extenuación emocional” (EEE). El EEE es una respuesta crónica a la tensión emocional constante y no la reacción a una crisis ocasional.

Ya en 1984, Chistina Maslach presentó un libro sobre el fenómeno de EEE interpretándolo como el costo de cuidar y explicó por medio de éste cómo muchas personas que trabajan en el movimiento en contra del maltrato hacia las mujeres, abandonan su lucha en el punto crítico de los dos años. De esta forma, explica, el movimiento ha perdido gente muy valiosa por este fenómeno que ella llama insidioso.

La identificación de estos factores de riesgo ayuda a explicar por qué las personas responden al mismo estrés de manera diferente.

Factores de riesgo para el estado de extenuación emocional

Factores externos

**Sobrecarga de trabajo
Falta de autonomía para definir
Y realizar las tareas cotidianas
Falta de injerencia en la
Toma de decisiones políticas**

Factores internos

**Motivación personal
Autoestima
Respuesta fisiológica
específica de cada persona**

El estado de extenuación emocional no aparece súbitamente, sino que se va desarrollando con el tiempo. Con apoyo y autocuidado es posible detenerse en las primeras etapas o bien, a mitad de camino, pero si la persona continua desgastando su energía física y emocional, puede avanzar hasta la última fase y dejar de funcionar eficazmente o abandonar el trabajo.

Wilson (1997,p. 230-231) propone cinco fases del EEE, a saber:

1. Periodo de gran energía y satisfacción en el trabajo, cuando usamos más que energía de aquella que podemos usar. Este gasto de energía conlleva al segundo estadio.
2. El uso de la energía de reserva es más visible y comenzamos a experimentar cambios en nuestro trabajo. La fatiga y la dilación comienzan a observarse.
3. Los síntomas del segundo estadio se hacen habituales y emergen otros nuevos incluyendo las enfermedades físicas y la fatiga crónica. Los trastornos físicos pueden ir desde un resfriado de larga duración hasta periodos donde nuestro sistema inmunológico no trabaja en nuestro beneficio.
4. Debilitados por los síntomas físicos, empezamos a experimentar frustración, aislamiento, pérdida de entusiasmo, pesimismo y depresión. Aquí se experimenta un cambio en la forma de ayudar. Cuando estamos emocionalmente sirve además, para protegernos de la propia tendencia al involucramiento cercano. Del incremento del distanciamiento se deriva entonces una actitud de indiferencia a las necesidades y sentimientos de quienes buscan nuestra ayuda. El desarrollo de esta respuesta frecuentemente conduce a la despersonalización, ya que comenzamos a mirar a la gente en términos más cínicos denigrantes. En este estadio muchas personas experimentadas comienzan a dudar de sus habilidades y a experimentar sentimiento de fracaso. El estado de extenuación emocional afecta de otra maneras: irritación, frustración e ira.
5. El quinto estadio y más destructivo, se caracteriza porque la persona deja de funcionar en su trabajo. Algunos individuos buscarán consejería o terapia mientras que otros cambiarán de actividad laboral, aún abandonando cualquier tipo de empleo que les demande un contacto cercano con otras personas. Otros lidiarán con el alcohol y las drogas. La recuperación de este estadio conlleva un proceso largo y arduo.

Podemos resumir las etapas de EEE, de la siguiente manera:

Etapas del estado de extenuación emocional

- 1. Gasto de gran energía física y emocional**
- 2. Fatiga y dilación**
- 3. Enfermedades físicas**
- 4. Síntomas emocionales**
- 5. Perdida del funcionamiento**

Wilson, 1997

Si usted es una persona que se encuentra trabajando en el campo de la violencia intrafamiliar, es importante que se detenga y reflexione en torno a las siguientes preguntas:

Acerca de los cambios físicos:

- ¿Se siente usted continuamente fatigado?**
- ¿Ha experimentado cambios físicos, tales como dolores musculares, de cabeza, de espalda o tensión en la base del cuello?**
- ¿Ha presentado problemas, antes no presentes, para conciliar el sueño o mantenerse dormido?**
- ¿Cree usted que se enferma con mayor frecuencia?**
- ¿Ha experimentado cambios en su respuesta sexual?**

Reflexione:

¿Presenta algún cambio físico de los ya enumerados o algún otro que usted cree se relaciona con su trabajo? Si es así, ¿cuáles explicaciones ha buscado para ello?

Acerca de los cambios emocionales:

- **¿Se siente irritado o enojado con frecuencia?**
- **¿Reacciona con ira ante pequeños inconvenientes?**
- **¿Se siente deprimido por largos periodos?**
- **¿Ha notado que se siente a menudo muy frustrado en su trabajo?**
- **¿Se irrita fácilmente con las personas que piensan diferente de usted?**
- **¿A menudo desea cambiar de trabajo o abandonar su lucha en contra de la violencia?**
- **¿Se siente a menudo impotente frente a las personas que ayuda?**

¿ Con frecuencia se siente solo y sin apoyo en su lugar de trabajo?

Reflexione:

¿Presenta algún o varios cambios emocionales que usted piensa se relacionan con su trabajo? Si la respuesta es afirmativa, cuáles cree que son las causas?

Acerca de los cambios en su conducta:

¿Cree usted que frecuentemente está eligiendo actuar con agresividad?

- **¿Ha aumentado su consumo de alcohol, psicofármacos u otras drogas, para poder dormir, aliviar su ansiedad o sentirse mejor?**
- **¿Se ha aislado?**
- **¿Estalla con frecuencia?**
- **¿Cree usted que su capacidad para funcionar en la vida cotidiana ha disminuido?**
- **¿Está sobrecargado de trabajo?**

Reflexione:

¿Presenta algún o varios cambios en su conducta habitual que usted considera se relacionan con su trabajo? ¿Qué explicaciones tiene para los mismos?

Acerca de los cambios en su vida espiritual:

- **¿Se siente vacío y en desconexión?**
- **¿Cree que su trabajo no vale la pena?**
- **¿Ha perdido significado su vida?**
- **¿Cree usted que se ha deteriorado su vida espiritual?**
- **¿Cree usted que sus creencias y prácticas relacionadas con la espiritualidad han perdido sentido?**

Reflexione:

¿Presenta algún o varios cambios en su vida espiritual, que usted cree se relacionan con su trabajo?

Acerca de los cambios en su tarea de ayudar:

- ¿ Se enoja a menudo o se impacienta con las personas a las que brinda su ayuda?
- Predominan en usted sentimientos de frustración cuando las personas no regresan o no hacen lo que usted cree que es mejor para ellas?
- ¿Ha notado que está perdiendo la empatía hacia las personas que experimentan violencia?
- ¿Ha menudo, frente a una víctima, se preocupa por las necesidades y los sentimientos de la persona que la lastimó?
- ¿Le aburren los relatos de las víctimas?
- Mientras escucha una historia de violencia ¿se da cuenta que piensa en otra cosa?
- ¿Se siente sobre-preocupado y se lleva los relatos de violencia para su casa, los comparte con sus seres queridos, piensa en ellos mientras hace el amor o cuando sale a divertirse?
- ¿Abruma a sus seres queridos y a sus amistades con las necesidades de las mujeres maltratadas o violadas?
- ¿Tiene poco apoyo en su trabajo?
- ¿Tiene pocas oportunidades de participar en la toma de decisiones que afectan su trabajo?

Reflexione:

¿Presenta algún o varios cambios de los ya citados que usted considera importantes de identificar? ¿Cree que pueden haber otros?

Si ha contestado afirmativamente a algunas de las preguntas anteriores, es importante que haga un alto en el camino para reflexionar acerca de sus necesidades personales y pueda de esta forma, realizar algunos cambios. Por ejemplo, podría ser usted una persona que se encuentra concentrada en el mundo que la rodea y descuida su voz interior. El bienestar, la paz y la serenidad son cualidades humanas que solo pueden desarrollarse a partir del encuentro con nosotros mismos. En este sentido, es recomendable, si no lo ha hecho, iniciar un proceso que le ayude a concentrarse en su ser interior, en la energía que da vida a su cuerpo y a su espíritu.

No es conveniente ni para usted ni para nadie, que su trabajo implique el sacrificio de su bienestar. No hay cabida para sacrificios, su cuerpo y su mente se lo cobrarán y usted se verá ante la posibilidad de cobrárselo a los demás. Hay un viejo adagio que dice: Los seres humanos estamos obligados a ser felices, no solo en beneficio de nuestro bien, sino en el de quienes nos rodean.

En este cuaderno usted encontrará algunas pautas para revisar y atender sus necesidades humanas. Sin embargo, las mismas de poco servirán si continua viviendo bajo la misma perspectiva. La transformación personal es posible cuando parte del conocimiento de usted mismo. En vez de dirigir su búsqueda hacia el mundo externo, comience a mirar hacia adentro, porque esa es la única guía verdadera que tenemos los seres humanos para realizar buenas elecciones y conducirnos en el mundo.

Usted tal vez dirá que su trabajo es importante y valioso y que es importante para la transformación de nuestra realidad y de seguro es así, pero yo le preguntaría, además, ¿la forma en que usted enfoca su trabajo- no el trabajo en sí mismo- le contribuye a encontrar una existencia íntima y plena?

Encontrar el balance entre nuestras necesidades y las de otros seres humanos es una urgente necesidad para quienes trabajamos activamente en contra de la violencia. Con él, podemos mantener nuestro optimismo y nuestra fe, y al mismo tiempo continuar trabajando con esperanza y pasión.

Usted necesita de su propio respeto y cuidado y le invito a leer las páginas siguientes donde encontrará sugerencias para brindarse la atención que se merece.

Ejercicio para la reflexión: Recuperar el equilibrio

Lo mismo que la naturaleza necesita equilibrio, las personas también lo necesitamos.

Necesitamos tiempo para ser personas completas, y eso significa equilibrio.

Somos personas constantemente vaciadas.

Por ello, necesitamos ser alimentadas y necesitamos tiempo para digerir el alimento.

Trabajar y amar es mejor que sólo trabajar y ... hay más cosas.

Anne Wilson Shaef

Comentario personal sobre la cita:

Observaciones para la Primera Parte:

**Segunda parte:
Cuidándonos a nosotros mismos**

**Si pudiera vivir nuevamente mi vida
En la próxima trataría de cometer más errores
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más,
Sería más tonto de lo que he sido.
De hecho, tomaría muy pocas cosas con seriedad,
Sería menos higiénico,
Correría más riesgos, haría más viajes,
Contemplaría más atardeceres,
Subiría más montañas, nadaría más ríos,
Iría a más lugares donde nunca he ido,
Comería más helados y menos habas,
Tendría más problemas reales y menos imaginarios,
Yo fui una de esas personas
Que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida,
Claro que viví momentos de alegría,
Pero si pudiera volver atrás,
Trataría de tener solo buenos momentos
Por si no lo saben, de eso está hecha la vida
Solo de momentos, no te pierdas el ahora
Yo era de esos que nunca iban a ninguna parte
Sin termómetro, una bolsa de agua caliente
Un paraguas y un paracaídas,
Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano,
Si pudiera volver a vivir,
Comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera
Y seguiría así hasta el otoño,
Daría más vueltas en calesita,
Contemplaría más amaneceres, y jugaría más con niños,
Si tuviera otra vez la vida por delante
Pero ya ven, tengo 85 años y me estoy muriendo.**

Jorge Luis Borges

Capítulo Primero Nuestra Historia

1. ¿Por dónde comenzar?

Si usted es una persona que trabaja activamente en contra de la violencia y simultáneamente ejerce o experimenta alguna manifestación de abuso interpersonal, es imperativo que busque ayuda para usted mismo.

El proceso del autocuidado, cuando trabajamos en el campo de la violencia intrafamiliar, comienza por sanar, cuando existen, las heridas de un abuso personal.

Cada uno de nosotros tiene una historia única con múltiples y variadas experiencias de violencia interpersonal, pero también y de manera específica para nuestro trabajo, puede contener situaciones aisladas o repetitivas de agresión sexual, emocional o física en relaciones donde esperábamos encontrar seguridad, confianza y particularmente, amor.

Podemos decir, sin embargo, que en nuestra historia no solo pueden encontrarse experiencias de victimización, sino también pueden haber situaciones aisladas o repetitivas donde hayamos actuado violentamente contra otros seres humanos.

En forma paralela a dichas experiencias hemos desarrollado un marco interpretativo que las comprende y les da sentido, el cual incluye creencias, suposiciones y actitudes (mapa mental) en torno al auto-concepto y al mundo que nos rodea.

De tal forma, las vivencias y el mapa mental por medio del cual les damos un significado, influyen, a veces negativamente, nuestro desarrollo personal y la dirección de nuestro trabajo.

Por ejemplo, cuando la persona que ayuda ha experimentado algún abuso desbastador sin haberlo trabajado, puede sentirse abrumada y paralizada al escuchar el testimonio de otra víctima y al encontrarse incapaz de responder a su propio problema, no puede ayudar eficientemente a otra. Los problemas no resueltos pueden ser, por lo tanto, una fuente de dificultad para responder a las necesidades de otros seres humanos. Bajo estas circunstancias quienes proveen de servicios a víctimas o perpetradores pueden dirigir su propio dolor hacia la otra persona y utilizarla para resolver sus propias dificultades.

Hace unos años, conocí una terapeuta que trabajaba parte de su tiempo con mujeres maltratadas. Al mismo tiempo, ella estaba siendo agredida físicamente por su pareja y en ese sentido, buscaba ansiosamente alguna alternativa de ayuda para él. Esta mujer se esforzaba continuamente para lograr mantener la relación porque sabía que el divorcio era signo de fracaso en su familia y todos le decían que iba a ser dañino para sus hijos. Me contó que los relatos de las otras mujeres le hacían sentirse muy mal porque le confirmaban la peligrosidad en que vivía, pero al mismo tiempo, su ayuda se enfocaba no en las necesidades de sus clientes, sino en cómo convencerlas de “no tirar la toalla” y de seguir esforzándose porque pronto encontrarían una recompensa a tanta lucha.

El trabajar con conductas abusivas también puede verse afectado con nuestra historia de victimización no resuelta. Por ejemplo, podemos verter nuestra ira hacia las personas que buscan una alternativa para cambiar su comportamiento y perder con ello, la posibilidad de ejercer un trabajo eficaz hacia el control de la reincidencia. De igual manera, quien tiene una historia de conducta abusiva puede justificar los actos de violencia como una manera de justificar también, su propia violencia.

Existen múltiples formas en que la historia personal afecta o se ve influenciada negativamente por nuestro trabajo en contra de la violencia intrafamiliar. En este sentido, es importante que usted explore su vida y se haga las siguientes preguntas:

- ¿Ha experimentado en su vida alguna forma de abuso relacionada directa o indirectamente con su trabajo?**
- ¿En su niñez, vivió alguna situación de abuso dentro o fuera de su familia? ¿Fue una situación aislada, repetitiva o prolongada?**
- ¿tiene experiencias de incesto, violación u hostigamiento sexual?**
- ¿ tiene experiencias de maltrato en sus relaciones de pareja, incluyendo el noviazgo?**

- ¿Se considera víctima de alguna otra forma de maltrato no mencionada con anterioridad?
- ¿ Ha sido testigo del abuso a otra persona sin poder ayudarla?
- ¿ Piensa usted que alguna o varias de las situaciones anteriores afecta negativamente su trabajo?
- ¿ Piensa usted que los relatos de sus clientes afectan su propia historia de dolor?

Si usted ha respondido afirmativamente a alguna o varias de las preguntas anteriores, es importante reconocer la necesidad de trabajar su historia, si ya lo hizo, felicidades; de lo contrario, anímese a sanar y busque ayuda con personas capacitadas en quien pueda confiar libremente.

**Me concedo lo que quiero y necesito
Puedo buscar ayuda en los demás
Permito a los demás que me echen una mano**

Sue Patton Thoele

El buscar ayuda y sanar cualquier herida del pasado o resolver una situación presente no solo le beneficia a usted directamente, sino resultará en un cambio positivo en su tarea de ayudar. Al respecto es útil, tal y como lo recomienda la Dra. Lenore walker (1995), reconocer nuestra responsabilidad de tener una vida privada satisfactoria y gratificante para no buscar en nuestros clientes la satisfacción a necesidades personales.

De manera similar, si usted ha cometido algún tipo de abuso contra otro ser humano, es importante que no continúe proporcionando servicios a víctimas o perpetradores hasta tanto explore y cambie las justificaciones de las cuales se ha servido para cometer tales agresiones, cese su comportamiento violento y tenga controlado el riesgo de reincidencia. Si la agresión ha implicado abuso sexual infantil, violaciones o maltrato conyugal es preferible y ético, que sus tareas no estén centradas en la ayuda directa a víctimas de tales manifestaciones violentas.

2. Algunas ideas para trabajar nuestra historia personal

Comencemos por identificar las situaciones que en el presente aumentan el riesgo de peligro para su integridad física: la experiencia de maltrato o su amenaza (se incluyen aquí los riesgos asociados al trabajo con violencia intrafamiliar); las ideas suicidas y las conductas autodestructivas, tales como el abuso del alcohol, psicofármacos u otras drogas y el practicar actividades sexuales inseguras. También pueden existir otro tipo de circunstancias específicas que en su vida ameritan una respuesta inmediata para mantener la vida en buenas condiciones.

Creando Seguridad

La seguridad es la experiencia de estar protegido del peligro y de verse lastimado. Dentro de un ambiente de seguridad, podemos estar relajados y ser nosotros mismos porque nuestro bienestar se encuentra asegurado. Nos sentimos libres para tomar riesgos manejables hacia el conseguir el crecimiento y el cambio. Cuando se comienza a hablar en forma honesta sobre la vida propia en un entorno seguro, comienza a ocurrir la mejoría.

Ellen Bass y Laura Davis, 1995

Su vida es muy importante y también lo es el mantenerla en buenas condiciones. Dada alguna de circunstancias de peligro, puede comenzar realizando un plan de seguridad.

Plan de Seguridad Personal

Tener un plan para situaciones de emergencia significa tener una estrategia ordenada y sistemática a la cual acudir en una necesidad. Si aún no la tiene, se le sugiere comenzar con las siguientes tareas, a las cuales puede agregar otras, según su propia experiencia:

- a. **Identifique cuál es la fuente del peligro y sus señales de inminencia.**
- b. **Busque un lugar seguro donde se sienta protegido de otras personas o de usted mismo. Es te lugar puede ser una casa refugio, la casa de un amigo o familiar o dentro de la suya, un espacio donde se sienta bien y si es el caso, en privacidad.**
- c. **Tenga a mano una lista de teléfonos para pedir ayuda cuando se sienta en crisis o perciba que su vida está en peligro. Si no tiene teléfono, busque la forma de enviar una señal a un vecino o de avisar a la policía.**
- d. **Tenga a mano también, documentos, medicinas u otros objetos que eventualmente pueda necesitar en un momento de emergencia.**
- e. **Si tiene hijos o hijas o personas que dependen de usted, identifique si la fuente de peligro puede extenderse hacia ellos y busque alternativas para su seguridad.**
- f. **Construya una red de apoyo**
- g. **Comparta sus necesidades para enfrentar el peligro con otras personas, lo cual puede implicar la identificación de personas en quien confíe libremente como una amiga o amigo, familiares, un o una terapeuta o un programa de ayuda en situaciones de crisis. De igual manera, si la fuente de peligro se relaciona directamente con el campo de trabajo donde usted labora, es importante compartir, si no lo ha hecho, sus temores y buscar conjuntamente las alternativas para manejarlo.**

Otros pasos que usted considera necesarios para establecer su propio programa de seguridad son:

Recuerde que es importante para su seguridad personal, romper el silencio y buscar ayuda.

He visto en varias ocasiones cómo algunas personas que trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar, rehúsan el compartir o pedir ayuda para la propia vivencia de maltrato a alguien que también se desempeñe en esta problemática, negándose con ello la posibilidad de encontrar apoyo en personas experimentadas y sensibles. Las razones pueden ser variadas y combinadas. Podemos citar; por ejemplo: El temor de ser consideradas incapaces para desempeñarse en el problema de la violencia, sentimientos de vergüenza, la idea y/o necesidad de autosuficiencia, miedo al rechazo, o la creencia de que pedir ayuda es admitir una debilidad.

Si esta es su situación, puede ser conveniente que revise su sistema personal de creencias acerca del pedir ayuda y las emociones o sentimientos que se derivan de dicho mapa mental.

De igual manera, si ya ha buscado ayuda y la está recibiendo en el presente, es importante revisar sus sentimientos y creencias en torno a la relación que usted ha establecido con la otra persona, ya que algunas veces, las ideas y emociones señaladas anteriormente también pueden dificultar su objetivo para dicho encuentro. Por ejemplo, ¿A menudo se encuentra evaluando el tipo de apoyo que la otra persona le está ofreciendo y lo compara con lo que usted haría en situaciones similares? ¿Ha logrado darse cuenta que las sesiones de trabajo se asemejan a discusiones teóricas acerca de un problema? ¿Habla más de lo que piensa y no de lo que siente? O ¿ Cree estar muy preocupado por lo que la otra persona piense acerca de su desempeño en el movimiento en contra de la violencia?

Las respuestas afirmativas a estas y otras preguntas similares podrían ser un indicador de que necesita tomar tiempo para meditar acerca de lo que está usted sintiendo frente a su necesidad de apoyo. Esto no significa que debemos asumir una posición acrítica frente a quien nos ofrece su ayuda, sino más bien, recordarle que todos los seres humanos, incluido usted, tenemos derecho a contar con alguien que nos tienda una mano amiga en momentos de necesidad. El pedir ayuda no es evidencia de debilidad sino más bien, expresión concreta de la firme convicción en mundo sostenido por la conexión humana.

He interiorizado a lo largo de mi vida, que pedir ayuda, significa:

Las experiencias personales que debemos tomar en cuenta para el autocuidado de quienes trabajamos con la problemática de la violencia intrafamiliar incluyen las que representan un peligro inminente para nuestra integridad física, pero también, aquellos eventos pasados que aunque no sean una amenaza para la vida presente, si atentan contra el bienestar personal y la calidad de nuestro trabajo. Me refiero específicamente a las historias de abuso sin sanar relacionadas directamente con las manifestaciones de violencia con las que laboramos: abuso infantil en nuestras familias, cualquier situación de explotación sexual, o maltrato en las relaciones de pareja, entre algunas de las experiencias más comunes.

Dichas historias merecen ser trabajadas con el fin de dirigir nuestra vida sin culpa, vergüenza y temor, sentimientos comunes en quienes experimentan este tipo de eventos. Si usted ya ha puesto el abuso en perspectiva, si ya no es un problema o no hay en su vida situaciones que deban ser sanadas, puede pasar al siguiente capítulo.

A continuación se le ofrecen algunas sugerencias para trabajar el abuso infantil y las experiencias pasadas de maltrato en sus relaciones de pareja, que aún no ha trabajado y ejercen una notable influencia negativa en su vida presente.

Existe un grupo de sentimientos e ideas negativas comunes en quienes han sido victimizados. Es importante que identifique la presencia de alguno o varios de ellos con el fin de tener mayor claridad de la forma en que usted ha respondido el abuso recibido. Entre ellos podemos citar:

Sentimientos o reacciones emocionales comunes en la victimización:

- **La culpa**: Cuando somos el blanco de alguna forma de maltrato (principalmente si el mismo ocurre dentro de la familia o en una relación amorosa) podemos desarrollar la idea de que haber hecho algo malo, erróneo e imperdonable. Este sentimiento se relaciona con la convicción de que el pasado (nuestras malas acciones) es insoslayable y determina el futuro (las consecuencias de dichos actos). Por ello, por ejemplo, la persona cree merecer y a veces espera, un destino desolador.
- **La vergüenza**: A medida que aumenta el sentimiento de culpa, se va desarrollando (con la contribución de la manipulación de quien nos lastima) la creencia de ser una mala persona (auto-concepto). Este sentimiento puede acumularse con el tiempo y contribuir a forjar una identidad personal basada en el estigma y la falta de auto-respeto.
- **El miedo**: Se relaciona no solamente con el temor de que la violencia se repita sino con la creencia de que si sucede, es el castigo de nuestras propias acciones. La culpa y la vergüenza contribuyen por lo tanto, con la idea de no ser una persona merecedora de amor.
- **Impotencia**: Dado la relación desigual de poder que acompañan por lo general a la violencia intrafamiliar, las conductas o actitudes creadas para

detener el abuso son la mayor parte de las veces, insuficientes e ineficaces. La impotencia es entonces el resultado de tener la certeza “nada de lo que haga lleva al resultado que quiero”, es decir, no veo la relación entre mi conducta y la acción resultante. Esta emoción va incrementándose en la medida en que sucede otro tipo de circunstancias donde tampoco tenemos control. El sentimiento de impotencia puede verse exacerbado cuando escuchamos relatos sobre vidas que giran en torno a éste.

- **Rabia:** El maltrato es antinatural y, por tanto, reaccionamos contra él. Podemos sentir enojo e ira hacia la persona que nos humilla, amenaza o traiciona porque como seres humanos tales conductas son contradictorias con el bienestar y la realización. Pero el expresar la rabia en relaciones de vulnerabilidad puede ser altamente peligroso y la persona tal vez deba, disfrazarla, negarla o contenerla. El enojo acumulado es una emoción con riesgo de desborde y extenderse, por lo tanto, a otras personas o situaciones.

Reflexione

El primer paso para afrontar con valentía y coraje nuestros sentimientos negativos es reconocerlos. Siéntase cómodamente y cierre los ojos.

Si lo desea, puede escuchar música relajante de fondo o encender una velita de incienso.

Piense en su historia personal y enfoque su memoria en los recuerdos relacionadas con el abuso experimentado, y hágase estas preguntas.

1. ¿Qué situación le produce mayor incomodidad? Descríbala...
2. ¿Qué siente ahora cuando piensa en ello?
3. ¿Tiene dificultad para expresar sus emociones?
4. ¿Se exacerbaban esos sentimientos con su trabajo?
5. ¿Hay alguna persona con la cual puede expresar lo que siente con mayor libertad?
6. ¿Cree que existe alguna forma de combatir el miedo y la impotencia?

Construya algunas afirmaciones positivas en torno a los sentimientos de rabia, culpa, vergüenza, miedo, impotencia.

1. Tener temor a.....es una cosa, otra es dejar dicho miedo me convierta en su marioneta.
2. Soy lo suficientemente fuerte como para afrontar mí.....
3. Hoy me esforzaré en no dejarme abatir por
4. Hoy no me culparé por
5. Hoy amaré mipara no sentir vergüenza
6. Hoy manifestaré libremente lo que siento ante.....

Pensamientos distorsionados:

Nuestros sentimientos son muchas veces la consecuencia del mapa de pensamientos que vamos desarrollando a lo largo de un diálogo interior constante e interminable con nosotros mismos. He leído que los seres humanos tenemos aproximadamente entre 700 y 1000 pensamientos diarios que constituyen una interpretación privada de lo que sucede en nuestra realidad. Aunque pocas veces prestamos atención a la forma en que damos sentido a la experiencia, los pensamientos tienen una influencia muy poderosa en los sentimientos y los comportamientos elegidos.

Un autor de la teoría cognitiva llamado Aaron Beck ha investigado profundamente la naturaleza de los pensamientos y él nos ofrece una conceptualización bastante completa en torno a este diálogo interno, bajo el nombre de “pensamientos automáticos”, porque ellos se experimentan como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo. Los pensamientos que utilizamos para nuestro diálogo interno o pensamientos automáticos tiene varias características: utilizan pocas palabras, son creídos y por tanto no se ponen en duda, son espontáneos y a veces engañosos, estereotipados, a menudo se expresan en términos de debería, pueden ser catastróficos (dramatizaciones que conllevan a la ansiedad) y todos son aprendidos en el ambiente social que nos rodea (McKay y otros 1988, p.19-21).

Uno de los principales problemas asociados a pensamientos son las ideas o pensamientos automáticos distorsionados, en los cuales puede incluirse la creencia de ser personas diferentes (en forma negativa), portadoras de

terribles secretos y no merecedoras de afecto y cuidado. Estas creencias contribuyen con una visión pesimista de la realidad y de las propias posibilidades de sanación y auto-realización.

Tipos de pensamiento distorsionado

- **Visión de túnel (se magnifica lo negativo)**
- **Pensamiento extremista o polarizado; no hay términos medios**
- **Afirmaciones absolutistas (nunca, nadie, siempre, ninguno)**
- **Visión catastrófica o pesimista**
- **Falacia de creerse omnipotente y responsable de todo lo que ocurre en la realidad exterior.**
- **Falacia de justicia (aplicar constantemente nuestro sistema de creencias para medir y juzgar a los demás).**
- **Falacia de creer que nuestra felicidad depende de las acciones de quienes nos rodean (yo seré feliz, si.....cambiara), olvidándose de que el único cambio que podemos controlar es el relacionado con nosotros mismos.**
- **Etiquetas generalizadoras. Se engloba una o dos características ignorando cualquier evidencia contraria, se etiqueta por ejemplo, a quienes no comparten nuestra visión.**
- **Falacia de culpa: Responsabilizar a otra persona de las elecciones y decisiones nuestras.**
- **Falacia de tener siempre la razón, no estar abierto a otras posiciones, estar en alerta para defender nuestra posición.**
- **Falacia de la recompensa del más allá (la persona espera obtener recompensa a su sacrificio por obra divina).**

Revise el listado de pensamientos automáticos y compare con él, su sistema de creencias en torno a la violencia y el abuso.

Haga una lista en orden de importancia de los pensamientos deformados que usted desea transformar. Escriba a la par, la frase con la cual desea combatirlos.

Explorar y transformar los sentimientos y pensamientos vinculados con una historia de un abuso no es suficiente para sanar. Es necesario integrar el cuerpo dentro del proceso de liberación. Igualmente, se requiere encontrar un sentido a dicha experiencia en su proyecto de vida y para ello, es preciso revisar cualquier otra alternativa que sea útil para usted mismo. Puede buscar autoayuda, consejería espiritual, libros de auto-superación, terapia corporal o artística u otras a las que pueda acceder en su comunidad.

Literatura recomendada para sanar historias de abuso:

El coraje de sanar: guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en al infancia. Helen Bass y Laura Davis. Barcelona: Ediciones Urano, S.A., 1995.

Nuestro niño interior. John Bradshaw. Buenos Aires: Emecé Editores 1992.

Cuando el amor es odio: Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos Susan Forward. México, .D.F.:Editorial Grijalgo, 1987.

¡Pórtate bien! Sanación de nuestro niño interior ¿Cómo transitar de los mandatos familiares a las elecciones personales? Matilde Garvich. Buenos Aires: Ediciones De La Persona.

Superando el dolor: Un libro para y acerca de adultos víctimas de abuso en la niñez. Eliana Gil. California: Launch Press, 1990.

Las mujeres que aman demasiado: Cuando usted siempre desea y siempre espera que él cambie. Robin Norwood. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A., 1996.

Ejercicio para la reflexión: Aprendiendo a cuidar de sí mismo.

“El cuidar de uno mismo es una de las formas primitivas de demostrar amor por sí mismo y por los demás. Es un comportamiento aprendido; aprendemos a cuidarnos por medio de nuestros primeros cuidadores. Si usted no fue amado, animado o confortado cuando niño/a, o si usted fue criado como niño/a típico, el concepto de cuidado puede ser extraño para

usted. Si a usted nunca le demostraron gentileza o ternura, o fue abusado en nombre el amor, usted puede sentirse confundido respecto a lo que significa el cuidar de si mismo... Los sentimientos de culpabilidad o vergüenza pueden impedirle sentir que usted merece ser cuidado por usted o por cualquier otra persona.”

Comentario personal sobre la cita:

Observaciones para el Primer Capítulo.

Este capítulo trata sobre algunas alternativas de cuidado del cuerpo, las cuales pueden ser trabajadas en forma individual o colectiva. En cualquiera de estas maneras puede encontrar que hay beneficios para usted. Lo importante es animarse a realizar cambios en la rutina de su vida y transformar la perspectiva con la cual ha visto y tratado su cuerpo.

Los seres humanos estamos interconectados y dentro de nosotros hay un interflujo constante de energía. Antes se pensaba que el átomo era la partícula más pequeña del universo, sin embargo, Einstein y sus colegas descubrieron que existían aún pedacitos más pequeños de materia que giraban constantemente a altas velocidades alrededor de un espacio vacío. Vistos a través de poderosas lentes, podemos observar que esas partículas subatómicas no son materia sólida, sino más bien, vibraciones de energía. Los físicos han demostrado que todo cuanto existe en el universo es un campo de energía y donde los límites absolutos entre los objetos son una mera ilusión visual. De esta forma, todas las cosas que vemos a nuestro alrededor (una mesa, una estrella, un árbol) están interconectadas por infinitos e ilimitados campos energéticos, y como nosotros somos parte de este universo, pertenecemos también a un mismo campo unificado y totalizador de energía. La fuerza que mueve todas las cosas y seres existentes está dentro de nosotros mismos en todo momento.

Estos descubrimientos cambian nuestra forma de interpretar el cuerpo personal, ya que además de único y material es también un campo de intercambio de la energía universal. Esta conciencia es, dentro del sistema oriental de medicina mente – cuerpo llamado ayurveda, el camino para alcanzar niveles más altos de salud.

Su cuerpo y sus pensamientos funcionan también al unísono. Penetrar en su espacio corporal y conocer su lenguaje permite, por lo tanto, comprender la naturaleza de su esquema cognitivo. Somos seres únicos, multi-

dimensionales e integrales. No menosprecie la voz de su cuerpo, concéntrese en ella y aprenda a escucharla.

Es preciso que entre en contacto con su cuerpo, dimensión que le permite establecer comunicación con el mundo que le rodea. Hágase cargo de explorarlo, cuidarlo y mimarlo porque es el único que posee. No tiene que pedir permiso a nadie para hacerlo.

Un viejo adagio indio dice:

**Si quieres saber cómo fueron tus pensamientos de
Ayer,
Mira tu cuerpo de hoy.
Si quieres saber cómo será tu cuerpo mañana,
Mira tus pensamientos de hoy.**

Por ejemplo, en este momento ¿cómo siente su cuerpo? ¿Pesado, liviano, cansado, relajado?, ¿En qué lugares le parece que está particularmente tenso o dolorido?, ¿En qué aspecto, por el contrario, lo halla fuerte y lleno de energía?, ¿Qué partes de su cuerpo merecen una mayor atención?, ¿Le satisface su manera de conducirse, es un placer vivir dentro del él?, ¿O, es más bien un bulto sin sentido y una pesada carga?

Nuestro universo físico principia en el propio cuerpo, es la morada de nuestro espíritu, el fundamento de todo cuanto nos ocurre.

Al ponerse en contacto con su energía corporal usted aprende a detectar y percibir los mensajes que su cuerpo le transmite. Según una filosofía

oriental, la energía que fluye en el universo y dentro de nosotros mismos es la responsable de la interconexión entre todas las cosas y seres existentes. Ella se mueve dentro de nuestro cuerpo en forma circular por medio de un sistema de discos giratorios que van desde la cabeza hasta los pies, alimentando así todo el organismo. Cuando la energía no gira libremente (por el estrés, los pensamientos automáticos, los sentimientos negativos, la mala alimentación y los traumas, entre otras cosas) el cuerpo “siente” el problema y lo transmite por medio de una serie de señales.

¿Le envía su cuerpo alguna señal de alarma en este momento?

Si la respuesta es afirmativa, su cuerpo le está enviando, en su idioma, un aviso para tomar cuidado de usted mismo.

Una de las formas más elementales para entrar en contacto con el cuerpo y obtener los beneficios de la relajación es la práctica de ejercicios de respiración.

1. Ejercicios de Respiración

Para mantener la vida, necesitamos respirar y la respiración es una fuente de energía. En la cultura china, se sostiene que la energía universal circula en nosotros por medio de la respiración, al inhalar recibimos la fuerza y al exhalar, vertemos hacia el exterior nuestros sentimientos, pensamientos y todo aquello que tenemos en nuestro interior. Así, con la respiración purificamos y revitalizamos nuestro cuerpo.

Esta forma de interpretar la respiración es muy útil cuando nos sentimos cansados y tensos, porque al visualizar el intercambio de energía nos concentramos en esta acción (que llevamos a cabo por lo general de forma automática) y la transformamos en una herramienta consciente de sanación. Unos pocos minutos de respiración profunda y equilibrada constituyen una excelente estrategia para alcanzar la relajación.

Practique los siguientes ejercicios:

- **Tómese unos cuantos minutos de su tiempo para realizar cada mañana una rutina de respiraciones largas y profundas (puede hacerlo también cuando se sienta tenso y fatigado). Llévelos a cabo preferiblemente en una habitación tranquila, en posición muy cómoda y con los ojos cerrados. Inspire dentro del abdomen y el diafragma, mantenga la respiración por unos momentos y luego exhale lentamente. La clave del éxito se encuentra en que esta práctica no debe implicar ninguna forma de esfuerzo para usted.**
- **Cuando realice prácticas de respiración profunda visualice la energía que entra y sale de su cuerpo como mecanismo posible para purificar y volver**

a llenar de energía su organismo. Puede ponerle color a esa energía, el que usted considera se asocia con sus necesidades.

- Llène de fantasías sus ejercicios de respiración. Por ejemplo, cuando aspira, penetre la energía en las partes de cuerpo que se encuentran adoloridas o tensas, llévela por todo su organismo, muévala por la columna vertebral. Llénese de fuerza y gracia. Imagínese como un centro resplandeciente de luz y de paz. También dirija su imaginación hacia la exhalación como una herramienta para liberarse del dolor y de los sentimientos que le agobian, puede exhalar también el sufrimiento depositado por sus clientes en usted, el día de hoy. Así mañana, estará más dispuesto a escuchar historias.

Otra forma de equilibrar y poner en armonía su energía corporal es la práctica de ejercicios corporales.

2. Ejercicio Físico

Procure practicar ejercicio de manera sistemática. Si es una persona sedentaria, es necesario que se preocupe y realice cambios en su rutina diaria. Dedique tiempo para mantener su cuerpo en buenas condiciones, así se sentirá con mayor vitalidad general para funcionar en su vida cotidiana.

El objetivo del ejercicio diario no es la reducción del peso corporal, la sudoración o el agotamiento; por el contrario, es una estrategia recomendada para obtener energía (no para gastarla), eliminar toxinas e impurezas y aumentar el vínculo entre su cuerpo y sus pensamientos.

Cómo hacerlo:

- Busque las alternativas que se ofrecen en su comunidad: gimnasia, natación, danza, caminata, yoga, Tai Chi o un buen grupo de amigos para trotar o correr sin agotarse, entre muchas otras. Si no hay posibilidades o prefiere establecer una rutina personal, puede elegir la caminata o los ejercicios posturales que se llevan a cabo cada mañana.
- Elija una o dos de ellas que sean placenteras para usted y acordes a sus necesidades y presupuesto
- Establezca una rutina
- Cúmplala

3. Adecuada alimentación

Una adecuada alimentación es la base para una buena condición física que le permite tener energía suficiente para funcionar cada día y en los momentos de emergencia. Puede resultarle útil seguir las siguientes recomendaciones:

- ◆ Haga un listado de todos los alimentos que ha probado en la última semana (durante las comidas, fiestas, cuando salió de paseo, incluya golosinas y bebidas) y evalúe el balance de su dieta. Si encuentra problemas:
 - ◆ Elabore un plan de alimentación que incluya una dieta rica y balanceada
 - ◆ Cuando se sienta a la mesa, disponga los alimentos en una vajilla que le resulte agradable a sus ojos
 - ◆ Disponga de suficiente tiempo para tomar el desayuno y las comidas fuertes, coma sentado y mientras lo hace no realice otras actividades como leer o mirar televisión.
 - ◆ Si frecuentemente debe comer en restaurantes o ventas de comida, elija los lugares que dispongan de comidas balanceadas y pobres en grasas saturadas.
-
- ◆ Elija tomar agua en lugar de refrescos embotellados
 - ◆ Cuide el consumo de sal y azúcares refinados
 - ◆ Trate de no combinar el tiempo de comidas con el de trabajo
 - ◆ Evita los alimentos que son dañinos para usted
 - ◆ Procure tomar sus alimentos en buena compañía, con personas con quienes se siente a gusto, le aprecian y respetan.
 - ◆ Si tiene algún problema vinculado con la alimentación (obesidad, falta de peso, o algún tipo de trastorno) busque ayuda especializada.

4. Sueño y Descanso

¿Duerme usted la cantidad de horas que su cuerpo necesita diariamente para reponer la energía? ¿toma suficiente descanso cuando se siente cansado, sin fuerzas o enfermo? Si sus respuestas son afirmativas, le felicito y continúe haciéndolo. De lo contrario, está usted jugando con fuego ya que al descuidar su salud pone en riesgo a su organismo para algún tipo de problema físico y para el EEE. Si se le dificulta conciliar el sueño, tal vez le resulte tomar una taza de leche caliente y practicar algunos ejercicios de respiración y relajación antes de irse a dormir.

5. Algunas prácticas para la relajación, sanación y obtención de energía

- **Masaje suave y relajante con aceites esenciales:** el masaje es mucho más que la presión de manos y dedos, es una forma de comunicación con nuestro cuerpo. Si el mismo es combinado con aceites extraídos de plantas y resinas, puede convertirse en una alternativa muy buena de sanación y equilibrio. Es una de las tantas maneras de practicar la aromaterapia, es decir, la curación por medio de las concentraciones de energía dentro de las plantas. Por ejemplo, en esta forma de curar, la esencia de lavanda es uno de los aceites más apreciados por su

reconocido poder calmante. Los baños aromáticos son otra forma de combinar el uso de los aceites y disfrutar con ello el placer del baño; puede verterlos en el agua de su bañera o rociarlos en su piel y obtener una delgada capa que envuelva su cuerpo.

- ❖ **Terapia con aromas:** Constituye también una alternativa dentro de la aromaterapia. Utilizando un vaporizador, agregue unas gotitas del aceite de su preferencia sobre un poco de agua caliente y usted obtendrá un olor agradable y sanador. Puede combinarlo con sus sesiones de terapia, ejercicio o meditación.
- ❖ **Bioenergética:** Constituye una estrategia que ofrece mediante diferentes técnicas la posibilidad para descubrir también nuestro cuerpo y alcanzar una nueva calidad de vida. Es básicamente un método de relajación que combina el ejercicio con la respiración para establecer contacto con el mundo exterior e interior, eliminar los bloqueos físicos y psíquicos y restaurar con ello, la armonía. Pregunte por lugares disponibles en su comunidad para aprender esta excelente práctica.
- ❖ **Musicoterapia:** al igual que sucede con los aromas, los cuales tienen el potencial para equilibrar o perturbar, los sonidos tienen una influencia en nuestra vida. Ellos tienen la capacidad para estimular nuestro sentido auditivo y provocar diferentes reacciones cerebrales. En el mercado, usted ahora puede obtener una gran variedad de discos o casetes especializados, generalmente asociados con los sonidos de la naturaleza.
- ❖ **Acupresión:** Es un sistema de curación que nació hace más de seis mil años en la Antigua China, se extendió luego hacia otras regiones del Oriente y hoy es conocido y utilizado en la mayor parte de los países del mundo occidental. Consiste en el uso de la presión de los dedos en puntos específicos (todos tenemos alrededor de 700 puntos de acupresión) para estimular y balancear la energía por todo el cuerpo, aliviar el dolor y buscar el propio potencial para sanar.
- ❖ **Prácticas de relajación:** Los pasos a seguir para llevar a cabo un ejercicio de relajación por lo general incluyen, un ambiente silencioso; un objeto, palabra, repetición sonora o visualización; el intento constante para dejar pasar cualquier pensamiento o preocupación que le distraiga y una posición cómoda. A continuación se presenta una técnica de relajación progresiva. Puede leerla en voz alta, grabarla y después practicarla.

Aprender a Relajarse

Primer día: el primer día va destinado a aprender a relajar los músculos de las manos, antebrazos y bíceps. Hay que realizar los siguientes ejercicios tres veces durante el día.

Colóquese en una posición cómoda. Apriete un puño derecho tan fuerte como pueda, note la tensión de su puño, su mano y su antebrazo. Ahora relájase. Note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión.

Repetir esto una vez más con el puño derecho. Repetir el procedimiento dos veces con el puño izquierdo, entonces hacerlo dos veces con ambos puños a la vez. A continuación doble el codo y tenso el bíceps, después relájelo y note la diferencia. Repítalo dos veces. Note las sensaciones de pesadez, calor o hormigueo en los brazos. Son normales. Mientras se relaje trate de decirse a si misma “Alejo la tensión... Me siento calmado y descansado.... Relajo y extendiendo los músculos” una y otra vez. Este reforzamiento mental facilitará en gran medida la relajación física.

Segundo día: Hoy relajaremos la cabeza, el cuello y los hombros. Preste especial atención a la cabeza, puesto que desde el punto de vista emocional los músculos más importantes del cuerpo están en la cabeza. Es aquí donde la mayoría de las personas encierran su tensión. Repetir los ejercicios de los brazos del primer día y proseguir con los siguientes:

Arrugue la frente tan fuerte como pueda. Relajase y distiéndase. Frunza el ceño y note la tensión efectuada. Suéltelo y permita que las cejas recuperen su forma. Cierre los ojos y apriete los párpados tan fuerte como pueda. Relaje sus ojos hasta que estén suavemente cerrados y confortables. Ahora apriete la mandíbula. Relájela hasta que los labios estén ligeramente separados. Note realmente la diferencia entre la tensión y la relajación. Apriete la lengua contra el paladar. Relájase. Frunza los labios en forma de “O” y relájelos. Disfrute de la relajación de la frente, cuero cabelludo, ojos, mandíbula, lengua y labios. Apriete la cabeza, apretando por la parte de la nuca tanto como confortablemente pueda y aprecie la tensión en el cuello. Hágalo girar suavemente a la derecha, después a la izquierda. Note el cambio de localización de la tensión. Enderece la cabeza y déjela mirando al frente, presione la barbilla contra el pecho. Sienta la tensión en la garganta y la tirantez en la parte posterior del cuello. Relájese, colocando la cabeza en una posición confortable. Permita que se intensifique la relajación. Encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda, encorbando la cabeza hacia abajo entre los hombros. Relájelos. Déjelos caer y sienta la relajación propagarse por el cuello y los hombros. Experimente de nuevo toda la secuencia.

Tercer día: Hoy dirigiremos la atención hacia el pecho, el estómago y la parte baja de la espalda, larga y pausada puede relajarle. Repita los ejercicios de los dos primeros días y añada los siguientes:

Colóquese en una posición cómoda y relájese. aspire y llene completamente los pulmones de aire. Manténgalos llenos de aire y note la tensión. Ahora expire, dejando su pecho relajado y suelto, permitiendo que el aire silbe al salir. Continúe respirando lenta y pausadamente varias veces, sintiendo como sale la tensión fuera de su cuerpo con cada expiración. Después apriete el estómago y aspire profundamente retirando la mano. Mantenga el aire un momento, después expire, sintiendo la relajación cuando el aire silba al salir. Ahora arquee la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo.

Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como sea posible. Concéntrese en la tensión en la parte baja de su espalda. Ahora relájese tan profundamente como pueda. Repita toda esta secuencia otra vez.

Cuarto día: Finalmente aprenderemos a relajar los muslos, nalgas, pantorrillas y pies. A los ejercicios de los días uno, dos y tres, añada los siguientes:

Colóquese en una posición cómoda. Apriete las nalgas y los muslos presionando los talones hacia dentro tanto como pueda. Relájese y note la diferencia. Estire la punta de los pies para tensar las pantorrillas. Observe la tensión, a continuación relájelas. Dirija la punta de los pies hacia la cara, poniendo la tensión en las espinillas. Estudie la tensión, después relájase. Sienta lo pesadas y relajadas que están sus piernas. Repita esta secuencia y una vez más (McKay y otros, 1988, p. 90-92).

Ejemplo de ejercicio de Tai Chi:

Debe ser realizado preferiblemente al aire libre en contacto con las grandezas del universo.

- ❖ **Relaje su cuerpo y cierre los ojos**
- ❖ **Procure que el peso de su cuerpo esté equilibrado entre las dos piernas**
- ❖ **Flexione suavemente las rodillas una y otra vez**
- ❖ **Concéntrese en la energía del universo, en la luz del sol y las estrellas**
- ❖ **Relaje los dedos de sus manos y muévalas suavemente en círculo con las palmas hacia arriba (en posición de recibir) hacia fuera de su cuerpo**
- ❖ **Visualice la luz y la energía del universo y de la tierra, del sol y las estrellas entrando a su cuerpo por cada uno de los dedos de las manos.**
- ❖ **Imagine la energía penetrando y llenando todos los espacios de su cuerpo**
- ❖ **Repita la siguiente afirmación: “Soy un campo de energía, estoy conectado con todo el existente”**
- ❖ **Respire profundo, abra los ojos y reflexione en torno al ejercicio**

- Tai Chi o “meditación en movimiento”. Este es un sistema muy antiguo, pero popularizado en occidente hasta muy recientemente, y su propósito está dirigido al desarrollo de la salud, la armonía y la energía interior. Con los ejercicios suaves, fluidos y relajados de Tai Chi, la persona conecta su

mente con su cuerpo, su interior con el exterior, su propia existencia con la naturaleza y aprende a disfrutar la belleza y la gracia de su cuerpo.

-Meditación u Oración: La constituye también importantes estrategias para conectar su cuerpo y su mente con la energía universal. Existen varias alternativas para practicar la meditación, una de ellas y tal vez la más conocida, es la Meditación Trascendental o MT.

La meditación trascendental es una práctica subjetiva que se aprende a partir de la vivencia personal. Para hacerlo, se recomienda que asista a algún lugar especializado.

La oración, por su parte, es una práctica milenaria utilizada más frecuentemente dentro del misticismo pero en la actualidad ha sido confundida algunas veces con los rezos de las religiones organizadas. La oración, por el contrario, es una alternativa de recogimiento interior para alcanzar la unión con Dios. Como ejemplo de ello, un sacerdote de la Iglesia Ortodoxa propone:

La oración

Debes crear un inmenso silencio a tu alrededor para poder alcanzar el silencio más profundo en las profundidades ti mismo. La oración constante, repitiendo las mismas palabras de alabanza al Señor, es lo que permite orar. No se trata de ver a Dios, sino de ser en Dios, y no es fácil contener en los estrechos límites de tu cuerpo el infinito espíritu que siempre trata de escapar...

Benso, 1977, p. 102

¿Por qué se llama Meditación Trascendental?

El término es crucial, aunque no haya sido bien comprendido. "Trascender" significa literalmente ir más allá"... La mente aprende a ir más allá del "ruido" del pensamiento hasta una región silenciosa, apacible e íntegra. Trasciende la enfermedad para buscar la salud. Aunque durante muchos siglos la meditación ha estado rodeada de misticismo, en el trasfondo subyace el muy práctico y poco místico proceso de Trascender. Es el medio más seguro para abrir en la mente un canal de curación.

6. Valoración profesional de su condición física

Además de la auto-evaluación en torno a lo que usted siente y percibe, es importante llevarse a cabo un buen examen de su condición física, que

incluya como mínimo, la valoración de los principales riesgos asociados con su edad, sexo e historia personal.

Pasos:

**En fecha: _____, iré o llamaré a _____
Cuyo # de teléfono es _____y pediré una cita para realizarme un examen general de mi condición física.**

**En fecha: _____, iré o llamaré a _____
Cuyo # de teléfono es _____y pediré una cita para realizarme un buen examen ginecológico _____**

**En fecha: _____, iré o llamaré a _____
Cuyo # de teléfono es _____y pediré una cita para realizarme _____.**

Si su médico encuentra algún problema, no le dé largas al asunto, otórguese tiempo para atenderse. Busque varias alternativas para cuidar y mejorar su salud.

Reflexione:

En torno al cuidado de mi cuerpo, me comprometo conmigo mismo a:

Literatura recomendada para cuidar nuestro cuerpo:

Relajación. Herbert Benson y Miriam Klipper. Barcelona: Editorial Pomaire, 1977

La perfecta salud. Deepak Chopra. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A, 1996

Aromaterapia. Libro Práctico. Marcel Lavabre. México, D.F: Lasser Press, 1995

Guía Fácil de Bionergética. Un nuevo método para eliminar bloqueos y tensiones. Alosha Schwarz y Ronald Schewpe. Barcelona: Robin Book, 1998

Técnicas esenciales para el bienestar. Manual práctico de autocuración mediante afirmaciones, visualizaciones y cromoterapia. Louse Taylor. Barcelona: Robin Book, 1997

Ejercicio par la reflexión: El cuerpo

“El cuerpo humano, mi cuerpo, no puede ser manipulado o tratado como las demás cosas. Lo puedo observar, mirar, estudiar, utilizar..., pero en la medida en que lo considero idéntico conmigo, el pronombre personal se antepone al verbo, se personifica: yo miro, yo observo, yo estudio. No puedo tomar distancias ante él como las tomo ante las demás cosas, porque mi cuerpo es mi propia presencia, es lo que me hace aparecer ante los demás, no para ser meramente vista, sino para confirmar mi existencia ante mi misma en primer lugar”.

María José López

Comentario personal sobre la cita

Observaciones para el Segundo Capítulo:

**Capítulo tercero:
Poniéndonos en contacto con nuestros sentimientos**

“Esta bien sentir lo que sienta. Las emociones no son buenas ni malas. Simplemente son lo que son. Nadie puede decirle lo que debe usted sentir. Es bueno y necesario hablar de emociones”.

John Bradshaw

Nuestra cultura nos ha enseñado que los sentimientos son negativos y peligrosos, que debemos controlarlos con el propósito de ser racionales y lógicos. Esta enseñanza, a mi parecer acorde con las necesidades del patriarcado, contribuye con la enorme dificultad que tenemos las personas para reconocer e identificar nuestras propias emociones.

Nuestros sentimientos son parte de la naturaleza humana en su afán de perpetuarse, ellos constituyen un sistema natural de información de nuestro mundo interno y la realidad que nos rodea. Por ejemplo, el dolor nos alerta

del peligro, el amor nos conecta con nosotros mismos y con los otros, la ternura nos lleva a la protección de los seres vulnerables y el enojo nos confronta con la injusticia y así podemos decir de toda emoción humana. Sin embargo, nuestras ideas o mapa mental aprendido socialmente, puede llevarnos a interpretaciones confusas o distorsionadas acerca de nuestras emociones y de las maneras correctas o incorrectas de expresarlas.

De esta forma, hemos podido escuchar en nuestra historia frases tales como:

- ◆ El enojo es malo o las mujeres buenas no se enojan
- ◆ Los hombres tiernos son afeminados
- ◆ No llores, se aprovecharán de ti
- ◆ Nunca expreses lo que sientes
- ◆ No le demuestres tu amor
- ◆ Los sentimientos son cosa de mujeres
- ◆ Controla tu enojo, puedes hacer daño
- ◆ Si quieres tener éxito, controla tus sentimientos
- ◆ Controla tu alegría, no te rías demasiado
- ◆ No tienes por qué estar triste

Posiblemente usted ha escuchado miles de veces estas y otras sentencias similares, las cuales de alguna manera pueden estar influenciando ahora su capacidad para reconocer y expresar lo que siente.

Frases que he escuchado en torno al peligro de sentir y expresar los sentimientos:

Al negar nuestros sentimientos nos alejamos de nuestro propio ser ya que cuando no aceptamos que ellos son parte de la naturaleza humana, fijamos nuestra meta en un ser distinto, no humano. Es preciso aceptar y validar nuestras emociones como un regalo maravilloso de la vida que busca perpetuarse.

Cuando dejamos de estar en contacto con nuestros sentimientos, o bien, cuando no los aceptamos como una expresión válida de nuestra experiencia, empezamos también a carecer de palabras para describirlos. Y al volver la espalda a nuestra naturaleza, nos hacemos vulnerables.

Las razones par descalificar el mundo de las emociones son variadas y diversas. Podemos citar entre ellas:

1. **Las emociones son innecesarias. Nuestra cultura rinde culto al pensamiento racional y la racionalidad es una característica asociada a masculinidad. A su vez, lo masculino es prototipo y norma de lo humano (y por tanto, del progreso, la ciencia, la política y el éxito). Las mujeres, desde este punto de vista, pueden ser emotivas y sensibles, pero dichas características son consideradas una desviación. De ahí que las emociones expresadas por los hombres, principalmente las que tienen que ver con la ternura, el miedo y el amor, se consideran signos de debilidad. Por lo tanto, puede argumentarse que los sentimientos son innecesarios para el logro.**
2. **Hay sentimientos buenos y malos. Aunque las emociones se identifiquen preferentemente con el género femenino y haya mayor aceptación social para la expresión de nuestros sentimientos, las mujeres y los hombres debemos aprender que no hay una verdadera libertad, sino más bien, un código de conducta en torno a ellos. A los varones muchas veces se les exige el enojo y la ira, sentimientos que, sin embargo, - se argumenta- son incompatibles con nuestra naturaleza femenina. A las mujeres, además, se nos obliga a la moderación en la vivencia y la expresión de los que si son apropiados (¿será porque vivir y expresar con intensidad nuestros sentimientos nos vuelve ingobernables?).**
3. **Los sentimientos son peligrosos. Muchas veces en nuestra cultura y específicamente a partir de experiencias familiares, aprendemos a identificar un sentimiento con una determinada conducta. Sin embargo, la emoción y el comportamiento son distintos y entre ellos, el pensamiento ejerce la mediación que los distingue. Veamos dos ejemplos.**
 - ❖ **“una mujer maltratada por su esposo, trajo una vez a la consulta a Patricia, su hija de 16 años, con el propósito de revisar conjuntamente la relación entre ellas y particularmente porque la joven le grataba e insultaba constantemente. Al preguntarle a Patricia el por qué insultaba a su madre, ella me respondió – porque me enoja y me pongo brava – Al respecto le respondí que podía entender que estuviese enojada con su mamá, pero ¿por qué elegía gritarle cuando se enojaba? Y ella señaló – porque es una tonta, se merece que le griten”.**
 - ❖ **“una pareja de mi vecindario tiene una hija adolescente quien está iniciando su vida social con jóvenes de su edad. Una noche fue invitada a una fiesta y la madre de una de sus amigas se ofreció traerla a casa a las diez de la noche. Sin embargo, la llevó de regreso cerca de las doce y la señora se disculpó argumentando que se había dormido. El padre que había salido a recibirla muy preocupado, le dio las gracias, pero al entrar a la casa, gritó y golpeó a su hija. Al día siguiente cuando me contaba la situación, me dijo se sintió realmente furioso al ver tan tranquila a la mujer. Ahora bien ¿por qué golpeó a su hija? Es cierto que había enojo, pero fueron sus pensamientos los que lo llevaron a dicha acción, él**

sentía rabia contra la señora, pero a ella no la tocó porque sus pensamientos posiblemente le dijeron que si lo hacía se metería en problemas, en cambio, eligió a su hija como blanco del golpe porque dicha acción se justificaba dentro de su esquema cognitivo, por ejemplo: él tenía derecho de golpear a su hija y el castigo físico era una forma conveniente de educarla y llevarla por el buen camino”.

Ambos ejemplos clarifican el poder del pensamiento en la dirección de las conductas; de esta forma, si queremos cambiarlas, debemos revisar y transformar el mapa cognitivo que las justifica.

Reflexione:

Para los ejemplos anteriores, escriba un desenlace distinto a partir de la aceptación del sentimiento de enojo pero con una transformación del pensamiento.

4. Los sentimientos dolorosos deben ser evitados. Esta es otra importante sentencia por medio de la cual también evadimos nuestras emociones. Y al negar u obviar el dolor, nos alejamos de las experiencias que nos lo proporcionan y perdemos de esta manera la oportunidad de explorar y dirigir nuestra vida por un camino diferente. Reconocer y vivir el sufrimiento puede ser peligroso porque podríamos estar obligados a realizar cambios sustanciales en el sistema de relaciones humanas. Al regresar la posibilidad de sentir el dolor y la tristeza puede conducir también al uso de anestésicos artificiales, tales como las drogas y el alcohol. He visto en innumerables ocasiones a personas bien intencionadas pero posiblemente equivocadas ofreciendo antidepresivos a personas que enfrentan la muerte de un ser querido como estrategia socialmente aceptable para evitar el sufrimiento de la pérdida. No se trata de buscar el sufrimiento, pero cuando este es inevitable, debemos verlo como una posibilidad para nuestro aprendizaje y crecimiento.

Para ponernos en contacto con nuestros sentimientos, es preciso mirar constantemente hacia nuestro interior y validar cualquier emoción que estemos experimentando en ese momento, en el aquí y en el ahora. Es precisamente la disociación, la negación del sentimiento lo que nos lleva a vivir muchas veces en el pasado. Porque en la medida en que no confrontemos nuestra propia existencia, vamos acumulando tristeza, miedo,

enojo o vergüenza y aquello que queremos olvidar, se manifiesta constantemente por medio de nuestras reacciones físicas y emocionales.

El dolor

Nuestro dolor nos permite conocer y
Llegar a entender el significado completo
Del ser humano

Anne Wilson Schaefer

Algunas veces podemos reconocer muy bien nuestros sentimientos, pero nos resulta difícil expresarlos porque, por ejemplo, pensamos que son inapropiados y entonces vamos a ser juzgados o castigados. También podría ser que ante la intensidad de la emoción tememos perder el control de nosotros mismos o porque nos da miedo la reacción de los demás. La mayor parte de las veces, es nuestro diálogo interno que descalifica la naturaleza y la expresión de los sentimientos, el responsable de nuestra dificultad para comunicar libremente nuestras emociones y las necesidades que se desprenden de ellas.

Es preciso transformar nuestras emociones en palabras, o lo que es lo mismo, buscar las frases más adecuadas para expresar distintos estados de ánimo.

Un terapeuta norteamericano propuso un listado muy útil de palabras comunes sobre sentimientos y sus matices. Algunas de éstas son.

- Palabras Comunes sobre Sentimientos**
- ❖ **Desdicha:** rechazado, desanimado, triste, perdido, vacío, afligido, desolado, abatido, despreciado, avergonzado, derrotado,
 - ❖ **Afecto:** amor, amistad, cariño, querer, respeto, fe confianza, intimidad, cercanía, compañerismo, ternura, deseo, apego, ternura, admiración
 - ❖ **Culpa:** avergonzado, mortificado, desgraciado, remordimiento, turbado,
 - ❖ **Temor:** horror, aprensivo, duda, vacilación, miedo, desmayo, pánico, susto, consternación, tembloroso, intimidado, vulnerable, inseguro
 - ❖ **Ira:** resentimiento, irritación, indignación, enojo, disgusto, rabia, exasperación, amargura, odio, agravio, cólera
 - ❖ **Confusión:** asombrado, extrañado, confuso, perplejo, caos, inseguridad, indecisión, ambivalente, hundido, frustrado, confundido, engañando
 - ❖ **Felicidad:** contento, alegría, agrado, feliz, optimista, esperanzado, vivo, jovial, satisfacción, inspiración, tranquilo, genial, gratificado, sensacional, bueno, excelente
 - ❖ **Fuerza:** confiable, adecuado, poderoso, efectivo, importante, capaz, lúcido, influyente, competente, seguro, potente
 - ❖ **Daño:** descuidado, abatido, aplastado, rechazado, disminuido, regañando, criticado, abandonado, devastado, humillado, traicionado, herido, lastimado, desilusionado, abusado, explotado
- David Martin, 1992,p.54-55

Reflexión:

Por lo general las personas adoptamos un patrón de conducta en torno a la expresión de nuestras emociones. Complete par los siguientes sentimientos, la reacción habitual.

Sentimiento	Expresión habitual
Tristeza	_____
Enojo	_____
Vergüenza	_____
Culpa	_____
Impotencia	_____
Celos	_____

Piense ahora en alguna experiencia reciente donde experimentó una fuerte emoción, ella puedo ser de amor, odio, culpa o vergüenza, o de _____. Recuerde la situación, la o las personas que pudieron estar involucradas, la forma en que interpretó y comunicó sus sentimientos.

a. Situación:

b. Sentimientos (Describa con un conjunto de palabras el estado emocional).

c. Manifestaciones físicas (¿cómo lo expresó su cuerpo?)

d. Diálogo interior (¿Cómo interpretó sus sentimientos para dicha situación?).

e. Comunicación verbal (¿Pudo expresar con palabras lo que sentía?)

f. Si usted guardó en su interior lo que sentía ¿Por qué no pudo expresar sus sentimientos?

g. ¿Cree que hubiera habido un cambio si usted hubiese comunicado sus sentimientos?

h. ¿Elige usted frecuentemente no expresar sus emociones?

i. Escriba lo que le hubiera gustado comunicar y no hizo

j. En su lugar de trabajo, ¿ puede por lo general expresar libremente sus sentimientos?. ¿ Hay apoyo organizado para hacerlo?, Cuando lo hace ¿cuál ha sido la respuesta habitual de sus compañeros?

k. Discuta con sus compañeros de trabajo una propuesta colectiva para mejorar la comunicación libre de sentimientos y necesidades. Ella incluiría por ejemplo:

Además de los ejercicios anteriores para reconocer y expresar los sentimientos, también puede resultarle útil, el practicar rituales o ceremonias, escribir cartas o ensayos y utilizar el medio artístico como la música, el baile o la pintura para desahogar, expresar y liberar un estado emotivo.

Es muy difícil trabajar con violencia y no acumular sentimientos de enojo, rabia o tristeza. Las emociones de las personas a quienes das tu ayuda son tan intensas que comienzas a vivirlas como propias y si reprimes algunas, estás en peligro de que tu sensibilidad se vaya con ellas.

Es recomendable en este sentido, utilizar todas las estrategias posibles para aprender a liberar las emociones que cargas después de un día agotador de trabajo. Entre estas estrategias, se encuentran los ritos liberadores. Si ellos no confrontan tu sistema de creencias, puedes seguir el utilizado por Ellen Bass, una terapeuta que trabaja con mujeres sobrevivientes de incesto, y desarrollado para soltar el dolor después de facilitar los talleres “Yo nunca se lo dije a nadie”, el cual se sigue de la siguiente manera:

Ritual para dejar ir el dolor

Inmediatamente después, me doy un regaderazo o tomo un baño de tina. Experimento el agua lavando y llevándose todo. Una por una, pienso en cada mujer del taller, repaso lo que hizo y lo que dijo, donde ella todavía tiene que hacer, mis sentimientos por ella, mi preocupación por ella, y luego la dejo ir a su continuo sanar, a su propia vida. La dejo ir. Este proceso es muy rápido, sólo lo suficientemente largo para imaginarla en mi mente, hacer contacto y soltarla.

Si encuentro que no puedo dejar ir a alguien con facilidad, analizo lo que me está reteniendo. Algunas veces hay algo que debo aprender, otras necesito asegurarme a mi misma que estará bien, que no puedo hacer más. De vez en cuando, me doy cuenta que debo decirle algo más, y hago una nota mental par hacerlo.

Al final, me enjuago con agua limpia, me seco y me pongo ropa limpia, me lavo los dientes, y terminé. Es raro ahora que no pueda liberar mis sentimientos a través de este ritual limpiador.

Ellen Bass y Laura Davis, 1995

“La conciencia de uno mismo – el reconocer un sentimiento mientras ocurre es la clave de la inteligencia emocional... la capacidad de controlar los sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. La incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismo. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos son mejores guías en su vida y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales...”

Daniel Goleman

Comentario personal sobre la cita:

Observaciones para el Tercer Capítulo:

Capítulo cuarto: Trasformando nuestra manera de pensar

Para acallar nuestra voz crítica interior debemos personalizarla, protegernos de ella, y luego reemplazarla. Aunque esa voz antes correspondiese a otra persona, ahora es nuestra y podemos cambiarla.

Sue Patton Thoele

Tal y como lo hemos visto en los capítulos anteriores, todos los seres humanos poseemos una manera particular de interpretar nuestro mundo interno y externo, al que se le suele llamar diálogo interior. Este es nuestra guía para conducirnos y afrontar los problemas y se desarrolla a partir de la experiencia personal e n una sociedad, comunidad y familia concreta. De esta forma, las personas que vivimos en una misma cultura, con exigencias, permisos u obligaciones similares en cuanto al género, la edad, la etnia y otras condiciones similares, compartimos parecidos pensamientos para interpretar experiencias, problemas y formas de solucionarlos. Aún, la confrontación del orden de poder existente, ocurre en un contexto que facilita dicha divergencia.

Quienes trabajamos en torno al problema de la violencia, nos percatamos que tenemos una forma diferente de interpretar el mundo y particularmente en relación con la violencia. Sin embargo, pueden subyacer a las ideas contestatarias, un conjunto de pensamientos automáticos y rígidos que pueden obstaculizar nuestro bienestar y trabajo. Así por ejemplo, las estructuras de pensamiento rígido pueden contribuir con el desarrollo de la intolerancia, la creencia en el poder de la venganza, las expectativas estrictas acerca de la conducta de hombres y mujeres, la idea de que mis críticas son siempre verdaderas y las expectativas irracionales acerca de nosotros mismos y los demás.

El primer paso para transformar las ideas distorsionadas es el reconocimiento de su existencia. Para ello, conéctese con su cuerpo y sus emociones, ya que la presencia de problemas físicos y sentimientos perturbadores constituyen importantes indicadores de su presencia. Busque también un indicio en su repertorio de conductas, ya que por lo general, ellos subyacen a la existencia de patrones desgastantes, ausentes de armonía o insatisfactorios de relación interpersonal.

Tomando como base la tipología expuesta por la teoría cognitiva (McKay y otros, 1988), revisemos algunos de los procesos más frecuentes de pensamiento deformado que pueden vincularse en las exigencias de nuestro trabajo. También podría ser importante para usted revisar si los mismos se aplican a otras esferas de su vida personal.

Filtraje: Es el proceso del pensamiento que selecciona una visión particular para ver el mundo. Esta forma de interpretar el mundo, conocida también como visión de túnel, está presente cuando generalizamos una sola perspectiva para comprender, calificar o evaluar todo cuanto nos ocurre en el conjunto de las relaciones interpersonales, o dicho de otro modo, cuando centramos nuestra atención en un solo punto de vista. Por ejemplo, al trabajar con la problemática de la violencia, estamos en riesgo de filtrar toda nuestra experiencia y lo que sucede en nuestro alrededor a partir de la injusticia, la vulnerabilidad y la maldad humana. Esto puede llevarnos a la sensación de estar continuamente atacados en un mundo sin sentido; sensación que podría activar, a su vez, la respuesta automática del organismo ante las situaciones amenazantes.

Buscar el equilibrio en nuestras interpretaciones constituye, por lo tanto, una tarea importante en nuestro trabajo y el hacerla de manera colectiva con otras personas que también luchan contra la violencia, es una forma de alcanzarlo.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan filtraje. Busque alternativas colectivas par modificar este tipo de pensamiento deformado.

Pensamiento polarizado:: Ocurre cuando nuestro pensamiento elige persistentemente llevar a cabo juicios dicotómicos y extremistas. Consiste en mirar a las personas y las situaciones en blanco y negro, sin puntos intermedios, donde no hay lugar para los errores y las tonalidades. De esta manera, podemos interpretar que los seres humanos son buenos o malos, maravillosos o terribles, lo que podría conllevar a posiciones rígidas par juzgar no solo a las demás personas, sino también a nosotros mismos: Nuestros errores se vuelven imperdonables y calificamos dura y rígidamente la forma en que sentimos, pensamos o nos comportamos. Con ello, nuestros estados anímicos pueden oscilar constantemente a partir de la culpa o la propia aprobación.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan pensamiento polarizado. Busque alternativas colectivas par modificar este tipo de pensamiento deformado.

Visión catastrófica: Consiste en mirar hacia el futuro en términos de desastre o cataclismo. Por lo general empiezan con un si... y luego viene, entonces la calamidad insoslayable. Constituye el extremo del pensamiento negativo. Por ejemplo, si me duele el estómago es seguro que tengo cáncer, si no hago bien este reporte, soy un fracaso; si no voy hoy a trabajar, la atención, el servicio, o el lugar, será un desastre; si hoy no estuve lo suficientemente atenta con mis clientas, entonces soy un o una mala terapeuta.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan pensamiento catastrófico. Busque alternativas colectivas para modificar este tipo de pensamiento deformado.

Personalización: consiste en la capacidad de nuestro pensamiento para interpretar lo que sucede a nuestro alrededor como una respuesta a lo que somos, lo que dijimos o hicimos. Representa la creencia de que la conducta o los sentimientos de las demás personas son el resultado de nuestros comportamientos, motivaciones, pensamientos y emociones. Así, perdemos de vista la individualidad de quienes nos rodean. Está presente también cuando nos comparamos continuamente con otros bajo la premisa de que nuestro valor y forma de trabajo es cuestionable.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan pensamiento personalizado. Busque alternativas colectivas para modificar este tipo de pensamiento deformado.

Falacias de Control: Constituyen las distorsiones del pensamiento en torno al control y el poder. La primera ocurre cuando el diálogo interno nos dice que no tenemos control sobre nuestras acciones, que somos el resultado de los deseos de otros, de Dios, del destino. Bajo esta premisa, perdemos la conexión entre nuestros actos y el resultado que obtenemos y como consecuencia podemos sentirnos impotentes frente al poder exterior. Es real que existe el control y el poder de unos seres humanos sobre otros, pero esta distorsión aprendida socialmente y tal vez, en mayor medida, a partir de ese tipo de experiencias, contribuye con la dificultad para buscar salidas y ver nuestra responsabilidad para hacerlo. Por ejemplo, podemos atribuir al sistema, a la estructura organizativa o a los puestos directivos, la causa de nuestro mal desempeño en el trabajo, sin percibir nuestra posibilidad de tener injerencia en los cambios.

La segunda falacia se fundamenta en la creencia de tener un poder omnipotente, es decir, se presenta cuando nos creemos responsables de todo cuanto ocurre. En el trabajo, es la persona que no puede delegar, se cree imprescindible y lleva en sus hombros la responsabilidad de todo y de todos.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan falacias de control. Busque alternativas colectivas para modificar este tipo de pensamiento deformado.

Falacia del cambio: Constituye a mi parecer, uno de los tipos de pensamiento deformado más frecuentes que he encontrado en personas que trabajan con víctimas o perpetradores de violencia. Es la creencia sostenida en la propia posibilidad de cambiar a otros seres humanos. Sin embargo, lo único que podemos cambiar, con esfuerzo, es a nosotros mismos. Bajo esta falacia, nuestra dirección en la tarea de ayudar se podría enfocar en pedir y a veces exigir cambios de conducta, desde nuestra perspectiva y nuestra historia y entonces, culpar o culparnos, si los otros no siguen nuestras instrucciones o deseos. Por ejemplo, en el trabajo con mujeres maltratadas, hay quienes se enfocan en la necesidad de que ellas abandonen a sus agresores y entonces se frustran cuando ellas regresan a vivir con ellos, no se divorcian o deciden no denunciar el maltrato. Algunas veces, su propia frustración les lleva a denigrar a las mujeres, tachándolas de masoquistas.

Una forma apropiada para combatir este tipo de pensamiento, es tomar conciencia de la libertad humana para elegir y cambiar aquellas cosas que están en posibilidad para llevar a cabo. Y la otra, es el desarrollo de la empatía hacia las personas con quienes trabajamos, lo que significa ponerse en su lugar y su historia y comprender a partir de ahí sus posibilidades y decisiones.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan falacias de cambio. Busque alternativas colectivas para modificar este tipo de pensamiento deformado.

Tener siempre la razón: Esta distorsión se refiere al proceso de probar continuamente que nuestras ideas son correctas, sin lugar a dudas. Dada la dificultad para escuchar y aceptar otras posiciones, esta forma de pensar

nos lleva a la continua defensa de nuestras posiciones. Podemos así asumir una actitud de alerta a todo pensamiento diferente y en lugar de comprenderlo como una oportunidad para el aprendizaje, lo interpretamos como ataque a nuestro sistema de creencias. La defensa continua de nuestras ideas es desgastante y lleva muchas veces al resultado opuesto de nuestra intención: convencer a los demás que tenemos la razón. La escucha atenta de personas que difieren de nuestros puntos de vista, es una herramienta para combatir esta deformación. El problema de la violencia es tan complejo y multidimensional que requiere del aporte de amplios sectores y puntos de vista, que contribuyan con el encuentro de alternativas exitosas para su erradicación. De esta forma, el cerrarse a la escucha, podría implicar alargar el tiempo de búsqueda.

Recuerdo como ejemplo, un encuentro sostenido hace poco con una colega, quien trabaja en contra de la violencia hacia las mujeres y con la cual difiero en mis puntos de vista en torno al quehacer con los hombres que golpean a sus compañeras. Desde mi posición debe haber sanción legal para tal comportamiento y ella difiere. El día en que íbamos a vernos, yo me sentía abrumada por mis pensamientos que se dirigían a la búsqueda de razones para convencerla. Sin embargo, decidí cambiar y en lugar de defender apasionadamente mis argumentos, me propuse escuchar atentamente los suyos. Aunque no llegamos a un acuerdo, pude comprender sus puntos de vista, sin etiquetarlos. Y lo que iba a ser una conversación tensa y falta de conexión, resultó ser un espacio enriquecedor para mi propio aprendizaje. Después de nuestro diálogo me sentí satisfecha, y con el deseo de futuros encuentros con una persona con la cual tenía más concordancias que diferencias.

Reflexione

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan “el tener siempre la razón”. Busque alternativas colectivas para modificar este tipo de pensamiento deformado.

Los Debería

- ❖ Debería ser un compendio de generosidad, consideración, dignidad, coraje, altruismo.
- ❖ Debería ser el amante, amigo, padre, profesor, estudiante, esposo, perfecto.
- ❖ Debería ser capaz de soportar cualquier penalidad con ecuanimidad
- ❖ Debería ser capaz de encontrar una rápida solución a cualquier problema.
- ❖ No debería sentirme herido nunca, siempre debería ser feliz y sereno
- ❖ Debería conocer, entender y preverlo todo
- ❖ No debería sentir ciertas emociones, tales como cólera, celos, nunca
- ❖ Debería ser siempre espontáneo y al mismo tiempo debería controlar siempre mis sentimientos.
- ❖ No debería equivocarme nunca
- ❖ Debería amar a mis hijos por igual
- ❖ Mis emociones deberían ser constantes- siento amor algunas veces, y debería sentirlo siempre
- ❖ Debería confiar totalmente en mi mismo
- ❖ Debería ser asertivo, sin herir nunca a nadie
- ❖ No debería estar cansado o enfermo nunca
- ❖ Debería ser extremadamente eficiente

McKay otros, 1988,p.35

Los debería: Es una forma de pensamiento similar a la anterior, pero los debería se refieren específicamente a las reglas que suponemos rígidamente deben conocer y seguir todas las personas. Suponemos que ellas son siempre correctas e indiscutibles. Como resultado, actuamos como jueces de la conducta nuestra y de los demás. McKay y sus colaboradores (1988) propusieron una lista bastante completa de los debería más comunes e irracionales:

Reflexione:

En relación con la especificidad de su trabajo, recuerde frases que usted se ha dicho o ha escuchado que incluyan “el tener siempre la razón”. Busque alternativas colectivas para modificar este tipo de pensamiento deformado.

Una vez reconocidos los estilos de pensamiento que contribuyen con estados emotivos desagradables, es preciso transformarlos. Por ejemplo:

- ❖ La visión de túnel puede controlarse si utilizamos también nuestra concentración en las ideas contrarias de aquello que nos perturba, así cuando vemos el peligro en todo nuestro alrededor, podemos concentrarnos también en aquellas cosas o situaciones que nos proporcionan seguridad: buscar el balance.
- ❖ La visión dicotómica se transforma paulatinamente con la práctica voluntaria de pensamientos que involucren términos medios o diferentes tonos de grises.
- ❖ La visión catastrófica utilizando porcentajes de probabilidad para que acontezca el desastre.
- ❖ Las falacias de control, tomando responsabilidad por nuestras decisiones y respetando el derecho ajeno a vivir la propia vida y afrontar- con sus posibilidades- los problemas.
- ❖ Tener siempre la razón se combate con la escucha atenta y empática de los demás.
- ❖ Los deberías pueden transformarse adoptando un sistema de valores más flexible.

En términos generales podemos decir que un estilo de pensamiento positivo (contrario a las ideas deformadas), nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y buscar mejores formas de relacionarnos con otros seres humanos.

Algunas estrategias claves de pensamiento positivo son:

- ❖ La flexibilidad
- ❖ El optimismo
- ❖ La comprensión o empatía
- ❖ El relativismo para evaluar los problemas. Ellos también pueden ser una oportunidad para el aprendizaje, para encontrar un sentido a la vida o cambiar patrones desgastantes de conducta.
- ❖ La responsabilidad de nuestras decisiones y acciones
- ❖ Pensar en el presente

Colorear el blanco y negro

**Veo mi vida en un maravilloso technicolor
Me libero de las creencias y actitudes inútiles y
restrictivas
Deseo cambiar y puedo hacerlo.**

Sue Patton Thoele

La flexibilidad de pensamiento constituye una estrategia contraria a la rigidez y la obstinación. La rigidez es la dificultad para renunciar a un sistema de ideas preconcebido como cierto. No se trata, por supuesto, de cambiar constantemente nuestros principios o ideas, de modificarlos de acuerdo a las necesidades de otros seres humanos o de renunciar a la pasión con que defendemos nuestros ideales. La flexibilidad es más bien, el estar atento a otras posibilidades. Algunas veces, si miramos nuestra propia historia nos damos cuenta que en muchos aspectos nuestra forma de pensar se ha modificado y lo que defendíamos como verdadero en una etapa de nuestra vida, carece de sentido en el presente. Es importante por ello revisar el mundo externo e interno y evaluar o reajustar nuestros pensamientos en la dirección correcta, es decir, comprobar si ellos están siendo una guía útil para conducirnos en el mundo. La flexibilidad nos permite conectarnos, sentirnos parte del mundo que nos rodea. Cuando tenemos dudas, debemos recordar que la mayoría de las veces, las cosas no son blancas o negras.

Comprender el origen de nuestros pensamientos y el lugar de donde provienen las ideas de los demás nos proporciona un marco más flexible para interpretar nuestras propias acciones y las de los demás. No se trata de justificar los actos inaceptables, sino de adoptar una posición responsable y comprensible de las decisiones propias y ajenas.

Responsabilidad

Ante las circunstancias adversas, a veces lo único que podemos cambiar es la mente. Cuando sentimos que algo se escapa a nuestro control, nos podemos aliviar recordando que, como dice la Reverenda June Kelly: “Somos el único autor de nuestros pensamientos”, el “único pensador en nuestras vidas”. Somos responsables de nuestras actitudes. Puesto que los sentimientos son resultado directo de los actos y los pensamientos, es esencial tener la cualidad de saber modificar la forma de pensar.

Sue Patton Thoele

La intolerancia constante nos ubica muchas veces en posición de jueces, para dictar aquello que es correcto o incorrecto. Por el contrario, la tolerancia y la flexibilidad son cualidades, por lo tanto, que nos ayudan a la posibilidad de interconexión humana, a sentirnos parte consciente y responsable de todo cuanto nos rodea.

Los estilos de pensamiento elegidos seleccionan el lente con que usted interpreta el mundo. Si ellos se asocian con las características negativas del comportamiento humano o –las catástrofes, los desastres naturales, entre otros – puede que su visión del mundo, de las personas y de usted mismo le proporcione una actitud negativa hacia las posibilidades de cambio y de realización humana. Puede entonces, tal vez, perder la fe y el significado de su existencia y también, dado el propósito de este cuaderno, el ser pesimista en torno al impacto de su trabajo en su propia vida y en la vida de los demás.

Tal y como lo hemos visto, la capacidad de enfrentarse positivamente ante la realidad depende en gran medida de la forma en que se evalúan los problemas y el significado que le dé a los mismos. Cambiar la realidad en aquello que se pueda y no intentar controlar lo que sucede fuera de nosotros mismos genera una profunda satisfacción que le puede permitir además, desarrollar una actitud optimista ante la vida.

El pesimismo es un estilo interpretativo aprendido y vinculado habitualmente con la creencia en el fracaso. El optimismo le puede permitir ver los logros alcanzados, entusiasmarse con la realización de tareas aún faltantes y tener fe en sus capacidades para contribuir con la solución a problemas importantes.

**Quando recuperé la autoestima mejoró mi calidad de vida,
Quando me perdoné y dejé de acusar a los demás**

Facundo Cabral

En este sentido, la opinión que se merece, es también un aspecto importante para guiar su comportamiento. El desarrollo de la autoestima, la confianza en sus habilidades, acallar las voces críticas interiores, el perdón y la indulgencia de los errores y sustituir la culpa por la responsabilidad, son factores que le ayudarán a desarrollar una visión optimista de sus valores personales.

Además de reconocer y combatir los estilos de pensamientos que contribuyen con el sentimiento de malestar, desconexión y pérdida de fe, otra forma de alcanzar el pensamiento positivo es el uso de las “autoafirmaciones”. Ellas son expresiones de salud y bienestar para transmitir desde el pensamiento, una guía positiva de comportamiento. En las culturas milenarias han sido utilizadas para influir el diálogo interior y alcanzar la curación emocional y física. Actualmente son muy apreciadas por quienes buscan estrategias alternativas de sanación.

Las afirmaciones constituyen frases concretas dirigidas hacia el bienestar interior y buscan convertirse, por su tamaño, fuerza y repetición en pensamientos automáticos. Con ellas se pretende sustituir las ideas negativas acerca de nosotros mismos y de nosotros mismos y de nuestra relación con otros y al interpretar el mundo de una manera más positiva se pueden reactivan por lo tanto nuevas sensaciones.

Ejemplos de afirmaciones:

- Yo me merezco todo lo bueno de la vida
- Yo perdono mis imperfecciones
- Yo soy fuerte y capaz, aunque a veces, tenga miedo
- Yo soy una persona merecedora de respeto
- Me siento bien conmigo mismo
- Me gusta
- Me gusta vivir el presente
- Mi cuerpo es mío, me pertenece y lo cuido

El trabajo con las afirmaciones comienza cuando definimos nuestras necesidades en forma concreta y entonces construimos a partir de ellas un pensamiento (mandato) que ayude a satisfacerlas. Parte del proceso, consiste poner por escrito esa orden y evaluar lo que sentimos al leerla y pronunciarla. Una vez comprendida, pasamos a repetirla durante las

mañanas, por las noches al acostarnos o cuando queremos sustituir un pensamiento negativo a cualquier hora del día. Pueden escribirse en notas que colocamos en el refrigerador, la mesa de noche, la libreta de apuntes y la agenda de trabajo. El objetivo de la repetición es inducir el pensamiento hacia una determinada dirección.

Las afirmaciones pueden acompañarse de visualizaciones, es decir mientras repetimos una frase podemos imaginar el resultado de la misma en nuestro cuerpo. Por ejemplo, “Yo soy un campo de energía”, puede repetirse mientras imaginamos un torrente de energía que penetra en el organismo y circula por las venas, vasos capilares y arterias mayores hasta inundar todo nuestro espacio corporal.

Una autora norteamericana, llamada Louise Taylor y quien es especialista en auto-sanación, propone dentro de las estrategias esenciales del bienestar, las afirmaciones y visualizaciones. Así, por ejemplo, en relación con el insomnio, ella recomienda:

Afirmaciones e Imágenes para combatir el Insomnio

Afirmaciones:

- Yo me despido del día y agradezco las experiencias que me ha aportado
- El mañana me proporcionará un nuevo comienzo.
- Mi espíritu se relaja y descansa
- Yo confío mi vida a un poder superior
- Tengo el convencimiento de que mi vida se hará cargo de mi
- He transmitido este día a un poder perfecto
- Duermo en una paz perfecta

Imágenes:

- Cerrar los ojos
- Imaginarse a uno mismo flotando tranquilamente y con una intensa sensación del sueño
- Inspirar un aire azul y agradable, lleno de energía, que ha de relajarnos por completo.
- Trasladar todas las preocupaciones a otra nube y dejar que se alejan de nosotros.
- Repetir la visualización cada noche al acostarse

Louise Taylor,p.180-181

Reflexione:

A partir de sus necesidades físicas y emocionales, elabore una lista de afirmaciones para sustituir pensamientos automáticos negativos o contribuir con su bienestar. Recuerde que ellas se escriben en primera persona, son concretas e incluyen fuerza.

Complete las siguientes frases en relación con usted mismo:

- Hoy será tolerante con _____
- Hoy me perdono _____
- Hoy pensare más en mis _____
- Relativizaré mis opiniones sobre _____
- Yo soy _____
- Me siento inundado de _____
- Mi cuerpo está lleno de _____
- Hay armonía en mi _____
- Hoy me rodearé de _____
- Todos mis sentimientos son _____
- Me aceptaré con _____
- Hay paz en mi _____
- Merezco ser _____
- Hoy haré _____ por mi bienestar físico
- Hoy haré _____ por mi bienestar emocional

Mis propias afirmaciones

Ejercicio para la reflexión: El poder del pensamiento

“La última de las libertades humanas es elegir nuestra propia actitud ante cualquier circunstancia”

Victor Frankl

Comentario personal sobre la cita:

Observaciones para el Cuarto Capítulo

Capítulo Quinto Revisemos lo que hacemos todos los días

Una caricia es un poema de amor. Puede ser tímida y breve, o grandilocuente y expresiva. Puede ser una sola palabra o un largo discurso, pero siempre debe ser de corazón, esperanzada y sincera.

Claude Steiner

En este capítulo revisaremos algunas pautas de comportamiento que nos pueden ayudar a conquistar el bienestar personal.

Muchas de nuestras conductas son el resultado directo de nuestros sentimientos y pensamientos automáticos. De tal forma que no nos hacemos conscientes de las decisiones para elegir tal o cual comportamiento. En este sentido, es importante revisamos con el propósito de hacernos responsables de nuestras decisiones y comportamientos, lo que significa estar conscientes de las elecciones cotidianas en función de los resultados que ellas puedan generar.

Cada ser humano adulto cuenta con un enorme repertorio de conductas que despliega a lo largo de cada día. Dependiendo de nuestra historia, la forma en que la estemos interpretando, la idea de quien somos y quienes son los que nos rodean, vamos a desarrollar comportamientos específicos y a comunicar nuestras necesidades o satisfacer las de otros seres humanos a nuestro alrededor. Las respuestas habituales ante determinadas circunstancias es lo que llamamos patrones de conducta.

Estos patrones pueden agruparse de múltiples manera y existen gran cantidad de teorías psicológicas y sociológicas para estudiarlos, cambiarlos o reforzarlos. No vamos a conocer todas las posiciones teóricas, sino más bien apropiarnos de los principios de algunas de ellas para ayudarnos a conocernos mejor y establecer contactos más sanos y productivos.

Un primer paso para conocer la forma en que nos conducimos es explorar esos patrones de conducta con los cuales respondemos habitualmente ante determinadas demandas externas e internas. Por ejemplo, a partir del sentimiento de enojo, podemos elegir la conducta agresiva, el aislamiento o la comunicación sincera de dicha emoción. También se puede citar, la forma en que nos relacionamos con nuestras amistades cercanas, si somos personas que habitualmente complacemos, toleramos, nos sacrificamos o exigimos, entre una gran variedad de conductas posibles. Y después de haber actuado, cómo nos sentimos frente a las consecuencias de nuestras acciones. Es decir, nos responsabilizamos de las mismas o tendemos a culparnos o a culpar a los demás de nuestras propias decisiones.

Tomemos como ejemplos el principio “Todos los seres humanos merecemos ser respetados” y revisemos el despliegue de conductas que pueden surgir a partir del mismo. Si este pensamiento guía nuestra conducta, ¿hemos elegido rodearnos en nuestros vínculos más cercanos, de personas que nos aceptan y respetan? O bien, ¿cómo lo pedimos?, ¿Cómo expresamos nuestro descontento cuando hemos sido irrespetados?, ¿Tenemos la cualidad de saber respetar el pensamiento divergente o las personas que creemos son diferentes de nosotros?, ¿qué dice y expresa mi cuerpo en torno al auto-respeto y el respeto ajeno?

La forma en que dimos respuestas a estas preguntas puede ayudarnos a identificar si las conductas desplegadas son similares ante otros principios. Es decir, las formas habituales de pedir, expresar, exigir y otorgar satisfacción, hablan de nuestros patrones de conducta. En ellas se encuentran las palabras elegidas, el tono de voz y el lenguaje corporal.

Estos patrones se ajustan a su vez a determinadas creencias que justifican para determinadas circunstancias, una manera de responder. Por ejemplo, analicemos una posible justificación para la conducta de “gritar”.

1. Premisa Personal # 1: el grito es una conducta que genera resultados positivos. Por ejemplo: “por medio de ella, otros me hace caso, se aprende a temerme, los demás saben que yo no me dejo, acatarán mis órdenes, se me someterán”....
2. Premisa Personal # 2. “el enojo es excusa para el grito”: El gritar es una conducta excusable ante cierto tipo de circunstancias.
3. Premisa Personal # 3. Gritaré si estoy enojado o/y si voy a obtener resultados positivos. Por ejemplo: ante premisa 1, está justificado que grite a mis hijos, mi cónyuge, mis subalternos.
4. Premisa personal # 4. Si obtengo resultado de la premisa 1, puede que repita habitualmente, y casi automáticamente, la conducta de gritar ante circunstancias similares.

En la mayoría de las ocasiones, una vez que obtenga la premisa número cuatro, las personas pueden olvidarse de la justificación original y debido a la fuerza de la repetición, pueden identificarse con su propio patrón o estilo de conducta: “Yo soy así, siempre he sido así, es parte de mi naturaleza”. A lo sumo, podrían acordarse de la motivación más inmediata para llevar a cabo una u otra conducta.

Al igual que revisamos los pensamientos automáticos, es importante revisar también, las conductas habituales, aquellas que se han repetido con el pasar del tiempo y que hoy las consideramos como parte intrínseca de nuestra personalidad.

De esta forma, hay patrones saludables que contribuyen con nuestro bienestar y el de quienes nos rodean, pero también existen formas

habituales de conducirse que son autodestructivas o dañinas para otros seres humanos. Como ejemplo, tenemos dos grandes grupos de conductas que se relacionan con el malestar personal:

1. **Los hábitos autodestructivos:** comer, a menudo, alimentos que nos hacen daño, tomar licor o drogas de tal forma que nos enfermamos o perdemos el control sobre nuestras decisiones, posiciones corporales no apropiadas, hábitos alimenticios inadecuados, entre muchos otros.
2. **Patrones desgastantes de relación interpersonal (PD):** consisten en conducirnos habitualmente con otros seres humanos de tal medida que no se satisfacen nuestras necesidades o bien, causan daño. Los PD surgen a partir de nuestros aprendizajes durante la niñez o la vida adulta, es decir, son formas de conducta aprendidas socialmente en nuestra vivencia personal. Como son aprendidos, pueden desaprenderse.

Estos patrones incluyen las maneras como habitualmente respondemos a nuestros sentimientos de enojo, impotencia, gratitud; las formas de expresar nuestras necesidades de afecto, caricias, respeto, entre muchas otras maneras de proceder en la relación con otros seres humanos.

Las ideas acerca de la familia, la pareja, la maternidad o la paternidad, las relaciones laborales; el significado de un puesto de poder o de subordinación afectan, por ejemplo, nuestros patrones de conducta.

Ejemplos de frases que contienen patrones de conducta:

- Cuando tengo una pareja, doy todo de mí, mis sentimientos, mi dinero, mi casa y por lo general, después pienso que se aprovecharon de mí y me siento resentido.
- Nunca voy a fiestas de trabajo porque no me gusta mezclar ambas dimensiones.
- Cuando tengo una cita, por lo general termino teniendo relaciones sexuales.
- Nunca tomo licor en reuniones con gente con la cual trabajo.
- Por lo general, cuando estoy molesto con mi pareja, en lugar de hablar del asunto, me niego a tener relaciones sexuales.
- El momento de la cena es importante para mí, siempre procuro estar en casa para ese momento porque ahí aprovecho el tiempo para hablar con mis hijos acerca de sus cosas.
- Cuando me enojo con alguien, no vuelvo a dirigirle palabra.
- Mi casa parece hotel, siempre estoy albergando a alguien, soy una persona que siempre encuentra gente necesitada de ayuda.

Quando actuamos de tal manera que después nos sentimos infelices o angustiados, es preciso modificar nuestro comportamiento por conductas

que nos ofrezcan la oportunidad de sentirnos mejor. Uno de los aspectos claves para transformar una conducta es la conciencia de la misma y de sabernos responsables de los resultados que ella pueda tener.

Analizar un patrón de conducta puede hacerse siguiendo estos pasos:

- a. Identificar el patrón de conducta
- b. Identificar los sentimientos presentes antes de la acción.
- c. Identificar los pensamientos que justifican la conducta desplegada.
- d. Analizar el proceso de decisión: la elección para actuar de dicha manera fue consciente (se previeron las consecuencias) o automática
- e. Analizar las consecuencias dentro de nosotros mismos y su efecto en los demás.

Reflexione:

Busque en su repertorio de conductas un ejemplo de patrón de comportamiento que le produzca bienestar y satisfacción y otro que por el contrario, le haga sentirse insatisfecho, culpable o con cualquier otra sensación de malestar. Luego analice para ambos, las justificaciones para tales conductas, el proceso de decisión (consciente o automático), los sentimientos previos y posteriores, y las consecuencias de sus actos. Reflexione sobre el resultado de la comparación.

El cambio de un patrón de conducta negativo puede llevarse a cabo tomando conciencia de dos principios: la importancia de vivir el momento presente y de la responsabilidad de asumir las consecuencias de nuestras decisiones y comportamientos.

Deepak Chopra, un autor que ya citamos en el capítulo sobre atender nuestro cuerpo, ha escrito un libro que particularmente tiene mucho significado en los cambios positivos que he realizado en mi vida. En él retoma, parte de la filosofía oriental y occidental para proponer un conjunto de preceptos transformadores para vivir en armonía con nosotros mismos, la naturaleza y los demás seres humanos. Uno de ellos se refiere precisamente, a la necesidad de estar conscientes del momento presente para tomar las decisiones que guíen positivamente nuestro comportamiento.

Para ello, argumenta la necesidad de asumir un compromiso con las siguientes tareas:

1. Hoy seré testigo de las decisiones que tome a cada momento. Y al atestiguar de estas decisiones, las traeré a mi conciencia. Sabré que la mejor manera de preparar cualquier momento en el futuro es estar totalmente consciente del presente.
2. Siempre que tome una decisión, me preguntaré dos cosas: “¿Cuáles son las consecuencias de las decisiones que estoy tomando?” y también si “¿Esta decisión traerá felicidad y satisfacción para mí y para aquellos a los que afecte esta decisión?”
3. Le pediré a mi corazón que me guíe y me dejaré guiar por sus mensajes de bienestar y malestar. Si me siento cómodo con mi decisión, me entregaré a ella. Si mi decisión me produce malestar, me detendré a ver las consecuencias de mi acción con mi visión interna. Esta guía me permitirá tomar decisiones espontáneamente correctas para mí y para los que me rodean.

Deepak Chopra, 1995,p.46

Hay muchas cosas sobre las cuales no tenemos control ni el poder para cambiarlas, pero todas las personas adultas somos responsables de la forma en que elegimos responder a las circunstancias. La responsabilidad es la capacidad de aprender a elegir conscientemente. Este es uno de los requisitos más pregonados par construir positivamente nuestro proyecto de vida, ya que nos proporciona la fuerza interna necesaria para realizar cambios concretos. Asumiendo la responsabilidad de nuestras decisiones, estamos en capacidad de trasformarnos a nosotros mismos y por lo tanto, a dejar de esperar en el cambio exterior para alcanzar nuestra felicidad.

En relación con la importancia del cambio interior pueden ser ilustrativas unas palabras que se escribieron hace ya cerca de mil años en la tumba de un obispo anglicano, en la Abadía de Westminster y ellas dicen:

En la historia personal, la mayoría de la gente cuenta con experiencias marcadas por el dolor y estas cicatrices pueden afectar el presente. Por ejemplo, quienes sufrieron de humillaciones, maltratos e injusticias en su niñez, no eligieron el dolor, pero al crecer, pueden tomar la decisión de resolver esas viejas heridas, de elegir cómo vivirán y sanarán ese dolor.

Cuando era joven y libre, y mi imaginación no tenía límites, soñaba con cambiar el mundo. A medida que crecí y me volví más sabio, descubrí

Vivir el momento significa, además, estar en sincronía con lo que acontece dentro de nosotros mismos y a nuestro alrededor, de los pequeños milagros que suceden minuto a minuto en nuestra mente, nuestro cuerpo, en la naturaleza. Había una vez, una mujer sacerdotisa que decía que la depresión solo podía explicarse a partir de la falta de concentración en el presente, porque se vive con la tristeza del pasado o la angustia del futuro.

El cambio

Con cada cambio se arriesga una crisis. A medida que comience a cambiar sus respuestas, indudablemente desagradará a algunas personas de su vida. La gente se resiste a los cambios y está acostumbrada a usted tal como es. El carácter chino para crisis es una combinación de peligro y oportunidad. Arriesgar el cambio hace peligrar el status quo, pero abre una nueva oportunidad de liberación, para nosotras, nuestras familias y nuestros amigos. El riesgo nos puede asustar, pero trae muchas recompensas.

Reflexión:

¿Qué significa para usted vivir el momento presente?

al estar consciente del presente y de su responsabilidad para elegir la forma en que reaccionará a las circunstancias, usted tiene la posibilidad de cambiar aquellas conductas que no traigan bienestar a su vida. Y dentro de esas conductas se encuentran aquellas por medio de las cuales se relaciona con otros seres humanos, su familia, las personas que solicitan su ayuda, con las que trabaja cotidianamente y con cualquiera que encuentre en su camino.

Para cambiar uno mismo, solo es necesario el coraje, es decir, el deseo de actuar y hacerlo, a pesar del miedo.

Para terminar este capítulo, le invito a reflexionar acerca de los comportamientos con los que usted expresa y vive los siguientes principios, que por lo general guían el trabajo en contra de la violencia. Puede agregar otros y ordenarlos según el orden de importancia que su propia filosofía les otorga.

- Solidaridad
- Trabajo en equipo
- Tolerancia
- Amor
- Igualdad
- Empatía
- Respeto
- Abundancia
- Flexibilidad
- Pasión

Ejercicio para la reflexión: ¿Cómo cambiar?

En la infinitud de la vida donde me encuentro todo es perfecto, pleno y completo.

El cambio es la ley natural de mi vida.

Lo acepto con beneplácito.

Estoy dispuesto a cambiar.

Opto por cambiar mi modo de pensar.

Opto por cambiar las palabras que uso.

Cambio de lo viejo a lo nuevo con facilidad y alegría.

Es más fácil para mí perdonar de lo que había pensado.

Perdonar me hace sentir libre y ligero.

**Con alegría aprendo a amarme cada vez más.
 Mientras más resentimiento libero
 Más amor puedo expresar.
 Me siento bien al cambiar mis ideas.
 Estoy aprendiendo a optar por hacer que hoy sea una experiencia placentera
 Todo está bien en mi mundo.**

Louise Hay

Comentario personal sobre la cita:

Observaciones para el Quinto Capítulo

Observaciones personales sobre la Segunda Parte

A lo largo de este documento se ha encontrado con una serie de recomendaciones acerca de la manera de aprender a tomar cuidado de uno mismo, ellas implican un compromiso personal para asumir el reto de sentirnos bien, por nosotros mismos y por el tipo de trabajo que realizamos. Es preciso seguir o emprender el camino con la fe, coraje y la ayuda de otros seres humanos. Es importante que presente atención a su experiencia, usted es la persona que mejor se conoce, y su propia sabiduría le ayudará a modificar, transformar y agregar todo aquello que le haga sentirse bien con usted mismo y con las personas que le rodean. Y compártalo.

Aunque en este cuaderno se haya dado una particular importancia al trabajo personal, es importante el estar conscientes de ser parte de un universo, de la misma energía que da vida a quien comparte con nosotros, el tiempo, la historia, el país, la casa, el trabajo. Todos los seres humanos estamos interconectados y sobrevivimos gracias al sostén de unos y otros.

Es cierto, que perseguir con pasión la utopía por construir un mundo diferente, requiere de un proceso de auto cuidado, pero este solo es posible si somos conscientes que los cambios personales y sociales solo son posibles cuando los construimos bajo el principio de la solidaridad.

**Si yo hago lo mío y tú haces lo tuyo y no satisfacemos las expectativas del otro, podremos sobrevivir, pero el mundo no sobrevivirá,
Tu eres tú y yo soy yo, y juntos, uniendo las manos, no casualmente,
podemos encontrar
Si no, nadie podrá ayudarnos.**

Claude Steiner

Tercera Parte

Algunos amigos reflexionan acerca de su autocuidado

Mis actividades de autocuidado

Rebeca Alvarado*

Como parte de mi rutina diaria he incorporado una serie de rituales y actividades que contribuyen a canalizar y contener afectivamente la acumulación de experiencias dolorosas, con las cuales trabajo semana a semana.

Mi labor en el tema de la violencia lo inicié hace cinco años aproximadamente y hoy puedo decir que he sido consistente con mis autocuidados, aunque considero que todavía debo incorporar algunos más. Actualmente realizo las siguientes actividades:

- **Ejercicio físico: Camino y trote cinco veces a la semana. Esta actividad es la primera que realizo en el día y tiene el significado de liberar tensiones acumuladas por el trabajo y también para obtener potencia y fortaleza corporal.**
- **Semanalmente me otorgo un espacio terapéutico, no con el fin de supervisar el trabajo clínico, sino más bien, como el momento para pensar en mí, para desarrollar mi autoestima y clarificar metas y deseos personales. En este espacio también trabajo aquellas áreas de mí misma que en un momento determinado influyen en mi bienestar.**
- **Espacios de esparcimiento: Un día a la semana disfruto de momentos agradables con las personas cercanas a mí, tales como paseos, comida, reuniones amistosas o familiares, que me ayuden a salir del ambiente rutinario y del problema de la violencia.**
- **Solidaridad en el lugar de trabajo: Trato de fomentar un ambiente laboral de compañerismo y solidaridad; mi equipo de trabajo se constituye en la red de apoyo fundamental para la toma de decisiones en conjunto. De igual manera compartimos momentos de diversión y nos damos una vez al mes, espacios de “catarsis” con respecto a nuestro trabajo cotidiano.**
- **En este momento estoy entusiasmada con el poder acceder a algún grupo de meditación, danza o arte.**

Reflexión

Pablo González

¿Cómo trabajar como psicólogo teniendo que ser testigo indirecto, de manera cotidiana, de la violencia, el dolor y la confusión de las personas?

¿Cómo poder realizar una actividad estando sensible como un cristal para sentir y tomar contacto, haciendo el esfuerzo por entender y a la vez manteniéndome fuerte como el acero, para que las vivencias en su mayoría traumáticas y desadaptativas de estas personas, no terminen dañando mi sistema conceptual, mis sentimientos y supuestos básicos positivos en relación con: quién soy, quienes somos y cómo es el mundo en que vivo?

He encontrado respuestas prácticas a estas preguntas dando un primer paso, que considero sencillo, pero que marca la diferencia, cual es, el estar consciente que este trabajo en lo emocional es de alto riesgo y aceptar con fuerza que efectivamente, debo estar realizando actividades para estar y sentirme bien. Además, convencerme que ningún cambio en mí será posible si no lo asumo como una tarea personal que requerirá de esfuerzo y constancia permanentes.

Esta toma de conciencia me ha llevado a ensayar, entre otras cosas, tres grupos de actividades no excluyentes que me parecen de igual importancia y que me ayudan a mantenerme y sentirme bien:

- **Unas tienen que ver con encontrarle sentido a lo que hago y se refieren a mis esfuerzos por intelectualizar, sistematizar y compartir con otros lo que podamos aprender de estas personas maltratadas o que maltratan, manteniendo una actitud orientada al descubrimiento, tratando de no apegarme a estrictos preceptos, creencias y constructos teóricos que podrían restringir mi conocimiento. Esta práctica me ha permitido integrar grandes enseñanzas sobre las formas de actuación violentas y abusivas, el cuestionarme, replantearme y motivarme a producir conocimiento práctico que ayude a mejorar la forma en como realizo mi trabajo y aportar desde mi condición a la construcción de una justicia más objetiva y el bienestar de otros(as) en la medida que puedo contribuir al desarrollo de acciones preventivas, dándoles significado a la frase de Ghandi: “No hay ciencia sin humanidad”.**
- **Otro grupo de acciones tiene que ver con el hecho de que estoy convencido que no puedo hacer este trabajo sin tomar contacto conmigo mismo, aceptando e integrando de la manera más sana posible y muchas veces con la ayuda de otros colegas y seres queridos, mi propia sombra o parte oscura, mis necesidades, mis pérdidas y vivencias traumáticas. Esto está en relación directa con la posibilidad de resistirme a la fuerte tentación de rescatar o salvar por mi cuenta a esas personas. Debo estar fuerte para ser testigo indirecto de la tragedia o desadaptación de estos seres humanos sin perder la visión humanista, procurando hasta donde**

me sea posible la objetividad y el apego a la ética al decir las verdades que tenga que decir.

- Por último y como anoté no menos importantes ni desconectadas a las anteriores, está el grupo de actividades más directamente relacionadas con mi bienestar personal en la vida privada. Estas van desde cultivar mi relación individual con Dios, procurar realizar treinta minutos de ejercicio físico diario, respetar mis horas de descanso, mejorar mi alimentación, practicar de vez en cuando alguna actividad deportiva, más con fines recreativos que competitivos y defender mis derechos laborales. De igual manera cuidar mi relación de pareja, en tanto que con ella comparto mis proyectos y es la fuente de mis mejores sentimientos: solidaridad, bondad, cooperación, compromiso y deseo de mantener siempre viva la magia del amor que compartimos... En este sentido, también es muy importante para mí, el cuidar las relaciones con mis hijos y familiares cercanos, pues todos ellos dan sentido a mi existencia, procurando su compañía en actividades recreativas, momentos de esparcimiento y muchas otras, como por ejemplo: celebración de cumpleaños, paseos, ir al cine, asistir a la iglesia, sembrar plantas, cocinar, pintar la casa, jugar... Estar presente en los momentos importantes de sus vidas y que ellos lo estén también en los míos, dar muchos abrazos y caricias, procurando respetar necesidades y tolerar defectos. Más que controlar y sancionar, cuidar y que me cuiden... Mantener una actitud positiva y constructiva ante las adversidades de la vida, preocupándome más por lo real que por lo imaginario, procurando también evitar amistad con personas negativas y pesimistas e impulsándome siempre con proyectos y metas a corto, mediano y largo plazo...

Termino las respuestas a las preguntas iniciales con un pensamiento de Silvio Rodríguez:

Te convido a creerme cuando digo futuro...

Hay veintemil nuevas semillas en el Valle del ayer...

Lo estoy haciendo muy bien

Sally Péres*

Siempre he pensado que el cuidar las señales de nuestro cuerpo es conocernos y esto nos permite estar siempre en prevención. Creo conocer cómo reacciona mi cuerpo cuando estoy preocupada, angustiada, estresada y gracias a ello puedo mantenerme lo más tranquila posible, estableciendo un autocontrol de mis emociones y reacciones fisiológicas, en función a la situación en que me encuentre y cuando reconozco que se han tensado mis músculos, se ha producido dolor en alguna parte de mi cuerpo, se ha bajado la temperatura de mis manos, se encuentra mi boca seca, me sudan las manos es porque me he salido de control, no pude prevenir y lo que resta es

tratar de regular estas manifestaciones para que regresen a su estado natural.

¿Cómo realizo esto?

Primero reconozco qué aspectos de la situación en la que me encuentro y/o me voy a encontrar son los que me están incomodando, angustiando, precisando, que me pueden estar desencadenando las respuestas naturales del estrés, posteriormente las evalúo y trato de identificar objetivamente su impacto e inmediatamente después inicio respiraciones diafragmáticas que me faciliten mantenerme en un estado de control para después intentar generalizar este estado dirigiéndolo al lugar de mi cuerpo donde se ha manifestado las señales del estrés, estableciendo respuestas de tranquilidad, relajación, ligereza, calor, teniendo la confianza de que puedo lograrlo; cuando me percato estoy lográndolo y/o he producido un cambio por mínimo que sea, me digo a mi misma lo estoy haciendo muy bien, tu puedes, proporcionándome de esta manera la confianza de lograrlo.

Cuando la situación estresante permanece durante mucho tiempo y no puedo identificar la solución al problema, tengo la necesidad de hablar o escribir al respecto de tal manera que logre distanciarme del evento y verlo desde una perspectiva diferente, procurando expresarlo con lujo de detalle, considerando tanto mis reacciones fisiológicas como mis emociones y utilizando frases tanto positivas como negativas y causales, que me permitan ir cambiando mi percepción global de la situación, realizando un ejercicio de relajación al final de este diálogo.

El cuidado de mi salud, procuro que sea integral, procurando una alimentación balanceada, realizo ejercicio o caminata, duermo bien, sonrío, busco estar en un ambiente físico y social agradable, tratando de mantener mi buen humor y fomento mi amistad con los amigos, reconozco que soy una persona positiva y todo ello me ayuda manejar más fácilmente el estrés cotidiano.

También me gusta bailar, admirar la naturaleza, jugar con niños, tratar de disfrutar cada uno de los minutos de mi vida, y de esta manera creo ser feliz y puedo transmitir y compartir con otros esta felicidad.

Mi proceso de auto-cuidado
Teresita Ramellini C.*

Trabajar con personas que han vivido situaciones de violencia implica para mí estar dispuesta a escuchar historias de dolor y sufrimiento, historias de traición e impotencia. Implica colocarme a la par de la persona y caminar con ella a través de su historia para tener la posibilidad de apoyar su proceso de recuperación de las secuelas que la violencia dejó en su vida y su proceso de construcción de una vida sin violencia.

Este tipo de acompañamiento necesariamente me involucra integralmente en el proceso y hace indispensable para mí espacios de auto-cuidado, sin los cuales mi instrumento de trabajo (que soy yo misma) no podría sobrevivir o ser eficiente y útil. El involucrarse de manera integral en los procesos de recuperación de las personas que han vivido violencia hace que los espacios de auto-cuidado sean necesariamente integrales también. ¿Cómo ser sensible a la situación sin inundarme con el dolor de la persona? ¿Cómo hacer un abordaje desde la disciplina psicológica sin que la técnica bloquee completamente el sentimiento?

Me ha sido útil prestar atención a ambos aspectos: el intelectual y el personal. En el aspecto personal he sentido necesario cuidar lo emocional tanto como lo físico. En esta área, mis intentos de auto-cuidado han estado dirigidos a prestar atención a todos los aspectos. Aún estoy aprendiendo.

En cuanto a lo intelectual, estudio y me mantengo informada acerca de los avances en la investigación, y procuro discutir e intercambiar opiniones con otros(as) terapeutas. Este ha sido para mí el aspecto en el que más fácilmente he podido reconocer la necesidad de auto-cuidado, porque es el que más se refuerza profesionalmente.

En cuanto a lo personal, mi primer reto fue reconocer cuánto y cómo me afectaba lo que me contaban las personas. Esto por cuanto a quienes trabajamos en psicología se supone que nos han “entrenado” para la disociación instrumental y nos resulta difícil reconocer que el dolor ajeno tiene efectos en nosotros(as). Creo que el primer paso en mi proceso de auto-cuidado fue aceptar que estos dolores sí me impactaban.

Mi auto-cuidado del aspecto personal incluye aspectos tan disímiles que van desde jugar con mis gatos hasta salir a cenar, desde dejar un espacio en mi agenda para ir a masaje hasta cuidar las plantas, desde leer mis poesías favoritas hasta querer aprender a tocar piano, desde encender velas e incienso hasta ver una película. Creo que las actividades concretas no son tan importantes como la creación del espacio para realizarlas.

Entendiendo que parte de la transformación de la realidad en general se inicia con la transformación de cada persona en particular, siento que es tan importante el trabajo que yo pueda realizar para apoyar a alguien como el que pueda efectuar para cuidarme a mí misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bass, Helen y Laura Davis (1995) El coraje de sanar. Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia. Barcelona: Ediciones Urano, S.A.

Benson, Herbert y Miriam Klipper (1977) Relajación Barcelona: Editorial Pomaire

Blume, sue (1989) Secret Survivor. New York: Ballantine books

Bradshaw, ohn (1992) Nuestro niño interior Buenos Aires: Emecé Editores

Chopra, Deepak (1995) Las siete leyes espirituales del éxito. México: EDIVISION, Compañía Etitorial, S.A.

(1996) La perfecta salud. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A.

Frankl, víctor (1996) El hombre en busca de sentido. Barcelona: EDITORIAL HERDER

Goleman, Daniel (1997) La intelegencia emocional México: Javier Vergara Editor, S.A.

Hay, Louise (1995) Tú puedes sanar tu vida. México: Editorial Diana

Lavabre, Marcel (1995) Aromaterapia. Libro Práctico México, D.F.: Lasser Press.

Martin, David. Counselling and therapy Skills Illinois: Waveland Press INC

McKay, Matthew y otros (1988) Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: martínez roca, libros universitarios y profesionales.

Navarro, Mercedes (1996) Para comprender EL CUERPO DE LA MUJER. Una perspectiva bíblica y ética Navarra: Editorial Verbo Divino.

Patton Thoele, Sue (1994) Se positiva. Meditaciones para convertirte en la mejor amiga de ti misma. Barcelona: Robin Book.

(1996) El coraje de ser tú misma. Una guía para superar tu dependencia emocional y crecer interiormente, Madrid: Selección EDAF

Schwarz, Alosha y Ronald Schweppe (1998) Guía Fácil de Bionérgica. Un nuevo método para eliminar bloqueos y tensiones. Barcelona: Robin Book.

Sharratt, Sara (1992) La teoría del trauma y la violencia doméstica. Una visión contemporánea. San José, Costa Rica: ILANUD, Programa piloto de capacitación permanente de equipos técnicos del Ministerio de Justicia y Gracia de Costa Rica en el tema de violencia familiar.

Steiner, Claude con Paul Perry (1998) La educación emocional Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A.

Taylor, Louise (1997) Técnicas esenciales par el bienestar. Manual práctico de autocuración mediante afirmaciones, visualizaciones y cromoterapia. Barcelona: Robin Book.

Walker, Lenore (1993) Survivor Therapy. Clinical Assessment and Intervention Workbook. Denver, CO: Endolor Communications

(1995) abused Women and Survivor therapy. Washington: American Psychological Association

Wilson K.J. (1997) When violence begins at home. A Comprehensive Guide to Understanding and Ending Domestic Abuse. California: Hunter House

Wilson Schaef, Anne (1997) Meditaciones para Mujeres que hacen demasiado. Madrid: Selección EDAF