

Amplora #1

Reflexiones sobre cuidados y procesos intra e interpersonales.

Este zine nace de la necesidad de reflexionar sobre cómo abordamos las prácticas de cuidados, tanto interpersonales como intrapersonales, sobre qué entendemos por “cuidados”, qué herramientas nos pueden ser de utilidad a la hora de eliminar toxicidades aprendidas y de qué manera intentar construir relaciones diversas, basadas en pilares básicos de horizontalidad, comunicación, acompañamiento, consentimiento y respeto.
(¡Casi nada! ¡Así facilito, en un ti-ta!)

Llevo mucho tiempo demorando la publicación, pues por una parte siento una gran responsabilidad de que lo escrito no hiera ni confunda, tengo la sensación de que estamos muy verdes en estos temas, que además nos cuesta mil mojarnos y parece que a menudo son lo último en lo que reparar, por ello la necesidad de plasmarlo y compartirlo.

P.E:

Algunos dibujos del fanzine tienen carga emocional así que prefiero que no se usen para otros fines.

ÍNDICE

Comunicación	1
Seguridad	2
Empatía vs. No Intervención	3
Acompañamiento	4
Espectativas.....	5
Cambios.....	6
Culpabilización.....	7
(Auto)aceptación.....	8
Meritocracia.....	9
Honestidad.....	10

COMUNICACIÓN.

Podemos entenderla como el proceso en que es necesaria la presencia de una o varias personas que transmitan un determinado mensaje y otras a las que vaya destinado, estén o no receptivas a recibirlo e interpretarlo.

Hay infinidad de canales comunicativos que se podrían clasificar en tres tipos generales: Verbal (comunicarse mediante el lenguaje oral/escrito), No Verbal (muecas, gestos, posturas, miradas, expresadas de forma consciente/inconsciente) y Paraverbal (todo aquel lenguaje que excede los anteriores y los complementa y/o acompaña; pausas, silencios, entonación, fluidez, velocidad...).

Sin embargo, por la importancia que tiene el cuerpo como herramienta comunicativa quiero centrarme un poco en él;

Éste alberga cantidad de información sobre nuestros procesos vitales, vivencias, necesidades, percepciones... Sirve de canal hacia el exterior, tanto voluntaria como involuntariamente, “todo comunica”, lo que quiere decir que, aún cuando creemos que no estamos comunicando, nuestro cuerpo está funcionando como vía de exteriorización, desde lo más primario (hambre, cansancio, sueño...) hasta emociones diversas, más complejas de captar.

En este sentido, hay que recalcar que, por lo general, no tenemos las habilidades sociales necesariamente desarrolladas para saber interpretar, lo más objetivamente posible, toda la información que recibimos del entorno; de algún modo, nuestra interpretación está condicionada, por nuestras experiencias previas, expectativas, necesidades, sentimientos...

Creo que, para no quemarse, es importante ver el proceso comunicativo como algo en constante movimiento; hoy puedes saber explicarte respecto a lo que necesitas, mañana quizás ni si quiera sepas qué necesitas y prefieras aislarte a comunicar algo no del todo fiel a la realidad que vives. No somos completamente capaces, ni incapaces a la hora de comunicarnos y estar receptivos, sencillamente, hay momentos en los que nos es más o menos complicado hacerlo, dependiendo del momento, el contexto y la propia persona.

Lo que está claro es que poner de nuestra parte para comunicarnos de una forma menos tóxica y más transparente, no es algo que nos vaya a costar un fin de semana. Es una cuestión a abordar tanto individual como colectivamente. Una sin la otra, a largo plazo, no es efectiva.



SEGURIDAD.

Todas necesitamos un espacio donde sentirnos seguras. No hablo sólo de espacios considerados de afinidad, sino de dotar a esos espacios las cualidades necesarias para que sintamos que podemos permitirnos rompernos y que no tenemos que dar explicaciones por ello, que no somos menos por mostrar lo que somos en esos momentos jodidos: amasijos de dolor, carencias, dudas, que piden reprimidas que las dejes escapar en forma de llanto, gritos, o lo que te salga.

Poder permitirnos dejar fluir nuestras sensaciones, haciendo caso a las señales que nos envía nuestro cuerpo sobre que algo que va mal, necesita exteriorizarse de alguna manera, no necesariamente verbal, y que necesitar apoyo en esos momentos es lógico y aprender a darlo es importante. Tan importante como darse cuenta de que este apoyo se puede dar en muchas formas. Normalmente cuando estamos rotas, no buscamos que nadie nos solucione la vida, sino que nos escuche y nos haga compañía mientras nos dedicamos a recoger nuestros cachitos.

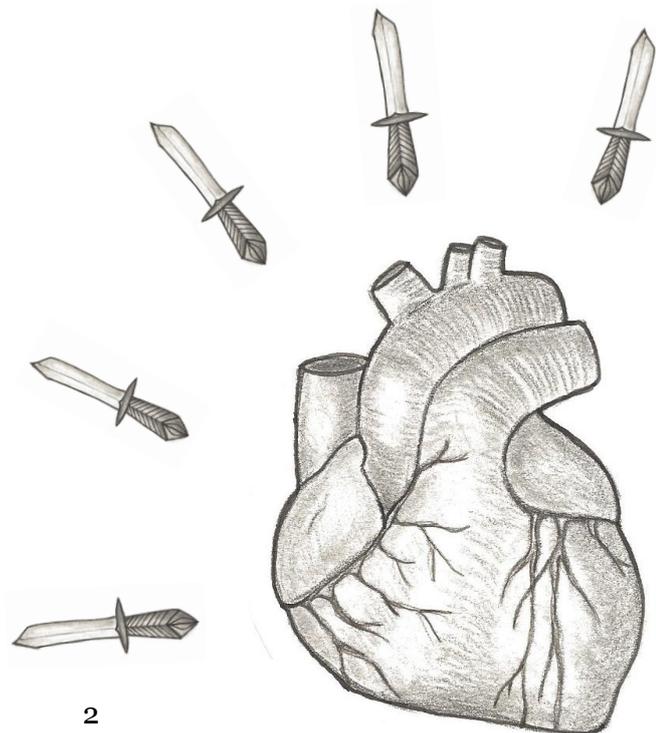
Quiero destacar que desde el papel de ser quien acompaña, a menudo nos centramos más en pretender entender todo lo que le pasa al otrx que en sencillamente dejarle claro que ahí estás y que aunque no seas la persona con más habilidades del mundo, puede contar con tu mano y tu oído.

No podemos comprender todo lo que siente una persona cuando está sobre todo en conflicto interno consigo misma, evitar juicios rápidos y simplistas es primordial en situaciones de colapso. Si alguien se siente juzgada, probablemente no vuelva a confiar en nuestras buenas intenciones. Cuando estamos rotas, necesitamos rodearnos de personas que nos den seguridad, no que nos machaquen ni que nos metan entre algodones.

Aprender a comunicar lo que pensamos desde la subjetividad, intentar escuchar poniéndonos en la piel del otrx y dejar que sea la propia persona la que siga su proceso en base a sus sentimientos, es tan difícil como necesario.

Nos han educado haciéndonos creer que proteger a nuestras compas es decidir por ellas, haciendo inevitablemente un juicio externo sobre sus capacidades, necesidades y sentimientos, que sólo dicha persona debería evaluar;

Las circunstancias vitales que llevamos cada una a las espaldas son distintas y muchas veces invisibles, por tanto, en el fondo, nadie mejor que una misma sabe lo que necesita; seguir adelante o hacer un parón, pero sabiendo que si cae, tendrá brazos en los que apoyarse para volver a levantar cuando se sienta preparada.



EMPATÍA vs. NO INTERVENCIÓN

En este proceso concreto, es de vital importancia poner el foco en las vivencias y sensaciones de la persona a la que acompañamos, intentando dejar a un lado nuestra opinión personal, lo que haríamos o cómo lo vivimos desde nuestra propia experiencia.

A veces está bien compartir todo eso, pero contrariamente, la empatía se basa en ponerse en el lugar de la otra persona con el objetivo de comprender como piensa, como se siente, cuáles han sido sus vivencias y que mecanismos de defensa ha adquirido para hacerle frente, sean o no, funcionales, es decir, le sirvan para avanzar o para estancarse.

Vivimos un tiempo tan acelerado que ni si quiera nos da tiempo a pararnos a mirar alrededor, y cuando disponemos de él, preferimos (supongo q en cierto modo, de auto protectora) centrarnos en cubrir nuestras necesidades creyendo que son globales y no particulares.

Por otro lado, también es necesario no obviar que no siempre estamos capacitadas o receptivas para acoger al otro, y ser conscientes de ello para actuar en consecuencia.

En esta dirección, existe un principio básico respecto a las relaciones de ayuda, que es el de no intervención;

Si lo que vamos a aportarle a esa persona va a ser lo contrario a la empatía, va a estar basado en nuestra propia experiencia, nuestra opinión o en definitiva nuestro ego, mejor nos lo ahorramos, porque no servirá para nada más que para aturdir y paralizar a la persona que se está exponiendo con el objetivo de que le escuchen, le recojan y pueda sentirse segura para ir ordenando sus cachitos o simplemente para visibilizarlos, ya que muchas veces, todo lo que no se habla, parece que no existe.

Si alguien necesita ayuda, lo mejor es pararse a escuchar, servir de guía, que sea la propia persona en su desahogo la que vaya deshaciendo nudos. Dar consejos paternalistas o infantilizar procesos sólo porque nosotras los tenemos (o creemos) superados, no ayuda.



ACOMPANAMIENTO.

A menudo formulamos y escuchamos discursos repletos de palabras como Apoyo Mutuo, Solidaridad... Que hacen referencia a los cuidados, aunque sea desde una perspectiva antirepresiva. Pero... ¿Cómo cuidamos nuestro entorno cotidiano? Algo que a nivel personal me ha ayudado es formular mis conflictos desde el Yo, pero sin obviar factores externos: “Somos responsables de nosotras mismas y partícipes respecto al resto.”

Como bien sabemos, una cosa es el discurso y otra la práctica, la toma de contacto con la realidad, que a menudo nos deja frías y sin saber qué hacemos mal o cómo mejorarlo. E incluso en contraposición a la empatía, nos posicionamos desde la rigidez de argumentos que nos alejan de esas realidades que no compartimos, quizás porque tampoco nos hemos parado a comprenderlas:

Separar lo político de lo personal, marcar una línea divisoria entre lo que pasa dentro de nuestras cabezas y lo que combatimos fuera, no sólo no es realista, sino que termina generando un individualismo mal entendido, en que cada una “se come lo suyo” porque “es su responsabilidad”, y el resto, bien por desinterés, bien por incapacidad de generar dinámicas empáticas y de escucha activa, nos mantenemos al margen, con la expectativa insatisfecha de que la situación cambie, generando presión y juicios de valor sobre situaciones y sentimientos que desconocemos y con los que no tenemos que lidiar en primera persona.

Somos muchas, rotas por muchas partes distintas y sólo conocemos una pequeña parte del iceberg de cada una de nosotras, un iceberg con el que no cargamos, que va a tardar lo que tarde en lograr derretirse y que rodearlo de hielos, no ayuda más que a que todo siga frío, comunicativo, distante.

Acompañar no trata de responsabilizarnos del resto como si fuéramos una misma o en plan maternalista, sino de no presionar, de aprender a escuchar sin juzgar, de saber cuándo tender la mano, de entender que, a veces, las personas no necesitamos ni esperamos que el resto solucione nuestros conflictos intrapersonales, tampoco debe ser sinónimo de compartir o comprender al 100% los procesos ajenos, sino más bien de respetarlos y no intervenir exteriormente desde la culpabilización, ni desde la victimización; ayudar de manera consensuada, centrándose en no exigir, forzar ni imponer nada, sino intentando generar un espacio/tiempo en que la persona se sienta acompañada, respetada y cómoda para establecer objetivos realistas a corto plazo, sintiéndose arropada.

Por otra parte, recalcar que, algo muy necesario en una relación de ayuda, cuando estamos con alguien que decide compartir sus cosas y abrirse a nosotras, es, a parte de todo lo anteriormente mencionado; es acompañar, cuidar y facilitar el cierre, es decir, después de que la persona se haya expuesto y desahogado, recoger como se siente y qué necesita en ese preciso momento.



ESPECTATIVAS.

La sensación de insatisfacción con el presente es uno de los factores que influyen en las expectativas que depositamos sobre el entorno y sobre nuestro devenir. A menudo nos aferramos a idealizaciones futuras sobre quiénes queremos llegar a ser o qué queremos llegar a conseguir, sin ser realistas, por necesidad de centrar la atención y nuestro bienestar en algo ajeno y lejano, y no en el aquí y ahora, en el Yo.

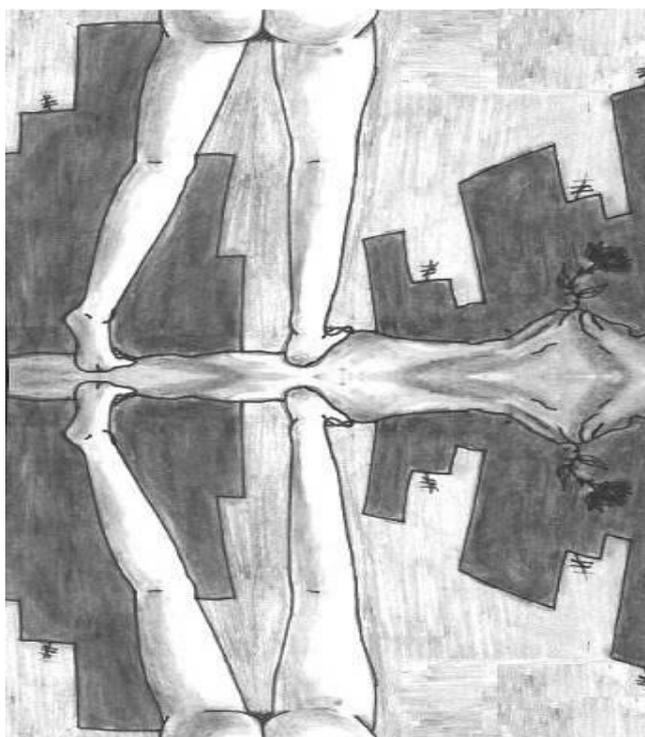
Estamos hablando de una conducta de huida por un sentimiento de incapacidad de aceptarnos y aceptar lo que conlleva ser nosotras mismas, con lo que nos gusta, pero sobre todo, con lo que no nos gusta tanto. Esas insatisfacciones personales propias, también generan expectativas interpersonales.

A menudo inconscientemente pretendemos que las personas con las que compartimos espacio y tiempo, cumplan con la imagen idealizada que pretendemos de éstas; Esto genera relaciones cargantes y de nuevo nos lleva a la espiral de juzgar al resto, basándonos más en nuestros intereses/necesidades que en los suyos, respetables en la medida en que no sean punitivos hacia el resto.

Respecto a eso, es necesario aprender a discernir cuándo es el momento de retirarnos en una relación que no nos aporta lo que buscamos, lo que nos hace bien, centrarnos en qué cosas queremos encontrar e ir a por ellas, no culpar al resto de no ser/actuar como nos gustaría y centrarnos en ir a por lo que queremos.

Nadie tiene derecho a exigirte que encajes en el molde que te otorga, al igual que nadie llega a tu vida para cumplir con tus expectativas.

A veces las dinámicas relacionales nacen ya repletas de toxicidades que lo complican todo y no es tan sencillo como “Sé que no me conviene, me largo y a otra cosa!”; Es importantísimo recordarnos que generar espacios de complicidad colectiva e íntima donde compartir con otras lo que nos ha sucedido, como nos sentimos y nuestra incapacidad de salir de ahí, es muy necesario, primero para visibilizar el conflicto, segundo para buscar apoyo, tercero para no enfrentarte sola a una posible situación de abuso que te desborde y último y muy importante, crear alarma colectiva para poder poner el tema sobre la mesa y otorgarle la importancia necesaria para que cierto tipo de historias abusivas no vuelvan a suceder, o por lo menos, no nos pille en bragas.



CAMBIOS.

Hilándolo con el punto anterior, los cambios son algo que caracteriza nuestra vida en todos los niveles. Y a veces estos pueden generarnos estrés, ansiedad, preocupación, acongoja...

Vivimos en una sociedad que aboga constantemente por la competitividad, has de estar preparadx para lo que venga. De nuevo nos intentan colar el discurso de “Hay que ser fuertes”. No hay lugar para las dudas y los errores. Se nos exige encajar, ser normales. Tener una vida basada en los principios del trabaja, paga y cumple con tus roles, por supuesto no libremente asignados, sino impuestos. Por contra, si fracasamos en la tarea de reducirnos a encajar en la cuadrícula, se nos hace pensar que es nuestra responsabilidad, bajo la falsa premisa del “si quieres puedes”, cuando en realidad es un “debes”.

El vivir en un entorno sociocultural que nos condiciona, que nos envenena, nos hace vivir contra las cuerdas de manera casi constante, lo cual a veces, supone que tus decisiones, tienen un peso extra: el de la no normatividad.

El haber sido educadas en esta sociedad, hace que inconscientemente tengamos miedo de salirnos del surco pero, a la vez, nos aterre mantenernos dentro, estáticas. Es la serpiente que se muerde la cola.

A algunas también nos da miedo lo desconocido, entonces una parte de nosotras se acomoda en el mismo seno de aquello que quiere destruir, de aquello de lo que quiere alejarse.

Otra vez otro dicho grabado a fuego en nuestras cabezas “Más vale malo conocido...”, por eso creo importante detectar cuales son los puntos en los que más flaqueamos, cada una. A veces tiene más peso nuestra autoestima y autoconcepto, que los cambios inesperados que acontezcan.

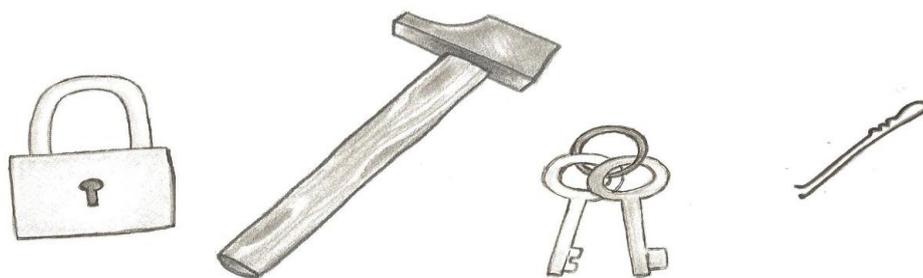
Otro tema relacionado con los cambios y que me parece interesante mencionar es el tema de que no siempre las cosas toman la deriva que deseáramos, y nos frustramos por ello. Sobre todo en cuanto a relaciones interpersonales se refiere.

Por una parte no deja de ser una reacción lógica, derivada de la desilusión que te puede producir, por ejemplo, que se de una situación de no reciprocidad con alguien, que un vínculo que sentías muy cercano se debilite, o que esa persona que te cayó tan bien en un principio, resultó no ser lo que esperabas. Ante todo esto, ¿Qué hacer? Para empezar, aprender a ubicarlo.

Va un poco hilado con aquello que mencionaba de las expectativas y no quiero repetirme demasiado así que no le voy a dar mucha vuelta;

A veces, las cosas, pasan porque han de pasar. Aunque nos escueza, aunque nos reviente, los caminos se cruzan y se separan constantemente. Las relaciones ideales y eternas, si bien no puedo jurar que no existan al 100%, se pueden contar con los dedos de una mano.

Cuando enfrentamos esto, lo que queda es centrarse en vivir el presente, que es lo poco que tenemos, cuidando nuestros vínculos al máximo y dejando que las cosas sigan su curso, aceptando que no todo lo que sucede depende de nosotras mismas, pero que lo haremos lo mejor posible, para que nadie salga herido.



CULPABILIZACIÓN.

Aunque a menudo no seamos conscientes de ello, cotidianamente actuamos muy influenciadas por sentimientos tóxicos como la culpa, socioculturalmente impuesta por la moral institucional-cristiana que tanto se dice despreciar, pero que tanto inunda nuestros pensamientos, emociones, acciones involuntariamente.

Es esencial quitarnos ese peso de encima, para poder trabajar nuestras limitaciones desde una posición más sana, crear y conservar herramientas personalizadas para hacer frente a esas limitaciones, desde la responsabilidad y no desde la culpabilización, nos otorga la fuerza que tenemos dormida, e invalida las figuras de víctima/monstruo, en las que nos agazapamos cada vez que surge un conflicto al que no hemos aprendido a enfrentarnos de forma resolutiva.

Si bien es cierto que el entorno influye en cómo nos relacionamos, también nosotras mismas nos condicionamos, no hemos aprendido a permitirnos no ser perfectas, no nos han enseñado a aceptarnos tal como somos (¿Tal vez nos bombardean con la idea de que no podemos ser como somos?) y cuando lo que somos no nos gusta, sólo entramos en un bucle repetitivo de miedo-huida-arrepentimiento-culpa que, lejos de fortalecernos, nos anula en nuestro proceso. No crecemos, nos estancamos.

Fustigarse genera una sensación de falsa calma, pues evitamos el conflicto que nos genera miedo, rabia, ansiedad, etc. Pero cuando la situación de autoengaño-complacencia-evitación ya no surge efecto, nos sentimos pequeñas de nuevo y nos culpamos por no saber enfrentarnos. Si las cosas no salen, no nos satisfacen, no conseguimos estar bien con nosotras o con el resto, quizás no sea por falta de conciencia, sino por falta de herramientas, individuales y colectivas.

En ese sentido parece evidente que equivocarse es esencial para aprender, pero también hay que tener claro que a veces el miedo (u otros sentimientos paralizantes) nos paraliza, incluso hasta niveles patológicos, y lo último que nos va a ayudar a salir de ahí, es sentirnos culpables por sentirlo o por no ser capaz de enfrentarlo.

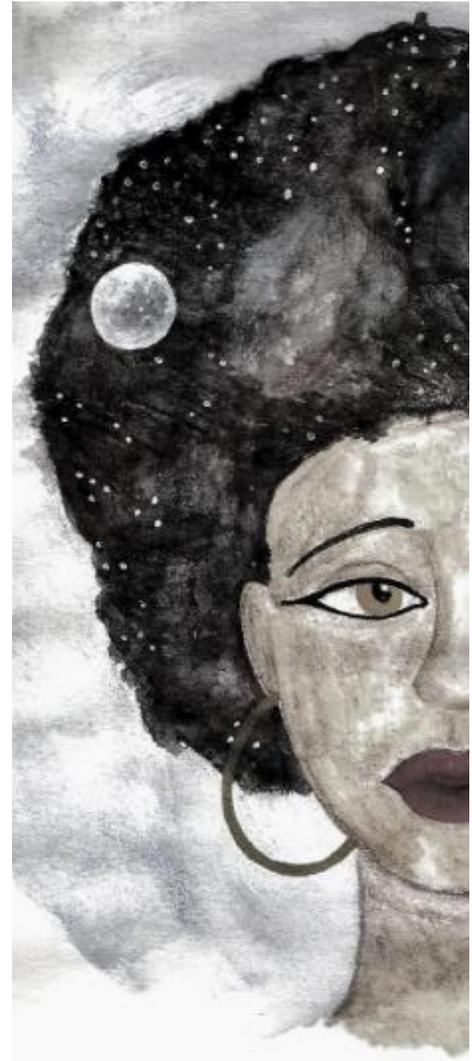


AUTOACEPTACIÓN.

La aceptación es el proceso que acompañando al autoconocimiento nos permite mirarnos al espejo entendiendo que somos un todo cambiante, que el ciclo de aprendizaje es continuo y que de nosotras depende (suponiendo que dispongamos de los recursos necesarios) hacia donde enfocar nuestro desarrollo personal y social; Aprender a desprendernos del inmediatismo y aceptar que hay circunstancias del entorno así como características propias que nos incomodan/limitan y por lo pronto no podemos cambiar de golpe, es vital para no vivir perpetuamente desde la rabia y la frustración.

Ni todo depende de nosotras, ni podemos actuar obviando nuestras limitaciones, la intención es trabajarlas para encontrar una estabilidad emocional y actitudes personalizadas resolutivas, que nos ayuden a enfrentarnos al día a día desde la capacidad de valorar lo positivo, las herramientas, cualidades y entornos de los que disponemos y aprovecharlos para permitirnos explorar, compartir, conocernos y seguir aprendiendo, individual y colectivamente; Respetando nuestros tiempos y espacios y asumiéndonos tal cual somos.

Regodearse en las toxicidades, errores, preocupaciones, carencias no es productivo a nivel de generar un cambio sano, que para empezar, se refleje en estar más en sintonía con una misma; creo que el tema está en dejar de disfrazarnos de ángeles y demonios y asumir que el objetivo es ser tu propia aliada sin joder al resto. Más que suficiente.



MERITOCRACIA.

A menudo caemos en el error de vanagloriar ciertas actitudes como si fuesen “lo único”, lo que importa, salir en la foto dándolo todo, sin visibilizar lo que hay debajo, lo que muchas veces no se ve. Como si adquirir coraje o afrontar ciertas situaciones con ahínco fuese siempre cuestión de simplemente, tomar la decisión y desearlo fuerte, o como si a todas nos hubieran cortado por el mismo patrón y nos costase el mismo esfuerzo enfrentarnos a X movidas; No es real, no siempre se puede simplemente queriendo, hay muchas cosas en juego.

Hay mil factores que influyen de distintas maneras, no nos funcionan las mismas cosas. Pretender obviar limitaciones (sobre todo si no nos afectan en primera persona), no querer darle importancia o directamente creer que no la tiene y menospreciarlo sutilmente, no es una opción, y no lo es sencillamente porque se termina por perpetuar una relación de desconfianza y jerarquización según “lo que das” o lo que “logras” pero obviando tus procesos, tus huellas y en definitiva todo lo que interior o exteriormente condiciona tus pasos;

Como compañeras de camino, poner el foco en la pretensión o la expectativa, y no en entender sin juzgar aquello que nuestra compa necesita resolver o potenciar, termina por convertir un proceso personal (que va desde lo más sencillo o cotidiano, hasta lo más complejo u patológico) en un conflicto de intereses entre el afectado y sus vínculos, ya que no se encaja con lo que se espera. Lo cual termina generando incomunicación, desconfianza, miedo y aislamiento (situación que, puede terminar siendo un buen caldo de cultivo para generar apegos negativos y relaciones de dependencia, ya sea a nivel romántico o de otro tipo).

El mensaje que enviamos inconscientemente a veces es “te quiero cuando eres capaz de enfrentarte a ti misma”. ¿Hay mensaje más anulador y capacitista?

Lo ideal y difícil a estas alturas en muchos casos, sería llegar a un punto en que nuestras relaciones se basaran en la aceptación incondicional y la precaución cuidadosa, evitando mecanismos de invalidación e invisibilización, que permitan visibilizar cuando estamos rotas y por qué no nos es posible avanzar, que se centre en escuchar activamente y en acercar el hombro sin centrar la relación de ayuda en dar sermones, evitando a toda costa que nuestras relaciones terminen por ser un podio en el que otorgar estatus a unas y migajas al resto, asumiendo que somos el centro de nuestra vida pero que cada una carga con lo suyo, y que no poder con ello en un momento dado, de corta o larga duración, no debería ser motivo para sentirnos o hacer sentir peor persona a nadie. Los látigos para el enemigo.

Si alguien a nuestro alrededor está mal o comienza a tener actitudes que incomodan, preguntémonos porque incomodan, ubiquemos ese malestar y preocupémonos por saber qué le está pasando antes de hacerle la cruz simplemente porque no nos apetezca su actitud o porque no la comprendamos.

No nos olvidemos de que hay procesos internos, que no estamos entrenadas para detectarlos (a veces ni si quiera es posible) hasta que explotan en nuestra cara y acabamos o alejándonos del conflicto y por tanto de la persona afectada, o quedándonos a aguantar un chaparrón sin saber muy bien que podemos hacer para menguar daños y acercar posturas.



HONESTIDAD.

La honestidad es un ejercicio cotidiano que poco se nos ha enseñado a practicar, ya que vivimos en la sociedad de la competitividad, el jugar sucio, las apariencias.

No sólo trata de permitirse ser clara con el resto, adquirir la capacidad de establecer tus propios límites y así poner en situación al resto, sino que además me parece indispensable para generar relaciones horizontales, sinceras y sanas.

Cuando generamos un ambiente distendido, relajado, cómodo y cohesionado, la honestidad fluye, puesto a que no hay posibilidad (o la hay muy remota y abordable) de que nadie se sienta invadido, forzado o saturado; se entiende que cada persona es dueña de si misma y sabe lo que necesita en dicho momento; hablar, escuchar, reír, llorar, participar, abstenerse. No hay lugar para los juicios ni las presiones sociales, cada una aporta según se ve capaz o le apetece y, el resto, o bien potencia o bien acepta la negación sin hacerla una etiqueta genérica pegada a la frente de nadie.

En este paraje idílico que me acabo de imaginar, es fácil que cualquier persona se permita ser y estar, y se vea capaz y animosa para enfrentarse a lo que venga, ya que sabe que, de derrumbarse no habrá dedos señalando sino manos extendiéndose.

Honestidad también es ser capaz de decir No.

No sin acritud, sin enfrentamiento, sin enfado, desde el cuidado.

No, porque estamos desbordadas, No, porque nos supera, No, porque tenemos otra cosa en mente, No, porque necesitamos tiempo de relax, No, porque no nos sentimos preparadas.

Honestidad es ser capaz de encajar un No sin vivirlo como una traición, sin sentir que el resto te debe algo, ubicar desde que postura se te dice y no tomarlo a lo personal cuando no lo sea. Honestidad es admitir que te ha molestado un No/X y buscar un momento para hablarlo sin exigencias ni recriminaciones.

Pero sobretodo, es, admitirse humana, admitir humana al resto y aprender a amarnos libres por encima de todo. Incluso de nuestro propio vínculo.

