



MISCELÁNEO

Disponible en:

www.revistamexicanadeenfermeriacardiologica.com.mx

EL CUERPO COMO HERRAMIENTA PARA APOYAR AL QUE SUFRE. THE BODY AS A TOOL TO SUPPORT THE SUFFERER.

¹Isabel Castillo Romero.

¹Licenciada en Psicología. Secretaria de la Mujer Unidad Iztapalapa.

Recibido el 08 de noviembre de 2019; aceptado el 26 de marzo de 2019.

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo sensibilizar y orientar a los profesionales de la salud, para que ofrezcan un trato humano al paciente, esto a través de “herramientas” que se poseen en el cuerpo mismo, como la escucha activa, la mirada, un gesto amable, un abrazo o una mano en el hombro, puesto que a través del cuerpo se transmiten mensajes, ya sea de amor, odio, compasión, empatía u otros. La aplicación de ellas tiene una repercusión en quien o quienes los reciben, por lo que ésta es una invitación a que se les preste atención y se utilicen para apoyar a quienes lo necesiten.

Palabras claves: Apoyo emocional, cuerpo, empatía, escucha activa, caricias.

INTRODUCCIÓN

Para comenzar es importante contemplar que el cuerpo no se compone únicamente de la parte fisiológica, material u orgánica, sino que éste también es construido por todo el contexto que le rodea, por la cultura, los aprendizajes y las vivencias. Entonces, cuando se habla de cuerpo en este escrito, se debe comprender también la parte social y vivencial que lo construye y lo hace ser lo que es, es verlo como un todo.

Somos cuerpo

En el cuerpo se albergan “herramientas” como la empatía, la escucha activa, las caricias, la sonrisa, los abrazos o la sola presencia, las cuales pueden servir para apoyar a quienes estén pasando por situaciones difíciles y de las que todos pueden hacer uso independientemente de los conocimientos o profesiones que se tengan, ya que no es necesario tener una extensa información sobre el tema, lo que sí resulta indispensable es la voluntad y disposición de acompañar, de estar al servicio del otro.

Dirección de Correspondencia

Isabel Castillo Romero.

Teléfono: 5539513313

E-mail.: isabelromero927@gmail.com

ABSTRACT

This article aims to sensitize and guide health professionals to offer a humane treatment to the patient, this through “tools” that are possessed in the body itself, such as active listening, the look, a gesture Kind, a hug or a hand on the shoulder, since messages are transmitted through the body, whether of love, hate, compassion, empathy or others. The application of them has an impact on who receives them, so this is an invitation to be paid attention and used to support those who need it.

Keywords: Emotional support, body, empathy, active listening, caresses.

Todo el tiempo se están transmitiendo mensajes con el cuerpo, con la mirada, con un gesto, con la postura y los movimientos. Conductas como una ligera sonrisa o un simple apretón de manos, comunican y expresan; son acciones que incluso dicen mucho más que las palabras, es por esto que resulta importante prestar atención a los mensajes que se envían todo el tiempo, puesto que tienen un impacto en los demás.

Habría que aclarar que apoyar no se refiere a que se va a sanar el dolor del otro, o que se hará que deje de sufrir, mas bien lo que se puede hacer es acompañarlo en este proceso, en el tránsito del dolor, porque atravesarlo es algo que resulta necesario e incluso reparador.

¿Elegir apoyar o simplemente ignorar a la persona que sufre?

Antes de acercarse a apoyar, es indispensable querer hacerlo, tener la convicción, el deseo y el interés de acompañar a alguien en una situación difícil, por ello se tiene que ser consciente de la reacción que se tiene cuando se ve a una persona sufrir, ya que ésta puede ser variada, va desde querer ayudar o acompañar, hasta ser indiferente o intentar no mirar.

En este sentido ¿Cuántas personas se han acercado cuando están pasando por situaciones difíciles y se les

ha negado la compañía, cuántas veces se ha decidido ser indiferente ante el sufrimiento y en cuántas también se ha decidido acompañar e interesarse ante una situación dolorosa? pero ¿de qué depende esto? Va a depender de lo que se lleve “dentro del cuerpo”, es decir, de la historia de vida, la educación, las experiencias, de la cultura en la que se creció, de cómo se aprendió a reaccionar ante el sufrimiento. Así, por ejemplo, si se decide alejarse es necesario preguntarse, ¿por qué molesta, atisga o incomoda esa situación? dicha pregunta, es una buena oportunidad para conocerse, entenderse y validar los sentimientos, para reconsiderar si se quiere apoyar al que sufre muy a pesar de la experiencia interna.

Dicho proceso de autovalidación también implica reconocer cuando no se quiere ayudar o permanecer en esa situación, pues antes de querer apoyar se tiene que estar bien emocional y mentalmente, ya que no se puede acompañar cuando no se quiere, no se puede o se está más vulnerable que el que está sufriendo.

Una vez que se ha tomado la decisión de acercarse es fundamental poner el cuerpo en escena, esto es, estar presente con todos los sentidos y utilizar las herramientas/capacidades: observar, escuchar, experimentar la situación (aunque ésta no sea muy agradable) para poder detectar qué es lo que necesita la persona; por ejemplo, puede que quiera hablar, necesite sólo compañía o simplemente estar solo.

Entrar en el mundo del otro con el corazón abierto

En un primer momento resulta necesario construir empatía, ¿cómo hacer eso? Carl Rogers, la define como “entrar en el mundo del otro como si fuera el otro, pero sin ser el otro”. Esto es, tratar de entender a la otra persona desde su forma de ver e interpretar la vida y no desde la propia.

Suele pasar que se quiere entender a las personas desde los propios ojos, creencias, valores e historia personal, sin darse cuenta que ésta es distinta a la de la otra persona; por lo tanto, querer entenderla desde el propio lugar va a ser difícil, lo que se debe hacer es intentar entender lo que la persona está diciendo, desde su lugar, es decir, comprendiendo que habla en relación a su propia historia y experiencias, aquello que le hace sentido, ya que de ésta manera es más comprensible el dolor del otro, por ende, la necesidad que tiene en ese momento, ya sea un abrazo, un hombro en el cual recargarse, un par de oídos que lo escuchen, o incluso un momento a solas y un cuidado a distancia¹.

Es entrar al mundo del otro, con el corazón abierto, tener la disposición de saber que no se es el otro, pero se quiere entender cómo ve esa situación, aunque no se concuerde con lo que vea, sienta o piense, es saber que es distinto, entonces ahí no caben los juicios. Como dijo Voltaire “No comparto tu opinión, pero daría mi vida por defender tu derecho a expresarla”.

Disposición para escuchar otros mundos

Cuando se está frente a alguien que está sufriendo no solo es necesario construir empatía, es fundamental poner en juego la escucha activa, pero antes de hablar de ella es importante notar la diferencia entre oír y escuchar, puesto que el primero tiene que ver con el nivel más simple de percepción sonora, supone recibir vibraciones o sonidos, a través del sistema auditivo de manera involuntaria, por el solo hecho de poseer dicho sentido². Por otro lado, escuchar tiene que ver con la disposición real por comprender al otro, con total apertura y sin la intención de cambiar, cuestionar o criticar su sentir u opinión. En este caso, a diferencia de oír que es involuntario, se trata de una decisión.

No obstante, esto no resulta tan sencillo, ya que en la mayoría de las ocasiones mientras se oye a alguien, se está preparando la respuesta de lo que se dirá en cuanto acabe de hablar, o la mente está tan sobrecargada de información y de pensamientos que escuchar resulta imposible, y más que conversar lo que se hace es emitir monólogos defendiendo el propio punto de vista o perdiéndose en los pensamientos. Estas interferencias dificultan escuchar de forma activa, de manera que, si se quiere escuchar, se debe aprender a silenciar la mente y a centrarse solo en lo que está pasando en el momento presente, es estar para el otro, volcar todos los sentidos y atención hacia la persona que se tiene enfrente³.

Cabe mencionar que escuchar no es dar consejos, sino sostener el mensaje de quien habla, abrazando su existencia de forma sincera y potenciando la capacidad empática. Es toda una actitud en la que se debe estar libre de juicios y ocuparse en prestar atención. Es un reto que requiere técnica y práctica, pero sobre todo sentimientos y disposición para descubrir otros mundos, otros puntos de vista.

El poder de las caricias

Siguiendo con el planteamiento inicial de que se puede brindar apoyo con las herramientas del cuerpo, es importante retomar las caricias, ya que los seres humanos para desarrollarse necesitan comida, agua, oxígeno, y sobre todo caricias externas, pero no solo entendidas como el contacto de piel con piel, éstas pueden ser una mirada, un gesto amable, un mensaje, una mano en el hombro o una sonrisa. Lo cual no implica forzosamente el contacto físico, sino que involucra fundamentalmente atención, afecto y presencia, que se puede brindar a alguien sin la necesidad de tocarlo, resultando elemental no solo en los momentos difíciles sino también para el desarrollo y plenitud de una persona⁴.

En este sentido, ¿cómo se siente cuando alguien acaricia, da un abrazo, sujeta o da una mano en momentos en los que se siente que todo se derrumba? Si la respuesta es reconfortante o consolador, ¿qué pasaría si se repitiera con aquellas personas que están pasando por un momento difícil? ¿Cuál sería su reacción y los beneficios de ambos?⁵

El abrazar a alguien no es únicamente cogerlo entre los brazos, es sentir su cuerpo, sus latidos, la vida misma del otro sujeto, es sentir nuestra vida expresada en un simple gesto.

Conclusión

El compartir estas herramientas con otras personas es poder entregarse por un momento al otro y no perder de vista que el sufrimiento no es ajeno, pues aunque las situaciones que estén viviendo puedan ser distintas o incluso incomprensibles, hay algo por lo que todos han pasado y esto es el sufrimiento. El simple hecho de ser seres humanos nos conecta a todos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. [Carpena-Casajuana A. La empatía es posible: educación emocional para una sociedad empática. Bilbao: Desclée; 2016.](#)
2. [Rodríguez A. La dimensión sonora del lenguaje audiovisual. Barcelona: Paidós; 1998.](#)
3. [Ortiz-Crespo R. Aprender a escuchar. Cómo desarrollar la escucha activa. USA: Lulú; 2017.](#)
4. [Gómez-Papí A. El poder de las caricias: Crecer sin lágrimas. Panamá: Espasa Libros; 2009.](#)
5. [Torrado-Botano AM. Taller abrazoterapia: técnicas participativas para el trabajo con personas mayores. \(monografía de internet\). España. Jornadas europeas para el envejecimiento activo; 2012 \(acceso 18 de julio del 2018\) disponible en: \[http://malagaeuropa.eu/Content/source/pdf/20120328132405_379_226.pdf\]\(http://malagaeuropa.eu/Content/source/pdf/20120328132405_379_226.pdf\)](#)