



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

El arte y el gozo de cuidarnos¹

Miriam Subirana

fmiriam@miriamsubirana.com

Twitter @MiriamSubirana

Instagram @miriamsubirana



Cuando queremos ser útiles, nos ofrecemos y ofrecemos nuestra ayuda. En nuestras interacciones proporcionamos apoyo y cuidado. Hay ocasiones en las que queremos cuidar, dar consuelo, soporte y ayuda inteligente, pero no sabemos exactamente qué hacer. Nuestro corazón se conmueve al escuchar las dificultades de un amigo o de otra persona. Incluso quizá sentimos dolor al darnos cuenta de sus problemas, pero no sabemos por dónde empezar y nos quedamos perplejos por lo que están atravesando en sus vidas. No queremos ser una carga ni interferir. Veamos algunas prácticas que son útiles y otras que deberíamos transformar. Empiezo por una de estas últimas, el «a mí también».

A mí también

Solemos responder de diferentes maneras al sufrimiento del otro, como, por ejemplo, diciendo que «a mí también me ocurre», o queremos salvar al otro e intentamos sacarle de donde está. Se nos ocurre dar sugerencias y consejos o bien adoptamos una actitud de «a mí también». Te dice algo y respondes: «Sí, te comprendo completamente. A mí me pasa exactamente lo mismo. Sé lo que quieres decir». Decirle estas palabras no le ayuda. Más bien este tipo de respuesta impide que reconozcas lo único de la experiencia del otro. Quizá surge de sentirte incómodo en la soledad de tu propia experiencia.

Veamos algunas prácticas que son útiles y otras que deberíamos transformar

Utilizamos la estrategia del «a mí también», y compartimos nuestra experiencia de dolor, suponiendo que el suyo es parecido. Estas estrategias pueden llevar a la otra persona a encerrarse en sí misma, a no compartir más su sentir o incluso a enojarse. Se siente incomprendida. Queríamos aliviar el sufrimiento del otro y nos

damos cuenta de que lo hemos empeorado. En vez de escuchar al otro desde su propia perspectiva, le escuchamos desde nuestros parámetros. Así no podemos comprender realmente al otro.

Es cierto que saber que lo que te ocurre no solo te ocurre a ti puede darte ánimo para no sentirte un extraño en la soledad de tu vivencia. Pero, en general, que alguien te diga que a él o ella también le pasa lo mismo no necesariamente te ayuda a superarlo, porque a cada uno le ocurre con matices diferentes. Somos únicos en cómo atravesamos nuestras experiencias. Y sentir al otro, sentir que me está acompañando, que está presente en lo que me está ocurriendo me hace sentir arropada. Por tanto, considero que sería mejor acompañar al otro desde nuestra presencia y escucha plena, sin necesidad de dar consejos ni de decir «a mí también».

Déjale luchar y da espacio a lo nuevo

En otras ocasiones vivimos lo que le ocurre a la otra persona desde nuestra actitud de salvador. Quieres rescatar al otro y salvarle de su dolor. Sin embargo, lo cierto es que, cuando atravesamos el sufrimiento emocional, existencial o mental, uno no puede responder por otro. El sufrimiento es intransferible. Uno se da cuenta



¹ Extracto del libro de MIRIAM SUBIRANA *El placer de cuidarnos. Transforma las dificultades en posibilidades*, Ed. Kairós, Barcelona, 2018.

de que otro sufre y no puede hacer nada, salvo ofrecerle compañía y estar a su lado. O bien eres tú el que sufres y los otros no pueden hacer nada salvo estar a tu lado. Cuando es tu sufrimiento, solo tú puedes atravesarlo.

Cuando algo nos motiva y nos atrae, atravesamos cualquier dificultad que se nos presente para alcanzarlo. La motivación nos ayuda a avanzar. Cuando la serpiente tiene que desprenderse de su piel vieja, escoge transitar entre dos piedras cercanas que le aprieten, le rasquen y le ayuden a deshacerse de su piel. Ese tránsito le provoca dolor, pero le ayuda a soltar lo viejo para dar lugar a lo nuevo. Es el final de un proceso y el inicio de otro. En ese tránsito sufrimos. Si nos resistimos a atravesarlo, nuestro sufrimiento incrementa, pues no soltamos lo viejo que ya no nos aporta nada ni damos espacio a lo nuevo que quiere nacer.

El sufrimiento nos indica que algo nuevo está naciendo. Si hacemos marcha atrás, se va infectando aquello que nos llama a ser transformados. Si lo asumimos y lo atravesamos, cae lo viejo y nace lo nuevo. Se hace necesario fluir con la incertidumbre, ya que uno no sabe lo que ocurrirá después de soltar la piel. No sabe qué le espera después de ese cambio, y esa inquietud le puede provocar una falta de fuerza interior. Sin embargo, desprendernos de aquello que cuando lo soltamos nos libera, nos fortalece y nos hace libres.

¡Cuánto nos cuesta dejar que el otro sea autónomo en su tránsito por el sufrimiento! Nos cuesta debido a nuestras dependencias y a nuestras propias carencias y necesidades insatisfechas. «Para que uno pueda dejar al otro en búsqueda autónoma, es preciso que goce de una gratificación general en su vida —afirma Francisco Jàlics— Es decir, que sea una persona ubicada y fundamentalmente satisfecha. Una persona afectivamente insatisfecha no puede resistir la tentación de proteger y de ser posesivo». Entonces sale el «salvador» que se activa cuando aparece una «víctima». Uno se vuelve testarudo en lo que considera bueno para el otro. Insistir y persistir puede empeorar las cosas. Quieres intentar arreglar al otro, y de alguna forma le controlas.

Apreciar lo que es

En otras ocasiones consideramos al otro como el responsable de nuestro malestar. Cuando estamos muy cerca de alguien y creemos que le conocemos bien, podemos caer en el hábito de fijarnos más en lo que no nos gusta, en lo que nos molesta, y nos acostumbramos a quejarnos. Dejamos de apreciar el valor que nos aporta. Tenemos la sensación de que es el otro el responsable de nuestra insatisfacción. Cuando te fijas en sus problemas, lo que hace mal, lo que no te gusta del otro, creas una imagen distorsionada, influyéndole en disminuir su autoestima y en aumentar tu insatisfacción. **Apreciemos lo bueno de lo que ha sido y de lo que es.** Valoremos lo que nos aporta y no hagamos suposiciones. Preguntemos, aclaremos, estemos abiertos a percibir y a escuchar.

Preguntemos,
aclaremos, estemos
abiertos a percibir
y a escuchar



«He aprendido lo duro que es enfrentarse a un ser querido con sentimientos negativos —comparte Carl Rogers—. He comprobado cómo las expectativas se convierten fácilmente en exigencias en una relación. En mi experiencia, lo más difícil es querer a una persona por lo que sea en aquel momento de la relación. Es mucho más fácil quererles por lo que creo que son, o deseo que sean, o siento que deberían ser. Querer a una persona por lo que es, olvidando lo que quería que fuera, abandonando el deseo de cambiarla para satisfacer mis necesidades, es algo sumamente difícil, pero que enriquece una relación íntima y plena de satisfacción».

De la autosuficiencia a abrirse a ser cuidado

Otro factor que nos condiciona es que en Occidente hay la creencia y la práctica arraigada de que debemos ser capaces de hacer las cosas por nosotros mismos, de ser autónomos y auto-suficientes. No pedir ayuda se considera a menudo como una virtud. En este contexto nos es difícil pedir ayuda y, si lo hacemos, sentimos que es como admitir algún tipo de debilidad o fracaso. Algunas personas que van a terapia o a sesiones de *coaching* sienten que deberían haber sido capaces de solucionar sus propias dificultades. Esta creencia nos mantiene cerrados al cuidado que otro podría brindarnos y nos vuelve duros con nosotros mismos. Incluso hay quienes se rechazan a sí mismos por ser así. Cuando te rechazas a ti mismo, echas fertilizante para que las semillas de la agresión a ti mismo y la falta de consciencia plena afloren y germinen. Eres agresivo contigo mismo cuando rechazas quién eres y cómo estás en este momento.

Nuestro sufrimiento es, a menudo, el resultado de nuestra lucha en contra de cómo son y están las cosas y de cómo somos y cómo reaccionamos. Mucho del dolor que sentimos surge cuando intentamos evitarlo. Cuanto más quiero evitar sufrir, más sufro al ver que no lo consigo. Cuanto más le doy vueltas a lo que me hace sufrir, más me cuento las historias y repito las imágenes que prolongan mi sufrimiento. Quizá debo ver más allá, como si viera mi vida desde arriba con una perspectiva más amplia, y preguntarme: ¿quiero seguir repitiendo lo que me hace sufrir? El primer paso es darme cuenta de esta dinámica y luego conectar con la voluntad de querer cambiar el rumbo al que me lleva. Puede ser que mantenga esta dinámica porque me aporta algo, quizá me protege de salir de mi coraza y afrontar algo, me mantiene en el papel de víctima y no asumir responsabilidad, u otra razón que habrá que descubrir si quiero salir de este círculo de sufrimiento.

Por mucho que te cuides, necesitas también abrirte a ser cuidado y dar la bienvenida a que otros te cuiden. La autosuficiencia desemboca en separación y aislamiento.

En ocasiones, necesitamos ser abrazados en todas nuestras dimensiones sin ser ahogados. A veces necesitamos apoyo para dar un paso. Estamos indecisos y una palabra, un gesto, nos puede dar el empujón que necesitamos. Apoyar a alguien en esos momentos de indecisión puede darle lo que necesita para dar un paso. Puedes hacerle saber que crees en él, aunque tienes que creértelo, para que tus palabras transmitan tu convicción.

Puedes cuidar cuando el otro se siente cansado, quemado, agotado o harto ofreciéndote a ir a caminar. Compartir caminando favorece airearnos y clarificar lo que nos ocurre. A mitad de la historia que te esté contando, puedes preguntarle: «¿Cómo te sientes?», para hacerle regresar a este momento presente y no perderse en los laureles de las historias que se cuenta a sí mismo.

Las preguntas que liberan

Para lograr vivificar positivamente nuestra existencia en todos sus aspectos, mental, emocional, espiritual y corporal, es importante prestar atención a qué preguntas nos planteamos. Cuando, por ejemplo, me pregunto: «¿Me aman lo suficiente?», la respuesta casi siempre es que no. Al



Cuidar a otro es apoyarle en sus esfuerzos para clarificar sus sentimientos y pensamientos



plantear esta pregunta no me libero, sino que entro en respuestas que merman mi capacidad de ir al encuentro del otro con espontaneidad, revivo recuerdos que abren mi herida de no haber sido suficientemente amada, y entra de nuevo la desesperación, la sensación de no valer, y el rechazo al otro que no me ama bastante. Y para tapar mi herida, lo justifico con un «otra vez el hombre o la mujer equivocada». Por ejemplo, cuando me pregunto: «¿Por qué a mí?», entro de nuevo en el ciclo de sufrimiento, de rabia, tristeza y miedo.

Plantear preguntas adecuadas nos ayudará y nos aliviará al crear conversaciones que importan y tienen sentido. Planteando preguntas que inviten a la exploración sanadora y apreciativa, generamos apertura y un ambiente que propicia conversaciones con sentido. Se trata de hacer preguntas que inviten a atravesar las construcciones dolorosas del pasado y a contactar con apreciar el presente y lo que se siente. Cuando tratas de ayudar a otro, puedes preguntarle qué es lo que le funcionó anteriormente: «¿Qué recursos utilizaste?», «¿Qué te ayudó?», «¿De dónde sacaste la fuerza para avanzar?».

Cuidar a otro es apoyarle en sus esfuerzos para clarificar sus sentimientos y pensamientos. Para ello podemos plantearle preguntas que sean apreciativas y abiertas. Según qué pregunta hagamos, podemos producir el efecto contrario al pretendido e irritar, distraer e incluso confundir al otro. Si, por ejemplo, utilizas el «¿por qué?» en tus preguntas (¿Por qué te metiste en este lío? ¿Por qué se lo dijiste? ¿Por qué tomaste esa decisión?), invitarás al otro a defenderse y justificarse. Se sentirá juzgado, atacado o culpado y se cerrará. Con el «¿por qué?» invitas al otro a indagar en los errores de su pasado y no le ayudas a estar presente ahora.

Podrías preguntar «qué» o «cómo»: ¿Cómo te sientes? ¿Qué alternativas podrías indagar? ¿Qué hay que funcione en esta situación? ¿Qué te da fuerzas y te mueve para avanzar? Estas son preguntas que te permiten estar más presente en lo que ocurre ahora y en crear pensamientos útiles para ti y los otros. Puedes plantear estas preguntas: ¿Qué aprendiste de esa situación? ¿Qué te aportó y qué aportaste a la relación? ¿Dónde encontraste fuerza para avanzar? ¿Qué hay en tu interior que te impulsa hacia delante? Si la situación ideal estuviera ocurriendo, ¿qué estaría pasando?, ¿cómo estarías?, ¿qué harías diferente? No pienses en lo que deberían hacer los demás, sino tú para crear las condiciones en las que tu energía fluya. ¿Cómo estás cuando te expresas en tu mejor forma, cuando estás plétórico y te sientes rebosante de vitalidad?... Al plantear preguntas con curiosidad auténtica que permitan al otro abrirse y manifestarse, estoy permitiendo que emerja otro nivel de comprensión y entendimiento más profundo.

En cambio, cuando crees que tú lo tienes claro, que como eres es como has de ser y, por tanto, es el mundo el que debe cambiar —entiéndase por mundo los otros, las circunstancias, las situaciones, los proyectos y un largo etcétera de todo lo que implique tu entorno, con sus enfermedades, desavenencias y malentendidos—, entonces no te planteas preguntas de indagación apreciativa, sino más bien planteas exigencias. Crees que es el otro quien ha de entender a tus hijos, quien debe ser comprensivo con tu madre y escucharte cuando quieres. Si no los entiende, si no es comprensivo y si no te escucha, piensas que se equivoca. No te preguntas si quizá deberías cambiar o mejorar en algún aspecto para facilitar que lo que quieres ocurra, y si no ocurre, para comprender qué hay en ti que lo bloquea. Culpas al otro y no te ves a ti mismo ni reconoces qué actitud tuya bloquea la situación.